

ESCUITA INTERIOR

MEDITAÇÃO NO SOM DO SILÊNCIO



AJAHN AMARO

Um cântico de Verdade* claro e luminoso
A ilimitada paz interior da luz
Cuja contínua presença troa
Oceânica em suas margens

* “Tathata” – expressão Pali que significa “A Realidade / A Verdade tal como é”.
Decidimos designar neste texto o seu significado pela expressão compactada
de a “Verdade”.

ESCU TA INTERIOR

MEDITAÇÃO NO SOM DO SILÊNCIO

AJAHN AMARO

Escuta Interior
por Ajahn Amaro

Publicações Sumedhārāma
www.sumedharama.pt

Para distribuição gratuita
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati
'A oferta de Dhamma é superior a qualquer outra oferta.'

Este livro encontra-se disponível para distribuição gratuita em
www.fsbooks.org

ISBN 978-989-8691-39-2

Copyright © Publicações Sumedhārāma 2017

Tradução: Helena Gallis
Editor: Appamādo Bhikkhu
Formatação: Gambhiro Bhikkhu

Publicado originalmente em 2012 pelas Publicações de Amaravati
Copyright © Amaravati Publications 2012
Para permissão para reimprimir ou traduzir é favor contactar
Amaravati Publications em publications@amaravati.org
Se desejar traduzir este texto deverá fazê-lo a partir do texto original em Inglês.

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

Veja página 75 para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.
Produzido com o sistema tipográfico L^AT_EX. Fonte utilizada: Gentium, Fira Sans e Crimson Roman.

