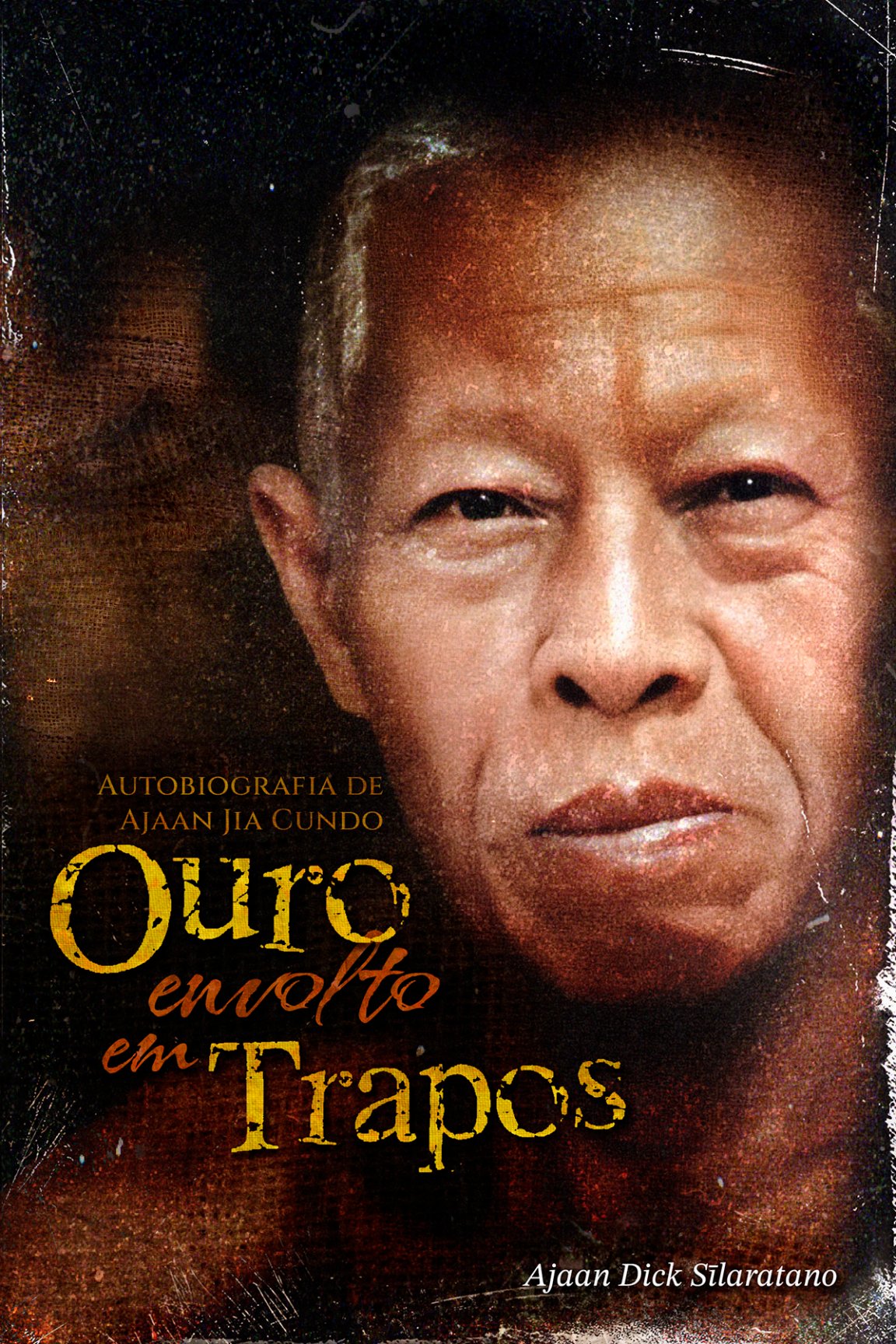

Autobiografia de
Ajaan Jia Cundo
Ouro
envolto
em
Trapos
Ajaan Dick Sīlaratano

Eu calculo que obtive melhores resultados meditando pelo curto tempo que levava para urinar do que aqueles bastardos preguiçosos meditando a noite toda!

—Ajaan Jia Cundo

Ouro Envolto em Trapos

Ouro *envolto em* Trapos

Autobiografia
de Ajaan Jia Cundo

Traduzido por

Ajaan Dick Sīlaratano

ForestDhamma
Publications

Ouro envolto em Trapos © 2025 por Forest Dhamma Monastery Organization. Todos os direitos comerciais reservados. Este livro é impresso para distribuição gratuita. Não deve ser vendido. Foi disponibilizado através da fé, esforço e generosidade de pessoas que desejam compartilhar o conhecimento e a compreensão que ele contém com quem quer que esteja interessado. O ato de oferecer gratuitamente é em si parte do que torna esta uma "publicação de Dhamma", um livro dedicado aos princípios budistas.

Este trabalho está licenciado sob Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. Para visualizar uma cópia desta licença, visite https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

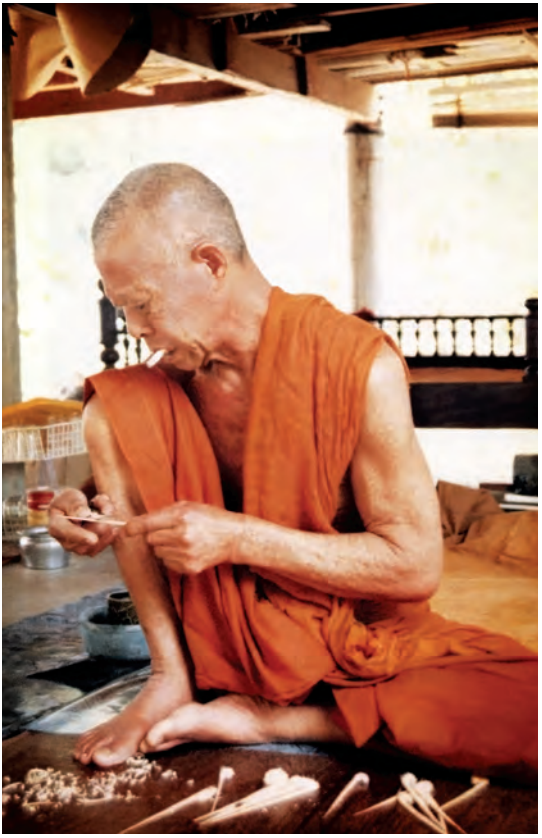
Para permissão para reimprimir, traduzir ou publicar este conteúdo em qualquer formato ou mídia, por favor contate Forest Dhamma Publications em info@forestdhamma.org
Este livro está disponível para download gratuito em https://www.forestdhamma.org
Capa e design de interiores por Mae Chee Melita Halim. Composto em Kolker Brush e STIX Two Text.

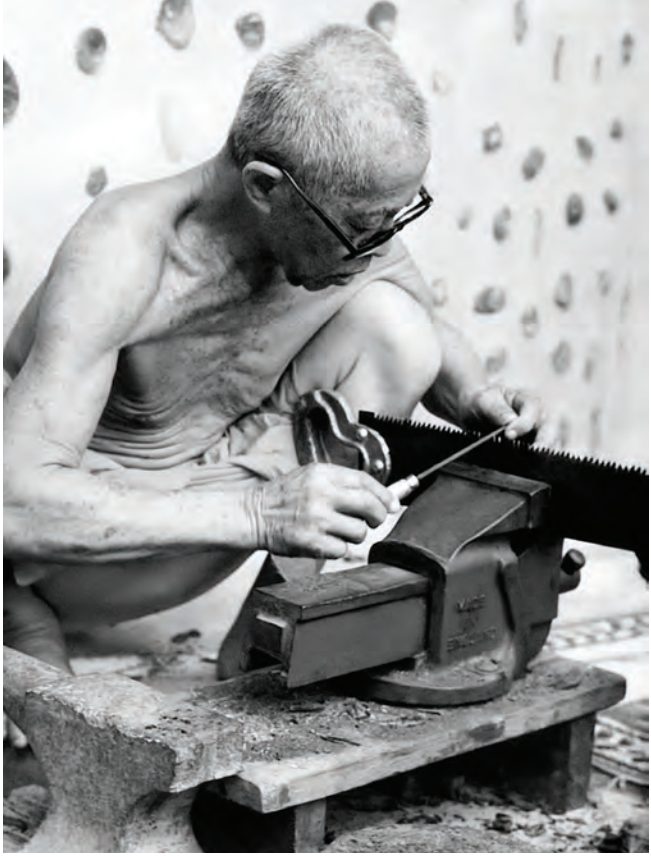
Forest Dhamma Publications
Forest Dhamma Monastery
255 Snakefoot Lane
Lexington, VA 24450, USA

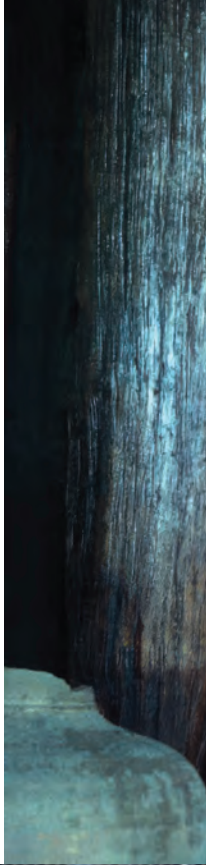
Raios

17 Alvorecer
33 Trapos
61 Mantos
83 Ossos
109 Trilhas
143 Selvas
181 Raízes
203 Sementes
235 Ouro
271 Cavernas
299 Crepúsculo
333 Estrelas
337 Autor

Desejo expressar um profundo senso de gratidão a Ajaan Cherry Abhiceto pelo apoio constante e encorajamento que ele me deu ao longo de minha longa jornada espiritual.







Alvorecer

Imagine por um momento o desespero sentido pelos camponeses comuns no sudeste da China durante a primeira década do século XX, quando as condições de vida se tornaram insustentáveis para os agricultores pobres em toda a região. Durante períodos prolongados de seca, a terra ficava ressequida; quando as chuvas retornavam, os rios inundavam as terras baixas. De qualquer forma, ano após ano, as condições para a colheita das safras eram desastrosas. Sem arroz para comer, a vida tornava-se desesperadora. Para piorar a situação, a ilegalidade geral da região deu origem a ataques de bandos de homens armados que saqueavam os suprimentos de grãos esgotados.

Sia Eung, o filho mais velho de uma família de etnia Hokkien, cresceu em uma aldeia na província de Fujian ao lado de um rio que inundava suas margens com tanta frequência que as colheitas de arroz frequentemente falhavam, deixando sua família para sobreviver com

uma colheita escassa a cada ano. Enquanto tufões varriam as montanhas e atingiam o campo baixo, ventos de tempestade sopravam sem trégua, e chuva densa e torrencial caía continuamente por meses, encharcando tudo. Quando os níveis da água subiram até transbordarem as margens do rio, a correnteza começou a devorar o aterro, puxando a terra para a torrente impetuosa. O rio inchou e fluiu mais rápido à medida que seu ímpeto crescia, engolindo tudo em seu caminho e transbordando tanto que inundou os arrozais.

As inundações subsequentes levaram tudo embora, não apenas os campos da família, mas também sua casa. Tudo o que a família possuía acabou flutuando no meio do rio. Tudo o que restou de sua casa acima da água foi o telhado de palha teimosamente agarrado contra a enchente. Animais de fazenda meio mortos de fome agarravam-se aos destroços flutuando na água, e cadáveres humanos, começando a inchar e apodrecer, boiavam nos redemoinhos. Quando a chuva parou, o sol bateu forte, e baforadas de fedor emanavam do rio. As cenas de destruição eram reminescentes do que o Buddha percebeu na noite de sua iluminação: que o ciclo de nascimento e morte se assemelha a um oceano de sofrimento.

Após a inundação, a família do jovem empacotou os poucos bens que lhes restavam e caminhou pelas altas montanhas até o próximo vale para ficar com parentes e tentar recomeçar suas vidas. Lá, eles construíram cabanas de palha nos campos abertos e tiraram seu sustento da terra. No ano seguinte, a seca desceu, queimando a terra e murchando suas colheitas.

Quando não pôde mais suportar os sentimentos de desespero, Sia Eung atingiu um momento crucial em sua jovem vida. Uma manhã, enquanto o amanhecer rompia sobre os campos estéreis, ele se despediu chorosamente de seus pais e deixou sua casa em busca de um futuro melhor. Ele partiu a pé sobre a planície aluvial ressequida ao sul de sua casa, caminhando pela paisagem plana e dura, marcada pelos restolhos de uma safra de arroz atingida pela seca. Cheio de juventude, ele era forte e capaz de caminhar longas distâncias sem se cansar. Levou poucos bens consigo, apenas algumas roupas extras guardadas

em sua mala de viagem chinesa, uma cesta alta e arredondada feita de bambu tecido que ele carregava suspensa em uma vara sobre o ombro. Sia Eung tinha vinte e dois anos e estava por conta própria.

Como tantos jovens daquela época, ele se juntou a uma migração em massa fugindo das severas dificuldades do sul da China em busca de pastos mais verdes e frescos nas terras do Sudeste Asiático. Ele tinha ouvido das histórias de migrantes anteriores que as terras ao extremo sul eram pacíficas e abundantes. Seu plano era simples: continuar caminhando para o sul até chegar ao mar, então se esconder no porão de um navio mercante navegando para sudoeste e praticando comércio em cidades e vilarejos ao longo da costa leste do continente do Sudeste Asiático. Quando uma oportunidade favorável se apresentasse, ele pretendia desembarcar e procurar emprego no continente.

Quando o junco chinês em que ele eventualmente se escondeu alcançou o mar aberto, Sia Eung apresentou-se ao capitão do navio e ofereceu-se para trabalhar como tripulante para pagar sua passagem. Viajando em direção sudoeste pelo Mar da China Meridional, parando para descarregar e carregar carga em portos marítimos ao longo da rota, o navio eventualmente entrou nas águas do Golfo da Tailândia, onde ancorou na cidade portuária de Lém Sing, na costa sudeste da Tailândia. Encontrando as condições ali favoráveis para começar uma nova vida, Sia Eung — que logo se tornaria o pai de Ajaan Jia Cundo — desembarcou carregando apenas sua mala de viagem de bambu trançado e procurou emprego na cidade movimentada.

Embora o pai de Ajaan Jia tenha se revelado um personagem menor no relato seguinte da vida de seu filho, ele, no entanto, exerceu uma influência importante no temperamento de seu filho, que formou a base de sua personalidade audaciosa, direta e assertiva. O pai de Ajaan Jia era um Hokkien étnico, e o jovem Jia herdou dele os traços de caráter inerentes típicos do povo Hokkien.

Mesmo ao falar com amigos próximos e familiares, o povo Hokkien tendia a gritar e protestar em vozes altas e vigorosas, como se estivessem brigando entre si. Os Hokkien viam a fala alta e estridente simplesmente como uma forma eficaz e confiante de se comunicar.

Embora parecessem rudes usando palavrões em conversas comuns, eles não pretendiam que suas palavras fossem ofensivas. Em suas mentes, estavam apenas brincando com bom humor.

O próprio Ajaan Jia tornou-se bem conhecido por seus traços de caráter "incultos" e seu uso de linguagem intransigentemente direta ou mesmo grosseira na conversa cotidiana — comportamento que às vezes levava à controvérsia pública. Ajaan Jia possuía uma personalidade dinâmica, cheio de recursos e energia, obstinado e decididamente autoconfiante. Como seu pai, ele era um homem fisicamente imponente com uma ética de trabalho incansável, o que poderia facilmente levar a confrontos quando obstáculos bloqueavam seu caminho.

Quando Ajaan Jia finalmente concordou em recontar a história de sua vida, seu caráter rigoroso e pragmático estava em plena exibição enquanto ele levantava a cortina para olhar para trás em sua vida como um monge da floresta, com as esperanças, objetivos, aventuras e lições aprendidas ocupando o centro do palco. Ele guiou seus ouvintes por uma paisagem biográfica de pessoas, lugares e eventos interligados que focavam a atenção no temperamento feroz e resoluto que moldou o curso dos eventos em sua jornada espiritual. Em sua narrativa, Ajaan Jia não evitou abordar suas próprias falhas nem se esquivou de retratar as pessoas com quem interagiu nos termos mais cândidos e francos. Em sua busca rigorosa pela excelência espiritual, ele era tão exigente consigo mesmo quanto era com seus alunos. Ele não era todo rigor e severidade, no entanto. Vislumbres de seu lado menos intimidador e mais humano podem ser vistos nas anedotas que ele contou sobre seus hábitos excêntricos e comportamento não ortodoxo, que permitem ao leitor obter uma imagem mais completa de sua personalidade geral.

Na época da primeira entrevista, a mente iluminada de Ajaan Jia, confortavelmente vestida nos trapos de sua personalidade externa, engajava o mundo sem ser tocada por sentimentos de constrangimento ou embaraço. Seu relato lê-se como se ele estivesse anunciando ao mundo a confiança que sentia na profundidade e maturidade de seu entendimento. Falando honesta e abertamente sobre si mesmo e suas façanhas, ele não escondia agendas ocultas ou motivos ulteriores. Ele

simplesmente exibia os traços teimosos e combativos pelos quais havia ganhado o apelido de “Ouro Envolto em Trapos”.

Na tarde de 30 de janeiro de 2000, um grupo de monges e devotos leigos, que haviam praticado sob a orientação de Ajaan Jia por décadas, aproximou-se dele em sua residência monástica com um pedido especial: Concordaria ele, por gentileza, contar a história de sua vida na íntegra para que pudesse ser gravada e preservada para o benefício das gerações futuras? Eles estavam buscando um relato aprofundado de suas experiências e reflexões pessoais e estavam preparados para dedicar todo o tempo necessário para que ele relatasse sua história. Na época com oitenta e quatro anos, Ajaan Jia estava se aproximando do fim de sua vida. Ele sofria de múltiplas doenças físicas que haviam dizimado seu corpo e minado sua força. Deitado em uma poltrona de vime com os pés elevados para aliviar sua dor crônica, Ajaan Jia concordou em narrar os eventos de sua vida sob a condição de que sua biografia fosse usada com o propósito de inspirar a geração atual de monges e praticantes leigos a depositarem sua fé nas práticas budistas tradicionais que levam diretamente à libertação do sofrimento. Gravações feitas daquela e de entrevistas subsequentes tornaram-se a história oral na qual este livro é baseado.

Enquanto membros do grupo montavam seu equipamento de gravação de vídeo, Ajaan Jia os avisou que sua memória havia se deteriorado junto com sua saúde física, uma desvantagem que provavelmente afetaria a precisão de suas lembranças. No entanto, ele faria o melhor possível sob as circunstâncias. O resultado foi, de fato, um relato detalhado dos eventos que caracterizaram a vida de Ajaan Jia e os tempos extraordinários em que ele viveu.

Com exceção desta introdução e do epílogo que conclui o livro, o conteúdo deste volume foi retirado daquelas entrevistas gravadas, que foram conduzidas em um cronograma regular durante um período de várias semanas. As gravações de voz foram posteriormente transcritas

para a língua tailandesa e publicadas como uma autobiografia intitulada: *Ajaan Jia Cundo: Ouro Envolto em Trapos.*

Este livro apresenta a tradução para o inglês da versão tailandesa, que eu retrabalhei para clareza e fluidez. A versão em inglês resultante é um trabalho cuidadosamente composto. A seleção de seus materiais e sua disposição em capítulos são guiadas por um desejo de destacar temas específicos da vida de Ajaan Jia e seu caminho de prática.

Ajaan Jia abriu sua narrativa com a história da emigração de seu pai ainda jovem do Sul da China para o sudeste da Tailândia. Ele falou sobre a influência que seus pais tiveram em sua criação e temperamento. Falou sobre a época em que sua mãe e seu pai se conheceram, recontou histórias de sua infância e adolescência, e descreveu sua vida como monge, colocando ênfase especial nas muitas décadas em que ele viveu a vida de um monge da floresta ao lado de alguns dos mais renomados mestres de meditação da Tradição da Floresta Tailandesa.

Ajaan Jia nasceu em uma era de viagens a pé e canais de barco, luz de velas e fogões a lenha, estradas de terra e ruas de cascalho, e costumes sociais agrários. Era uma era simples e descomplicada, quando florestas virgens, cobertas por uma densa vegetação subtropical, dominavam grande parte da massa terrestre da Tailândia, criando grandes extensões de natureza selvagem que se estendiam por muitas regiões do país. Onde hoje estradas serpenteiam pelo campo, naquela época apenas trilhas estreitas passavam pelo terreno de selva densa, onde assentamentos de vilarejos eram frequentemente localizados a um dia de caminhada um do outro. As florestas ao redor dessas comunidades fervilhavam com animais selvagens perigosos, fazendo-os parecer assustadores para os habitantes locais. Foi em locais selvagens tão esparsamente habitados que Ajaan Jia viria a encontrar o ambiente ideal para trilhar o nobre caminho do Buddha para a iluminação.

Como se pode esperar de um relato oral espontâneo da própria vida, sua narração dos eventos às vezes carecia de estrutura e consistência. Inicialmente, a recordação de episódios de sua juventude nem sempre seguia a ordem em que ocorreram. Em vez disso, as lembranças vinham à mente de forma mais aleatória, conforme a

memória de um evento ou pessoa de sua infância o levava a descrever um incidente relacionado que acontecera anos depois. Por exemplo, enquanto relatava sua vida como um jovem adolescente, ele interpunha histórias que aconteceram depois que ele se tornou monge, e então prontamente retornava à narrativa de suas experiências adolescentes. Em tais casos, reorganizei a sucessão da história, reagrupando a sequência de eventos para refletir uma ordem cronológica precisa tanto quanto possível. Por exemplo, todas as histórias relacionadas à sua vida monástica foram colocadas juntas — algumas ocorrendo na época de sua ordenação, outras nos anos seguintes. Outras seções da narrativa foram movidas e inseridas em lugares onde parecem se encaixar melhor na ordem biográfica dos eventos, fazendo esta narrativa em inglês fluir suavemente de uma história para a próxima.

Devido ao seu tom coloquial, as lembranças de Ajaan Jia muitas vezes pareciam divagar e serpentear de um episódio para o outro, com a cadeia de eventos pontuada em intervalos por ensinamentos espontâneos de Dhamma. Se Ajaan Jia tivesse optado por editar o texto ele mesmo antes da publicação, talvez ele tivesse reduzido algumas das digressões e organizado a história em uma estrutura mais clara. Mas como ele não expressou interesse em fazê-lo, a equipe editorial original foi deixada à própria sorte. Relutantes em se desviar da palavra falada de Ajaan Jia, os editores tailandeses transcreveram seu relato oral exatamente como ele falou, e o publicaram sem mudanças significativas.

Como Ajaan Jia usava uma linguagem informal que é mais comum na fala do que na escrita, sua narrativa era naturalmente popular e coloquial. Sendo improvisada, sua fala era caracterizada menos por estruturas gramaticais complexas e vocabulário técnico, e mais pela gramática, vocabulário e expressões idiomáticas adequadas para a linguagem e conversação cotidiana. Acompanhar o fluxo de suas memórias onde quer que elas o levassem dá ao seu relato uma qualidade realista e despretensiosa. Consequentemente, sua narrativa lê-se como um amigo conversando com outro sobre sua vida. Apesar desse estilo informal, quando o assunto do Dhamma surgia na história, o tom de

Ajaan Jia imediatamente tornava-se sério, contido e circunspecto em resposta e em respeito ao Dhamma que ele estava expressando.

Seu relato retratou muitos episódios detalhando os eventos que aconteceram em sua vida, alguns dos quais culminaram em descrições vívidas das experiências decisivas que ocorreram durante períodos cruciais de seu crescimento e desenvolvimento espiritual. Ele se ateve aos detalhes práticos que definiram cada episódio de sua vida e não tentou apresentar uma versão romantizada dos eventos. Ele não era nem melancólico nem nostálgico em relação ao passado. Ele aceitou a inevitabilidade de um mundo em mudança, permanecendo pragmático e voltado para o futuro ao longo da narração.

Como Ajaan Jia falou espontaneamente sobre sua vida, algum grau de exagero e embelezamento, ou alongamento ocasional de tempo e lugar, era propenso a ocorrer. Ajaan Jia era frequentemente a única fonte dos relatos que ele dava e às vezes relatava suas histórias em mais de uma versão, o que inevitavelmente dava origem a certas discrepâncias e disparidades. Tentei reconciliar aparentes inconsistências priorizando a versão mais provável — ou em alguns casos combinando detalhes de várias versões em uma — e inserindo-a em seu lugar apropriado na cronologia dos eventos. Para fornecer contexto adicional para esses eventos, os editores tailandeses às vezes adicionavam seus próprios comentários, ou então citavam histórias descrevendo eventos em sua vida que foram adaptadas dos comentários de seus contemporâneos. Quando esses comentários eram construtivos, consistentes com o propósito de Ajaan Jia e úteis para esclarecer as circunstâncias que formavam o cenário para um episódio específico, eu os incorporei à narrativa. Também editei digressões que não parecem relevantes para a narrativa em andamento e que poderiam meramente adicionar confusão à história. O resultado, espero, é um relato biográfico coerente e legível que torna o profundo Dhamma de Ajaan Jia acessível a um público moderno.

O relato oral de Ajaan Jia sobre sua vida termina por volta de 1984, vinte anos completos antes de ele falecer. Na ausência da contribuição direta de Ajaan Jia, os editores tailandeses comentaram

sobre as duas últimas décadas de sua vida ou citaram relatos de outras fontes. Essas abordagens, no entanto, resultaram em pouco mais do que uma visão geral, muitas vezes carecendo de detalhes e substância. Para remediar isso, peguei as informações que os editores forneceram, combinei-as com outras descrições que pude encontrar e usei esse material para construir uma narrativa do fim da vida de Ajaan Jia. A conclusão resultante desta biografia, capturada em um epílogo intitulado *Crepúsculo*, está centrada em torno de dois temas principais de seus anos finais — a construção de seu mosteiro, o Mosteiro de Floresta Bhūridatta, e a deterioração gradual de seu corpo físico.

Para pintar um quadro coerente dos eventos que ocorreram durante a construção do Mosteiro de Floresta Bhūridatta, coletei e comparei comentários feitos por seus discípulos com informações obtidas de fotografias tiradas em vários estágios durante os primeiros dez anos daquele período. Em seguida, entrelacei-os em uma descrição que captura o enorme esforço, cooperação e generosidade necessários para tal empreendimento, e que funciona como uma advertência sobre os perigos que o conforto e o excesso podem trazer para uma comunidade que luta pela genuína libertação do sofrimento.

Para retratar com precisão o declínio físico de Ajaan Jia e sua resiliência inabalável diante dos problemas de saúde cumulativos que ele experimentou durante os anos anteriores à sua morte, consultei primeiro o material relativamente limitado fornecido pelos editores originais. Isso incluía uma série de pontos listando as condições médicas de Ajaan Jia, os médicos que o trataram, datas específicas de nota e os hospitais onde ele recebeu tratamento. A partir daí, pesquisei as várias doenças até o ponto em que pude descrever com precisão seus sintomas típicos e usei esse conhecimento em conjunto com fotografias do período para adicionar mais detalhes à sequência de eventos que levaram à sua morte. Como o declínio de sua saúde foi paralelo a outros incidentes que ocorreram em sua velhice, empreguei essa associação para conduzir a história de Ajaan Jia à sua conclusão, culminando na passagem final do guerreiro espiritual em 23 de agosto de 2004.

Ao longo desta tradução, esforcei-me para seguir uma tradição consagrada das biografias budistas que coloca tanta ênfase nas lições aprendidas com as consequências morais dos eventos descritos quanto nos próprios eventos. Em outras palavras, uma lição de Dhamma esperando para ser contada pode ser encontrada embutida em cada episódio da vida de Ajaan Jia. O próprio Ajaan Jia empregou o método de usar recordações sobre sua vida como um meio de introduzir sua audiência a lições importantes sobre os aspectos práticos dos ensinamentos do Buddha.

As narrativas de Ajaan Jia foram contadas do ponto de vista de um professor idoso e maduro. Seu principal motivo para relatar a história de sua vida era claramente instrucional, sua atividade de ensino sendo focada principalmente nos monges da floresta sob seus cuidados. Ele acreditava que falar sobre suas experiências os encorajaria em seu treinamento e esclareceria o verdadeiro propósito das práticas de meditação budista para ajudá-los a evitar cair vítimas da dúvida e da confusão. Durante as entrevistas, ele frequentemente interrompia a narrativa para enfatizar um ponto ou lição que ele acreditava ser de benefício especial para os monges na audiência. Essas digressões, que tendem a dar à sua narrativa uma qualidade um tanto episódica e desconexa, assumiram várias formas. Às vezes, elas retransmitem contos morais curtos e exortações diretas de conselho e cautela aos seus ouvintes. Outras vezes, essas digressões são ensinamentos profundos sobre virtude moral, calma meditativa e concentração, e técnicas de meditação de insight. Porque Ajaan Jia falou sobre a prática budista a partir de sua própria experiência pessoal, esses interlúdios de ensino de Dhamma também emprestaram à história o propósito e a autoridade para dissipar a dúvida e instilar confiança na audiência.

Ajaan Jia viveu e praticou dentro de uma tradição monástica budista onde os monges geralmente eram reservados sobre suas histórias pessoais, e autobiografias eram quase inexistentes. Nunca tendo a inclinação de respeitar convenções, Ajaan Jia proclamou audaciosamente os métodos que usou e os resultados que obteve em cada estágio de seu treinamento espiritual. Nesse sentido, ele deixou

um registro de sua vida e experiências de meditação que, tanto em extensão quanto em detalhes, era incomum no Budismo Tailandês. A inclinação para falar sobre sua própria vida aumentou com a idade e se tornou uma característica proeminente de seu estilo de ensino na época em que a entrevista para este livro ocorreu, levando Ajaan Jia a discutir abertamente toda a gama de suas realizações espirituais.

O estilo e o ritmo errantes da narrativa parecem perfeitos como uma reflexão sobre o estilo de vida nômade austero que Ajaan Jia levou durante grande parte de sua vida monástica. Profundamente impressionado por histórias que lhe foram contadas sobre monges budistas cuja grande virtude lhes permitiu empreender práticas ascéticas que pareceriam incríveis para a maioria, ele embarcou em um regime rigoroso de treinamento monástico na tentativa de imitá-los. Inspirado por contos heróicos das dificuldades que figuras budistas ilustres do passado superaram na luta para alcançar a iluminação, ele partiu no caminho budista com grandes esperanças, ansioso para começar sua prática formal. Ele acreditava que um monge que se compromete a atingir o fim de todo sofrimento deve avançar com determinação inabalável e manter esse ímpeto, quaisquer que sejam as dificuldades encontradas, até que o objetivo final seja alcançado.

Desde a época do Buddha, o estilo de vida de um monge budista tem sido modelado tendo a vida de um andarilho sem lar como referência. Tal aspirante espiritual, tendo renunciado ao mundo e partido de sua casa e família, vestido com mantos simples costurados a partir de tecido descartado, dependia de comida de esmola para suas refeições e tomava o ambiente da floresta como sua morada. As práticas de renúncia budista baseadas naquele estilo de vida espartano e exercidas em prol do progresso espiritual no caminho do Buddha para a iluminação ficaram conhecidas como *dhutaṅgas*. A natureza austera dessas práticas forneceu a estrutura de apoio para os métodos de meditação usados por monges moradores da floresta ao longo da história do monaquismo budista, o que ajuda a explicar por que as práticas ascéticas sempre estiveram profundamente entrelaçadas no essência do Budismo.

O início do século XX testemunhou um renascimento extraordinário daquele estilo de vida monástico tradicional. A ressurgência, que viria a ser conhecida como a Tradição da Floresta Tailandesa, foi uma tentativa de revitalizar antigos padrões de prática budista — vida na floresta, disciplina moral e meditação em busca do caminho do Buddha para a iluminação — que há muito estavam ausentes na cultura monástica da época. Durante este renascimento, como em eras anteriores de renascimento budista, o papel dos monges da floresta na Tailândia passou a ser o de mestres de práticas ascéticas e de técnicas de meditação que lhes permitiam acessar diretamente outra ordem de realidade e transmitir o conhecimento resultante desse acesso aos seus discípulos. O poder percebido como gerado pelo celibato dos monges da floresta, práticas ascéticas e, acima de tudo, sua dedicação à meditação, motivou gerações de seguidores a venerá-los e a se esforçar para emular seu modo de vida austero.

Na época em que Ajaan Jia entrou no monaquismo em 1937, os monges da floresta da Tailândia haviam estabelecido uma forte tradição de meditação fundamentada nas treze práticas ascéticas *dhutaṅga* autorizadas e encorajadas pelo Buddha. Eles se referiam ao seu estilo de vida ascético como *tudong*, uma forma abreviada da palavra *dhutaṅga*. O conceito *tudong* abrangia não apenas a observância de todas ou algumas das *dhutaṅgas* e outras práticas renunciantes, mas também, de forma mais ampla, o costume de um monge da floresta caminhar sozinho a pé por meses através de áreas selvagens esparsamente povoadas — jornadas árduas que muitas vezes testavam ao limitea força espiritual e a resistência de um monge. Enquanto viajavam, os monges *dhutaṅga* da geração de Ajaan Jia carregavam apenas seus requisitos básicos: os três mantos principais, uma tigela de esmolas, uma navalha, um cinto, agulhas e linha, um coador de água e uma tenda/guarda-chuva — uma cortina de pano pendurada na borda de um guarda-chuva caseiro, que formava um abrigo semelhante a uma tenda quando suspenso no galho de uma árvore.

Suas vidas diárias eram cheias de florestas e montanhas, rios e córregos, cavernas, penhascos salientes e animais selvagens perigosos.

Eles moviam-se de lugar para lugar caminhando por trilhas estreitas na natureza selvagem em regiões fronteiriças remotas onde as comunidades de vilarejos eram escassas. Como suas vidas dependiam da comida de esmola que coletavam daqueles pequenos assentamentos, os monges *dhutaṅga* errantes nunca sabiam precisamente onde encontrariam sua próxima refeição, e estavam preparados, quando as circunstâncias ditavam, para não receber comida alguma. Eles simplesmente confiavam na disciplina rigorosa e na determinação feroz para superar os difíceis desafios que estabeleciam para si mesmos.

Após sua ordenação, Ajaan Jia juntou-se às fileiras daqueles intrépidos monges da floresta que empreendiam práticas ascéticas *dhutaṅga* para livrar suas mentes de impedimentos. Alcançar esse objetivo exigia nada menos que uma revolução nos hábitos mentais pelos quais um monge gerenciava sua vida diária. Tal transformação, por sua vez, implicava comprometimento, coragem e uma vida inteira de persistência e disciplina.

Aquele estilo de vida meditativo combinava períodos de vida assentada — quando monges viviam em comunidades monásticas de floresta para treinar sob um *ajaan* respeitável, ou professor — com a existência nômade *dhutaṅga* que eles buscavam assim que seu treinamento estivesse concluído. A introdução de Ajaan Jia às práticas *dhutaṅga* começou com a vida em uma comunidade monástica de floresta, onde ele viveu sob a tutela vigilante de Ajaan Kongmaa, um monge sênior respeitado por sua sabedoria. Dentro do mosteiro, sua vida era regulada por um regime intensivo no qual a disciplina restringia um monge a cada passo: nas rotinas de meditação, nos procedimentos do salão do Dhamma, nos protocolos entre professor e discípulo, no canto matinal e vespertino diante da estátua do Buddha, e nos preceitos disciplinares que os monges budistas observavam. A Ajaan Jia foi ensinado temas fundamentais de meditação budista como *sati** focada na palavra de meditação "*buddho*" e a contemplação do corpo humano. Ao enfatizar o respeito pelos valores monásticos

* *Sati é a qualidade de presença mental, muitas vezes traduzida como "atenção plena" ou "mindfulness" em inglês.*

tradicionais desta forma, os mosteiros de floresta foram capazes de manter a integridade do comprometimento de seus monges com as práticas budistas autênticas. Embora muitos monges da floresta vivessem e estudassem com seus professores por anos antes de ousarem partir por conta própria, Ajaan Jia, com seu temperamento audacioso e aventureiro, foi uma exceção notável. Com o tempo, Ajaan Jia tornou-se um dentre um grupo de monges da floresta que foram pioneiros no uso de novas e inovadoras estratégias de *dhutaṅga*, ajudando a adicionar novas dimensões às práticas ascéticas consagradas pelo tempo do Buddha.

Paralelamente ao seu sólido treinamento em disciplina e meditação, os mosteiros de floresta também exigiam que seus monges observassem regularmente certas práticas *dhutaṅga* centrais: viver na floresta, caminhar para receber esmolas todos os dias, comer apenas uma refeição por dia e comer toda a comida diretamente de suas tigelas de esmolas. Os monges também eram encorajados a experimentar outras práticas *dhutaṅga* que sentissem adequadas ao seu temperamento; por exemplo, usar apenas mantos feitos de tecido descartado, viver ao ar livre — acampando ao pé de uma árvore, em uma caverna ou sob um penhasco saliente — e a prática de nunca se deitar. Essas práticas eram consideradas formas avançadas de ascetismo a serem realizadas a critério de monges individuais quando sentissem que estavam prontos para intensificar sua meditação e testar sua força interior ao limite.

A narrativa de Ajaan Jia revela sua profunda apreciação pelo mundo natural. Seu relato indica que muitas regiões da Tailândia eram ricas em florestas intocadas, rios e córregos de águas claras, largas cavernas onde o ar era fresco e puro, montanhas regadas por nascentes naturais e uma abundância de vida selvagem. Era um ambiente de imensa biodiversidade que havia permanecido virtualmente intocado no Sul e Sudeste Asiático, remontando por milênios até a época do Buddha. Embora a ênfase colocada nas práticas de meditação na floresta tenha aumentado e diminuído ao longo dos séculos, a natureza selvagem virgem nunca deixou de ser uma fonte de reclusão ideal

para o treinamento espiritual de praticantes dedicados. Essa situação mudou radicalmente, no entanto, em meados do século XX.

Em 1916, ano em que Ajaan Jia nasceu, quase setenta por cento da massa terrestre da Tailândia era coberta por vastas extensões de florestas de madeira de lei, onde um monge *dhutaṅga* podia caminhar de uma ponta a outra do país através de natureza selvagem ininterrupta. Devido ao subsequente desmatamento desenfreado, na época em que Ajaan Jia faleceu em 2004, apenas vinte por cento do país permanecia florestado, e essas áreas de natureza selvagem em diminuição estavam principalmente confinadas a reservas florestais nacionais. Tal destruição em massa de áreas de natureza selvagem significou que o raio de atividade de um monge da floresta foi eventualmente reduzido a bolsões de floresta separados por extensas áreas de campos de arroz cultivados e expansão urbana. A morada natural do monge budista de rios, montanhas e cavernas, que havia resistido inalterada por milênios, foi confrontada com a tendência aparentemente irreversível dos dias modernos de devastar o mundo natural.

Lida da perspectiva dessa paisagem alterada, a autobiografia de Ajaan Jia pode ser entendida tanto como uma ode prestando homenagem a talvez a última era dourada das práticas ascéticas budistas, quanto como um canto do cisne anunciando o crepúsculo do ambiente de meditação ideal que por tanto tempo tornou possíveis aqueles modos únicos de prática. Embora um elemento crucial na prática da floresta tenha sido perdido durante sua vida, Ajaan Jia não queria que seus sucessores na prática budista se tornassem prisioneiros de época e lugar. Em vez disso, ele lançou o desafio para as futuras gerações de praticantes budistas, os encorajando a permanecerem fiéis — sob todas as circunstâncias — às práticas budistas tradicionais que levam diretamente à libertação do sofrimento.

Ouro Envolto em Trapos apresenta o relato real e verdadeiro da vida e prática de Ajaan Jia — revelando para nós não apenas o caráter e a personalidade do homem que viveu sua vida transitória nesta terra, mas também o nobre objetivo pelo qual ele transcendeu sua persona terrena para alcançar, e os meios pelos quais ele afastou o véu esfar-

rapado daquela personalidade para revelar o ouro puro escondido por trás daqueles trapos esfarrapados.

Trapos

Quando meu pai estava na casa dos vinte anos, ele viajou de navio da China para a Tailândia em busca de uma vida melhor. Ele não trouxe muitos bens consigo, apenas algumas roupas extras que guardou em uma mala de viagem chinesa, uma mochila de ombro de bambu trançado. Quando finalmente chegou à Tailândia, estabeleceu-se na província de Chanthaburi, onde viveu no distrito de Klong Naam Khem, na cidade costeira de Lém Sing, no Golfo da Tailândia. Foi lá que ele conheceu minha mãe, que nasceu na província de Chanthaburi, filha de pai chinês e mãe tailandesa. Depois que se casaram, eles se mudaram dezesseis quilômetros ao norte ao longo do Canal principal de Chanthaburi para morar na aldeia de Nong Bua. Toda a minha família, incluindo meus pais e avós, tinha uma forte fé no Budismo. Afinal, todos nós nascemos budistas.

Meu pai adotou o nome tailandês Sunché Pothikit. O nome de minha mãe era Fé Pothikit. Meus pais ganhavam a vida como comerciantes, operando uma loja de conveniência no andar térreo de nossa casa, vendendo produtos locais como frutas, arroz e peixe. Naqueles dias, não havia automóveis, então as pessoas viajavam de um lugar para outro a pé. Meu pai costumava caminhar por toda a extensão e largura da província de Chanthaburi coletando o aluguel de seus campos de arroz. Suas caminhadas cobriam longas distâncias: cinco quilômetros de Nong Bua a Priw, dez quilômetros de Priw a Dong Ching e outros dez quilômetros até Srijomthian. Ele percorria toda a rota e depois voltava para casa direto após terminar seus negócios. Meu pai era um homem forte e diligente que trabalhou muito para construir nosso negócio familiar.

Quanto a mim, nasci em 6 de junho de 1916 em Tambon Khlong Naam Khem, distrito de Lém Sing, província de Chanthaburi. Esta data era equivalente a terça-feira, sexto dia do sétimo mês lunar no Ano do Cavalo. Eu era o quarto filho de uma família amorosa com duas irmãs mais velhas, um irmão mais velho, duas irmãs mais novas e um irmão mais novo. Meus pais adotaram nossa irmã mais velha, Pim, que era adorada por todos nós.

Inicialmente, meus pais me chamaram de Ow Jia, que significa "pedra negra", porque eu tenho uma grande marca de nascença preta nas costas. Mais tarde, eles encurtaram meu nome para Jia, que significa "comer" em chinês — talvez eu comesse demais! A marca de nascença preta, que se estende do centro das minhas costas, atravessa minha omoplata e desce em direção à minha cintura, diziam ser um sinal muito auspicioso. Eu não estava ciente disso quando estava crescendo, mas depois que me tornei monge, conheci um homem no sul do país que me disse que era muito raro alguém nascer com uma marca de nascença preta de tal tamanho nas costas.