Primeira edição, 2000 cópias, impressas na Malásia, 2017

DEDICAÇÃO

Este pequeno livro é dedicado com todo o coração e gratidão a Luang Por Sumedho, revelador do Som do Silêncio e da Realidade Incondicionada que tão superiormente representa

~~~

Gostaríamos de deixar o nosso agradecimento a todos aqueles que contribuíram para a preparação deste livro, e em particular ao grupo Kataññuta da Malásia, Singapura e Austrália por tornar possível esta publicação.





# ÍNDICE

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| Escuta Interior . . . . .                                   | 1  |
| O Som Interior e Como Encontrá-lo . . . . .                 | 2  |
| As Duas Dimensões de Samādhī . . . . .                      | 3  |
| Nada Como Sustentáculo da Tranquilidade – Samatha . . . . . | 4  |
| Nada Como Sustentáculo da Realização – Vipassanā . . . . .  | 5  |
| Nada Permite Escutar os Pensamentos . . . . .               | 9  |
| Nada, Vazio e Verdade . . . . .                             | 11 |
| Nada e ‘Atamayatā’ – Ver o Mundo na Mente . . . . .         | 17 |
| Nada Abrange Actividade e Compromisso . . . . .             | 20 |
| Nada e o Desenvolvimento da Compaixão . . . . .             | 22 |
| Nada Ajuda a Ver Para Além da Visão Pessoal . . . . .       | 26 |
| Nada e o Questionar-se . . . . .                            | 28 |
| Os Atributos de Nada . . . . .                              | 31 |
| Nada Como um Símbolo de Transcendência . . . . .            | 33 |
| Nada e Suas Diferentes Manifestações . . . . .              | 35 |
| Perguntas Frequentes . . . . .                              | 37 |
| Em Conclusão . . . . .                                      | 63 |
| Citações . . . . .                                          | 65 |
| Referências . . . . .                                       | 71 |
| Sobre o Autor . . . . .                                     | 73 |



## ESCUTA INTERIOR

Há um certo número de temas que são familiares a quem pratica a meditação budista: ‘consciência da respiração’, focando-se no ritmo da respiração; ‘meditação a andar’ que gira à volta dos passos que se dá para cima e para baixo; a repetição interna de um mantra, como por exemplo, ‘Bud-dho’ – todos eles servem para fixar a atenção na presença do próprio momento, na realidade presente.

A par destes métodos mais conhecidos existem muitos outros com uma função semelhante. Um deles é conhecido como ‘escuta interior’ ou ‘meditação no som do silêncio’, ou em sânscrito: *nada yoga*. Toda esta terminologia refere-se a estar atento ao que se chamou o ‘som do silêncio’, ou o ‘som *nada*’.

*Nada* é a palavra sânscrita que significa ‘som’, mas também a palavra espanhola e portuguesa para ‘a ausência de algo’ – uma interessante e acidental coincidência plena de significado.

## O SOM INTERIOR E COMO ENCONTRÁ-LO

O som *nada* é um tom interior de vibração de elevada frequência. Se dirigirem a atenção para a audição, se ouvirem com muito cuidado os sons à sua volta, escutarão um som contínuo de alta frequência, como que um som branco – sem começo, sem fim – cintilando bem dentro, lá no fundo.

Vejam se conseguem discernir esse som e focar-se nele. De momento não é preciso teorizar sobre ele ou divagar sobre o que será exactamente, decidam apenas centrar-se nele. Tentem detectar essa tão delicada vibração.

Se forem capazes de ouvir esse som interior, poderão usá-lo tão simplesmente como qualquer uma outra forma de meditação. Pode ser usado tal como a respiração como um objecto de consciencialização. Centrem nele a atenção e permitam que preencha toda a esfera da vossa consciência.

## AS DUAS DIMENSÕES DE SAMĀDHI

A concentração meditativa, *samādhī*, pode ser descrita como ‘um objecto mental capaz de preencher a consciência durante um certo tempo’, ou ‘fixar a mente num só objecto’. Por consequência, *samādhī* é uma forma de se focar num único objecto, mas que, sendo ímpar, pode funcionar de duas maneiras. Primeiro, podemos vê-la como ‘o ponto que exclui’, ou seja, reduz-se a um só objecto e põe de fora tudo o resto à sua volta. Assim, esta forma é de uma fixação firme e estreita, semelhante ao foco concentrado de uma lanterna ajustável. Esta é a base de *samatha*, o que significa calma ou tranquilidade.

A segunda forma pode ser chamada de ‘o ponto que inclui’, ou seja, trata-se de uma consciência expansiva que faz da totalidade do momento presente o objecto de meditação. Permite-se que o ‘ponto único’ se expanda até englobar todos os padrões da experiência presente, tal como, quando usamos o foco alargado da mesma lanterna ajustável todos os objectos

nesse momento são abrangidos pela luz da consciência, mais do que existir, apenas, um foco de luz brilhante. Esta é a base do *vipassanā*, ou da realização.

Uma das grandes bênçãos da meditação do som interior é a capacidade de suster facilmente estes dois tipos de *samādhi*: tanto o ponto que exclui, como o ponto que inclui.

## NADA COMO SUSTENTÁCULO DA TRANQUILIDADE – SAMATHA

Podemos fazer do som interior um objecto fundamental de atenção, permitindo que preencha todo o espaço do conhecido. Com plena consciência, largamos tudo o mais – as sensações no corpo, os ruídos que ouvimos, os pensamentos que surgem – colocando-os na periferia, nas orlas do nosso foco de interesse. Em sua substituição, permitimos que o som interior preencha completamente o foco da nossa atenção, o espaço desta consci-

ência, sustentando directamente a consolidação de *samatha*, a tranquilidade. Podemos usá-lo tal como fazemos com a respiração, para dominar a atenção, e ser um objecto único que ajuda a centrar, estabilizar, a dar firmeza - uma unidade de atenção no presente.

## NADA COMO SUSTENTÁCULO DA REALIZAÇÃO – VIPASSANĀ

Se nos focarmos no som interior durante tempo suficiente até se tornar firme e constante, mantendo com facilidade a mente no presente, permitiremos então que o som se desloque lá para o fundo. Desta forma o som é como um ecrã, onde todos os outros sons, sensações físicas, estados de espírito e ideias são projectados – tal como uma tela onde é exibido o filme dos restantes padrões da nossa experiência. E por ser plano, uniforme, é um bom ecrã. Não interfere, nem se confunde com

outros objectos que vão surgindo, e, contudo, é tão obviamente presente. É como se fosse uma tela ligeiramente salpicada, ou uma tela especial, na qual é projectado um filme, e por conseguinte, se estiver atento, notará que existe um écran onde a luz é projectada. E tal vem lembrar-lhe que só se trata de um filme - é só uma projecção, não é real.

Podemos simplesmente deixar que o som permaneça nos bastidores, e essa presença, por si só, é um lembrete. Sustenta a memória, “Ah pois é: são apenas *sankhāras*, formações mentais, que chegam e partem. Todas as formações são insatisfatórias - *sabbe sankhārā dukkhā*. Se alguma coisa se forma, se é ‘algo’, existe uma qualidade de *dukkha* na sua impermanência, na sua própria existência como ‘algo’. Por isso não se apeguem, não se enredem, não se identifiquem, não o vejam como vosso, ou quem são, ou o que são. Larguem.”

A presença do som pode, por conseguinte, facilitar a forma como cada *sankhāra* - seja uma sensação física, um objecto visual, um humor, um estado refinado de felicidade, ou o que



for, - seja vista como vazio e sem dono. Tal ajuda a sustentar uma objectividade, uma consciência liberta, uma forma de participação imparcial no presente.

Dá-se o fluir do sentir, o peso do corpo, a sensação das roupas, o fluxo dos humores, o cansaço, a dúvida, a compreensão, a inspiração, o que seja, mas o *nada* ajuda a sustentar a objectividade clara por entre os padrões de humores, de sensações e de pensamentos.

Permite que o coração repouse numa condição de consciência plena, sendo essa mesma consciência conhecedora que recebe a corrente da experiência – a que sabe disto, a que se liberta dela, a que reconhece a sua transparência, o seu vazio, a sua falta de substância.

O som interior prossegue nos bastidores, lembrando-nos que tudo é *Dhamma*, tudo é um atributo da natureza, que vem e vai, que muda, e nada mais que isso. Esta é a verdade, que, quiçá, tenhamos intuído há muito tempo, mas que entretanto esquecemos por nos enredarmos com a nossa personalidade,

as nossas memórias, estados de espírito e pensamentos, desconforto do corpo e apetites.

A tensão criada pelo apego às experiências diárias desde o nascimento, vai confundindo, iludindo e enfeitiçando a atenção. Não obstante, podemos usar a presença do som *Nada* para ajudar a quebrar a ilusão, e terminar com o encantamento, e ajudar-nos a reconhecer a corrente das sensações e dos humores pelo que são: padrões da natureza, chegando e partindo, mudando, actuando à sua maneira. Não são quem, ou o que, nós somos, e nunca nos poderão satisfazer, nem desapontar, se os virmos intuitivamente.

## NADA PERMITE ESCUTAR OS PENSAMENTOS

Consoante vai desenvolvendo a escuta interior, usando a meditação formal, começa a notar como o facto de escutar um objecto audível ajuda a escutar de forma objectiva os pensamentos, os estados de espírito.