Dizem que pessoas que têm esse tipo de marca de nascença tendem a ser sólidas como uma rocha. Elas podem suportar qualquer coisa. Seja calor extremo ou frio extremo, felicidade ou miséria, elas podem lidar com qualquer situação e superar qualquer obstáculo. Isso

contribui para um bom ensinamento de Dhamma, lembrando-nos de sermos emocionalmente firmes, fortes e estáveis como uma rocha. Quando alguém joga sujeira nela, a rocha permanece imóvel; se alguém derramar perfume sobre ela, ela permanece igualmente imóvel. Não há reação da rocha.

Minha casa de infância era um sobrado de dois andares localizado no nº 82, Unidade 7, no distrito de Muang, em Nong Bua, perto de onde o canal principal deságua no mar. A casa ficava do lado do canal da rua, com as costas voltadas para a água. A frente da casa dava para uma rua de terra batida, movimentada com muitas casas e pequenos negócios. A parte de trás da casa dava diretamente para o canal principal que fluía para o mar. Uma pequena área ao lado, entre a casa e a água, abraçando a margem do canal e cercada por uma cerca feita de ripas de madeira flutuante, continha uma dúzia de enormes potes redondos de barro usados para armazenar água fresca da chuva. Do outro lado, uma estreita passarela de bambu ao longo da parte de trás da casa dava acesso ao cais onde nossos barcos ficavam atracados. Onde o cais se projetava na corrente lenta, o alto poste de madeira que o ancorava destacava-se distintamente contra as fileiras de barcos cuidadosamente amarrados que margeavam o canal. A água enchia o canal na maré alta todos os dias, elevando os barcos ao nível do cais enquanto a água inundava a ampla bacia em todas as direções. A longa ilha que formava a margem oposta do canal era esparsamente povoada. Apenas algumas moradias eram visíveis da minha casa. Na maior parte, pomares de manga e lichia cresciam até a beira da água.

Nossa casa foi construída para durar. Sustentada por baixo por postes de madeira maciça e vigas transversais e revestida com tábuas de madeira dura, foi construída para resistir às condições climáticas tropicais extremas. As portas de correr duplas de teca no nível do solo abriam para uma sala longa e espaçosa com piso de madeira onde meus pais administravam a loja de conveniência, comprando e vendendo várias mercadorias locais. Um velho armário de vidro e dois potes antigos verdes no canto guardavam itens de valor especial. Uma ampla escadaria levava ao andar superior que servia como moradia

e dormitórios de nossa família. Painéis de teca cobriam as paredes de todos os quartos do andar de cima. Duas portas abriam para uma varanda coberta com vista para a rua. Telhas de madeira cobriam o telhado pontiagudo, que era forte o suficiente para suportar as punitivas chuvas da monção.

Quando eu era menino, sentia uma aversão real à pasta de camarão fermentada que chamamos de *kapi*, que tem um cheiro pungente e podre. Quando meu irmão mais velho não queria que eu o seguisse, ele gritava para mim por cima do ombro: "Ei Jia, não me siga. Se você seguir, vou jogar pasta de camarão na sua cabeça!" Era tudo o que precisava para eu gritar e correr de volta para casa.

Quando se tratava de comida, eu sempre fui muito difícil de agradar. Quando a comida continha muita gordura de porco, eu fazia birra e teimosamente me recusava a comê-la. Eu era muito exigente com o que comia e até chutava a comida com raiva se não me agradasse. Eu conseguia me safar com isso porque minha família era bastante rica. Mesmo hoje, recuso-me a comer pasta de camarão, em parte porque é feita de cabeças de camarão, às quais sou alérgico. Sentia uma dor retal penetrante toda vez que as comi, então parei de consumi-las completamente. Sou alérgico a muitos outros tipos de comida também, o que tornou extremamente difícil para mim mais tarde, quando fui um monge vivendo na selva com meu professor, Ajaan Man Bhūridatto.

Depois de terminar a quarta série na escola primária local, comecei a trabalhar no negócio da família. Acordando cedo todas as manhãs, eu abria as grandes portas duplas do andar de baixo, limpava e varria a loja, e empilhava a mercadoria na frente, pronta para minha mãe vender. Depois comia e saía correndo para brincar com meus amigos até a tarde. Todas as noites, eu carregava a mercadoria não vendida de volta para dentro, varria o chão novamente e fechava e trancava as grandes portas.

À medida que crescia, era eu quem fazia a maior parte do trabalho pesado, fosse vendendo para clientes em casa ou transportando mercadorias para vender no mercado flutuante. Principalmente, vendíamos frutas locais. Os agricultores entregavam as frutas em

nossa casa, onde eu as embalava em cestas de bambu tecido. Meus pais vendiam o que podiam em nossa loja em casa, e eu vendia o excedente no mercado flutuante local. Naqueles dias, o sistema rodoviário ao redor de nossa aldeia não era bem desenvolvido, então era muito mais fácil viajar de barco para vender nossos produtos. Eu carregava as cestas em um de nossos barcos, que ficavam ancorados nos fundos, e levava os produtos para o mercado local. Quando a temporada de pesca chegava, eu concentrava meus esforços na pesca.

Como minha casa ficava na margem de um canal que se conectava ao mar, tornei-me um dos melhores nadadores da aldeia. Na maré alta, a água cobria toda a paisagem até onde a vista alcançava. Eu estava na água em meu barco pescando todos os dias, então me tornei muito familiarizado com o mar — como poderia deixar de ser um bom nadador? Um dia, notei algo boiando na superfície do canal a cerca de 180 metros da margem. Pensei que devia ser um galo porque avistei uma mancha vermelha em sua cabeça. Decidi pegar o galo, então, sem demora, mergulhei na água e comecei a nadar contra a corrente. Conforme minhas braçadas firmes me puxavam cada vez mais para longe da costa, meus amigos ficaram tão preocupados que eu pudesse me afogar que começaram a gritar: "Olha, Jia vai se afogar! Jia vai morrer!" Mas como eu poderia morrer? Eu era um nadador bom demais para isso. Habilidades aquáticas eram uma segunda natureza para mim, já que eu remava um barco todos os dias para pescar ou entregar arroz ao moinho. Além disso, a maré estava baixando, então eu simplesmente deslizei junto com a corrente predominante.

Em pouco tempo, alcancei o "galo" apenas para descobrir que era, na verdade, um abutre comendo os restos inchados de uma carcaça de cachorro flutuando na superfície. Assustado, o abutre subitamente levantou voo e foi embora. Tanto esforço pelo meu lindo galo! Não consegui parar de rir da minha própria tolice enquanto olhava para trás e me via pulando impetuosamente na água e nadando o mais rápido que podia para pegá-lo. Apenas as travessuras de uma criança maluca, isso é tudo.

Quando jovem, trabalhei como comerciante, vendendo frutas como rambutans, durians e mangostins. Eu tendia a agir como o durão — sério, rude e sem medo de ninguém. Como meu pai, levei meu trabalho a sério. Nossos antepassados eram pessoas diretas e honestas — eles não toleravam as mentiras e trapaças dos outros. Esse traço de caráter foi passado de geração em geração até chegar a mim. Sou uma pessoa muito determinada. Quando decido alcançar algo, não paro de lutar até conseguir. Por exemplo, no cais onde eu levava meu barco para vender frutas, a margem do rio subia abruptamente da beira da água. Nenhum dos outros comerciantes conseguia puxar seus barcos para a margem, mas eu nunca falhava em fazê-lo. Eu não parava de puxar até conseguir. Eu era muito forte e não fugia do trabalho pesado. Eu simplesmente continuei assim o tempo todo. Adotei a atitude de que preferiria quebrar a dobrar. Essa atitude levou a um espírito selvagem que nunca permitiu que ninguém levasse a melhor sobre mim.

Naquela época, eu possuía dois veleiros, um grande e um pequeno, e usava o grande para o comércio. Uma vez por ano, eu entregava grandes recipientes de fruta durian em conserva para Bangkok e Malásia. Eu comprava conservas de durian dos aldeões locais a dez *baht* a libra e vendia o produto mais tarde por vinte e oito *baht* a libra. Era difícil armazenar tanto em casa porque mofava facilmente. Eu tinha que embalar os recipientes com cuidado, comprimindo a fruta gelatinosa até que estivesse livre de bolhas de ar, depois cobrindo o topo com papel encerado para selá-la. Se aparecesse mofo, eu cortava as partes mofadas e reembalava as partes boas firmemente em outro recipiente.

A minha era uma das famílias mais ricas da aldeia. Como meu pai era um imigrante chinês, tínhamos apenas a terra da minha mãe para cultivar. Então, após a temporada de durian, vendíamos o arroz que os agricultores locais produziam. Comprávamos arroz cru em casca cultivado nos campos circundantes e o levávamos a um grande moinho de arroz para descascar, depois o vendíamos para os clientes cozinharem. Esta era uma das maneiras pelas quais minha família ganhava a vida todo ano.

Após o término da temporada de frutas, eu tinha que ajudar com o descasque no moinho de arroz. Emprestávamos arroz moído para pessoas pobres que não tinham dinheiro para comprar arroz e, após a colheita, eles nos devolviam arroz em casca. Além de vender vários produtos a crédito, meus pais também emprestavam dinheiro. Muitos dos agricultores locais pegavam dinheiro emprestado deles. A maioria dessas transações era na forma de um acordo verbal. Meus pais simplesmente dependiam da honestidade das pessoas. Ocasionalmente, os devedores negavam ter pegado o dinheiro emprestado. Nesses casos, minha mãe levava os infratores ao tribunal e, invariavelmente, eles perdiam. Geralmente eram forçados a nos dar um búfalo d'água para pagar a dívida. Uma pessoa rancorosa alimentou o búfalo com vidro quebrado misturado com álcool e capim antes de entregá-lo. O vidro quebrado cortou o estômago do animal tão gravemente que ele morreu algumas semanas depois de o recebermos. No final, fomos enganados — não recebemos nada de valor em troca do nosso empréstimo. Ainda assim, minha mãe nunca reclamou muito. Ela era uma pessoa muito gentil e generosa.

Meus pais possuíam muito ouro na forma de joias e ornamentos, que haviam sido moldados em várias formas, como tartarugas ou pássaros. Esses ornamentos de ouro eram guardados em cestas de bambu em nossa casa, e minha mãe devolvia todo o ouro que as pessoas penhoravam conosco assim que viessem pagar seu empréstimo. Minha mãe nunca enganou ninguém. Pessoas da área circundante que estavam sem dinheiro também pegavam dinheiro emprestado de minha mãe. Como muitas vezes pagavam suas dívidas na época da colheita com sacos de arroz, nossa loja frequentemente tinha arroz empilhado até o teto.

Naqueles dias, as pessoas gostavam de usar colares, pulseiras e tornozeleiras. Tínhamos dezenas de cestas de bambu cheias dessas joias de ouro. Quando o preço do ouro aumentava, as pessoas vinham pedir suas joias de volta. Minha mãe devolvia tudo a elas pelo preço original. Ela dizia que não tirava dos outros, pois era um comportamento prejudicial. Minha mãe era muito benevolente. Ela tinha dois irmãos

mais velhos que se ordenaram como monges, chamados Venerável Lung Heuy e Venerável Lung Hok, que lhe ensinaram o valor do comportamento virtuoso. Quando ela ia ao mosteiro, eles lhe diziam: "Fé! Não engane as pessoas ao negociar. As coisas que você ganha enganando não podem ser levadas com você quando morrer. Em vez disso, te levará a renascer no inferno." Minha mãe sempre manteve essa advertência em mente. Ela também gostava de fazer mérito oferecendo doações ao mosteiro local. Como eu ainda era jovem naquela época, não estava interessado em fazer mérito. Eu ia ao mosteiro apenas quando alguém me pedia para acompanhá-lo.

Às vezes eu acompanhava minha avó ao mosteiro local quando ela ia fazer oferendas aos monges nos dias de festival budista, como *Visākha Pūjā* ou *Māgha Pūjā*, ou no início do retiro monástico da estação chuvosa. Também montávamos uma barraca fornecendo comida gratuita para as pessoas que vinham participar das festividades. Nessas ocasiões, eu passava a noite no mosteiro, ajudando a transportar o arroz que usávamos para cozinhar sopa.

Quando completei quinze anos, tornei-me a principal força da família. Meu único interesse era trabalhar duro e ganhar muito dinheiro para meus pais. Minha mãe e meu pai administravam a loja, e eu os ajudava a abri-la pela manhã e depois passava o resto do dia em meu veleiro comprando e vendendo mercadorias para eles. Trabalhei duro para o comércio de nossa família e gostava do trabalho, sentindo um senso de orgulho e propósito todos os dias ao sair por conta própria. Eu tinha um corpo musculoso para um garoto da minha idade. içando um em cada ombro, eu carregava regularmente dois recipientes de vinte quilos de conservas de durian sem qualquer dificuldade. Eu não bebia nem usava drogas. Meu único vício era fumar cigarros.

Quando eu tinha tempo livre durante a temporada de pesca, acompanhava três ou quatro amigos para lançar redes de pesca em mar aberto. Meu grande veleiro era usado para transportar as redes e trazer os peixes de volta. Quando o vento aumentava, pegávamos tantas anchovas que quase enchiam o barco. De volta à costa, nós as vendíamos pelo preço corrente, e eu geralmente dava todo o dinheiro

aos meus amigos. Éramos muito próximos e viajávamos juntos para todos os lugares, trabalhando duro e procurando nos divertir. Esses amigos de infância estão todos mortos agora. Lembro-me de sair com meus amigos durante as férias de Ano Novo, jogando pôquer, competindo em jogos de tabuleiro chineses e jogando sinuca. Às vezes brigávamos entre nós, às vezes brincávamos felizes juntos. É assim que as crianças são. Nunca pensamos nas repercussões morais de nossas ações.

Em minha exuberância juvenil, não prestei atenção a ações hábeis ou inábeis. Não me importava muito com o bem e o mal, certo e errado. Minhas únicas preocupações eram me divertir e ganhar a vida. Eu nem conseguia recitar cânticos budistas básicos como "*Namo tassa bhagavato*..." Se por acaso visitasse um mosteiro e ouvisse um monge falar sobre as seis bases dos sentidos — olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e mente — eu não conseguia entender nada do que ele estava dizendo. Lembro-me de pensar comigo mesmo: "Do que esse monge está falando?" Eu não tinha a menor ideia. Só mais tarde na vida, quando me tornei monge, percebi o quão importantes são os seis sentidos nos ensinamentos do Buddha.

Como mencionei anteriormente, recusava-me a deixar que se aproveitassem de mim. Em uma ocasião, quando fui ao cais do mercado ribeirinho para vender uma carga de cestas de frutas no píer, soquei um chinês grande com tanta força que ele desmaiou na hora. Meu soco foi letal a esse ponto. Não havia como ele levantar mesmo após a contagem de dez. Nem conseguia se mover. Tudo começou quando eu estava esvaziando meu barco, colocando as cestas de frutas no píer, e esse cara encosta seu barco ao meu lado e começa a empilhar suas cestas de frutas em cima das minhas! Suas cestas eram muito maiores e mais pesadas que as minhas, mas ele continuou esmagando minhas cestas com as dele. Gritei que se ele não parasse, eu o socaria. Mas o grande macaco simplesmente me ignorou e continuou esmagando minhas frutas. Assim que ele largou a próxima cesta, foi isso — pau! — acertei-o com um uppercut no queixo. E isso resolveu.

Eu estava pronto para atacá-lo novamente quando a polícia apareceu de repente. O oficial encarregado ficou furioso porque esse cara chinês era um subordinado seu. Na época, senti que eu estava certo porque ele é que foi entrando como um bandido. Ele ignorou as regras. A regra no cais era primeiro a chegar, primeiro a ser servido. O barco que chegasse primeiro tinha permissão para descarregar sua carga no píer primeiro. Os retardatários tinham que manter suas mercadorias no porão até que o primeiro barco terminasse de descarregar e recebesse o pagamento, e o píer fosse liberado para o próximo. Além disso, se o canalha danificasse minha fruta, eu receberia menos e perderia muito dinheiro. Então, eu tive que lutar.

Acontece que o chefe do chinês era um dos amigos da minha mãe. Mais tarde, minha mãe me repreendeu por ter sido tão mão-pesada. Eu imediatamente gritei de volta para ela: "Por quê? Por que você acredita nessas pessoas? Se vai ser assim, não vou mais trabalhar. Chega! Você vai deixar eles nos intimidarem? Aquele cara danificou nossa fruta, o que você diz sobre isso? Cada cesta vale muito dinheiro, mãe." No final, minha mãe teve que ceder porque meu raciocínio era bom. Aquele cara começou tudo tentando me intimidar. Eu não era tão indisciplinado quando criança, mas era muito teimoso. Todos tinham receio de mim. E que o diabo me carregue se acham que deixaria alguém me intimidar!

Algum tempo depois, eu estava remando meu barco para a mesma área de atracação quando me deparei com três ou quatro outros caras que estavam sofrendo para controlar seus barcos. Então, eu simplesmente dei a volta neles e cheguei ao píer primeiro. Quando eles me acusaram de trapacear, peguei um remo grande e os encarei, desafiando-os a vir me pegar. Eu realmente estava falando sério. Eles eram desajeitados para manobrar seus barcos; por que eu deveria esperar? Eu não estava brincando. Se eles tivessem feito um movimento naquele dia, eu teria quebrado alguns ossos, com certeza. Eu provavelmente teria matado alguém, o que teria sido desastroso; eu nunca teria sido capaz de me ordenar. Em vez disso, estaria fugindo da polícia. Felizmente, aqueles caras não ousaram se aproximar de mim.

Como eu havia terminado a quarta série do ensino fundamental, meu professor tentou me persuadir a me tornar um professor como ele. Ele ofereceu um salário de três *baht* por mês. Eu não aceitei sua oferta. Minha mãe também queria que eu fosse professor, então tentou me encorajar. Eu disse: "De jeito nenhum! Agora mesmo, posso ganhar muito mais do que isso apenas transportando fruta durian para o mercado — por que eu seria professor? De jeito nenhum." E, além disso, eu não era tão bom nos meus estudos, apenas mediano.

Minha mãe continuou me importunando para ser professor porque ela sentia que era uma profissão honrosa. Então, quando eu tinha quinze anos, fui ajudar a lecionar na escola por cerca de dez dias. Os alunos eram tão teimosos que logo fiquei irritado e farto deles. Eles não ouviam nem prestavam atenção às minhas aulas. Eram terrivelmente difíceis de agradar. Pensei longa e arduamente sobre como mantê-los sob controle. No final, tive a ideia de usar uma trepadeira medicinal extremamente amarga chamada *borapét*. Era bem conhecido que quando uma mãe queria parar de amamentar seu bebê, ela esfregava *borapét* nos seios. Ao sugar os mamilos, o bebê provava apenas o amargor da trepadeira. Com o tempo, o bebê era desmamado do leite materno, até que não demonstrava mais interesse em mamar.

Tomando isso como inspiração, carreguei um punhado de *borapét* comigo para a escola e coloquei lascas dele na boca dos alunos bagunceiros. Isso foi o suficiente para curar seu mau comportamento. Depois disso, as crianças se comportaram muito bem. No entanto, quando voltavam para casa, ainda tinham o gosto amargo de *borapét* na boca, então reclamavam com seus pais. Então, o inferno começou. Suas mães vieram apresentar um protesto formal na escola, que se tornou uma grande história em todo o distrito. Eu não conseguia entender todo o alarido. Como diabos alguém poderia ser prejudicado pelo gosto de *borapét*? De qualquer forma, eu não podia evitar! Aqueles alunos eram demais. Eu disse isso aos pais deles, mas eles não estavam dispostos a ouvir. Então, renunciei ao meu cargo.

Quando eu era jovem, gostava de comércio e estava sempre inquieto — não conseguia ficar parado. Os seres humanos não podem

permanecer ociosos; eles devem trabalhar para viver. A maioria dos meus trabalhos estava relacionada ao mar e, como eu era forte e esperto na água, quase nunca sentia medo ao viajar dessa maneira. Eu costumava velejar meu barco de Chanthaburi para comprar tábuas de caixão na Ilha Elefante, que ficava no Golfo da Tailândia, na costa da província vizinha. Eu viajava regularmente para lá para comprar as tábuas, depois as vendia de volta no continente por um bom lucro. Se as tábuas não estivessem disponíveis, eu comprava pasta de camarão ou abóboras em vez disso. Alguns anos, era bastante agradável ir à ilha, pois eu podia trabalhar e me divertir ao mesmo tempo. O tempo estava bom, a praia era bonita e comida boa e barata era fácil de encontrar.

A Ilha Elefante era uma grande massa de terra cercada por cerca de vinte e oito ilhas menores de vários tamanhos. A ilha era coberta pela vegetação espessa de florestas tropicais e ostentava várias cadeias de montanhas altas, que eram a fonte das numerosas cachoeiras e canais curtos que cruzavam seu interior. Chovia lá quase o ano todo. As chuvas mais fortes sopravam do mar durante os meses da estação chuvosa, entre maio e outubro. De novembro a janeiro, o vento soprava da costa para o mar. As pessoas locais o chamavam de Vento Norte, que soprava forte por três a sete dias, depois diminuía por uma semana ou duas antes de aumentar novamente. De fevereiro a abril, o vento soprava novamente em direção à costa, mas suas brisas eram lentas e suaves. Eu preferia velejar para a ilha durante esse período, pois era o momento mais seguro para estar no mar. Fora desses meses, os barcos de comércio enfrentavam o perigo de naufragar nos ventos fortes e grandes ondas de um tufão sazonal.

As pessoas locais na ilha subsistiam de hortas e pesca, e vendendo seus produtos aos comerciantes visitantes. Além de comprar tábuas de caixão, eu também carregava meu barco com pasta de camarão, abóboras, molho de peixe de segunda qualidade, peixe e camarão secos ao sol, bem como peixe salgado, cada um dos quais era muito barato. Abóboras grandes custavam apenas um ou dois centavos. Eu realmente gostava de negociar porque com apenas uma pequena quantia de dinheiro eu podia comprar muitos produtos para encher meu barco.