De certa forma, o tagarelar do pensamento não tem mais significado que o sibilar cintilante do som *nada*. São tão-somente as vibrações da mente pensante dando forma a padrões conceptuais, só isso – apenas uma murmurante corrente de vibrações prolongada e contínua. Podemos, assim, aprender a ouvir o nosso pensamento, tal como escutaríamos uma corrente de água, uma queda de água, ou uma música coral de um bando de aves, com o mesmo tipo de ausência de envolvimento ou de identificação. Não é mais que um ribeiro murmurante na mente. Nada de mais - não suscita nada, nem perturba.

Tudo isto é muito fácil de dizer, mas efectivamente temos a tendência para nos envolver nas nossas histórias, não é? Adoramos histórias, particularmente histórias sobre nós: o bem e o mal que fizemos, o memorável, o doloroso, o lamentável, o que queremos fazer, o que esperamos, o que receamos, o que os outros pensam de nós...

Estes prezados padrões são todos manifestações do elemento 'eu', hábitos de pensamento de toda uma vida, em termos de 'eu', 'mim' e 'meu'. Em Pali são chamados de *ahamkāra*, 'criador de eu' e *mamankāra*, 'criador de meu', sendo eles as características-chave da visão pessoal. Estes hábitos são o que mais repetida e efectivamente dirige a nossa atenção para o domínio conceptual, levando, por sua vez, à dispersão da mente. Se a história tiver um eu, torna-se muito mais interessante que qualquer outra história remota. Tudo isto é extremamente natural, um hábito básico de todos nós.

Por conseguinte, grande parte da meditação intuitiva, o desenvolvimento de *vipassanā*, só trata disso - aprender a reco-

nhecer os hábitos dos ‘criadores do eu e do meu’ nos pensamentos que temos. *Ahamkāra* significa literalmente ‘feito de si próprio’, enquanto *mamankāra* significa ‘feito de mim próprio’; a verdadeira intuição é o reconhecimento desses hábitos, não se deixar levar pela história – saber ver neles o vazio e a transparência, e libertar-se deles.

## NADA, VAZIO E VERDADE

A maioria dos praticantes do Budismo, independentemente da tradição, estão familiarizados com o que se chama ‘as três características da existência’ – *anicca*, *dukkha*, *anattā* (impermanência, insatisfação e não-eu). Estas são as qualidades universais de todas as experiências que surgem e desaparecem, e admitir a sua presença é o aspecto mais vivo da meditação *vipassanā*.

Existem, contudo, outras características universais da existência que, à semelhança, podem ser usadas para ajudar o

coração a libertar-se de toda a limitação, peso e tensão. Duas destas características, operando como num par, são chamadas de *suññatā* e *tathatā*, significando respectivamente, vazio e Verdade. O termo ‘vazio’ deriva de dizer ‘não’ ao fenómeno do mundo: «Não vou acreditar nisto – é oco, vazio, não tem nada, não é propriamente real.»

A ‘Verdade’ é uma qualidade que corresponde a ‘vazio’, da mesma forma que a direita combina com a esquerda. Contrastando, porém, com a sua parceira a sua natureza deriva de dizer ‘sim’ ao universo. Poderá não haver aqui nada de sólido, separado ou individual – quer seja um pensamento, um narciso ou uma montanha – existe, contudo, algo, há aqui uma Realidade Última que sustenta, permeia, abrange e constitui tudo. A palavra ‘Verdade’ expressa, assim, um apreço à natureza dessa Realidade, e a sua tomada de consciência pode ser caracterizada pelo conhecimento e materialização da presença do Incondicionado, o Imortal, ou *amata-dhamma*.

Quando se fala de vazio no *Canon Pali*, as escrituras do mundo do Budismo do sul, geralmente significa ‘o vazio do eu e do que pertence ao eu’, mas também se refere à insubstantialidade dos objectos. Quando se desenvolve a capacidade da escuta interior e de seguir o som *nada*, potencia-se a compreensão quer do sujeito, quer do objecto, quer do ‘eu’, quer do ‘outro’.

Quando se firma na escuta do som *nada* de uma forma estável, sendo o seu tom cintilante de prata já uma presença constante, percebe-se quão fácil é o reconhecimento da ausência de substância de todo o ‘eu’, ‘mim’, ou ‘meu’, origem das atitudes e dos pensamentos, como já descrito anteriormente. É como que uma luz brilhante, através da qual conseguimos ver com clareza o oco nas bolhas de ar que flutuam.

De forma análoga, para todos os objectos mentais que são vividos – tais como o que vemos, ouvimos, cheiramos, saboreamos e tocamos, bem como as memórias, planos, humores e ideias que surgem na mente – a presença do som *nada* ajuda a

iluminar a transparência de todos estes padrões de consciência.  
O Buda disse-o desta forma:

A forma material é como espuma  
Tocando uma bolha de água;  
A percepção é só uma miragem,  
Volições semelhantes a um tronco de planta,  
Consciência, um truque de magia –  
Assim diz o Parente do Sol.  
Contudo, deve-se ponderar  
Ou indagar cuidadosamente,  
Afinal tudo é vazio e vago  
Quando visto verdadeiramente  
S 22.95

O som *nada* também pode ajudar a lembrar a Verdade de todas as experiências. Embora estes predicados possam parecer contraditórios, será mais correcto dizer que são complementares. Quando se escuta atentamente o som do silêncio e se permite que preencha o espaço interior da consciência, a



sua qualidade energética juntamente com a riqueza informe de sua presença, é uma forte lembrança intuitiva da condição da Verdade. É como se (pelo menos para quem fala inglês) o som interior se expressasse num ‘iiiiisssss’..., ou ‘thussss...’ infinito, que o traz de novo à realidade.

A Verdade é, por definição, conceptualmente difícil de explicar, possui uma característica intrinsecamente incompreensível que pode parecer vaga ou irreal, mas que, ironicamente, se torna parte necessária do seu significado. É bem significativo o facto de Buda ter atribuído a si próprio a expressão *Tathāgata* – que significa tanto ‘O que alcançou a ‘Verdade’ como ‘O que foi para a Verdade’, dependendo da interpretação. Assim, mesmo que a palavra ‘Verdade’ possa trazer um tom intangível (ao som do silêncio), tal é deliberado, e deve ser reconhecida como expressão de uma realidade fundamental.

Pode-se fazer uma comparação com o mundo da matemática, usando o conceito da raiz quadrada de -1. No mundo dos números reais não há nenhum número inteiro que se possa

multiplicar por si próprio para produzir  $-1$ . Se, contudo, tal número existisse, todo o tipo de possibilidades interessantes se abririam, como foi descoberto há muito tempo, e desenvolvido pelos matemáticos do séc.XVIII.

É intrigante, mesmo sabendo que este número não existe no mundo real, só tendo um estatuto imaginário, como se torna essencial na construção dos deslocamentos de fase (atraso de propagação) dos osciladores, usado na engenharia do som, estendendo-se o seu uso aos gráficos informatizados, à robótica, ao processamento de sinal, simulações informatizadas e à mecânica orbital.

Em conclusão, tal como acontece com a essência, mesmo que seja indescritível, tem uma presença clara e demonstrável no mundo real.[1]

## NADA E 'ATAMMAYATĀ' – VER O MUNDO NA MENTE

A terceira característica da existência, uma característica ainda mais subtil, é chamada de '*atammayatā*'. Significa literalmente 'não feito disso'.

Quando se consideram as características do vazio e da essência, ainda que o conceito do 'eu sou' – *asmi-manā* – possa já ter sido esclarecido, ainda podem restar alguns traços subtis de apego; agarrarmo-nos à ideia de um mundo objectivo ser reconhecido através de um mundo subjectivo, mesmo sabendo que não existe nenhum sentido de 'eu' discernível. Pode restar a sensação de um 'isto' que conhece um 'isso', tal como dizer 'sim', no caso de Realidade Intrínseca, e 'não' no caso de vazio.

*Atammayatā* é o desfecho de todo esse domínio. Exprime a realização de que, 'não existe Isso'. É o colapso genuíno tanto da ilusão da separação entre o sujeito e o objecto, como da discriminação entre os fenómenos, vistos como substancialmente diferentes entre si.

Uma forma que permite desenvolver esta realização a um nível prático é a de combinar a escuta do som *nada* com a seguinte simples reflexão:

A nossa tendência é de olhar para a mente como algo que existe no corpo. Na verdade, entendemos mal: o corpo é que existe na mente. Tudo o que conhecemos do corpo, de agora e de antes, foi conhecido pela actividade mental. Com isto não se pretende dizer que não existe um mundo físico, mas o que temos como seguro, é que a experiência do corpo e a experiência do mundo provêm da mente.

Tudo acontece aqui. E quando ‘o aqui’ é verdadeiramente reconhecido e despertado, a noção do mundo como algo externo, a noção de separação, cessa. Quando nos apercebemos que o mundo está dentro de nós, a noção de o mundo ser algo apartado de nós desvanece-se permitindo-nos uma melhor compreensão da sua verdadeira natureza.

Se se focar no som interior e depois simplesmente reflectir, lembre-se que ‘O mundo está na minha mente. O meu corpo e

o mundo existem neste espaço de consciência, permeados pelo som do silêncio’, o que poderá proporcionar-lhe uma mudança de visão. Com este domínio, acaba por ver o seu corpo, a mente e o mundo todos numa só resolução: a compreensão da ordenada perfeição. O mundo está equilibrado dentro desse coração pleno de vibrante silêncio.

*Atammayatā* é a premissa interna que sabe que ‘Não existe qualquer “isso”. Só existe “isto”.’ E, quando se realiza esta verdade, até a condição de ‘isto’, e de ‘aqui’ passa a não ter significado. A presença do som *nada* ajuda a realizar e a manter tal perspectiva. Desta forma, pouco a pouco, a mente vai perdendo o hábito de querer exteriorizar-se, de ser apanhada nas suas tendências nefastas, *āsava*, e, assim perder-se nas ocupações do mundo. Desenvolve-se uma confortável contenção, uma compostura interna e uma ausência de compulsões que, com tanta facilidade, perturbam o coração confundindo e bloqueando-nos.

*Atammayatā* ajuda o coração a libertar-se dos mais subtis hábitos de inquietação e serena as reverberações das ilusões enraizadas na dualidade sujeito-objecto. Essa tranquilidade traz ao coração a compreensão de que só existe a integralidade do Dhamma, a noção de espaço pleno e de realização. As aparentes dualidades disto e daquilo, sujeito e objecto, passam a não ter qualquer significado.

## NADA ABRANGE ACTIVIDADE E COMPROMISSO

Quando já tiver desenvolvido uma atenção estável ao som *nada* na posição formal sentada, poderá alargá-la para também fazer parte da meditação a andar. Notará que, embora de olhos abertos e com o corpo a caminhar firmemente para a frente e para trás entre os dois limites do trilho definido para a meditação a andar, consegue ouvir o som *nada* abrangendo tudo. Lá está ele, solidamente lá no fundo, permeando toda a

experiência e lembrando-o que tudo isto se torna entendível dentro da esfera da sua consciência. O corpo e o mundo estão indubitavelmente dentro da mente.

Ao tornar-se um adepto na manutenção da atenção usando o som do silêncio nestes variados objectos, entenderá que poderá usá-lo em quase todas as situações. A sua atenção torna-se mais robusta.

Se estiver a caminhar na rua, a brincar com os filhos, à espera de uma reunião de negócios, a comer uma refeição, em pé numa fila, a falar com amigos, a ver TV, a escrever um artigo, ao visitar a sua mãe... até mesmo no meio de uma actividade ruidosa ou na presença de barulhos estridentes, como trânsito intenso, a proximidade de uma serra eléctrica ou de um martelo pneumático, se escutar, lá está ele. Podemos, assim, usá-lo sempre como um suporte para a plena atenção e perfeita consciência.

Além disso, se for usado como um lembrete para obter perspectivas mais adequadas, ajuda a relacionar-se com a acti-

vidade em questão, de uma forma mais sensível. Parece que amplia a atenção, mais do que dividi-la. Acrescido a isto, ao prestar-lhe atenção no meio das actividades e dos compromissos, permite-lhe viver as situações sem a obstrução das preocupações egóicas.

Está a conceder a si próprio uma oportunidade de responder conscientemente aos inumeráveis acontecimentos e experiências da vida, de acordo com as leis da natureza, mais do que a reagir cegamente, por via dos hábitos e das compulsões. Pode libertar-se dos infindáveis ciclos de impulsos e de arrependimentos, nos quais a maioria de nós se sente enredado.

## NADA E O DESENVOLVIMENTO DA COMPAIXÃO

Além de ajudar o coração na libertação de tendências tão obsrutivas, e de defender qualidades tão saudáveis no meio de actividades e compromissos, a presença do som *nada* também



pode ser usada para estimular e manter a bondade e a compaixão. Se considerarmos o quanto recebemos e nos empenhamos com o mundo em geral, estes são os predicados mais abençoados e proveitosos que devemos cultivar.

É de realçar que o Bodhisattava Guan Yin, Avalokiteshvara, na tradição do Budismo do Norte, corresponde ao papel da encarnação da compaixão. O seu nome significa ‘Aquele que Escuta os Sons do Mundo’, e tendo em conta isto, dá-nos uma notável indicação sobre a origem das raízes da compaixão. Ainda que possamos registar o conceito de compaixão como sendo prioritariamente ‘actuar no sentido de ajudar os seres que sofrem’, este nome (e, sem dúvida, a prática de meditação recomendada por Guan Yin, como descrita abaixo) aponta para o predicado central, como sendo mais de receptividade e de harmonização com o estado das coisas. Assim, através de tamanha e atenciosa aceitação, as mil mãos de Guan Yin podem dar início ao trabalho.

As características do Bodhisattva são um símbolo espiritual orientador de caminhos possíveis de trabalhar. Podemos assumir a prática de ouvir o som interior e usá-lo como forma de ajudar a expressar compaixão na vida. Abrindo o coração ao som do silêncio e libertando-nos de outras preocupações, conseguimos estar em plena consciência e sabiamente atentos ao momento presente e a tudo o que ele contém; usando essa plena consciência, a disposição inata de compaixão, no coração puro, desperta: e então, essa atitude compassiva toca os seres que nos rodeiam. Acrescido a isto, o simples treino de escutar tem o seu próprio impacto na forma como nos relacionamos com os outros. Foi já explicado como o ouvir o som do silêncio ajuda na observação dos pensamentos; ora bem, tal acaba por ser igualmente eficaz na capacidade de escutar os outros. A bondade e a compaixão requerem muita paciência e aceitação, e a prática de saber escutar é um meio poderoso para as fazer germinar e moldar. Tentar ouvir os outros – sem reagir, sem se envolver, sem se desligar, sem se enfadar – é uma arte e uma

graça. Acompanhar o que o outro está a dizer e, nisto, recebê-lo completamente, é uma bênção para ele e para si.

Numa visão alargada, podemos estender esta atitude de atenção compassiva, e passar a escutar os sons do mundo, de tal forma que o coração aprenda a abraçar todos os seres e suas labutas. Note-se que não se trata de um abraço hipotético, mas antes – tal como o Avalokiteshvara não só ouve, mas possui muitas cabeças, mãos, olhos e competências – de harmonizar os nossos corações com o mundo inteiro originando actos e palavras que auxiliem sob formas mais práticas e tangíveis. Ao aprender a escutar o som do silêncio desta maneira – sem paixão, aversão ou enfado – estamos a incrementar uma via directa para a bondade e a compaixão, atitudes que concedem um sublime espaço eterno ao coração, e que iluminam o mundo com tanta beleza.

## NADA AJUDA A VER PARA ALÉM DA VISÃO PESSOAL

Uma das obstruções principais a tão ilimitadas atitudes, é a fiel perturbadora, visão pessoal. Felizmente podemos usar o som interior, o *nada*, para reforçar a visão desse hábito mental criador de personalidade, bem como a obsessão para o regenerar continuamente.

Uma prática que pode ajudar o coração a libertar-se de tal impulso, é meditar no seu próprio nome. Comece por escutar o som interior por um momento. Concentre-se nisso até a mente aclarar e se abrir, vazia, e então pronuncie simplesmente o seu nome, internamente, qualquer que seja o nome. Antes escutara o som do silêncio, depois o som do silêncio dentro, e depois por detrás, do seu nome, e por fim o som do silêncio após o ter repetido. 'A-ma-ro', 'Su-san', 'John'. Veja o que é que esse som lhe traz. É só o som do seu nome, tão familiar, tão vulgar; para variar, veja o que acontece quando ele se deixa cair no silêncio da mente e é realmente sentido e percebido. Veja o que

é que faz, se descortina o hábito de se ver sob alguma forma em particular, abrindo fronteiras. Para nossa surpresa, esse nome, essas sílabas tão familiares, subitamente pode sentir-se como a mais peculiar, a mais estranha formulação do mundo. Algo se agita e intui no coração, «Afinal que relação é que isso tem com algo real?». Nesse momento compreendemos que a palavra que forma o nosso nome e que é normalmente usado para nos referir é, efectivamente, uma condição completamente impessoal. Proferir, desta maneira, o nosso nome, no inequívoco espaço aberto da sabedoria, pode ser percebido como tentar escrevê-lo com um feixe de luz numa catarata. Não existe nada com que registar, nem onde registar.

Este tipo de prática pode ser tão ligeiramente perturbador, quão gloriosamente libertador, e se consentirmos que nos liberte, tudo o que resta é esse sabor de liberdade, e o som da água a cair.

## NADA É O QUESTIONAR-SE

Outra forma, quiçá mais directa, que pode ser usada ao escutar é a de questionar-se, com o sentido de abordar e dissolver hábitos de visão pessoal.

Mais uma vez, escute o som do silêncio, foque-se nele para centrar a atenção com firmeza, que a mente fique o mais silenciosa e alerta possível, e depois coloque-se a questão: «Quem sou eu?»

Inicialmente ouça o som do silêncio, a seguir questione-se e depois aguarde; repare no que acontece quando coloca com sinceridade essa questão «Quem sou eu?». Não estamos, explicitamente, à espera de uma resposta verbal, de uma resposta conceptual; repare, contudo, que existe um hiato, um hiato breve entre o tempo que decorre depois de colocarmos a questão e antes de surgir qualquer tipo de resposta verbal, conceptual. Quando verdadeiramente colocamos essa pergunta «Quem sou eu?», ou «O que é que sou?», há um hiato, um espaço que

se abre por breves momentos, onde o coração intui, se abre à dúvida sobre as presunções que temos vindo a fazer sobre ser-se alguém: homem, mulher, novo ou velho.

Dá-se um momento de espanto antes de todos os detalhes pessoais começarem a desaguar. Há um intervalo, uma hesitação - «Quem sou eu?»