Às vezes, minha mãe reclamava comigo: "Jia... para que você comprou isso?" e eu respondia: "É tão barato, mãe. Por que eu deveria perder meu tempo indo lá e depois voltar com um barco vazio?"

Em uma ocasião, meus pais me pediram para ir comprar tábuas de caixão na Ilha Elefante. Assim que zarpei, uma violenta rajada de vento chicoteou meu barco e o arremessou de proa contra a margem mais próxima. As ondas eram tão altas e o vento tão forte que o barco quase se partiu.

Antes de partir naquela viagem, minha avó me ensinou a meditar repetindo continuamente as palavras "*Buddhaṁ, Dhammaṁ, Saṅghaṁ*" como foco de meditação. Ela disse que o poder da Joia Tríplice me protegeria. Ela me disse: "Nós, budistas, devemos cultivar as virtudes do Buddha, Dhamma e Sangha em nossas mentes, e então afastaremos todos os perigos."

Quando a tempestade surgiu, com suas ondas enormes quebrando ao meu redor, jogando meu barco para cima e esmagando-o contra a costa, e o som uivante e estridente do vento batendo em meus ouvidos, pensei que poderia morrer ali mesmo. De repente, lembrei-me do mantra de meditação que minha avó me ensinara. Então, comecei a repetir: "*Buddhaṁ, Dhammaṁ, Saṅghaṁ*." Assim que minha mente se concentrou nas palavras, meu medo da morte diminuiu. Pouco tempo depois, surpreendentemente, os ventos de vendaval também diminuíram, e consegui manobrar o barco para águas mais calmas.

Pouco depois de completar vinte anos, minha perspectiva de vida começou a mudar. Eu tinha um relacionamento estável com uma garota chamada Péng, e estávamos planejando nos casar. Antes de dar esse passo, eu queria me ordenar como monge como forma de retribuir todas as coisas bondosas que meus pais haviam feito por mim. Eu sabia que eles ficariam satisfeitos com minha decisão, especialmente porque eu pretendia permanecer monge por apenas três meses. Além disso, eu estava ficando cada vez mais frustrado com a maneira como minha irmã mais velha estava lidando com as finanças da família. Eu queria uma pausa do trabalho, já que eu fazia a maior parte do trabalho pesado, mas recebia poucos lucros. Ninguém tentou me persuadir a

me tornar monge. Simplesmente me ocorreu que, aos vinte anos, era o momento certo para me ordenar como forma de retribuir a todas as pessoas em minha vida que haviam sido tão gentis e solidárias.

Naquela época, dois discípulos seniores de Ajaan Man — Ajaan Lee Dhammadharo e Ajaan Kongmaa Cirapuñño — estavam vagando em *dhutaṅga* na província de Chanthaburi, ensinando às pessoas os benefícios de abandonar o comportamento imoral e cultivar a virtude moral em suas vidas. Antes da chegada deles, os monges da floresta nunca haviam visitado a parte leste da Tailândia. Eles foram os primeiros professores a introduzir a tradição de meditação da floresta tailandesa aos residentes da costa leste. Ajaan Kongmaa estabeleceu-se por um tempo em um mosteiro local perto de Nong Bua, onde minha avó às vezes me levava para oferecer comida de esmola. Fiquei impressionado com seu semblante resoluto.

O Dhamma, os ensinamentos do Buddha, é o tesouro mais precioso do mundo. Nada mais no mundo se compara a ele. Por que digo isso? Basta olhar para mim! Eu sempre fui teimoso e travesso. Mesmo que meus pais fossem ricos e membros respeitados da comunidade, eu não tinha interesse em Dhamma quando estava crescendo. Eu só queria me divertir, brincando como os outros meninos da minha idade. Ainda assim, devo ter acumulado um reservatório de mérito em minhas vidas anteriores. Essa reserva de mérito, combinada com a fé inabalável de meus pais na eficácia do *kamma*, eventualmente me puxou na direção dos ensinamentos do Buddha.

Um nascimento humano é afortunado. Cada um de nós que nasce como ser humano pode traçar nossa boa sorte até o mérito que acumulamos de ações boas e hábeis realizadas em nossas vidas passadas. Algumas pessoas nascem com graves deficiências, como cegueira, surdez, mudez ou doença mental — todos possíveis resultados de atos inábeis de corpo, fala e mente em vidas anteriores. Aqueles que experimentam os resultados de suas ações hábeis anteriores nascem com boas faculdades físicas e mentais e mentes brilhantes e claras. Além disso, alguns nascem em famílias ricas onde a vida é especialmente fácil porque não precisam trabalhar duro para ganhar a vida. Este nível de

bem-estar é conhecido como *pubbe kata-puññatā*, que significa "mérito abundante acumulado de ações passadas". Aqueles que desfrutam dos benefícios de amplo mérito devem usar esse recurso sabiamente para lutar por formas cada vez mais elevadas de mérito.

Infelizmente, a maioria das pessoas não tem a oportunidade de ouvir os ensinamentos de Dhamma de um mestre de meditação. Em vez disso, gravitam em torno de buscas mundanas. Os primeiros professores dos recém-nascidos são seus pais que, por serem eles mesmos mais familiares e mais habilidosos em assuntos mundanos, tendem a ensinar a seus filhos conhecimento mundano em vez de conhecimento baseado nos princípios do Dhamma. Normalmente, os pais preferem que seus filhos se casem, ganhem a vida decentemente e criem suas próprias famílias para continuar a linhagem familiar, o que, do ponto de vista do objetivo real dos ensinamentos do Buddha — pôr fim às causas do sofrimento — equivale a sobrecarregar seus filhos com uma vida inteira de dor e insatisfação. Infelizmente, a maioria dos pais demonstra pouco interesse em refletir profundamente sobre as implicações que os ensinamentos do Buddha têm para suas vidas e para a felicidade futura de seus filhos. Em vez disso, eles encorajam seus filhos a lidar com a vida da mesma maneira que eles, o que muitas vezes significa suportar os mesmos sentimentos de luta, insatisfação e ansiedade que eles próprios experimentam.

O Buddha possuía a visão suprema para ver e conhecer todos os aspectos da experiência humana, e todos eles se mostraram estar em chamas. É por isso que o Buddha declarou enfaticamente que "Tudo está em chamas!" Por "tudo", ele se referia a cada faceta de todas as seis faculdades sensoriais humanas — os cinco sentidos externos mais a mente; incluindo seus respectivos órgãos e objetos, sua operação e todos os sentimentos produzidos por sua operação. O Buddha afirmou claramente que todos os fatores que compõem a experiência humana estão em chamas com os fogos da cobiça, aversão e ilusão.

Os cinco agregados são os cinco componentes de um ser vivo, o que significa que são os cinco componentes de toda experiência. O que normalmente pensamos como uma pessoa ou ser vivo é, na

verdade, um conjunto de cinco processos. O primeiro deles, a forma, é composto pelos cinco sentidos físicos. Os quatro processos restantes são: sentimentos de dor ou prazer; memória ou reconhecimento; pensamento ou imaginação; e consciência, que pode ter qualquer um dos outros agregados como seu objeto. O Buddha viu esses grupos como massas ardentes de combustível. A consciência e seus objetos são como fogos consumindo combustível, pois consistem em uma série incessante de mudanças dinâmicas. O Buddha comparou os cinco agregados que constituem as experiências da vida a montes de lenha em chamas que adicionam combustível às chamas do desejo, aversão e ilusão e atiçam os fogos do sofrimento que causam. Extinguir esses fogos levou o Buddha à suprema bem-aventurança do *Nibbāna*.

O Buddha nasceu príncipe herdeiro de um reino real. Ao crescer, ele exibiu inteligência excepcional, juntamente com um coração compassivo e uma mente brilhante que dominava facilmente qualquer habilidade em qualquer campo de atividade que tentasse. Até mesmo suas proezas físicas demonstravam poderes sobrenaturais. Diz a lenda que, sem treinamento prévio, ele armou o arco mais poderoso do mundo antigo e puxou a corda tensa com tanta força que a flecha atingiu o centro de um alvo a 300 metros de distância, exibindo assim sua capacidade inigualável de aproveitar as forças do mundo natural. Ele era, de fato, tão talentoso que conseguia realizar qualquer feito a que se propusesse. Mas, tendo passado éons de suas vidas passadas desenvolvendo virtudes supremas, ele estava destinado desde o nascimento a atingir *Sammā-sambodhi-ñāṇa* — a Sabedoria Espiritual dos Despertos — a fim de ajudar outros a alcançar a felicidade transcendente através do conhecimento e da prática do Dhamma.

O jovem príncipe Siddhattha foi ensinado por seu pai a aceitar a ideia de que viver uma vida de luxo e conforto era a maneira de experienciar a felicidade. Por décadas, ele desfrutou de uma vida de prazer e privilégio residindo na corte real. Quando finalmente encontrou um velho decrépito, um homem gravemente doente e um cadáver sendo carregado para a pira funerária por carpideiras, ele percebeu que todos os seres humanos, sem exceção, estão destinados a adoecer,

envelhecer e morrer. Essa percepção causou-lhe grande consternação. Ele ficou tão desencantado com os prazeres mundanos que desfrutara que resolveu deixar sua casa e adotar a vida de um asceta errante. O futuro Buddha então iniciou uma busca de seis anos pela iluminação, praticando primeiro um regime de austeridades extremas na tentativa de queimar as impurezas mentais que o prendiam ao mundo da vida e da morte. Após muita tentativa e erro e uma mudança de estratégia, ele finalmente despertou para *Sammā-sambodhi-ñāṇa*, atingindo a suprema sabedoria de todos os Buddhas. Após a iluminação, o Buddha iniciou uma vida de ensinamentos a outros que durou quarenta e cinco anos. Ele logo reuniu ao seu redor outros ascetas que haviam renunciado à vida mundana, e os iniciou na Bhikkhu Sangha. A conduta desta ordem de monges era governada pelas regras de disciplina monástica do Vinaya que ele estabeleceu — regras que guiaram a conduta dos monges budistas até os dias atuais. Sua ênfase no aprendizado, prática e disciplina torna a Bhikkhu Sangha uma irmandade extraordinária. É, em essência, uma linhagem real, pois nós, monges, somos os filhos de um Tathāgata.

Com isso em mente, considero a prática tailandesa comum de ordenação de curto prazo desrespeitosa às intenções originais do Buddha. É costume agora que homens tailandeses se tornem monges com a intenção de permanecer na Sangha por apenas alguns meses — às vezes apenas alguns dias — antes de abandonar esse privilégio para retornar à vida leiga. Sua razão para se ordenar nada tem a ver com renunciar aos prazeres mundanos e escapar da prisão do *saṁsāra*, que sempre foi o propósito adequado para ingressar na Bhikkhu Sangha do Buddha.

Infelizmente, meu próprio caminho para a vida monástica seguiu um padrão semelhante. Por respeito aos meus pais, decidi me ordenar quando atingisse a idade de vinte anos. Mas logo após completar vinte anos, meus planos foram adiados quando fui inesperadamente convocado para o serviço militar. Após passar por um período inicial de treinamento básico no centro local, fui dispensado de minhas obrigações militares porque o exército pretendia recrutar apenas

quarenta novos soldados naquele ano. Como homens suficientes haviam se voluntariado para cobrir essa cota, não fui obrigado a prosseguir com o treinamento militar. Senti-me aliviado por não ter que ser soldado.

Mas mesmo depois que meu período no exército terminou, ainda encontrei desculpas para adiar minha ordenação. Outra estação passou antes que eu me decidisse. Quando finalmente decidi prosseguir, foi com a intenção de que, depois de estar nos mantos por um período razoável de tempo, eu abandonaria a vida monástica e me casaria com a garota que amava.

Inicialmente, familiares e amigos ficaram surpresos por eu estar disposto a ingressar na vida monástica, considerando que eu nunca em minha vida havia cantado os versos básicos "*Namo tassa*..." e que meu temperamento indisciplinado estava em desacordo com o ideal budista de autocontrole e disciplina rigorosa. Eu nunca havia desprezado os monges ou seu estilo de vida, mas minha única preocupação como jovem era me divertir e aproveitar minha vida como todo mundo da minha idade. Todos me chamavam de encrenqueiro, o que era justo, mas eu não era um bandoleiro. Ao mesmo tempo, eu não tinha medo de ninguém — nem mesmo dos bandoleiros. Eu estava preparado para perder qualquer quantia em um jogo de cartas honesto, mas nunca toleraria trapaça.

Convenci meu amigo Ót a se ordenar comigo. Seus pais e os meus nos levaram para encontrar Ajaan Kongmaa no mosteiro local e pediram a ele que nos preparasse para a ordenação. Quando as pessoas ouviram a notícia, disseram: "Jia?... Ele nunca se ordenará! Mesmo que consiga vestir os mantos, ele nunca logrará. Ele definitivamente abandonará o manto nos primeiros meses. Agora, seu amigo Ót, ele é tão bem-comportado. Ele provavelmente permanecerá no manto por toda a vida." Na verdade, Ót abandonou o manto alguns dias após a cerimônia de ordenação — e eu ainda estou aqui! As pessoas são assim. Elas se concentram principalmente nas aparências externas. Por outro lado, nesse ponto eles tinham razão: Quem teria adivinhado que eu

poderia ter sucesso como monge? Eu era tão teimoso e inquieto como um macaco. Eu era o encrenqueiro da aldeia!

Eu estava obviamente despreparado para a vida monástica. Quando finalmente atravessei os portões do Mosteiro de Floresta Sai Ngaam para solicitar a ordenação, faltava-me até mesmo uma compreensão básica do Buddha, sua vida e seus ensinamentos. Senti-me como um tronco de madeira verde com todos os seus galhos e folhas ainda intactos, sendo enfiado em uma fornalha. Foi assim que entrei na vida monástica — inadequado e desajeitado em todos os sentidos.

Na verdade, minha namorada era o centro da minha atenção. Por causa dela, planejei ser monge por apenas alguns meses e depois abandonar o manto. Antes de me ordenar, prometi a ela que a situação seria apenas temporária, que permaneceria monge por apenas quatro meses como um presente de mérito para compartilhar com meus pais, e que me casaria com ela depois de deixar os mantos. Muitos jovens que fazem ordenação temporária estão simplesmente esperando o tempo passar na Sangha até que estejam livres para abandonar o manto e perseguir seu interesse em mulheres — a principal atração quando somos jovens.

Essa também era minha mentalidade naqueles dias. Eu era apenas um garoto querendo me divertir. Eu não sabia nada sobre Dhamma. Eu não entendia a diferença entre comportamento hábil e inábil. Naquela época, pouco me importava as consequências de minhas ações. Durante as semanas de treinamento antes de raspar minha cabeça e vestir o traje de um postulante de manto branco, continuei a me comportar mal. Quando estava sozinho e ninguém estava olhando, eu escapava do mosteiro e ia para casa por um tempo. Mas assim que raspei minha cabeça e vesti os mantos brancos, fiz uma resolução de nunca mais escapar de volta para casa.

Só mais tarde, depois que me ordenei e passei um tempo aprendendo com meu professor, Ajaan Kongmaa, percebi o quão negligente eu havia sido. Ajaan Kongmaa constantemente me repreendia: “Sempre considere suas ações com cuidado. Reflita sobre seu propósito antes de agir. Não aja precipitadamente quando deveria

não ter pressa; não aja lentamente quando precisa ser rápido. Se você não dedicar pensamento suficiente para fazer as escolhas certas, tropeçando pela vida como um idiota desajeitado, tenderá a encontrar apenas dor e sofrimento."

Como professor residente do Mosteiro de Floresta Sai Ngaam, Ajaan Kongmaa foi nomeado para me tutelar em preparação para minha ordenação. Preparar-me para a ordenação implicava vestir branco, treinar em disciplina moral seguindo estritamente as regras de boa conduta e outras regulamentações monásticas, e estar bem informado sobre todos os deveres que eu deveria cumprir para o mosteiro e meu mestre. Eram requisitos rigorosos. Somente quando Ajaan Kongmaa visse que um postulante era competente nessas tarefas ele o ordenaria. Se um postulante não fosse capaz de realizá-las a contento, ele adiava a ordenação até ver melhora.

Ajaan Kongmaa levava muito a sério as práticas tradicionais defendidas pelos monges *dhutaṅga* da floresta. Ele nunca foi indulgente com o descaso de um candidato à ordenação por seus métodos de treinamento rigorosos. Ele se certificava de que cada candidato fosse devidamente treinado antes de se tornar monge. Eu também recebi o mesmo tratamento: por meses, vivi com Ajaan Kongmaa como um postulante de manto branco que era obrigado a acompanhá-lo e atender às suas necessidades diárias. Ao longo desses meses de treinamento inicial, trabalhei duro para aprender cada passo do procedimento de ordenação e lutei para memorizar o canto da ordenação, focando em como pronunciar corretamente os sons complexos da língua Pāli: as vogais longas e curtas, os sons nasais, a variação nas consoantes e a cadência adequada. Além disso, pratiquei o método correto de reverenciar o Buddha, o Dhamma, a Sangha e meu professor. Todas as manhãs e noites, eu participava das palestras de Dhamma de Ajaan Kongmaa, aprendendo a meditar familiarizando-me com os objetos de meditação prescritos pelo Buddha.

Uma noite, não muito depois de começar meu treinamento, durante o período em que estava ensaiando os cânticos para minha ordenação, ouvi atentamente Ajaan Kongmaa proferir sua palestra

regular de Dhamma noturna. Ele nos havia ensinado a recitar mentalmente "*buddho*" enquanto ouvíamos suas palestras, o que eu fiz. Embora eu não pudesse entender cada palavra que ele falava, continuei recitando a palavra de meditação *buddho* até que minha mente se absorvesse nela. Enquanto meditava em *buddho*, meus ouvidos continuavam a reconhecer a voz de Ajaan Kongmaa, mas minha mente permanecia focada na palavra de meditação. Ou seja, minha mente estava cumprindo seu dever, e meus ouvidos estavam cumprindo os deles. Súbita e inesperadamente, minha mente mergulhou em um estado de *samādhi* tranquilo, calmo e silencioso. A experiência de *samādhi* então deu origem a uma ocorrência estranha.

À medida que minha mente convergia para a unidirecionalidade, surgiu uma imagem mental de mim ajoelhado e depois desabando de bruços na areia branca que cobria o complexo do mosteiro. A visão era clara e precisa: Era inconfundivelmente a areia branca do mosteiro. Essa percepção incomum durou até Ajaan Kongmaa terminar de falar, momento em que a mente retornou à consciência comum. Quando minha consciência normal foi retomada, aproximei-me humildemente de Ajaan Kongmaa de joelhos e perguntei a ele: "Venerável senhor, há pouco, enquanto eu estava sentado ouvindo sua palestra de Dhamma, senti que meu corpo havia desaparecido. Isso é possível? Para onde meu corpo foi?"

Essas foram as palavras que usei, pois não sabia a maneira correta de descrever minha experiência. Antes que essa visão ocorresse, eu nunca havia me sentido corajoso o suficiente para fazer uma pergunta a Ajaan Kongmaa. Mas a empolgação que senti naquela noite me encorajou a falar.

Ajaan Kongmaa respondeu: "Não há nada com que se preocupar. Tudo está bem. Sua meditação está melhorando. Apenas continue trabalhando." Orgulhei-me do conhecimento de que estava no caminho certo. Senti o quão afortunado era por ter encontrado um bom professor como Ajaan Kongmaa, alguém que sabia sobre meditação por sua própria experiência prática, em vez de mera especulação ou suposição. Encontrar um excelente professor é de importância crítica

na meditação. Se seu professor tem a sabedoria de um sábio, ele pode colocá-lo no caminho certo para descobrir a verdade por si mesmo.

Nunca antes havia encontrado o grau de tranquilidade que encontrei naquela noite. Quando aconteceu, minha mente instantaneamente pensou: "O que poderia ser isso?" e sua conclusão imediata foi: "Isso é felicidade." Essa experiência foi minha verdadeira iniciação na vida monástica. O fato de minha mente ter alcançado aquele estágio de calma no início do meu treinamento ajudou-me a desenvolver rapidamente níveis mais elevados de virtude e níveis mais profundos de insight. Meditar naquele ambiente monástico inspirou naturalmente minha mente a lutar por níveis cada vez mais elevados de realização espiritual, que é o verdadeiro objetivo da vida monástica. Para atingir esse objetivo, um monge deve aproveitar seus poderes de disciplina e determinação para afastar pensamentos e emoções que possam perturbar sua mente.

Por exemplo, antes de me ordenar como postulante, eu estava realmente iludido sobre as mulheres e sua atratividade. Mesmo após a ordenação, pensamentos sobre minha namorada Péng e nosso relacionamento ainda me atormentavam no início. Mas sendo um indivíduo sério e determinado, achei fácil colocar os ensinamentos do Buddha em prática. Após minha incrível experiência de *samādhi*, vi minha namorada sob uma luz diferente. Anteriormente, ver seu rosto todos os dias na ronda de esmolas causava uma pontada de saudade que perfurava meu coração. Mas quando a encontrei no dia seguinte à minha mente ter mergulhado pela primeira vez naquele estado tranquilo de *samādhi*, parei na estrada e disse a ela que havia decidido permanecer nos mantos; eu não voltaria para casa como havia prometido. Eu queria dizer a ela, direta e honestamente, que não era mais estúpido, que havia acabado de ser escravo dos meus desejos. Mas temi que declarar meus sentimentos tão abruptamente a magoaria.