Deixe a sua atenção repousar nesse intervalo depois do fim da pergunta e antes de surgir a resposta. Firme a atenção nesse intervalo, nessa dimensão, e verá, em boa verdade, que o silêncio da mente é a resposta à questão. Permita e incentive a mente a ficar nessa amplitude aberta, atenta e desconstruída, pois nesse momento a visão pessoal é interrompida. Os hábitos normais de criação do ego são confusos, reprovadores. O hábito de criar o “eu” é apanhado no acto. De repente a câmara volta-se para o fotógrafo, antes que possa escapar. É o momento desconstruído, descondicionado. A atenção surge e a mente fica alerta, pacífica e luminosa. Mas sem qualquer sentido de

eu. É algo tão extraordinariamente simples e natural. Fixe a atenção aí.

Passado algum tempo, quando começam a surgir outras preocupações – uma dor na perna, o som do carro a passar, uma cócega no nariz – quando as visões pessoais começam a reajustar-se, regresse ao som *nada*, escute e ponha de novo a pergunta: «Quem sou eu?», abrindo aquela janela da curiosidade, da realidade, perfurando a bolha da visão do “eu”, só por um momento. Repare no que se passa, assim que a bolha já não ofusca ou distorce a nossa visão das coisas, e a visão pessoal cai por terra – O que fica? O que é a vida quando se interrompe esse hábito?

Tal como a meditação no nosso nome, esta prática pode ser simultaneamente uma ameaça e um alívio. Todavia, se não nos deixarmos distrair por qualquer um desses sentimentos, e permanecermos simplesmente atentos e abertos ao presente, o que se realiza é a pureza, a radiância, a paz, uma normalidade



original e uma simplicidade abençoada, tudo envolto no silêncio ululante.

## OS ATRIBUTOS DE NADA

Vários atributos do som *nada* manifestam qualidades espirituais muito úteis, algumas das quais permitem que sejam, pelo menos, universalmente acessíveis e profícuas no que se refere, quanto mais não seja, à concentração na respiração.

Primeiro, ao usar o som *nada* como um objecto de meditação, estimula-se a atitude de escuta e receptividade. Exige que, mais do que dirigir uma actividade, se vivencie de coração aberto.

Segundo, o som não está sujeito ao controlo pessoal. Diferente da respiração, que podemos alongar, encurtar, ou mudar segundo a nossa vontade, não podemos tornar o som interior mais estridente ou mais suave, fazer com que acabe ou comece,

ou qualquer outra coisa. Podemos focar-nos nele ou não, mas não está sujeito a direcções ou escolhas pessoais. Na verdade, incita-nos naturalmente à realização na mais profunda impessoalidade – sem qualquer característica particular que nos leve a pensar em “mim” ou “meu”. Não é feminino, nem masculino, novo nem velho, inteligente nem estúpido... não tem tamanho nem nacionalidade, nem cor nem língua... existe, tão simplesmente, na imparcialidade da Natureza.

Por fim, é energizante, possui uma qualidade que estimula naturalmente. Quanto mais atenções lhe dermos, mais lúcida se torna a mente. Funciona como um circuito de feedback positivo, de tal forma que, quanto maior atenção se lhe der, mais reforçada será a capacidade de ficar atento. Suporta, assim, o próprio acto de meditar, ao ajudar a mente a ficar mais alerta.

## NADA COMO UM SÍMBOLO DE TRANSCENDÊNCIA

O som do silêncio é um objecto do domínio sensorial que reflecte muitas características do Dhamma, como condição transcendente, e por consequência, pode actuar como uma presença simbólica para tal, e ser uma forma de recordar essa Verdade Última.

Por exemplo, o som *nada* está sempre “aqui”. Desta maneira, é um bom símbolo para condição *sanditthiko* do Dhamma, i.e., imanente, presente aqui e agora”. De igual modo, não tem princípio nem fim, o que representa muito bem a qualidade do Dhamma – *akāliko* – a intemporalidade. É impessoal, sempre presente.

Assim que repararmos nele, instiga à investigação, ressoando, assim, o atributo do Dhamma *ehipassiko*, “o que convida a vir ver”.

Conduz à interiorização, desmotivando o interesse de se deixar absorver pelo mundo dos sentidos, daí a qualidade *opanayiko* do Dhamma ser igualmente bem representada.

Por fim, dá iniciativa àqueles que se interessam por presenciar e valorizar tudo isto, daí *paccattam veditabbo viññūhī* – “a ser conhecido por cada sábio, por si próprio” – é perfeitamente adequado a esse atributo.

Consequentemente, ainda que seja um simples objecto sensorial, pelo menos dentro do sistema filosófico do Budismo, os seus atributos conferem um delicado símbolo ao Dhamma em si – uma ressonância, se quiser, no reino dos sentidos das qualidades fundamentais e transcendentais da Verdade Última.

## NADA E SUAS DIFERENTES MANIFESTAÇÕES

Posto tal, é um facto que há quem tenha muita dificuldade em discernir este som interior. Por isso, ao ler isto, poderá estar a cogitar, «Mas afinal de que é que ele está a falar?»

Nem toda a gente consegue captar com facilidade esta experiência no domínio da audição. Tal acontece pelos nossos traços de carácter, onde nos deixámos condicionar de outras formas, por exemplo se for um artista plástico, essa vibração interior pode ser mais discernível em termos de qualidade visual, uma oscilação subtil no campo visual. Ou, caso tenha desenvolvido uma grande consciência corporal, como um professor de hatha yoga, poderá sentir no corpo uma delicada e penetrante condição vibratória, um retinir, um formigar nas mãos de uma presença de energia subtil, uma corrente contínua vital pelo corpo.

A frequência com que o captamos depende dos condicionamentos, dos hábitos e formações provenientes de cada *karma*

pessoal. Da minha experiência pessoal do ensino deste método ao longo de vinte anos, a maioria das pessoas discerne com mais facilidade no domínio da audição. É por isso que se chama “*nada yoga*” – o *yoga*, ou disciplina espiritual, do som – contudo, se tiver mais facilidade em captar essa vibração universal pela visão, ou pelo corpo, ou até mesmo pelo paladar ou olfacto, é uma prática com igual viabilidade. Focar-se na sua presença e nas dinâmicas de seus efeitos, funciona exactamente da mesma maneira, independentemente do meio sensorial através do qual se vivencia. Pode ser usado para todas as práticas acima descritas, e ainda assim irá obter resultados equivalentes. Se essa for a sua disposição, é aí que vai encontrar os resultados melhores, já diz o ditado: “O ouro vai estar onde o encontrar”.

## PERGUNTAS FREQUENTES

P: Não encontrei esta prática de escuta do som do silêncio mencionada nos *Suttas*, nem em qualquer comentário tradicional. De onde vem?

R: Inicialmente foi uma prática que Ajahn Sumedho pensou ter descoberto. Ele viveu nas florestas da Tailândia durante onze anos, onde é costume praticar meditação formal durante a noite. Essas noites estavam sempre preenchidas com a cacofonia do barulho dos insectos, por isso, ironicamente, só depois de ter ido viver para Londres em 1977, começou a sentir esse som interior. Tornava-se particularmente claro no meio da noite, no silencioso clima de neve no inverno, e um dia tornou-se particularmente alto, até mesmo quando caminhava nas ruidosas ruas de Haverstock Hill.

Era uma presença tão forte, que ele começou a experimentar usá-la como um objecto de meditação, mesmo sem nunca

ter ouvido falar disso antes, e, para sua surpresa, viu nela um instrumento muito útil. Tal como escreveu no Prefácio de uma edição recente do livro de Edward Salim Michael, “A Lei da Atenção”[2]:

“Descobri este ‘som interior’ há muitos anos, mas nunca tinha ouvido ou lido qualquer referência a tal no Canon Pali. Desenvolvi uma prática de meditação relacionada com esta vibração em plano de fundo e obtive grandes benefícios na expansão da consciência, conseguindo libertar todos os pensamentos ao mesmo tempo. Alcançava uma perspectiva de consciência transcendente que permitia reflectir nos estados mentais que surgiam e cessavam.”

Igualmente mencionou frequentemente como o desenvolvimento deste som interior tinha um efeito tão profundo na sua atitude para com prática da meditação. Sendo um recém-chegado num país estrangeiro tão claramente não-budista, e encontrando-se numa casa pequena no meio de uma grande e ruidosa cidade, sentia muita vontade de se retirar e de escapar



para a sua amada floresta na Tailândia, de fugir para bem longe de toda aquela multidão de ‘pessoas incômodas’ que o perturbavam. É provável que uma intuição vividamente clara tenha despontado no sentido de entender que precisava de desenvolver a reclusão interna de *cittaviveka*, mais do que procurar o isolamento físico de *kāyaviveka*. Além disso, tinha descoberto esta recente prática de escuta interior, ouvindo o que ele chamava de som do silêncio, ideal para manter esta qualidade, esta abordagem que lhe permitia isolar-se no seu interior. Esta intuição provou ser tão central para compreender qual a melhor maneira de trabalhar naquele novo ambiente, que, quando tiveram de sair de Londres para a floresta em West Sussex que tinha sido oferecida, ele chamou o novo mosteiro de “Cittaviveka” – ressoando coincidentemente com o nome do povoado, Chithurst, onde esta nova fundação se estabeleceu.

Depois de ter usado esta prática durante alguns anos, explorando os seus pontos altos e baixos, bem como os resultados pessoais obtidos, começou a ensiná-la à nova comunidade do

Mosteiro Cittaviveka. Ele bem sabia que não havia qualquer referência a este método nas escrituras Theravada, mas, uma vez que tinha tido resultados tão benéficos, sentiu que não havia razão para não a usar.

À luz desta situação, a sua abordagem foi muito parecida com a do Ven. Mahasi Sayadaw, que desenvolveu o seu próprio método de meditação intuitiva nos anos 50. Alguns dos elementos do seu “Método Mahasi” foram criticados, dado também não pertencerem aos clássicos métodos Theravada de meditação – i.e., a prática da “anotação” escrita, e de observar as sensações causadas pela respiração abdominal. Todavia, tal como Ajahn Sumedho decidiu com a escuta do som do silêncio, se praticar com estas técnicas e concluir que são uma forma de reforçar a consciência, não será mais inteligente pô-las ao serviço, em vez de as omitir só pela razão de não serem canónicas?

O espírito da prática budista é sempre orientado no sentido de usar meios funcionais que possam ajudar a alcançar a libertação e o fim de todas as insatisfações, todo o *dukkha*, e,

outrossim, se tal funcionar, devemos considerá-lo como algo valioso.

P: Este tipo de escuta interna já foi usado noutras tradições espirituais? Como foi chamado de “*nada yoga*” parece, pelo menos, ter sido descoberto por outros grupos religiosos.

R: Após Ajahn Sumedho o ter começado a ensinar, as pessoas começaram a mencionar-lhe como o tinham encontrado antes, quer através a sua própria vivência, quer através de outros grupos com quem tinham meditado. Começou então a aperceber-se que havia um conjunto muito rico de outras tradições espirituais que o tinham usado durante séculos.

Uma das descobertas iniciais foi o livro mencionado acima, por Edward Salim Michael. De novo, do seu Prefácio da edição de 2010: “Lembro-me de encontrar este livro na Sociedade Budista da Escola de Verão, há vinte e cinco anos. Tinha a fotografia da imagem do Buda na capa e gostei do título (que

antes se chamava “A Via da Vigilância Interior”<sup>1</sup>) – e então dei uma vista de olhos ao livro. Os capítulos do *Nada yoga* intrigaram-me especialmente... (e) apreciei muito as instruções de E. Salim Michael sobre como integrar a plena atenção na vida diária.”

As origens das intuições de Salim Michael no *Nada yoga* foram principalmente da sua experiência pessoal, influenciadas tanto pelas práticas budistas, como pelo yoga hindu.

Alguns anos depois de Ajahn Sumedho ter encontrado “A Via da Vigilância Interior”, e ter começado a integrar alguns dos métodos contidos nessa obra na sua prática pessoal e no ensino, contactou com outro lugar que usava com desenvoltura esse processo.

Estava a orientar um retiro na Califórnia em 1991, num grande mosteiro da Tradição do Budismo do Norte, chamado

---

<sup>1</sup>A *Via da Vigilância Interior* encontra-se traduzido para Português pelas Publicações Maitreya

‘A Cidade dos Dez Mil Budas’. Embora o retiro fosse dirigido para um grupo de 60 budistas laicos que se tinham juntado vindos de todos os cantos dos EUA, estavam lá também um pequeno número de monges e monjas do mosteiro anfitrião.

A meio do retiro Ajahn Sumedho introduziu a prática da escuta do som interior. Mais ou menos um dia depois o abade recém-eleito do mosteiro, Vem. Heng Ch’i, comentou com Ajahn Sumedho, “Sabe, penso que veio de encontro ao Shūrangama *Samādhi*.”; Ajahn Sumedho não percebeu a que é que se referia, pelo que o abade lhe explicou:

“Na nossa tradição Budismo Chan, a escritura-chave é o *Sutra Shūrangama* e, em particular, o ensinamento da meditação que lá se encontra. O sutra descreve 25 exercícios espirituais que vários Bodhisattvas apresentam ao Buda como sendo o caminho que os liberou. Aquele que o Buda mais enaltece como sendo o mais eficaz é o do Avalokiteshvara, Guan Shi Yin Bodhisattva. É uma meditação baseada na audição. O Chinês do Sutra pode ser traduzido de muitas maneiras, por isso nunca

tivemos muita certeza do que significa. Guan Yin descreve o método assim:

«Comecei com a prática baseada na iluminada natureza da audição. Primeiro dirigi a minha audição para o interior, de forma a entrar na corrente dos sábios... Pelos meios descritos, entrei pelo portão da audição e aperfeiçoei a iluminação interior do *samādhi*. A minha mente que antes tinha estado dependente de objectos da percepção, desenvolveu perícia e desenvoltura. Por entrar na corrente dos despertos e em *samādhi*, despertei completamente. Por isto, este é o melhor método.»[3]

“Shifu (o Ven. Mestre Hsuan Hua, o abade fundador e professor) explicar-nos-ia o que isto significa ao dizer-nos algo como:

«Escutar com sabedoria é escutar interiormente, não exteriormente. Não consentir que a sua mente persiga sons. Logo de início o Buda disse para não seguirmos as seis faculdades (olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente) e para não nos deixarmos influenciar por elas. É preciso inverter a escuta para se ouvir a verdadeira natureza. Em

vez de dar atenção aos sons exteriores, há que focar-se no interior quer no corpo, quer na mente, cessar a busca externa de si próprio e virar a luz da atenção de forma a brilhar dentro de cada um.»[3]

Nós perguntávamos o que queria dizer com ‘inverter a sua escuta’ e ele dizia coisas do tipo: ‘Dirijam a audição para ouvirem o órgão do ouvido, e, claro que, não é o ouvido físico – percebem?’ Mas na verdade a maioria de nós não percebia... Agora, com este método de escuta interior que tem estado a ensinar nestes últimos dias, começa a tonar-se mais claro – especialmente frases como ‘a corrente dos despertos’ – compreendo agora finalmente, porque é que a prática tem sido tão importante na nossa tradição. Obrigado por resolver o mistério do significado dessas palavras – obrigado por nos ensinar o modo de as usar!”

Com o passar do tempo outras pessoas viriam a descrever práticas e ensinamentos que usam este mesmo som interior de forma semelhante. Recentemente a professora Zen Chozen

Bays, do Mosteiro Great Vow em Oregon, transmitiu como é que a forma dela sentir este mesmo som, e como a sua escuta profunda são as bases do famoso *koan* de Hakuin Ekaku: ‘Quando duas mãos batem palmas ocorre um som; e qual é o som de uma só mão a bater palmas?’) E ela escreveu:

“Este *koan*, o Som de Uma Mão, trivializou-se no Ocidente, mas o seu verdadeiro significado é muito profundo. O *koan* é uma pergunta que não pode ser respondida pelo vulgar método do pensamento. Só pode ser respondida pelo não-pensamento. Pede-nos que realizemos uma escuta profunda, ouvir como nunca o fizemos, ouvir não só com os ouvidos mas com todo o nosso ser, olhos, pele, ossos, e coração.

A escuta profunda requer uma receptividade completa, o que significa que nada será emitido, nada pode escapar-se. A escuta profunda pede-nos que serenemos o corpo, a boca e a mente. Os pensamentos silenciam-se. Impossível, dirá. Não é impossível, não é, se escutar com tanto cuidado que até os



sons dos pensamentos estão no meio da sua audição. A isto chama-se escuta absorvente, total absorção no som.”[5]

Consequentemente, embora desconhecido para Ajahn Sumedho na altura, e apesar de não haver referências a tal prática nos *suttas* Pali, nem nos comentários clássicos do Budismo do Sul, como no *Visudhimagga*, afinal existe na tradição budista desde há muito tempo.

Acrescentando a todo este ancestral do mundo budista, a prática da escuta do som interior desempenha um papel significativo em muitas outras tradições espirituais. Por exemplo, no movimento espiritual Sant Mat, que se originou na tradição Sikh, a ‘Meditação na Luz e no Som Interior’ inclui a prática de ouvir o Som Corrente, a que chamam *Shabd Naam*, ou a ‘manifestação da Palavra Divina’.

Ao contrário do que se passa na tradição budista, onde o som interior não confere grande significado espiritual por si próprio, nesta e em muitas outras escolas é olhado como tendo uma natureza intrinsecamente divina.

Frequentemente referido como Corrente de Vida Audível, o Som Interior, ou o Som Corrente, o *Shabd* é visto como uma essência esotérica de Deus, disponível para todos os seres humanos – isto de acordo com os ensinamentos do Caminho Shabd de Eckankar, Sant Mat e Yoga Surat Shabd.

Nas palavras desta última tradição, o som interior é visto como:

“A Essência do Absoluto Ser Supremo, i.e., a força dinâmica da energia criativa que foi enviada na aurora da manifestação do universo sob a forma de som vibrante, pelo Ser Supremo, para o abismo do espaço, e que tem vindo a ser enviada, ao longo das eras, enquadrando tudo quanto constitui e habita o universo.”[4]

O Yoga Surat Shabd descreve o seu propósito como a ‘União da Alma com a Essência do Absoluto Ser Supremo’. Outras expressões para esta prática incluem o Caminho de Luz e Som, a Jornada da Alma, e o Yoga do Som Corrente.

O som interior tem sido desenvolvido como um caminho espiritual, ou como ponto de referência noutras tradições. Diz-se que é usado em várias escrituras e trabalhos filosóficos com os seguintes nomes:

- *Naad*, *Akash Bani* e *Sruti* nos Vedas
- *Nada* e *Udgit* nas Upanishadas
- A Música das Esferas ensinada por Pitágoras
- *Sraosha* por Zoroastro
- *Kalma* e *Kalam-i-qadim* no Corão
- *Naam*, *Akahnd kirtan* e *Sacha Shabd* no Guru Granth Sahib

P: Quando sigo as suas instruções para ouvir o som do silêncio, parece como que um tinir – estará relacionado? Sempre vi esse som interno como algo um pouco fastidioso, antes; agora,

ao dizer-me que insista em ouvi-lo, acabo por me deliciar com a sua presença. O que é que se está a passar?