Logo após aquele incidente, voltei minha atenção para a contemplação do corpo humano como um tópico de meditação. O Buddha recomendou enfaticamente práticas de contemplação do corpo que visavam neutralizar o apego ao próprio corpo e impedir

que se percebesse os corpos dos outros como objetos de desejo. Como a atração por Péng ocasionalmente surgia em minha mente, decidi começar a praticar a meditação *asubha*, que foca a atenção nos aspectos não atraentes e desagradáveis do corpo humano. De todas as práticas de contemplação do corpo ensinadas pelo Buddha, *asubha* é a meditação mais poderosa e eficaz para combater o desejo sexual.

Comecei a praticar a meditação *asubha* investigando profundamente as várias partes que compõem o corpo físico. Em minha meditação, retirei a fina camada de pele do corpo para revelar a bagunça sangrenta e repulsiva por baixo. Ao fazer isso, fui constantemente atingido pela natureza inerentemente repulsiva do corpo humano. O que encontrei parecia mais um cadáver vivo e fedorento do que um ser humano. A coisa toda me repugnou; eu não conseguia suportar a visão. O corpo daquela mulher que eu não conseguia resistir a agarrar alguns meses antes perdeu completamente seu apelo. Assim que voltei minha atenção total para a verdadeira natureza do corpo e me afastei das tentações da carne, minha mente abandonou a luxúria e mergulhou em um estado claro, calmo e concentrado de *samādhi*.

Quanto a Péng, ela mais tarde se casou com um homem de Khao Saming. Eles eventualmente se mudaram para o distrito de Saam Khok e morreram lá. É triste, realmente. Ela viveu e morreu sem fazer nada significativo com sua vida. E pensar que essa foi a mulher por quem me apaixonei. Isso apenas mostra o quão importante é associar-se com pessoas virtuosas na vida. Tento dizer isso às pessoas, mas geralmente é uma perda de tempo porque a maioria das pessoas não consegue entender. Talvez tenham muita poeira nos olhos para focar na verdade. O Buddha expressou isso melhor quando disse: "Aqueles que conseguem remover a sujeira dos impedimentos em suas mentes e arrancar o espinho do desejo sexual de seus corações, tais pessoas se livrarão da ilusão. Permanecerão imperturbáveis diante do elogio ou da crítica, da felicidade ou do sofrimento."

Depois que vesti os mantos de postulante, ouvir as palestras de Dhamma de Ajaan Kongmaa me encorajou a refletir sobre as qualidades virtuosas de meus pais e sobre as inevitáveis dificuldades da

vida familiar. Pensei em como foi difícil para eles me criarem, o quanto sacrificaram por mim. Comecei a perceber quanto sofrimento está envolvido em criar uma família e de que maneiras ela pode, às vezes, se assemelhar a um inferno vivo. Quanto mais eu contemplava isso, mais percebia que a maioria dos pais está tão ocupada criando seus filhos que raramente têm tempo para descansar e relaxar. Esse pensamento me lembrou de uma velha história tailandesa sobre o homem virtuoso com uma família amorosa que estava passando por dificuldades financeiras. Enquanto caminhava pela floresta um dia, ele encontrou uma mangueira exuberante que havia deixado cair alguns de seus frutos. Ele colheu as mangas mais bonitas do chão e as guardou para seus filhos comerem; ele guardou as mangas excessivamente maduras para sua esposa; e as podres ele guardou para si mesmo. Mas ele se certificou de comer a fruta estragada apenas quando estava sozinho, pois não queria que sua esposa e filhos soubessem de seus sacrifícios.

Esta história chama a atenção para uma certa realidade sobre a vida mundana que aqueles não treinados nos princípios do Dhamma não entendem completamente. Por exemplo, embora meus pais tenham sacrificado tanto tempo e energia para garantir que eu experimentasse sucesso e felicidade no mundo, eles, como a maioria dos pais, falharam em perceber que a verdadeira felicidade não é encontrada em ganhos materiais ou buscas prazeirosas. Pelo contrário, a verdadeira felicidade é encontrada no coração de alguém que está desapegado das preocupações mundanas. Este é um princípio essencial do Dhamma que existe dentro do coração de cada indivíduo. É acessível a todos que escolhem meditar sobre os ensinamentos do Buddha.

Eu mesmo estava contente em seguir a liderança de meus pais na vida. Sempre os respeitei como meus professores sem questionar seus motivos. Foi somente quando comecei a ler a história da vida do Buddha logo após minha ordenação que minhas opiniões sobre o propósito da vida familiar começaram a mudar. Fiquei impressionado com o fato de que o Buddha nasceu em uma família rica onde viveu a vida luxuosa de um príncipe. Buscando promover a felicidade para seu filho, seu pai protegeu tão completamente o jovem príncipe de todas

as formas de desagrado que ele estava completamente inconsciente da dor, sofrimento e dificuldades da vida no mundo fora do palácio. Mas quando o príncipe finalmente conseguiu se aventurar fora dos muros do palácio, ele foi confrontado com a realidade comum a todos os seres humanos quando viu um velho, um doente e um cadáver. A inevitabilidade da velhice, doença e morte o levou a questionar a direção de sua vida. Inspirado ao ver o semblante pacífico de um asceta errante, o futuro Buddha resolveu renunciar ao seu status exaltado e todas as suas posses e deixar o palácio em busca da verdadeira fonte de felicidade.

A história do Buddha ilustra que, mesmo com as melhores intenções, os pais podem direcionar seus filhos em uma direção projetada para perpetuar o ciclo de vida e morte — e a dor e o sofrimento que vêm com ele — enquanto instilam neles uma falsa sensação de segurança em sua visão da vida. A maioria das crianças cresce com pais que enfatizam preocupações mundanas, como ganhar dinheiro e garantir o sustento. Eles querem que seus filhos continuem a linhagem familiar e tenham seus próprios filhos.

Eventualmente, as crianças aprendem a pensar da mesma forma que seus pais. Essa perspectiva torna-se um obstáculo que desencoraja os jovens de terem um interesse sério no Dhamma. Mesmo que um nascimento humano lhes tenha dado a capacidade física e mental para compreender os ensinamentos básicos do Buddha, eles, no entanto, acabam passando a maior parte do tempo pensando em assuntos mundanos de pouca substância e falham em reconhecer e agir sobre as qualidades espirituais inerentes de seus corações. Este aspecto da existência mundana é a razão pela qual digo que a vida familiar é difícil e onerosa.

Todos que nascem neste planeta querem experienciar a felicidade genuína em suas vidas. Ao mesmo tempo, todos que vêm a nascer estão fadados a ter uma mente controlada pelas forças da cobiça, ódio e ilusão. Devido à falta de treinamento em manter fielmente os preceitos e praticar meditação, essas forças sombrias estão fadadas a dominar na busca incessante por objetivos comuns e mundanos.

Todos nós temos pais que nos nutriram e protegeram. Nossa própria sobrevivência dependeu de nossos pais mais do que qualquer outra coisa. Se eles não tivessem cuidado de nós a cada passo do caminho, então talvez não estivéssemos vivos hoje. Então, novamente, porque nossos pais nos criaram com cuidado, nos forneceram educação e nos ajudaram a nos estabelecer em uma carreira e construir nossa própria família, somos condicionados a seguir o modo de vida que eles nos ensinaram sem questioná-lo. A missão da maioria dos pais é a busca por riqueza e ganhos mundanos, e essa missão torna-se a herança de seus descendentes quando morrem. Eles vivem cheios de esperança de que seus filhos e netos sigam seu exemplo e continuem a luta para alcançar ou exceder os mesmos objetivos que eles prezam. No final, as pessoas se sentem obrigadas a agradar aqueles entes queridos que gastaram tanto tempo e esforço cuidando delas. Raramente um filho ou filha aproveita a chance de se libertar dos fardos da vida leiga.

Na vida cotidiana, as pessoas tentam viver de uma maneira que produza os tipos de causas que lhes trazem resultados bons e benéficos. É natural que as pessoas queiram melhorar sua situação e ter sucesso na vida. Mas, independentemente de quão arduamente trabalhem para alcançar o sucesso, no momento da morte, todas as suas conquistas mundanas serão perdidas. A maioria das pessoas passa a vida perseguindo a prosperidade mundana com o objetivo de acumular riqueza para si e para suas famílias. Seus objetivos básicos na vida são ter boa saúde, uma vida familiar feliz, um meio de vida próspero e satisfação geral. Mas raramente pensam claramente sobre as limitações dessas formas de felicidade. Na verdade, o esforço empreendido para alcançar prosperidade e felicidade falha em proporcionar paz de espírito duradoura porque as pessoas ignoram o princípio básico de que todas as coisas que surgem também passam, que toda realização, por sua própria natureza, é impermanente e, portanto, indigna de confiança. Como nunca duram, os sucessos mundanos têm apenas valor limitado. No final, todos seus efeitos desaparecerão.

Para entender essas limitações e superá-las, as pessoas devem examinar suas mentes à luz dos ensinamentos do Buddha sobre visão

correta e intenção correta. E para conseguir isso, elas têm que buscar reclusão da poeira e confusão da vida cotidiana e empreender a prática da meditação com seriedade. A menos que as pessoas busquem as causas de seu sofrimento e façam esforços para eliminar essas causas, os prazeres da boa saúde e riqueza serão apenas remédios de curto prazo para seu sofrimento e não uma solução duradoura. Sem sabedoria, as pessoas facilmente se preocupam com as recompensas materiais de suas ações ou com seu desejo por elogios e boa reputação na sociedade — tudo isso logo desaparecerá.

O Buddha estabeleceu um treinamento espiritual pelo qual uma pessoa que pratica meditação com visão correta e intenção correta pode atingir estados sublimes de calma e concentração que transcendem os limites dos prazeres mundanos comuns e sua falsa promessa de felicidade. Na verdade, praticar meditação é um meio de atingir a forma mais elevada de felicidade. Nenhuma medida de felicidade excede a felicidade tornada possível pelo engajamento no treinamento mental que leva diretamente ao *Nibbāna*. Mesmo uma pequena quantidade de progresso ao longo do caminho na direção do *Nibbāna* é muito mais benéfica do que os prazeres associados à boa saúde e riqueza, que apenas conseguem tornar a vida no *saṁsāra* um pouco mais confortável. Por outro lado, quando feita com o comprometimento e a determinação correta, a prática da meditação, sem dúvida, leva à realização do *Nibbāna*, a felicidade suprema e o fim de todo sofrimento.

Os budistas têm a vantagem de que o Buddha claramente estabeleceu o caminho correto para praticar a cada passo. Infelizmente, a maioria das pessoas desperdiça a excelente chance de progredir na prática do Dhamma que um nascimento humano proporciona. Se apenas aproveitassem a oportunidade de vir ao mosteiro para praticar meditação e ouvir palestras de Dhamma, poderiam aprender a libertar suas mentes do fardo de pensamentos e emoções problemáticos. Como o Buddha e seus discípulos Arahants, eles deveriam buscar locais tranquilos e reclusos que estejam removidos das perturbações da vida leiga. Tais ambientes de retiro são naturalmente propícios à prática da meditação em prol da paz e da tranquilidade.

Mantos

Minha cerimônia de ordenação ocorreu em 11 de julho de 1937, às 16:19h. A cerimônia foi realizada dentro do salão de ordenação no Mosteiro Chanthanārāma, que ficava às margens do Rio Chanthaburi, não muito longe do Mosteiro de Floresta Sai Ngaam, onde eu morava. O Mosteiro Chanthanārāma era a sede administrativa da Ordem Monástica Dhammayut para as províncias de Chanthaburi, Ranong e Trat, e era o centro de ordenação designado para toda a área. Naqueles dias, um grupo de grandes árvores de sândalo *canda*, das quais o mosteiro recebeu seu nome, crescia ao lado do poço nos terrenos do mosteiro. Presidindo minha ordenação estava meu preceptor, Venerável Ajaan Sian Uttamo, o abade do mosteiro. O Venerável Ajaan Cheui Thongkhamdee era meu *kammavācācariya*, instrutor de canto, e o Venerável Ajaan Lee Dhammadharo era meu *anusāvanācariya*, instrutor de ensino. Recebi o nome Pāli "Cundo". Eu estava com um

mês e cinco dias no meu vigésimo segundo ano, e fui a primeira pessoa para quem Ajaan Lee Dhammadharo recitou uma parte da cerimônia de ordenação.

Ainda me lembro das instruções de Ajaan Lee para mim naquela ocasião: "Você é um monge meditador. O trabalho principal de um monge meditador foi atribuído a você hoje em sua ordenação. É dado simplesmente como cinco objetos de meditação a serem memorizados e refletidos em ordem direta e inversa: *kesā* — cabelo; *lomā* — pelo; *nakhā* — unhas; *dantā* — dentes; e *taco* — a pele que envolve o corpo. Cabe a você contemplar o significado dessas características físicas em sua meditação da melhor maneira possível. Essa reflexão fundamenta o verdadeiro trabalho daqueles monges que praticam de acordo com os princípios do Dhamma que foram ensinados pelo Buddha.

"Essas cinco partes do corpo devem ser contempladas longamente até que você se torne ciente de que a verdadeira natureza do corpo não é inerentemente bela nem desejável; mas, em vez disso, que é fundamentalmente desagradável, mutável, insatisfatória e, portanto, não deve ser visto como pertencente a você. Essas cinco partes formam as características externas e visíveis do corpo humano, cuja aparência pode despertar luxúria e apego na mente. Somente quando o corpo é devidamente dissecado e analisado a mente desenvolve gradualmente um forte senso de desapaixonamento pela forma humana, fazendo com que os desejos associados a ela comecem a enfraquecer e a se dissolver. A mente está então livre para se dedicar a aspectos mais sutis da meditação em busca de formas mais duradouras e valiosas de felicidade."

Após a cerimônia no Mosteiro Chanthanārāma, retornei com Ajaan Lee e Ajaan Kongmaa para o Mosteiro de Floresta Sai Ngaam onde, de 1937 a 1939, passei meus primeiros três retiros das chuvas como aluno deles. Aqueles dois *ajaans* eram amigos de Dhamma há muitos anos. Antes de se conhecerem, Ajaan Lee já havia se ordenado como monge no templo de sua aldeia natal. Quando ouviu que um monge *dhutaṅga* errante estava acampando no cemitério local, ele foi prestar seus respeitos e fazer-lhe algumas perguntas. Ajaan Lee ficou

inspirado pelo semblante do monge *dhutaṅga*, que era tão diferente dos outros monges que ele conhecia. Ajaan Lee perguntou ao monge quem era seu professor. Ele respondeu que seu professor era Ajaan Man Bhūridatto, que naquela época estava hospedado não muito longe no Mosteiro Burapha, na cidade de Ubon Ratchathani.

Ajaan Lee então viajou vários dias a pé para chegar ao Mosteiro Burapha, onde encontrou Ajaan Man pela primeira vez. Ele formalmente prestou respeitos a Ajaan Man e pediu sua orientação. O conselho que recebeu mostrou-lhe o caminho a seguir em sua prática de meditação. Foi lá no Mosteiro Burapha que Ajaan Lee conheceu Ajaan Kongmaa, que já era um estudante talentoso de Ajaan Man.

Eventualmente, Ajaan Lee convenceu Ajaan Kongmaa a levá-lo a vaguear pelas florestas regionais em busca de lugares isolados para meditar. Durante suas viagens, os ensinamentos de Ajaan Kongmaa sobre o Dhamma em vários níveis impressionaram Ajaan Lee, especialmente quando Ajaan Kongmaa falou sobre os resultados que alcançou durante os anos em que praticou sob a orientação de Ajaan Man. Ele explicou os métodos de contemplação do corpo que Ajaan Man ensinou e os resultados profundos que obteve com sua prática, o que inspirou Ajaan Lee a aumentar sua diligência na meditação.

Os dois amigos eventualmente retornaram para Ajaan Man, onde Ajaan Lee tomou a decisão de fazer uma segunda ordenação na Ordem Monástica Dhammayut, a ordem à qual Ajaan Man pertencia. Ajaan Man providenciou para que a ordenação ocorresse no Mosteiro Burapha em 27 de maio de 1927.

Depois de seguir Ajaan Man por muitos anos, e mais tarde vagar em *dhutaṅga* sozinho por numerosas províncias tailandesas, Ajaan Lee partiu da região Nordeste do país. Ele caminhou pelas encostas orientais da cordilheira Sankambeng, que separa a região Nordeste da região Sudeste da Tailândia, e prosseguiu para o sul, entrando na província Sudeste de Chanthaburi pela primeira vez no início de 1935.

Ajaan Lee estabeleceu-se na província de Chanthaburi, onde começou a ensinar Dhamma à comunidade leiga. Muitos dos habitantes locais ficaram tão entusiasmados com suas palestras de

Dhamma que arranjaram um lugar próximo para ele passar o retiro das chuvas daquele ano. Sua residência logo ficou conhecida como Mosteiro de Floresta Khlong Kung. À medida que a meditação ganhava popularidade com um número crescente de pessoas em Chanthaburi, Ajaan Lee começou a sentir o peso da responsabilidade de dar tantos ensinamentos, já que ele era o único monge de meditação disponível na área para guiar os fiéis. Essa situação levou Ajaan Lee a escrever para Ajaan Kongmaa, perguntando se ele poderia se juntar a ele e auxiliá-lo no ensino aos leigos. Após receber a aprovação de seu professor, Ajaan Sing, Ajaan Kongmaa viajou para Chanthaburi e começou a dar instruções aos locais sobre as virtudes da bondade e generosidade, comportamento moral adequado e meditação.

Quando Ajaan Kongmaa chegou pela primeira vez, Ajaan Lee o acompanhou até a aldeia de Naa Yai Aam, a pedido do chefe do distrito, que queria estabelecer um mosteiro de floresta lá. A aldeia de Naa Yai Aam era uma comunidade muito pobre, com a reputação de ser um esconderijo rural onde bandidos se abrigavam das autoridades.

Encontrando um local tranquilo propício à meditação, Ajaan Kongmaa acampou na floresta fora da aldeia por muitos meses, permitindo que as pessoas locais tivessem a chance de se familiarizar melhor com ele. Ele lhes ensinou lições de conduta moral para inspirá-los a sentir remorso por seus erros passados e incutir neles um medo saudável das consequências do comportamento imoral. Para este fim, ele enfatizou a importância da adesão estrita aos cinco preceitos, que representam o fundamento de todas as ações virtuosas. Ao ouvir seus ensinamentos e colocar seus conselhos em prática, a vida das pessoas locais começou a melhorar. À medida que seus corações aprendiam a aceitar as instruções práticas de Ajaan Kongmaa, sua fé nele aumentava. Com a crença nos benefícios da virtude moral instilada nos corações de seus residentes, a aldeia que antes era um foco de ilegalidade tornou-se um lugar fresco e agradável para se viver. Velhas animosidades morreram para serem substituídas por uma reverência pelo monge cujos ensinamentos haviam causado tanta impressão. Quando Ajaan

Kongmaa finalmente deixou a aldeia de Naa Yai Aam, as pessoas de lá choraram como crianças pequenas lamentando a perda de um pai.

Devido à influência de Ajaan Lee na província, os monges da floresta eram procurados em comunidades de aldeias ao redor de Chanthaburi. Minha cidade natal, Nong Bua, era uma dessas aldeias. Seus residentes, que abrigavam uma forte fé no Buddha e em seus ensinamentos, haviam em múltiplas ocasiões convidado Ajaan Lee a se estabelecer em sua vizinhança e guiá-los em assuntos de conduta virtuosa e meditação. Ajaan Lee não pôde atender ao pedido deles, mas eles, no entanto, estavam ansiosos para apoiar outro monge da tradição da floresta.

Naquela época, um grupo de devotos leigos apoiadores da cidade ouviu que Ajaan Kongmaa, que tinha a reputação de ser um praticante rigoroso, estava hospedado com Ajaan Lee no Mosteiro de Floresta Khlong Kung. Seis pessoas do grupo se voluntariaram para viajar até o mosteiro de Ajaan Lee e convidar Ajaan Kongmaa a retornar com eles para Nong Bua. Eles não propuseram convidar Ajaan Kongmaa simplesmente para realizar rituais religiosos. Essas pessoas estavam verdadeiramente interessadas em Dhamma e possuíam um conhecimento completo das Escrituras Budistas. Elas também valorizavam o sábio conselho dos monges praticantes da floresta. Após uma viagem de barco de duas horas, os peticionários desembarcaram no cais em Chanthaburi e caminharam o resto até o mosteiro.

O grupo ficou tão encantado quando conheceu Ajaan Kongmaa pela primeira vez que imediatamente lhe ofereceu o convite. Ajaan Kongmaa respondeu dizendo: "Vocês deveriam voltar para casa e fazer um voto solene pedindo à Joia Tríplice para fornecer um presságio auspicioso. Se um presságio auspicioso aparecer, vocês podem retornar; caso contrário, não voltem." Imediatamente, uma das pessoas locais falou: "Venerável senhor, já recebi um bom presságio. Ontem à noite sonhei que dois lindos elefantes brancos, uma mãe e seu filhote, se aproximaram de mim. Mas quando estendi minha mão para acariciá-los, o par se transformou em uma galinha branca!"

Ajaan Kongmaa ouviu silenciosamente a história do homem e contemplou o significado do sonho por um tempo. Ele então disse: "Bem! Nesse caso, concordo em me mudar para a aldeia de Nong Bua. Voltem para me buscar na quarta-feira, 17 de março." O ano era 1936.

Quando o dia esperado chegou, quatro pessoas locais retornaram para buscar Ajaan Kongmaa e trazê-lo de volta para Nong Bua. Eles apareceram em sua residência exatamente à uma da tarde. De lá, escoltaram Ajaan Kongmaa e o monge noviço que o atendia de volta ao distrito deles.