R: Existe um princípio na área da construção que diz que sempre que se confronte com uma anomalia em algum projecto onde esteja a trabalhar (por ex: uma viga que predomina numa sala de uma casa antiga, ou uma rocha não removível no meio de um jardim), ‘Se não se puder escondê-lo, destaque-o.’

Se viermos de uma tradição que não olha para o som *nada* como uma qualidade a exaltar e, que em vez disso, temo-nos vindo a relacionar como sendo algo intruso e desagradável, sugiro que passemos a mudar a nossa atitude para uma forma semelhante à do aforismo dos construtores. E, tal como descreveu, isto corresponde ao que constatou como verdadeiro. O que era desagradável pode tornar-se numa presença apreciada.

Para a vasta maioria das pessoas, o som *Nada* não precisa de ser um som irritante ou intrusivo. Na verdade, tal como sentiu, num espaço de dias ou de horas, usando uma pequena mudança de atitude, essa incómoda rocha que estava a arruinar

o seu relvado, pode ser transformada numa feliz e encantadora presença.

Num retiro de um dia, onde estive a ensinar este tema, uma senhora disse ao grupo que, uma vez que já conseguia ver o som *Nada* como um suporte espiritual, e sentir a sua companhia como uma verdadeira bênção, passou a sentir uma raiva por todo o dinheiro gasto em especialistas por causa desse som, para nada. «Que raiva que sinto!» dizia ela a rir, «mas, estou tão aliviada por deixar de olhar para isto como um problema, que penso que irei ultrapassá-la.»

Sobre isto, Chozen Bays escreveu:

«Muitas pessoas vêm ter comigo queixando-se que, quando meditam, são perturbadas por um tinir ou zunir elevado nos ouvidos. Andam aflitas, porque os médicos lhes têm dito que sofrem de uma doença incurável, o zumbido. Quando as questiono, acabo por achar que não é zumbido, mas que começaram a ouvir o som, chamado no Budismo Theravada, de som *Nada*. Outros têm-lhe chamado o som do verde, o som de todos os seres vivos, ou o som entre sons.

Alguns compositores afirmaram que “A” é o tom fundamental, e que, quando o vocalizamos estamos em perfeita ressonância como o som essencial de toda a existência.»[5]

Para uma pequena porção de pessoas, geralmente por qualquer razão fisiológica, o som interior é tão alto, que se torna opressivo ou catastrófico. Nestes casos, este tipo de prática, a escuta interior, é improvável que seja útil para a meditação, uma vez que a intensidade subjectiva do som se torna inútil como um meio de estímulo à paz e à clareza. À semelhança, se tiver um enfisema, com dolorosos e traiçoeiros problemas de respiração, usar a consciência da respiração para praticar é improvável que seja um recurso muito útil para si.

P: Afinal de que é que se trata? O que causa este som? Um tradições vêm-no como uma presença divina, mas um fisiologista pode dizer que se trata de um simples efeito eléctrico, disparado por impulsos neuronais dentro dos ouvidos. O que é isto?

R: Relativamente à prática que tenho estado a descrever, na verdade nada disso interessa.

Um diz, “É a Essência do Supremo Ser Absoluto”, outro, “É só o seu sistema nervoso a zunir.”; Pitágoras afirmaria, “Um vez que o sol, a lua e os planetas produzem todos a seu som particular baseado nas suas rotações, ouvimos esta Música das Esferas, inaudível ao ouvido humano exteriormente,” e um praticante de Hatha Yoga, “Não, isto é o ressoar da energia vital, o *prāna*, consoante é processado ao longo dos sete *chakras*. É a presença audível sentida pelo sistema energético psico-fisiológico.” “É o Cântico da Verdade” “Não, é...” E poderíamos continuar...

O principal é não teorizarmos, usando juízos afincados que não levam a nada, mas antes usarmos as qualidades benéficas desta vibração omnipresente e universal que nos auxilia a despertar, bem como a ser sábios e pacíficos.

Passa-se o mesmo com a respiração. Pode vê-la simplesmente sob a forma científica ocidental – os pulmões retiram

a energia necessária do oxigénio da atmosfera e expellem o desperdício do anidrido carbónico -, ou então, olhar para a respiração como uma cósmica qualidade metafísica – o *prāna* (que é a palavra sânscrita para ‘respiração’) do Universo, movendo-se em ciclos inexoráveis. Independentemente de como classifica o seu significado – cosmológico ou mecânico – pode observar a respiração e usá-la para o ajudar a concentrar-se e estar consciente.

O *Nada Yoga* é comparável e essa é a atitude que eu favoreço sempre. Independentemente do que ‘efectivamente’ é (se conseguirmos dar um uso significativo aqui) podemos usá-lo, e os resultados desse uso são reais e bem tangíveis.

P: Ouvi dizer que, se conseguir ouvir esse som, significa que está iluminado – é verdade?

Um amigo meu foi a um caríssimo fim-de-semana de meditação onde aprendeu este método. Pode ter-lhe feito algo de



bom, mas pareceu-me exagerado chamar-lhe iluminado. O que lhe parece?

R: Penso que este ensinamento não tem preço, mas não vale 5.000\$ por um fim-de-semana! Pelo menos esse foi a tabela que vi para um acontecimento desses nos EUA, há uns anos.

Definitivamente, caso ouça o som *nada*, não se fica iluminado, pelo menos da forma que a palavra é usada nos círculos budistas. Ser iluminado, usando as definições clássicas budistas, significa que o seu coração e a sua mente estão irreversivelmente livres de cobiça, do ódio e da ilusão, bem como incapazes de qualquer atitude egoísta de qualquer tipo. Os seres iluminados são seres de coração puro – nunca agirão dominados pelo engano, violência, desonestidade ou indulgência sensual. Vivem num estado de inabalável paz, alegria e independência. E é bem improvável que cobrem esse tipo de preço por seus ensinamentos.

O som *nada* é uma condição de experiência natural que pode ser vivenciada e, se for usada com sabedoria durante

um extenso período de tempo, pode tornar-se numa estratégia para alcançar a verdadeira libertação.

É natural que as pessoas, ao terem uma experiência muito boa, se entusiasmem e a partilhá-la com os demais. Podem, por isso, exagerar as suas manifestações através de um erro de percepção.

Da mesma forma, tendo obtido muitos benefícios, por vezes, as pessoas querem descobrir um significado mais profundo para a sua experiência, ou obter certa validação do exterior. Relativamente a isto, quando as pessoas de tradição Theravada são introduzidas nesta prática de escuta interior, por vezes exclamam coisas do tipo: “Sabem, os discípulos do Buda eram chamados o Sangha *Sāvaka* – ‘A Comunidade dos Ouvintes’! Deve querer dizer que eles eram os únicos que conseguiam ouvir o som interior!” Ou até mesmo usando uma derivação etimológica ainda mais dúbia, “Sabem que a palavra *Sotāpanna* (que significa o que alcançou o primeiro estágio da iluminação) é sempre traduzido por ‘o que entrou na corrente’,

mas, a meu ver, enganaram-se na tradução de *sota* – que, sim, significa corrente, mas também significa ‘orelha, o órgão da audição’, usando precisamente a mesma palavra! Então o que verdadeiramente quer dizer é: ‘O que realizou o Dhamma usando o meio da audição.’ Daí que, quem seja capaz de ouvir o som *nada*, seja um *Sotāpanna*!”

De novo, errado! Este tipo de pensamento vem do desejo uma vez mais, pois este *sota* particular, aqui, não significa isso, tal como é corroborado em muitos outros ensinamentos.[7]

Além disso, mesmo que alguém queira contestar esta interpretação da ‘entrada pelo ouvido’, teria de fazer muito mais do que só ouvir o som do silêncio para justificar chamar à experiência um sinal de ter alcançado com ela o primeiro estado de iluminação. Para se ser um *Sotāpanna* significa que o coração e a mente estão totalmente livres de qualquer identificação com o corpo e com a personalidade, nem têm qualquer apego, ou confusão relativas a convenções sociais ou religiosas, e, por fim, quem tenha alcançado esta realização ultrapassou comple-

tamente qualquer dúvida em relação ao que é o caminho da libertação, ou não é. Este profundo despertar está bem longe de quaisquer bênçãos espirituais que sejam concedidas do simples facto de ter ouvido o som *nada*.

Do mesmo estilo são as afirmações que pessoas fazem como, “É o som do Incondicionado”, ou “É o Cântico dos Imortais”, e até eu próprio já fiz algumas afirmações deste tipo:

Um cântico de Verdade claro e luminoso  
A ilimitada paz interior da luz  
Cuja contínua presença troa  
Oceânica em suas margens[6]

O erro está em assumirmos que, por ouvirmos o som do silêncio, ‘encontrámos o Imortal’. Mas não. Tudo o que podemos ter a certeza é de que encontrámos um zunir nos ouvidos. Mais uma vez, embora estas possam ser frases poéticas e inspiradas, e indicadores válidos na direcção da Verdade, sob a

perspectiva budista, esta presunção adicional de consecução é uma séria sobrevalorização do caso.

No fim de tudo, considerem aqueles que pensaram que era a doença do zumbido e que o têm tratado como uma aflição incómoda – esses estarão bem longe de qualquer realização espiritual, e mais ainda, também não terão de pagar uma soma avultada para o ouvir.

Como já foi mencionado, pelo menos numa perspectiva budista, ouvir o som do silêncio poderá ser uma estratégia para *ajudar* a alcançar a libertação, mas ouvir isso não *constitui* a libertação.