Ao chegar à aldeia de Nong Bua, Ajaan Kongmaa e o noviço foram levados para ficar em uma seção da floresta que as pessoas locais reservavam como cemitério para corpos não cremados. Era também o local onde pretendiam construir um mosteiro para os monges. Um grande grupo de pessoas locais havia se reunido no cemitério para dar as boas-vindas à sua chegada. Mostrando grande entusiasmo, eles se ocuparam construindo pequenas cabanas para abrigar seus convidados. Quando a noite caiu, todos se sentaram respeitosamente para ouvir Ajaan Kongmaa ensinar o Dhamma. Sentindo-se profundamente inspirados, foram para casa quando ele terminou de falar.

Vamos refletir por um momento sobre a história do sonho da pessoa local, aquele em que dois elefantes brancos se transformaram em uma galinha branca assim que ele começou a acariciá-los. Sonhos como esse tendem a ser descartados como imaginações fantasiosas, mas para surpresa de todos os monges, noviços e pessoas de Nong Bua, o sonho da galinha branca acabou tendo uma base na vida real.

A cerca de um quilômetro e meio do cemitério vivia um fazendeiro que todos chamavam de Tio Bey, que criava galinhas para viver. Sua galinha premiada era uma branca e gorda. Na mesma noite em que Ajaan Kongmaa chegou ao cemitério, Tio Bey decidiu pegar e matar aquela galinha branca. Sua intenção era fazer um curry picante de capim-limão com ela, que ele planejava oferecer aos monges na manhã seguinte. No meio da noite, Tio Bey perseguiu a galinha branca pelo galinheiro em um esforço infrutífero para capturá-la. As paredes altas do galinheiro tornaram o trabalho impossível, pois a galinha

voava facilmente para cima para escapar de seu alcance. No final, exausto e cansado da perseguição, Tio Bey decidiu ir para a cama e tentar novamente logo pela manhã. Ele calculou que a luz do dia lhe daria uma chance melhor de matar a galinha.

Antes do amanhecer do dia seguinte, no entanto, a galinha branca já havia acordado e comido sua comida antes que as outras galinhas acordassem. Então começou a cantar alto, de maneira agitada, como se estivesse dando vazão a um sentimento de raiva e ressentimento. "Não importa o quão bem aquele homem me criou e alimentou, no final ele pretende me matar por comida, como ele abateu os porcos da casa ao lado!"

Pensando assim, a galinha branca começou a entrar em pânico. Ela andava freneticamente pelo galinheiro antes do amanhecer, à espreita do perigo. Na noite anterior, ela havia conseguido escapar da morte certa; hoje talvez não tivesse tanta sorte. Tendo considerado suas opções, a galinha começou a ciscar o chão procurando comida para fortalecer suas forças para a luta vindoura. Ao mesmo tempo, refletia sobre como poderia escapar do galinheiro.

Quando o sol da manhã surgiu no horizonte e a luz fraca do amanhecer começou a iluminar seus arredores, a galinha branca sabia que não restava muito tempo. Assim que os raios do sol atingiram suas penas, a galinha branca soltou um grande canto e pulou alto no ar, lançando seu corpo para fora do galinheiro e sobre o galho de uma árvore pendente. Voando de galho em galho e cantando o mais alto que podia, ela atravessou os campos em direção ao cemitério onde Ajaan Kongmaa estava hospedado.

Quase imediatamente, Tio Bey correu atrás dela em perseguição acalorada. Mantendo-se logo à frente dele, a galinha chegou aos terrenos do novo mosteiro de Ajaan Kongmaa. Tio Bey a perseguiu pelos terrenos, fazendo investidas enquanto tentava expulsá-la da propriedade do mosteiro. Ele conseguiu perseguir a galinha branca de volta para sua casa três vezes, mas ela ainda escapava de seu alcance. Cada vez, a ave voltava correndo para o mosteiro. Na terceira vez, sentindo que sua própria vida estava em jogo, a galinha branca dirigiu-

se diretamente para a cabana recém-construída de Ajaan Kongmaa, pousou bem no telhado e recusou-se a se mover. Com medo de Ajaan Kongmaa, Tio Bey não ousou se aproximar mais. Sentindo-se segura finalmente, a galinha branca fez sua casa no mosteiro, tomando Ajaan Kongmaa como seu guardião. À medida que sua história se espalhava pela comunidade da aldeia, a galinha branca logo se tornou uma espécie de celebridade local — tudo isso levou o sonho do homem da aldeia a ganhar vida no folclore do Mosteiro de Floresta Sai Ngaam.

A galinha permaneceu um elemento fixo na residência de Ajaan Kongmaa, saindo apenas para segui-lo por aí. A galinha branca procurava comida em sua cabana e empoleirava-se em uma árvore próxima. Nas ocasiões em que Ajaan Kongmaa se mudava para outra cabana por uma noite, a fiel galinha o seguia. Para qualquer cabana que ele se mudasse, em qualquer dia, ela viajava atrás dele como uma sombra. No final, ela seguia Ajaan Kongmaa para todos os lugares.

Ajaan Kongmaa conseguia treinar a galinha para fazer quase tudo. Quando ele lhe dizia para empoleirar-se em uma determinada árvore, ela obedecia ao seu comando. Quando ele lhe dizia para ir a algum lugar, ela partia imediatamente. Quando ele ordenava que parasse, ela ficava imóvel. Era como se entendesse os comandos falados de Ajaan Kongmaa. Ele sempre a tratava com carinho e gentileza.

Sempre que Ajaan Kongmaa estava lendo um livro sobre disciplina monástica, a galinha branca se aproximava e ficava bem ao lado do livro. Ela permanecia bem ao lado do livro, quase impedindo que Ajaan Kongmaa visse as páginas, quase como se estivesse com ciúmes da atenção que ele dava ao livro! Ela até olhava fixamente e lançava olhares zangados para qualquer texto do Vinaya que Ajaan Kongmaa estivesse segurando, o que resultava uma cena curiosa.

A galinha branca tornou-se uma grande atração para os visitantes do mosteiro. Logo eles começaram a brincar com ela e a provocá-la apenas por diversão. Com o tempo, a galinha ficou frustrada e irritada com toda a atenção indesejada. Mesmo que apenas por brincadeira, as pessoas simplesmente não deixavam a pobre criatura em paz. Eventualmente, ela não suportou mais as constantes

intromissões e começou a atacar seus algozes, chutando qualquer um que a provocasse. Em pouco tempo, todos entenderam a mensagem: Quem perturba a galinha branca leva um chute. Mas seu chute podia ser perigoso, especialmente para crianças pequenas, porque a galinha tinha esporões longos e ameaçadores em seus pés, capazes de causar ferimentos. No entanto, ninguém ousava disciplinar a galinha, porque era vista como a favorita de Ajaan Kongmaa.

Quando a situação atingiu um ponto crítico, os homens e mulheres leigos que frequentavam o mosteiro decidiram tomar o assunto em suas próprias mãos. Juntos, decidiram cortar os esporões dos pés da galinha para manter todos seguros. Concluindo que não podiam mais permitir que ela ferisse as pessoas, eles a pegaram um dia e cortaram os esporões ameaçadores com um facão.

A galinha ficou extremamente chateada e irritada com este ataque brutal. Sentiu que sua fonte de força e coragem para resistir aos seus algozes havia sido arrancada. Desabafando sua raiva, ela corria constantemente pelo mosteiro, grasnando da manhã à noite. Angustiada e inconsolável, a galinha fugia à vista das pessoas, rechaçando todos os gestos de amizade. Ela não confiava mais nas pessoas. No entanto, essas mesmas pessoas continuavam a perturbar sua paz e sossego a cada oportunidade. No final, ela tentou evitar o contato com as pessoas por completo. Queria viver sozinha sem medo de perturbação. Seu corpo e mente só conseguiam relaxar quando estava empoleirada bem alto nos galhos de uma árvore alta. Mas não importava onde ela fosse se esconder, as pessoas procuravam até encontrar seu esconderijo. Por fim, de coração partido, ela decidiu retornar para o Tio Bey. Um dia ela voltou para casa, cabisbaixa, com a cabeça até o chão, e nunca mais voltou.

O incidente com a galinha branca fez com que muitos dos apoiadores leigos de Ajaan Kongmaa mudassem sua atitude em relação aos animais. Alguns deles pararam de matar animais pelo resto de suas vidas. Alguns fizeram resoluções firmes de manter os preceitos morais até o dia de sua morte. Alguns se sentiram culpados e vieram a se arrepender das coisas que haviam feito à galinha branca.

Todo o episódio foi incrível! Foi como um sonho que se torna realidade! Um homem local sonhou que tinha dois elefantes brancos — uma mãe e seu filhote — que representavam Ajaan Kongmaa e o monge noviço. Ao acariciá-los, os elefantes se transformaram em uma galinha branca. Pouco tempo depois, uma galinha branca aparece no novo mosteiro de Ajaan Kongmaa. Essa ocorrência causou uma impressão duradoura nas pessoas locais, o que as levou a refletir sobre seu significado mais profundo.

"Seria possível que uma pessoa de grande mérito e realização viesse ao Mosteiro de Floresta Sai Ngaam, alguém que se ordene como monge e atinja o nível mais elevado de Dhamma, tornando-se puro e imaculado, como as penas da galinha branca? Semelhante à destemida galinha, essa pessoa será corajosa e determinada na prática do Dhamma. A galinha branca deve ser um sinal auspicioso, que pressagia o aparecimento de um poderoso elefante branco no reino dos ensinamentos do Buddha."

À medida que a notícia desses eventos se espalhava, os residentes da aldeia de Nong Bua começaram a acreditar que a história da galinha branca era um bom presságio indicando que Ajaan Kongmaa atrairia discípulos notáveis para se ordenar com ele no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam. Mas, curiosamente, embora eu morasse ali mesmo em Nong Bua durante o período deste incidente, eu não sabia nada sobre isso — obviamente estava muito ocupado me divertindo com minha juventude para prestar atenção. Por outro lado, de todos os muitos monges que se ordenaram com Ajaan Kongmaa no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam, eu fui o primeiro. Portanto, a história dos elefantes brancos se tornando a galinha branca foi particularmente relevante para mim — embora eu provavelmente não seja a galinha.

Eu ainda era muito jovem quando entrei na vida monástica. Comecei meu primeiro retiro das chuvas preguiçoso, barulhento e difícil de ensinar. Principalmente, eu evitava os outros e dormia sempre que tinha chance. No meio do retiro das chuvas, comecei a perceber que era inadequado ser tão teimoso e preguiçoso. Sentindo-me envergonhado, comecei a me repreender: "De onde veio essa ociosidade? Todos os dias

como a comida que as pessoas locais oferecem aos monges por fé em nós, e ainda assim como os retribuo? Sendo preguiçoso? Não mereço a fé e o respeito deles. Antes de deixar a vida leiga para me tornar monge, trabalhei muito. Remava meu barco sem parar dia e noite. Agora que sou monge, por que de repente me tornei um bastardo imprestável e preguiçoso? Não sou realmente diferente do idiota imprestável que é preguiçoso demais para trabalhar e ganhar a vida. Não mereço o respeito das pessoas! E ainda assim os fiéis me prestam respeito e me oferecem comida porque pensam que sou um monge virtuoso." No final, amaldiçoei a mim mesmo: "Seu bastardo! Que tipo de monge você é? Como ousa deixar as pessoas se curvarem a você quando nem consegue meditar tão bem quanto alguns dos idosos da cidade! Por que se deu ao trabalho de se tornar monge, afinal?"

Depois de me repreender por ser inútil, senti-me motivado e pronto para lutar e superar minhas deficiências. Procurando um meio de lutar contra o lado ignóbil do meu caráter que me tornava preguiçoso, fraco e sem valor, sentei-me para meditar, repetindo a palavra de meditação "*buddho*" com o mesmo propósito sério com que sempre fizera as coisas antes que a preguiça tomasse conta de mim. Pensei: "Antes de me ordenar, disse que nunca recuaria diante de ninguém. Mas agora recuo diante de minhas próprias fraquezas tão facilmente que me tornei seu escravo obediente. Essa fraqueza é algo de que se orgulhar? Diabos, claro que não!"

"OK! Chega!" Pensei. "Não vou ceder, mesmo que isso signifique a morte. De agora em diante, tomarei o Buddha como meu exemplo e praticarei com uma seriedade semelhante à dele. Prometo adotar a mesma diligência em minha prática de meditação que os discípulos Arahants do Buddha tiveram na deles. De agora em diante, me recusarei a recuar quando confrontado por meus inimigos internos."

A partir do momento em que comecei a meditar em *buddho* com seriedade, minha atitude em relação ao modo de vida monástico mudou totalmente. Quer estivesse sentado em meditação ou andando de um lado para o outro em meu caminho de meditação, o esforço que exerci foi vigoroso e implacável. Ajaan Kongmaa me ensinou a praticar

a meditação andando, caminhando de um lado para o outro em linha reta entre dois pontos bem marcados, localizados a trinta ou quarenta passos de distância e dispostos em um local tranquilo e isolado na floresta. Suas instruções eram para ficar ereto e alerta, com as mãos unidas logo abaixo da cintura, a palma da mão direita sobrepondo-se e segurando as costas da esquerda. Ao caminhar, os olhos devem ser mantidos focados no chão alguns passos à frente. Foi-me dito para caminhar diligentemente de um lado para o outro ao longo do caminho, girando em cada extremidade e depois retornando. Como a repetição de *buddho* deu bons resultados, harmonizei essa repetição mental com o ritmo da caminhada, cada passo sendo coordenado com *bud* e depois *dho*. Desta forma, pratiquei a meditação andando todos os dias e todas as noites sem falta, até que minhas paixões e ambições mundanas começassem a desaparecer. À medida que o fardo em meu coração ficava mais leve, minha mente sentia-se mais calma. Às vezes, ficava tão absorto na meditação que caminhava três ou quatro horas seguidas sem pausa, alheio à hora do dia ou às mudanças no clima. No final do meu primeiro retiro das chuvas, passei tantas horas fazendo meditação andando que o caminho de terra batida em que caminhava começou a se desfazer pelo uso contínuo.

Quem afirma que o desenvolvimento de qualidades mentais virtuosas não exige o sacrifício de cada gota de energia em prol do bem maior, não sabe do que está falando. Como sacrificar sua vida em prol da excelência moral pode não implicar gastar tempo e energia valiosos? Longe do que as pessoas possam pensar, o desenvolvimento no Dhamma exige dar tudo de si — até que nada seja retido, e não reste mais energia para investir no esforço.

À medida que o ímpeto da minha meditação ganhava força, busquei novas contemplações para estimular *sati*. Por exemplo, comecei a refletir sobre a morte. Pessoas ricas e com muitas posses materiais podem levar alguma dessas coisas consigo quando morrem? Não. Independentemente dos esforços que uma pessoa tenha feito para ter sucesso na vida, todas as suas posses e suas conquistas mundanas

são perdidas no momento da morte. Todas as coisas aparecem e desaparecem; elas nunca duram.

Quando os monges são convidados a oficiar em uma cerimônia fúnebre, eles realizam o ritual de pegar o tecido do caixão do falecido para fazer mantos. Este rito fúnebre não é realizado porque o tecido em si tenha valor especial, mas sim como uma oportunidade para os monges e parentes do falecido refletirem solenemente sobre a natureza da morte, sobre a verdade de que um dia todos eles certamente morrerão também. Enquanto os monges pegam o pano, eles cantam "*aniccā vata saṅkhārā*": Todas as coisas compostas, incluindo nossos corpos e mentes, são impermanentes e sujeitas a mudanças. Nada continua da mesma forma para sempre.

Infelizmente, a maioria das pessoas nunca para para refletir sobre seus próprios corpos e mentes. Elas estão muito perdidas em pensamentos triviais para ver sua vida se esvaindo — escapando delas, momento a momento, enquanto se acomodam em rotinas habituais de pensamento e comportamento. Para sair dessas rotinas, elas devem aprender a focar no momento presente. Para este propósito, encorajo as pessoas a focarem suas mentes em *buddho* pelo maior tempo que puderem — por dias seguidos, por meses, ou mesmo anos, até que se torne um hábito que permanece com elas o tempo todo. A essa altura, sua meditação ficará inabalável.

Se a mente resistir aos seus esforços para se acalmar enquanto caminham e repetem *buddho*, aconselho-os a permanecerem firmes e persistentes. Continuem caminhando em sintonia com *buddho* até que a mente inquieta ceda e se torne pacífica, mesmo que isso signifique andar de um lado para o outro por horas. À medida que a mente se absorve em *buddho*, a concentração se aprofunda, e o ritmo da caminhada se adapta ao fluxo constante de consciência que se desenvolveu. Então, todo o corpo pode parecer flutuar sem esforço ao longo do caminho, como se estivesse montado em uma almofada de ar.

Frequentemente experimentei essa sensação de flutuar enquanto caminhava em meditação. Parecia que corpo e mente estavam suspensos acima do chão — em um momento, subindo e se afastando; em outro,

deslizando de volta para baixo, depois para cima novamente. Eu podia caminhar assim por horas, alheio ao tempo e ao fato de que estava suando profusamente. A meditação andando era uma experiência tão agradável que fiquei viciado na sensação prazeirosa e não queria parar. O que apenas mostra o quão recompensadora a meditação andando pode ser quando você se dedica totalmente à prática.

Nos primeiros dias da minha vida monástica, no entanto, minha prática de meditação carecia de direção adequada e consistência. Em algumas ocasiões, os resultados eram encorajadores; em outras, sentia-me sonolento e não conseguia ficar acordado no assento de meditação. Meu esforço tépido era desanimador. No fundo, sentia vergonha de mim mesmo por ser tão preguiçoso na meditação. Comparei minha atitude com a dos apoiadores leigos do mosteiro, que encontravam tempo para praticar meditação mesmo trabalhando longas horas e tendo vidas familiares ocupadas. E lá estava eu — um monge totalmente ordenado, um filho do Buddha — sentado ociosamente do amanhecer ao anoitecer, olhando para a estátua do Buddha com olhos sonolentos, atendendo a meu professor com uma indiferença preguiçosa e andando como um sonâmbulo por meus deveres no salão de meditação. Em vez de tentar ser mais diligente do que as pessoas comuns da aldeia, eu não era páreo para elas. Também pensei comigo mesmo que sou um ser humano, assim como o Buddha e seus discípulos Arahants. Vivo da mesma maneira que eles viviam e como os mesmos tipos de comida. Como eles conseguiram atingir alturas espirituais tão exaltadas enquanto estou preso em uma rotina? Obviamente, tenho apenas a mim mesmo para culpar.

A preguiça é uma virtude? Claro que não. As pessoas sábias deste mundo sempre louvam indivíduos trabalhadores. Por que me sinto tão letárgico e sonolento? Não sinto vergonha ao ver o salão principal do mosteiro cheio de leigos sentados atentamente em meditação? Trabalhei duro toda a minha vida. Consegui realizar coisas que ninguém mais conseguia. Como é que, agora que sou monge, não consigo aprender a meditar vigilantemente? Por que não consigo entender isso?

Considerar meu dilema dessa maneira me deixou profundamente consternado. Decidindo naquele momento mudar drasticamente de rumo, levantei-me do meu assento, aproximei-me da estátua do Buddha de joelhos e curvei-me ao Buddha três vezes. Com as mãos unidas e a mente intensamente focada, fiz uma resolução solene: "A partir deste momento, se eu não meditar com resolução inabalável, que eu seja destruído por raios, terremotos, inundações e incêndios violentos!"

Depois de colocar minha vida em risco fazendo aquele voto inflexível, meu coração sentiu uma explosão de energia enquanto minha mente se preparava para o desafio. A coragem surgiu dentro de mim enquanto me preparava para enfrentar um momento de vida ou morte. Apelei fervorosamente ao poder inerente ao bom *kamma* que acumulei de ações virtuosas passadas para me ajudar a ter sucesso em libertar minha mente de todos os impedimentos. Para realizar meu voto, comecei a meditar dia e noite, sentando por longos períodos durante o dia e caminhando por horas a fio após o anoitecer.

A partir do momento em que fiz aquela resolução, forcei minha mente a permanecer firmemente na repetição de *buddho*. Cheguei à conclusão de que, para mim, focar em *buddho* era preferível a focar na respiração como objeto de meditação, porque minha mente derivava muito facilmente entre as inspirações e expirações. Assim, desde o momento em que acordava pela manhã até adormecer à noite, fiz minha mente pensar apenas em *buddho*. *Buddho* tornou-se minha única preocupação; todas as outras preocupações eram irrelevantes.

Manter um foco tão unidirecional foi uma luta. Tive que forçar minha mente a estar com *buddho* a cada momento, sem interrupção. Quando minha atenção começava a escapar, eu acelerava o ritmo da repetição… *buddho, buddho, buddho*… mais rápido e mais rápido, não deixando abertura para outros pensamentos ganharem espaço. Às vezes, martelava assim por muitas horas sem me mover, mas minha mente ainda se recusava a alcançar um estado calmo e concentrado. Então eu me amaldiçoava: "Seu bastardo! Quando há peixe, você come peixe! Quando há camarão, você come camarão! Quando há pato, você come pato também! Molhos de pimenta e curries e caldas e açúcares,

você come todos eles! Então, por que diabos você não trabalha para mim?"

Quer estivesse sentado em meditação, fazendo meditação andando ou realizando tarefas diárias, a palavra *buddho* ressoava profundamente em minha mente o tempo todo. Como mencionei, por temperamento eu sempre fui audacioso e inflexível, e essa tenacidade funcionou a meu favor. No final, tornei-me tão sinceramente comprometido com a meditação que nada conseguia abalar minha resolução; nenhum pensamento errante conseguia separar a mente de *buddho*.

No final, essa foi a única maneira de acalmar minha mente e atingir o *samādhi*. Tendo apostado minha vida no juramento solene que fiz, não podia relaxar ou desistir. Mesmo quando me sentava em meditação continuamente por cinco horas, mas ainda não conseguia trazer a mente à quietude, não ousava me levantar e fazer uma pausa por medo de sofrer as consequências de quebrar meu voto. Eu apenas tive que me forçar a me submeter àqueles métodos de treinamento severos. "Ai! Minhas pernas doem! Ai! Não consigo mais lutar! Ai! Vou me levantar em meia hora! Estou farto! Isso é horrível!" Eu precisava lutar contra essa discórdia interna. Um guerreiro deve lutar! Não há outra maneira de alcançar a vitória.

Praticar meditação com seriedade para atingir calma e concentração profundas significa estar totalmente comprometido com o trabalho em cada estágio da prática. Nada menos que um comprometimento total terá sucesso. Para experienciar níveis profundos de *samādhi*, os meditadores não podem se dar ao luxo de serem tépidos e apáticos, vacilando para sempre porque lhes falta uma resolução firme para guiar sua prática. Meditadores sem um comprometimento sólido com os princípios da prática podem meditar suas vidas inteiras sem obter resultados satisfatórios.

Quando, com esforço supremo, minha mente foi capaz de abandonar tudo e mergulhar em *samādhi*, a experiência foi uma quietude de mente indescritivelmente incrível, silenciosa e suave. Essa quietude foi acompanhada por uma incrível sensação de leveza

e flutuabilidade que fez meu corpo sentir como se estivesse pairando no ar. Eu estava ciente de uma sensação semelhante de flutuar ao caminhar no caminho de meditação, como se estivesse levitando acima do caminho. Minha meditação logo atingiu um ponto onde eu podia caminhar a noite toda sem dormir. Eventualmente, o caminho de meditação ficou tão desgastado e quebrado que os monges olhavam para ele incrédulos. Eles não conseguiam entender como dois pés poderiam inflingir tanto castigo ao solo arenoso sob eles. Mas como poderia ser de outra forma quando eu continuava a caminhar noite após noite sem parar para descansar?

Salvaguardar resolutamente meu voto envolvia me esforçar até o limite de minha resistência e depois empurrar além dele. Minha determinação era tão forte que nada me detinha. Se comer se tornasse um obstáculo para cumprir meu voto, então eu simplesmente não comeria. Se manter o voto significasse a morte, eu estava preparado para morrer. Eu não recuava. Quando, com todo o meu esforço determinado, a mente ainda se recusasse a convergir para o *samādhi*, eu contra-atacava com um voto ainda mais potente e aumentaria minhas exigências. Essa audácia tornou-se tanto parte da minha prática que Ajaan Lee começou a alertar as pessoas: "Não ouse desafiar Tan Jia. Ele não cede a ninguém, nem mesmo aos *devas*. Ele aceita o desafio de qualquer um."

Durante os meses da estação seca do meu primeiro ano nos mantos, juntei-me a três colegas monges caminhando pela região montanhosa na parte norte da província de Chanthaburi, procurando florestas tranquilas e isoladas onde pudéssemos praticar meditação sem sermos perturbados. Aquela região tinha trechos de floresta e terreno montanhoso que eram bem adequados à nossa necessidade de solidão.

No estilo dos monges *dhutaṅga*, vagávamos de lugar para lugar, caminhando por florestas e montanhas em locais onde havia apenas pequenos assentamentos de vilarejos suficientes para sustentar nossa ronda diária de esmolas. Cada um de nós carregava uma tenda/guarda-chuva pendurada em um ombro e uma tigela de esmolas pendurada no outro. Quando encontrávamos um local tranquilo que fosse propício

à meditação, acampávamos por um tempo nas florestas periféricas perto daqueles pequenos assentamentos. Víamos esse estilo de vida como uma forma de sermos sérios em nossa determinação de praticar corretamente em prol do Dhamma. Ficamos convencidos de que trabalhar incansavelmente para melhorar nossa prática de meditação era a tarefa mais importante na vida monástica.

Nós quatro retornamos em segurança ao Mosteiro de Floresta Sai Ngaam pouco antes do início do retiro das chuvas de 1938. Em nosso entusiasmo pelo modo de vida ascético, decidimos usar aquele retiro das chuvas para observar estritamente algumas das práticas *dhutaṅga* que o Buddha recomendou. Queríamos emular monges praticantes genuínos que estavam se esforçando sinceramente pela libertação do sofrimento. Juntos, prometemos caminhar até a aldeia para receber esmolas todas as manhãs, exceto quando em jejum; varrer os terrenos do mosteiro e limpar o salão principal todas as manhãs e noites sem falta; comer comida apenas de nossas tigelas de esmolas; e, como grupo, prestar nossos respeitos curvando-nos ao Buddha e aos nossos professores todas as manhãs.

Outras práticas que eram obrigatórias para o retiro da estação chuvosa incluíam reunir-se às 20:00h para o canto noturno, seguido por uma leitura do Vinaya e uma sessão de meditação em grupo que durava até às 23:00h. Éramos obrigados a acordar às 3:00h da manhã e meditar por conta própria até às 5:00h, e então nos reunir no salão principal para a ronda matinal de esmolas.

De longe, a prática mais desafiadora que alguns de nós realizamos foi ficar sem dormir a noite inteira até o amanhecer. De todos nós, eu era o mais comprometido com essa prática, pois fiz um voto solene desde o início de não dormir à noite durante todos os três meses do período de retiro. Seguindo a potência do meu voto anterior, curvei-me profundamente ao Buddha, Dhamma e Sangha, estabilizei minha mente e foquei-a para dentro, repetindo silenciosamente para mim mesmo: "Prometo, pelo poder do Buddha, Dhamma e Sangha, não dormir durante as horas do crepúsculo ao amanhecer todos os dias durante todos os três meses deste retiro das chuvas. Se eu quebrar este

voto por qualquer motivo, que eu seja destruído por raios, terremotos, inundações e incêndios violentos!"

Manter a integridade do meu voto foi o aspecto mais importante de seu sucesso, porque isso indicava o quão bem a potência do meu *kamma* passado me havia preparado para o intenso desafio à frente. Forças e fraquezas kármicas são fatores cruciais na meditação porque a qualidade moral de nossas ações passadas determina em grande parte a força e a profundidade de nossa meditação e reforça nossa prontidão para perseverar através de dificuldades e problemas sem desistir. Dessa forma, nossa capacidade de cumprir um voto depende de uma acumulação de valor interior, que se baseia no bom mérito que fizemos. O cultivo do valor interior é um aspecto importante de quão eficazmente podemos superar os obstáculos que enfrentamos na prática intensiva. Ser capaz de manter um desafio exigente indica um alto nível de *kamma* virtuoso — um grau de excelência que aqueles que falham no desafio tendem a não ter. Na verdade, não é fácil ter sucesso; a maioria das pessoas falha. É fácil fazer um voto solene, mas extremamente difícil colocar sua vida em risco para realizá-lo.

Admito que não estava mentalmente preparado para o quão difícil seria renunciar ao sono todas as noites. Toda a minha vida eu havia me deitado rotineiramente para dormir à noite. Quando de repente tive que parar e ficar acordado, meu corpo lutou para se adaptar. Algumas noites eu queria desabar no chão e desmaiar. Mas, repetindo *buddho* com determinação implacável, consegui entrar em *samādhi* e passar longos períodos sem dormir. À medida que me esforçava além dos limites da resistência física com total desrespeito pela minha saúde, a carne fina das minhas nádegas ficou machucada e dolorida, tornando extremamente desconfortável sentar por longas horas. Mas eu tinha a força de um touro naqueles dias, e um temperamento à altura. Consequentemente, dediquei todo o retiro das chuvas à meditação, sem passar um único momento deitado para me recuperar. Apesar da dor e dificuldade que suportei, nem uma única vez, dia ou noite, deitei-me para descansar. Eu mal dormia também. Tirava cochilos curtos durante o dia sentado e encostando minhas

costas em um poste, mas apenas para me dar descanso suficiente para ficar acordado a noite toda. Sempre me sentia sonolento pela manhã ao caminhar na ronda de esmolas. Mas resisti categoricamente à fadiga e segui em frente, temendo as consequências caso falhasse em escapar do mundo do *saṁsāra* e caísse novamente na existência humana com seu sofrimento, mudança constante e certeza de morte e renascimento.

Durante minha busca de três meses para me abster do sono, experimentei noites em que as condições em minha meditação estavam perfeitas, momentos em que minha mente estava centrada e tão totalmente focada em *buddho* que me tornei alheio à hora do dia e ao ambiente externo. Nenhuma imagem ou visão apareceu na mente. Quando a mente estava livre de distração e totalmente concentrada, uma consciência refinada era tudo o que restava, destacando-se proeminentemente por si só. Ocasionalmente, os sentimentos de corpo e mente cessavam completamente, deixando uma quietude incomparável em seu lugar.

Além de experienciar ocasionalmente tais estados sublimes, manter meu voto dia após dia era geralmente uma luta. Havia momentos em que eu só queria escapar. Mas cada vez, eu redobrava meu propósito principal. Qualquer pensamento de rendição estava fora de questão porque rendição significava renegar meu voto solene, cuja desonra poderia me envergonhar a ponto de abandonar minha vida como monge. Para inspirar coragem, refleti sobre o destino das pessoas mundanas que estão se afogando no vasto e profundo oceano do *saṁsāra*. A vida não tem propósito em suas profundezas, a não ser ser comida para tartarugas e peixes. Morrer tal morte é pior do que inútil. E ainda assim, seres vivos continuam a afundar naquelas águas escuras sem perspectiva de salvação. A menos que um barco libertador venha em seu resgate, eles morrerão uma morte sem sentido no fundo do mar. Eu estava determinado a não seguir o exemplo.

Contrário ao sentimento popular, viver a vida de um chefe de família — ter um cônjuge e sustentar filhos, lutar pela prosperidade financeira e tentar desesperadamente agarrar-se a ela — acarreta muitas causas para decepção e insatisfação. Por causa da pressão que

sentem para ganhar a vida e criar uma família, as pessoas correm freneticamente dia e noite com pouco tempo para descansar suas mentes e experienciar paz.

O Buddha estava certo quando declarou: "O grilhão que acorrenta as pessoas a uma vida de dor e sofrimento é o grilhão do apego a filhos e filhas, maridos e esposas, propriedade e posses. Esses laços pessoais são os mais difíceis de desengajar e ir além. Agarrar-se e apegar-se a eles arrasta as pessoas para o ponto mais profundo do mar da vida e morte perpétuas, onde definham na escuridão, incapazes de encontrar seu caminho para a luz na superfície."

Pessoas em todos os lugares valorizam o conhecimento mundano mais do que o Dhamma que o Buddha ensinou. O Buddha foi muito claro quando declarou: "Não consigo ver nenhum grilhão mais perigoso para prender seres vivos a uma existência de vaguear sem fim no *saṁsāra*, o reino da dor e do sofrimento, do que o desejo." Mas a maioria das pessoas reluta em levar as palavras do Buddha a sério e agir de acordo com elas. Preferem perder seu tempo fofocando, relaxando e se divertindo. Quando vêm visitar o mosteiro, trazem rádios e outros dispositivos que ouvem furtivamente enquanto os monges estão ensinando Dhamma — mesmo que o verdadeiro propósito de visitar um mosteiro devesse ser deixar todos os prazeres e diversões mundanas em casa e focar-se de todo o coração em aprender o caminho para encontrar a felicidade verdadeira e duradoura em suas vidas.

A sinceridade é uma qualidade essencial no treinamento da mente. Não importa o quão ignorante alguém seja, se essa pessoa for verdadeiramente sincera e dedicada à prática do Dhamma em todas as posturas — seja em pé, andando, sentado ou deitado — essa pessoa certamente alcançará a felicidade suprema algum dia. O próprio Buddha enfatizou que o esforço diligente praticado incansavelmente leva ao completo desencantamento e desapego, e através do desapego, a libertação da mente é alcançada. Este é o único caminho; não há outro caminho.

Quando o retiro das chuvas de 1938 terminou, eu havia cumprido meu voto — não me deitei durante todos os três meses.

Minha sinceridade e dedicação à prática do Dhamma em apenas três posturas me deram a confiança para levar minhas forças e habilidades aos seus limites nos desafios que ainda estavam por vir.

Ossos

No início de julho de 1939, Ajaan Kongmaa convocou uma reunião de cinco mosteiros locais de Chanthaburi. O propósito do encontro era cultivar a unidade e a harmonia entre os monges, noviços e leigos para garantir que o Budismo continuasse a prosperar na área. Principalmente, ele queria tornar a prática das regras monásticas consistente, para que os monges residentes em todos os cinco mosteiros observassem o código monástico e praticassem a etiqueta adequada segundo o mesmo padrão. Após o encerramento da reunião, Ajaan Kongmaa proferiu uma inspiradora palestra de Dhamma para elevar o espírito dos monges e noviços e estimular o desenvolvimento de sua prática de meditação.

No início do retiro das chuvas daquele ano, Ajaan Kongmaa estabeleceu a rotina diária a ser seguida por todos os monges residentes no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam. Ele determinou que o silêncio

deveria prevalecer após o anoitecer e durante toda a noite — ninguém deveria perturbar a quietude. Os monges deveriam se esforçar para manter um corpo calmo e uma mente tranquila. Às 19:30h todas as noites, um sino anunciava o horário das recitações noturnas. A palestra noturna de Dhamma de Ajaan Kongmaa seguia as recitações, após a qual os monges permaneciam sentados em meditação até às 23:00h. Ajaan Kongmaa enfatizou que qualquer pessoa que adormecesse no salão antes desse horário teria que compensar sua falta de concentração meditando durante toda a noite até o amanhecer.

Precisamente às 3:00h da manhã, o primeiro sino do dia acordava os monges e noviços, chamando-os a se levantarem de suas esteiras e começarem a meditação andando. O sino soava novamente às 4:00h da manhã, convocando os monges ao salão principal para praticar meditação sentada, e às 5:00h da manhã em ponto, as recitações matinais começava. Após a conclusão das recitações, os monges se levantavam em uníssono e rapidamente focavam sua atenção na tarefa designada de preparar o salão principal para a refeição matinal. Cada monge estendia um pano de assento em seu lugar designado no estrado, preparava água para beber e lavar, e ajudava a varrer o salão para limpá-lo do pó. Assim que todas as tarefas estavam concluídas, os monges ajoelhavam-se em seus lugares e curvavam-se três vezes à estátua do Buddha e depois faziam o mesmo a Ajaan Kongmaa. Só então estavam prontos para caminhar até a aldeia para receber esmolas.

Após retornarem ao mosteiro com as oferendas de comida, os monges comiam sua refeição em silêncio. As tigelas de onde comiam eram então lavadas, bem secas e devolvidas à cabana de cada monge, onde eram guardadas cuidadosamente para o dia. Às 9:00h da manhã, os monges estavam sentados, meditando na solidão da floresta. Tanto a meditação sentada quanto a andando continuavam até às 15:00h, momento em que os caminhos ao redor do mosteiro eram varridos de folhas e galhos e o chão do salão principal era novamente varrido e polido, mantendo uma longa tradição dos monges de floresta tailandeses.

Ajaan Kongmaa treinava seus alunos para manter os altos padrões esperados dos monges de floresta. Além de estudar os antigos textos Pāli, a meditação — visando tanto a calma meditativa quanto a sabedoria — era praticada diariamente. Ajaan Kongmaa enfatizava que *samādhi* e sabedoria eram como as duas rodas de uma carroça: somente quando ambas as rodas trabalhavam em uníssono a carroça podia avançar. A calma e a concentração do *samādhi* permitiam que a sabedoria alcançasse profundamente para remover os impedimentos mentais; os insights intuitivos que desenraizavam os impedimentos, por sua vez, aprofundavam a calma meditativa. Desta forma, os dois trabalhavam juntos para conduzir um praticante ao longo do caminho para a iluminação. Além do estudo e da meditação, a participação na recitação quinzenal das regras do *Pāṭimokkha* era obrigatória para toda a comunidade, assim como a participação nas reuniões da Sangha e nas frequentes palestras de Dhamma de Ajaan Kongmaa. Os monges eram obrigados a realizar *pūjās* e cantar versos devocionais em todos os dias sagrados budistas importantes.

Na época em que meu terceiro retiro das chuvas* começou, os monges no mosteiro de Ajaan Lee Dhammadharo — Mosteiro de Floresta Khlong Kung — e aqueles que viviam no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam estavam engajados em uma competição fraterna para ver qual grupo conseguia se esforçar mais diligentemente na meditação. Os monges no Mosteiro de Floresta Khlong Kung enfatizavam a abstinência de comida como um auxílio à prática, enquanto os monges no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam preferiam abster-se de deitar à noite para auxiliar a deles. Os *ajaans* em ambos os mosteiros encorajavam seus alunos a empregar esforço redobrado em seus métodos de meditação escolhidos.

Naquela época, eu também observava a prática do meditador sentado — nunca dormia à noite. Como resultado, meu coração estava pacífico, e sua sabedoria era rápida em entender claramente

* *Todo ano, durante os três meses da estação chuvosa do Sul e Sudeste asiático, os monges devem permanecer num único mosteiro, como uma forma de fomentar o estudo, a harmonia dentro da Sangha e, por não viajarem, evitar caminhar sobre as plantações dos aldeões.*

os princípios básicos. Embora eu acreditasse que meu coração havia desenvolvido uma base forte para ancorá-lo, não relatei os resultados da minha meditação a ninguém, nem mesmo a Ajaan Kongmaa. Como quase todos na aldeia de Nong Bua se lembravam de mim como teimoso e desobediente, eles também não suspeitavam de nada. Eles não teriam acreditado em mim de qualquer maneira, mesmo que eu tivesse contado a eles. Eu mesmo fiquei surpreso por ter conseguido me ordenar e permanecer como monge por tanto tempo quanto havia permanecido.

A notícia de que os monges de dois mosteiros próximos estavam jejuando e se privando de sono começou a se espalhar pelo distrito. Mesmo que os monges estivessem praticando diligentemente e arriscando suas vidas em prol dos ensinamentos do Buddha, nem todos eram simpáticos. Monges de outros mosteiros que não meditavam começaram a criticar os monges praticantes, dizendo: "Essas práticas são *atta-kilamathānuyogo*! Jejuar e privar-se de sono são formas de automortificação, que o Buddha estritamente proibiu! Aqueles monges estão se fazendo sofrer sem um bom motivo. Suas austeridades excessivamente zelosas violam as regras monásticas. Eles se desviaram do Caminho do Meio que o Buddha estabeleceu."

Para chamar a atenção para essa suposta violação das regras, uma delegação de monges locais de Chanthaburi levou suas queixas a Bangkok e as dirigiu diretamente ao Patriarca Supremo Chuen, o chefe administrativo da Sangha Tailandesa, que então viajou ao Mosteiro de Floresta Sai Ngaam para avaliar a verdade do assunto por si mesmo. Ajaan Kongmaa estava enganando seus alunos? O Patriarca Supremo Chuen queria ver com seus próprios olhos como os monges da floresta praticavam e se seus métodos de meditação eram apropriados de acordo com o Dhamma e o Vinaya e o Caminho do Meio do Buddha. Tive a sorte de atuar como atendente do Patriarca Supremo Chuen durante sua visita, arrumando seu assento no salão principal e cuidando de seus mantos e tigela. Como resultado, tornei-me bem familiarizado com ele. Minha mãe e meu pai também falaram com ele com bastante frequência.

Como Ajaan Kongmaa era muito rigoroso em assuntos envolvendo prática de meditação e disciplina monástica, sua reputação como um bom monge de meditação se espalhou por toda parte. Ele era altamente respeitado pelas pessoas na província de Chanthaburi, que muitas vezes lotavam o mosteiro para ouvi-lo discursar sobre princípios budistas. Sua fama logo despertou ressentimento entre aqueles que invejavam sua popularidade, alguns dos quais chegaram ao ponto de tentar prejudicar sua reputação. No entanto, Ajaan Kongmaa não percebeu suas ações hostis como um obstáculo à sua prática. Ele simplesmente via todos esses "problemas" como oportunidades para crescimento e desenvolvimento na prática. Ele ensinou seus alunos a verem seus problemas da mesma maneira — não como obstáculos no caminho, nem como retrocessos em seu progresso, mas como motivações para encontrar maneiras de superar as falhas em seu próprio caráter e ir além delas.

O Patriarca Supremo Chuen foi circunspecto na maneira como investigou as acusações feitas contra Ajaan Kongmaa. Desde o início de sua estadia, ele seguiu as rotinas, regras e etiqueta do mosteiro como se fosse apenas mais um dos monges residentes. Ele insistiu em comer apenas uma vez por dia. Mesmo que Ajaan Kongmaa providenciasse para que leigos lhe oferecessem sua refeição habitual do meio-dia, ele expressou o desejo de praticar exatamente como os monges com quem estava vivendo.

Uma queixa apresentada ao Patriarca Supremo Chuen acusava Ajaan Kongmaa de pendurar sua tigela de esmolas em um ombro como os monges de outras seitas. Curioso sobre essa prática, o Patriarca Supremo saiu de sua residência uma manhã e caminhou em direção aos monges quando eles estavam prestes a sair para a ronda de esmolas. Ele queria ver com seus próprios olhos como os monges carregavam suas tigelas. Assim que viu em primeira mão a maneira como os monges de meditação caminham para receber esmolas — com suas tigelas penduradas na frente por uma alça de ombro e seguras firmemente ao lado — ele achou o método bastante prático. Ele acabou dizendo: "Kongmaa, sua maneira de carregar a tigela de esmolas pendurada em

um ombro se assemelha a carregá-la da maneira convencional. Está tudo bem. Não está errado." Por sua vez, Ajaan Kongmaa não sabia que reclamações haviam sido feitas sobre seu comportamento.