O som *nada* tem atributos que o tornam um som ideal do Dhamma transcendente, o Imortal, mas é crucial manter em mente que estas qualidades são símbolos no domínio dos sentidos para tudo quanto existe intrinsecamente para lá dos sentidos. Se tivermos isso presente, tal ajudar-nos-á a apreciar a sua presença, sem nos deixarmos enganar confundindo a útil sinalética com a chegada ao fim da jornada.

P: Se não conseguirmos ouvi-lo, senti-lo, vê-lo ou algo mais...afinal o que se faz?

R: Bom, tal como se diz: ‘O ouro está onde se encontra’, se não conseguir discernir esta vibração de maneira nenhuma, poderá ser que tenha de cavar noutro lado. Quero dizer com isto: use o método de meditação que é mais ajustado às suas características, tal como a concentração na respiração, ou meditação em *mettā*, ou o uso de um *mantra*.

Contudo, antes de desistir há alguns meios simples que poderá tentar que poderão ajudá-lo a o encontrar, e a seguir desenvolva a forma de os usar. Primeiro, tente simplesmente pôr os dedos nos ouvidos. Poder-lhe-á parecer um tanto tosco, e naturalmente não é o que gostaria de usar numa prática de longo curso, mas pode ser um bom meio para estabelecer esse contacto inicial – excluir todos os sons exteriores tão completamente quanto possível, e ver de seguida o que continua a ouvir.

Em segundo lugar, e isto é um pouco mais complexo, quando tomar o próximo banho, ou for a uma piscina, ponha

os ouvidos dentro de água e fique quieto. De novo, dirija a sua atenção para a faculdade auditiva e escute apenas. Não é preciso dizer que, se estiver numa piscina pública ruidosa, é pouco provável que vá notar a diferença, mas se conseguir fazê-lo no silêncio, poderá ser uma esclarecedora introdução ao som interior.





## EM CONCLUSÃO

Na prática budista está-se sempre a reflectir, “Será que resulta? Quais são os resultados dos meus esforços?” e, se os resultados forem benéficos, usar-se-á tal como um estímulo para continuar nesse trilho. Contudo, se os seus esforços não obtiverem quaisquer frutos, precisar-se-á de reflectir como se está a trabalhar e que abordagens diferentes se poderão usar.

É sempre bom lembrar que estas práticas são para *si*. Estão aí para o servir, e não para que lhes seja subserviente. Assim sendo, olhe para este método de escuta interior e veja se lhe serve. Se lhe serve, é porque é a “coisa certa” – se não, deverá procurar outros meios para alcançar e ascender à Montanha espiritual.

Tudo o resto é silêncio.



## CITAÇÕES

### O SHŪRANGAMA SŪTRA

*Excerto do Sūrangama Sūtra recentemente traduzido do Chinês pelo Comitê de Traduções do Sūrangama Sūtra da Sociedade de Traduções de Textos Budistas.*

“Comecei por uma prática baseada nessa luminosa natureza que é a audição. Primeiro dirigi o meu ouvido internamente de forma a entrar na corrente dos sábios. A seguir os sons exteriores desapareceram. Uma vez a direcção da minha escuta invertida e os sons silenciados, quer os sons, quer o silêncio, deixaram de existir. Gradualmente, conforme progredia, era isso que ouvia, e a consciência do que ouvia chegou ao fim. E até mesmo quando esse estado de espírito, em que tudo tinha acabado, desaparecia, eu não descansava. A minha consciência

e os objectos da minha consciência estavam vazios, e quando esse processo de esvaziamento da minha consciência estava completo, então até esse esvaziar e tudo quanto tinha sido esvaziado, desapareciam. O vir à existência, e o cessar de existir como sendo eles próprios, cessava. E aí, a quietude última, revelava-se.

“De repente ao transcender os mundos dos seres comuns, também transcendi o mundo dos seres que transcenderam os mundos vulgares. Tudo, nas dez direcções, se iluminou completamente, e eu alcancei dois poderes notáveis. Primeiro, a minha mente ascendeu para se unir à fundamental, à maravilhosa e iluminada mente de todos os Budas nas dez direcções, e o meu poder de compaixão tornou-se igual ao deles. Depois, a minha mente desceu para se unir a todos os seres dos seis destinos em todas as dez direcções, de tal forma, que senti seus sofrimentos e pedidos em orações como sendo meus.

“Agora, respeitosamente afirmo ao Honrado pelo Mundo  
Aquele que se tornou Buda neste mundo *Sahā*  
Para nos transmitir a verdade, ensinamento essencial,  
Neste lugar – afirmo que a pureza se revela pela audição.  
Todos aqueles que desejam alcançar a maestria do *samādhi*  
Certamente concordarão que a audição é o meio de entrada.”  
(p. 253)

“Grande Assembleia! Ānanda! Cesse o espectáculo de marionetes  
Que é vossa escuta distorcida! Dirijam a vossa audição apenas  
Para ouvir a vossa verdadeira e genuína natureza,  
Que é o destino da Via Suprema,  
Este é o caminho genuíno que vencerá obstáculos até à iluminação.”  
(p. 256)

## A UPANISHAD CHANDOGYA

“A luz que brilha acima deste céu, por detrás de todos, por detrás de tudo, nos mais altos mundos onde não há outros mais altos – na verdade essa é a mesma luz que existe aqui no interior de cada pessoa. Existe nesta escuta – quando fechamos os olhos e se ouve um som, um bramido, semelhante a um crepitar do fogo.”

*(Up Ch 3.13.78)*

*Citação em Mind Like Fire Unbound / A Mente como Fogo Sem Limite  
Ch.1, tradução de Ven. Thanissaro Bhikku.*

## OS ITINERANTES DO DHARMA

O silêncio é tão intenso que se pode ouvir o ribombar do nosso sangue nos ouvidos, mas bastante mais alto que isso é o misterioso bramir que sempre identifiquei como o troar do diamante da sabedoria, o misterioso troar do próprio silêncio, que é um imenso 'shhh' recordando-nos de algo que parece termos esquecido na agitação diária desde que nascemos.

Como eu gostaria de o explicar àqueles que amo, à minha mãe, a Japhy, mas nunca encontrei palavras para descrever esse nada, essa pureza. «Haverá algum ensinamento definido para ser dado a todos os seres vivos?» foi a pergunta que eventualmente foi colocada ao Dipankara com sobranceiras castanhas já embranquecidas, e a sua resposta foi: o troante silêncio do diamante.

*The Dharma Bums* Cap.22, por Jack Kerouac

## A SUBIDA AO MONTE CARMELO

Nada, nada, nada, nada, nada

E até na montanha, nada.

*A Subida ao Monte Carmelo – A Via do Espírito Puro, S. João da Cruz*



## REFERÊNCIAS

- [1] *An Imaginary Tale: The Story of  $\sqrt{-1}$  (The square root of minus one)*, Princeton Library Science Edition por Paul J. Nahin
- [2] *The Law of Attention: Nada Yoga and the Way of Inner Vigilance* (Inner Traditions, 2ª edição, 2010) por Edward Salim Michael
- [3] *The Śūraṅgama Sūtra - With Excerpts from the Commentary by the Venerable Master Hsüan Hua* (Copyright 2009 por the Buddhist Text Translation Society)

Recentemente traduzido do Chinês pelo Comité de Traduções do Śūraṅgama Sūtra da Sociedade de Traduções de Textos Budistas: Rev. Bhiksu Heng Sure (Certificador), Bhiksu Jin Yan, Biksu Jin Yong, Novice Jin Jing, Novice Jin Hai, Ron Epstein, David Rounds, Joey Wei, Fulin Chang e Laura Lin.

- [4] De *Naam or Word – Book two:Shabd – The Sound Principle* por Sant Kirpal Singh.

<http://www.ruhanisatsangusa.org/naam/naam-shabd1.htm>

- [5] Manuscrito por publicar – cf *Deep Listening*, a Dharma Talk, por Jan Chozen Bays

<http://www.zendust.org/audio/deep-listening>

- [6] Do poema “*Self Portrait*” pelo autor, em *Silent Rain* p.263, e em *Rain on the Nile*, p.65

- [7] Por exemplo S 55.5: “Sāriputta, normalmente ouvimos dizer: ‘A corrente, a corrente’. Afinal, Sāriputta, o que é a corrente?”

‘Este Nobre Ótuplo Caminho, Venerável Senhor, é a corrente, isto é: visão correcta, intenção correcta, discurso correcto, acção correcta, modo de vida correcto, esforço correcto, consciência correcta, concentração correcta.’ Bem, bem Sāriputta! Este Nobre Ótuplo Caminho é a corrente.”

## SOBRE O AUTOR

AJAHN AMARO começou o seu treino nos mosteiros da floresta no nordeste da Tailândia com Ajahn Chah em 1978. Continuou a sua vida monástica sob a orientação de Ajahn Sumedho, inicialmente no Mosteiro Chithurst no West Sussex, em Inglaterra, e mais tarde no Mosteiro Budista Amaravati, onde viveu durante dez anos. Em Junho de 1996, foi para a Califórnia para ajudar a estabelecer o Mosteiro Abhayagiri. Entre Janeiro de 1997 e Julho de 2010 Ajahn Amaro dirigiu Abhayagiri como co-Abade com Ajahn Pasanno. No verão de 2010 regressou a Amaravati, a convite de Ajahn Sumedho, para assumir o cargo de Abade neste mosteiro.





Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>

Você tem o direito de:

- Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.

De acordo com os termos seguintes:

- Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.
- NãoComercial — Não pode usar o material para fins comerciais.
- SemDerivações — Se reestruturar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado.

Sem restrições adicionais — Não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de carácter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

Avisos:

Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma excepção ou limitação que seja aplicável.

Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

As Publicações Sumedhārāma são parte do “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, uma Pessoa Colectiva Religiosa registada em Portugal com o NIPC 592010040.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, actuando como Publicações Sumedhārāma, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, requer que seja atribuída a autoria deste trabalho às Publicações Sumedhārāma sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.