Ajaan Kongmaa foi posteriormente acusado de deturpar os ensinamentos do Buddha em suas palestras de Dhamma. Alguns afirmavam que seus discursos apresentavam uma interpretação equivocada e falsa dos textos Pāli. Sem conhecimento prévio dessas acusações, Ajaan Kongmaa enviou um anúncio um dia convocando os habitantes da cidade ao mosteiro para ouvir o Patriarca Supremo Chuen expor o Dhamma. Em resposta, uma grande multidão apareceu ansiosa para ouvir o Patriarca Supremo dar uma palestra de Dhamma. Nunca tantos apoiadores leigos fiéis haviam se reunido no mosteiro ao mesmo tempo.

Quando Ajaan Kongmaa, ele mesmo ansioso para ouvir a palestra, aproximou-se da residência do Patriarca Supremo para convidá-lo respeitosamente a falar, o Patriarca Supremo o surpreendeu dizendo que não se sentia bem, então Ajaan Kongmaa teria que dar a palestra em seu nome. Ajaan Kongmaaprestou prestou reverência, retornou ao salão principal e começou a falar à multidão. Pouco mais de dez minutos após o início da palestra, um jovem noviço saiu do salão para se aliviar e avistou o Patriarca Supremo sentado no chão ao lado do salão ouvindo Ajaan Kongmaa falar. Surpreso, o noviço rapidamente reentrou no salão para informar Ajaan Kongmaa, mas não conseguiu chamar sua atenção.

Naquela ocasião, Ajaan Kongmaa proferiu um discurso profundo e abrangente sobre o Dhamma que cobriu aspectos acadêmicos e práticos em detalhes. O Patriarca Supremo ficou cheio de elogios na manhã seguinte, dizendo: "Kongmaa, você é mais articulado do que monges eruditos com o mais alto grau em teoria budista."

Outra acusação falsamente levantada contra Ajaan Kongmaa foi que ele praticava magia negra quando vagava pelo campo, distribuindo amuletos e talismãs para as pessoas locais como um xamã.

Então, um dia, o Patriarca Supremo Chuen pediu a Ajaan Kongmaa que o levasse em uma curta caminhada *dhutaṅga* pela

floresta. Ele não queria que mais ninguém se juntasse a eles, apenas os dois deveriam ir. Apesar de sua senioridade monástica, o Patriarca Supremo insistiu em carregar sua própria tigela de esmolas e tenda/guarda-chuva enquanto caminhavam pelas trilhas da floresta. Embora Ajaan Kongmaa se oferecesse para carregar seu equipamento para ele, o Patriarca Supremo não permitiu. Carregando seus próprios requisitos, ele caminhou atrás de Ajaan Kongmaa para fora do mosteiro e para dentro das densas florestas circundantes. A visão foi muito impressionante — como se um bravo monarca estivesse marchando para o campo de batalha para lutar pela vitória.

Ele pediu para ser levado aos lugares onde Ajaan Kongmaa havia viajado anteriormente. Assim, Ajaan Kongmaa o conduziu pelas regiões florestais da província de Chanthaburi, caminhando de lugar para lugar, parando em locais onde ele havia meditado no passado. Onde quer que parassem, muitas pessoas interessadas em Dhamma vinham prestar seus respeitos aos monges errantes, ouvir Ajaan Kongmaa dar palestras de Dhamma e praticar meditação sob sua orientação. O Patriarca Supremo permanecia discretamente em segundo plano. Desde o início, ele havia estipulado que Ajaan Kongmaa não deveria revelar aos outros que ele era o Patriarca Supremo da Tailândia. Ele queria que Ajaan Kongmaa se dirigisse a ele como faria a qualquer outro monge.

Um dia eles acamparam nas encostas mais baixas da Montanha Sabaap. Mal haviam se instalado quando uma forte tempestade chegou, trazendo ventos fortes e rodopiantes. Suas tendas-guarda-chuva não foram páreo para as fortes rajadas e chuvas pesadas. Como era comum entre os monges praticantes, eles haviam montado suas tendas-guarda-chuva a alguma distância uma da outra. Abrigado sob sua tenda para proteção, o Patriarca Supremo foi encharcado pela chuva, seus mantos ficaram completamente molhados. Sentado sob sua tenda, Ajaan Kongmaa também foi encharcado pela tempestade, mas seus mantos permaneceram secos, pois ele sabia como protegê-los.

Depois que a chuva parou, Ajaan Kongmaa envolveu-se em um manto seco e foi verificar seu companheiro. Vendo-o envolto em um

manto seco, o Patriarca Supremo perguntou: "Como é que você não está encharcado? Estou molhado até os ossos!"

"Eu conheço uma fórmula mágica que me protege," disse Ajaan Kongmaa.

"Você pode, por favor, me dizer a fórmula?"

Ajaan Kongmaa apenas sorriu e mudou de assunto.

Quando eles voltaram ao Mosteiro de Floresta Sai Ngaam, um dos noviços foi prestar seus respeitos ao Patriarca Supremo e varrer sua residência. Lembrando-se da fórmula de proteção de Ajaan Kongmaa, ele questionou o noviço: "Noviço! Quero te perguntar uma coisa. Você sabe alguma coisa sobre a mágica de proteção contra a chuva — quais são as palavras para ela? Diga-me o que você sabe."

"Eu meio que a conheço, senhor."

"Bom! Deixe-me ouvi-las para que eu possa memorizá-las."

"*Quando chove, guarde todos os mantos dentro da tigela de esmolas*. É isso que todos os monges praticantes de *dhutaṅga* fazem. Seus mantos superiores e externos são cuidadosamente dobrados e colocados dentro de suas tigelas, após o que eles colocam a tampa da tigela bem apertada."

O Patriarca Supremo caiu na gargalhada: "Então foi assim que ele fez! Ajaan Kongmaa não quis dizer! Eu realmente pensei que ele usava um verso de proteção em Pāli."

Após aquele incidente, o Patriarca Supremo Chuen gostava de dizer a todos: "As práticas *dhutaṅga* que Ajaan Kongmaa e outros monges praticantes seguem são muito benéficas. São o tipo de práticas que ajudarão o Budismo a florescer."

Tais eram as boas qualidades de liderança exibidas pelo Patriarca Supremo, que conduziu a investigação de tal maneira que pôde experienciar pessoalmente a situação por si mesmo e julgar seus méritos com justiça. Após o término de sua inspeção, ele protegeu firmemente Ajaan Kongmaa das críticas e o elogiou pelo nobre propósito de seu modo de prática.

Na época em que meu terceiro retiro das chuvas começou, eu havia abraçado totalmente meu comprometimento inflexível

com a meditação. Essa firmeza foi resultado do voto solene que fizera anteriormente enquanto me curvava à estátua do Buddha no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam. Fizera aquele voto como um penhor para cumprir resolutamente a missão de domar minha mente indisciplinada. Invoquei o Buddha para ser minha testemunha porque temia as consequências devastadoras que sofreria caso quebrasse um juramento ao Buddha.

Minha meditação durante o retiro das chuvas foi dominada por aquela atitude estabelecida em relação à prática. Confiante de que estava no caminho certo, redobrei minhas repetições de *buddho* aumentando o ritmo, cada *buddho* seguindo o último em rápida sucessão para fechar quaisquer brechas onde pensamentos pudessem se infiltrar. Se repetir *bud—dho… bud—dho* em um ritmo acelerado não fosse suficiente para estreitar as brechas, eu acelerava para *bud-dho..bud-dho*, depois *bud.dho.bud.dho*, até finalmente *dho.dho.dho. dho.dho…* em sucessão extra rápida para acompanhar a natureza fugaz da minha mente. Se eu simplesmente inspirasse pensando *bud* e expirasse pensando *dho*, minha mente ainda encontrava aberturas onde as impressões sensoriais poderiam facilmente se espremer para incitar pensamentos indesejados. O segredo era repetir o mantra muito rapidamente com atenção focada, tão rápido que a mente se aquietava, tornava-se imóvel e entrava naturalmente em um estado calmo e concentrado de *samādhi*. Descansando serenamente ali, a mente não precisava mais da âncora da palavra de meditação.

Minha mente se retirava do *samādhi* profundo focada e alerta, então eu rapidamente me levantava e ia direto para o caminho de meditação para continuar meditando sem interrupção. O caminho de meditação tinha cerca de trinta passos de comprimento, uma distância confortável para longas horas de caminhada. Parado imóvel em uma extremidade do caminho, eu reforçava minha resolução de caminhar durante a noite até o amanhecer sem dormir, como prelúdio para dar o primeiro passo. Normalmente, caminhar sem parar deveria ser exaustivo, mas em vez de me sentir pesado e cansado à medida que a noite avançava, eu ficava mais revigorado quanto mais caminhava.

Meu corpo sentia-se leve e arejado, como se flutuasse como uma pena, enquanto minha mente era elevada por uma alegria indescritível. Todas as noites, eu ansiava por outra sessão de meditação que varava a noite.

Nesse aspecto, segui um velho ditado no círculo de monges praticantes da floresta que instrui os praticantes a continuar usando um método de meditação que se adapte ao seu temperamento enquanto ele lhes der bons resultados. É contraproducente tentar continuamente métodos diferentes quando aquele que estão praticando é perfeito para eles.

À medida que progredi com meu método de meditação preferido, um padrão familiar começou a se desenvolver. Quando a mente se tornava calma e totalmente consciente, o pensamento aplicado e o discernimento surgiam espontaneamente, levando a sabedoria a perceber o caminho a seguir. O aumento da concentração levava a uma sensação arrebatadora de paz e contentamento, que era acompanhada por uma sensação de expansividade e flutuabilidade que permeava todo o corpo. Quando os sentimentos de arrebatamento diminuíam, a mente se acomodava em uma felicidade tranquila e bem-aventurada. A partir daí, a mente convergia para *appanā samādhi* ou absorção completa — um estado totalmente tranquilo, livre de impedimentos.

O sentimento arrebatador, chamado *pīti* em Pāli, tem um efeito revitalizante e recuperador único. É experienciado de várias maneiras durante a meditação. Inicialmente, aparece como uma leve sensação de excitação, como se os pelos da nuca estivessem se arrepiando. À medida que a meditação progride, *pīti* pode surgir no corpo como flashes de relâmpagos brilhando intensamente por dentro. Depois, há *pīti* esporádico, que vem e vai como ondas quebrando na praia, passando primeiro pelo corpo e depois desaparecendo. Em alguns casos, *pīti* pode surgir com uma explosão de energia tão intensa e poderosa que faz o corpo se levantar rapidamente no ar e levitar ali. De fato, Ajaan Sao Kantasīlo era conhecido por ter levitado sem esforço enquanto experimentava essa forma de *pīti*.

A forma suprema de *pīti* permeia todo o corpo como uma torrente de montanha enchendo um desfiladeiro profundo. É uma

sensação de tal potência que tem o poder de curar tanto doenças físicas quanto mentais. Frequentemente referida como "Alegria no Dhamma", é o tipo de *pīti* que experimentei com mais frequência.

Em uma ocasião específica, tarde da noite, quando minha mente estava bem composta, a experiência de Alegria no Dhamma que permeou meu coração foi tão intensa que lágrimas começaram a rolar pelo meu rosto. Enquanto vagueava sem fim pelo *saṁsāra*, quão raramente se tem a oportunidade de entrar em contato com os ensinamentos do Buddha ou os de seus discípulos Arahants totalmente liberados! Com a incrível oportunidade de libertação proporcionada por um nascimento humano, fui atingido por uma tristeza pungente ao refletir sobre a condição humana com sua insegurança, sua impermanência, sua proximidade com a morte e a possibilidade de renascimento nos reinos inferiores para aquelas pessoas que desperdiçam essa chance.

Eu também vaguei sem rumo por incontáveis nascimentos e mortes ao longo de éons de tempo. Mas assim que os apegos dentro da minha mente começaram a afrouxar seu domínio, revelando as causas do meu sofrimento, comecei a entender até que ponto a dor e a confusão existem nos corações de outras pessoas também. Tendo examinado meu próprio coração e visto a dor e a ilusão ali, percebi que todos estão presos em um dilema semelhante. Mas como eu havia vislumbrado o caminho para ir além do sofrimento e suas causas, eu tinha a vantagem de ver aquele dilema de um nível mais elevado de sabedoria e compreensão. Uma intuição profunda e pessoal então surgiu de que todos têm o potencial de transcender o sofrimento se pudessem apenas abrir os olhos e ver o caminho por si mesmos. A tristeza e a consternação que senti ao reconhecer as causas raízes da dor e do sofrimento em outras pessoas surgiram simultaneamente com a maravilhosa sensação de alegria e liberdade que senti por dentro, fazendo lágrimas de compaixão rolarem pelo meu rosto.

Na verdade, a consciência que permeia os seres vivos é, por natureza, uma andarilha sem rumo, vagando ao longo e largo da existência *saṁsārica* sem propósito ou direção — apenas movendo-se incessantemente sem a perspectiva de jamais encontrar um local

de descanso final. Quando seres humanos nascem, essa consciência transitória anima seus corpos e mentes. Mas essas pessoas não sabem de onde vieram ou para onde estão indo. Sabem apenas que nasceram e que morrerão algum dia. Além disso, o caminho da vida é um mistério. Nasceram neste mundo sozinhos, e morrerão e partirão sozinhos. Têm pais e parentes, irmãos e irmãs, amigos e colegas, mas nenhum deles irá com eles quando morrerem. Seguirão para a incerteza do futuro totalmente por conta própria. O pior perigo da vida no reino humano é que tais pessoas podem não entender o verdadeiro valor dos princípios morais e, consequentemente, negar a eficácia da ação meritória e da virtude moral — em vez disso, dando maior valor a ideias imorais e comportamento prejudicial.

Durante longas sessões de meditação andando, contemplei a natureza instável da existência *saṁsārica* e reconheci a mesma instabilidade em minha própria mente — como no ciclo sem fim de vaguear de um nascimento para o outro, ela nunca havia encontrado um lugar onde pudesse parar para descansar para sempre. Mas vi também que nesta vida eu havia encontrado um método de meditação que acalmava a mente e interrompia seu turbilhão errante. Senti-me como uma pessoa há muito perdida e confusa que subitamente descobre um caminho que pode levá-la à segurança completa e à felicidade perfeita.

Inspirado por essa percepção sobre a natureza da vida e da morte, continuei andando sem parar durante toda a noite. Mesmo continuando a andar no caminho de meditação até o amanhecer, meu corpo sentia-se totalmente descansado e pronto para continuar, como se tivesse desfrutado de uma noite normal de sono. Durante todo o tempo, minha mente estava imersa em um profundo senso de compaixão pela situação dos seres vivos que repetidamente vêm a nascer, envelhecem, adoecem e morrem — repetidamente, sem fim.

Após essa experiência intensa, decidi buscar o conselho de Ajaan Kongmaa. Aproximei-me respeitosamente do meu professor, curvei-me três vezes e relatei minha experiência da noite anterior. Sua resposta alterou o curso da minha meditação. Ele me instruiu que minhas experiências na meditação na noite anterior foram consequência de

uma forma intensa de *pīti* conhecida como Alegria no Dhamma, que, embora poderosa, não seria capaz de sustentar minha prática a longo prazo. Ele insistiu que eu continuasse a repetição de *buddho* com vigor aumentado e que, assim que o fizesse, as experiências intensas de arrebatamento diminuiriam gradualmente. Depois disso, eu deveria voltar minha atenção para a contemplação do corpo, focando nas partes constituintes do corpo, como um meio de obter insight sobre os apegos que causam dor e sofrimento.

Depois que segui o conselho de Ajaan Kongmaa para focar exclusivamente em *buddho*, a alegria arrebatadora desapareceu como ele disse que aconteceria. Voltei então minha atenção para a contemplação do corpo. Quanto mais eu contemplava o corpo físico, mais eu percebia a experiência corporal de uma maneira que nunca esperei ou imaginei. Na meditação budista tradicional, trinta e duas partes específicas do corpo são recomendadas como objetos para contemplação do corpo. Estas incluem cabelo da cabeça, pelo do corpo, unhas, dentes, pele, carne, tendões, ossos, rins, coração, baço, pulmões, intestinos, estômago, fezes, pus, sangue, e assim por diante. Elas se destinam a ser amplamente representativas do corpo humano como um todo.

Comecei examinando as trinta e duas partes do corpo, visualizando cada parte individualmente para determinar qual peça parecia atraente, qual peça despertava luxúria na mente. Mentalmente, cortei partes do corpo uma de cada vez e as coloquei juntas na minha frente. Coloquei o cabelo em uma pilha, e unhas e dentes em outra. Removi a pele, a carne, os tendões e os ossos e os amontoei também. Em seguida, os órgãos internos foram dispostos diante de mim. Contemplando-os com o olho da minha mente, perguntei-me qual pilha justificava sentimentos de desejo. Com a pele removida, o que havia para admirar no corpo humano? Quer pertençam a um homem ou a uma mulher, as partes do corpo humano em si não têm qualidades atraentes. Como então um saco de carne, sangue e ossos é capaz de enganar toda a humanidade a ponto de cobiçá-lo?

Contemplando assim em todas as posturas ao longo dos dias e noites que passei no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam, minha mente concentrou-se de uma maneira especial, única à prática da sabedoria. Quando a mente mergulhava em *samādhi* por meio da sabedoria, esse *samādhi* era mais aguçado e mais poderoso do que o *samādhi* alcançado por meios mais convencionais.

À medida que minha prática ganhava impulso durante aquele período de retiro, mudei instintivamente minha palavra de meditação de *buddho* para *maraṇaṁ*, uma palavra Pāli que significa "morte". A tristeza desoladora da condição humana, presa como está no ciclo repetitivo de morte e renascimento, havia se tornado um tema recorrente em minha meditação. O corpo ao qual nos apegamos tão carinhosamente na vida se desfaz e se desintegra após a morte, deixando uma mente confusa à deriva e agarrando-se cegamente a outra forma física para ancorá-la. O renascimento subsequente põe em movimento outra torturante rodada de dor e sofrimento, e assim por diante — *ad infinitum*. A transição para a meditação sobre a morte foi uma consequência dessas reflexões sóbrias.

Quanto mais esforço eu colocava em repetir *maraṇaṁ* como um mantra, mais benefício eu obtinha da contemplação da morte e do morrer. Quando minha mente aceitou a verdade de que a morte é uma realidade compartilhada entre todas as pessoas, uma forte empatia surgiu pela experiência comum da humanidade de suportar esse tipo de sofrimento. Encarar a realidade da morte também me permitiu apreciar a importância das oportunidades que a vida me deu, o que me inspirou a fazer o melhor uso desse tempo valioso para lutar pela liberdade do sofrimento. Desta forma, a meditação sobre a morte gerou em mim um forte desejo de praticar para alcançar o Dhamma "imortal" do Buddha.

Quando o Buddha embarcou em sua busca pela libertação, uma de suas experiências mais influentes foi a visão de um cadáver fresco, que inspirou a realização de que ele também certamente morreria. Impulsionado por um senso de urgência, ele resolveu procurar aquilo que não envelhece, não adoece e não morre — o fim de todo sofrimento

— *Nibbāna*. Como a contemplação da morte era praticada como um caminho para a iluminação, o Buddha encorajou as pessoas a meditar, investigar profundamente e compreender diretamente a natureza da morte por si mesmas.

Para realizar todos os benefícios dos ensinamentos do Buddha, os meditadores devem treinar suas mentes para permanecerem totalmente focados em cada respiração, cada repetição de um mantra e cada contemplação — sem vacilar. À medida que praticantes dedicados lutam para desenvolver uma disciplina mental tão abrangente, eles aprendem a reconhecer quais métodos de meditação funcionam melhor para eles em um determinado momento e estão preparados para aplicar o método mais apropriado sempre que a concentração começar a vacilar. Carentes desses meios eficazes, os meditadores podem se esforçar incansavelmente durante toda a noite, mas ainda assim falhar em experienciar a paz e a calma que buscam.

Repetir um mantra é um desses métodos eficazes. Pode servir como uma tábua de salvação quando tudo o mais falha. Repetir constantemente uma única palavra pode parecer uma prática inferior, mas não se engane por sua aparente simplicidade. Sua natureza descomplicada na verdade funciona a favor do meditador quando a mente é confrontada por um ataque contínuo de pensamentos e impressões sensoriais, e um método aguçado e eficaz para cortar a sobrecarga cognitiva é necessário. Feita rapidamente e energeticamente, repetir um mantra pode render resultados incríveis. Como um poste forte embutido no chão que permanece inabalável, a repetição intensiva do mantra impede que a mente seja atraída por distrações que entram pelas portas dos sentidos. Com a firmeza estabelecida, *sati* pode imergir totalmente no mantra, criando uma presença de espírito imóvel que protege contra o descuido ao lidar com pensamentos e emoções contínuos.

Como o poder de uma mente focada em um objeto é o que traz a mente à paz e calma do *samādhi*, os meditadores devem permanecer focados em manter *sati* firmemente focada em seu mantra. Em última análise, a mente torna-se tão internamente focada, tão completamente

absorta no mantra, que o ato de repeti-lo torna-se desnecessário, fazendo com que ele simplesmente desapareça por si só. O resultado é uma mente imóvel, silenciosa e clara, livre de pensamento e ilusão, que é indescritivelmente incrível.

Lamentavelmente, devido à falta de consistência em manter seu foco, muitos meditadores experimentam altos e baixos em sua prática. Para evitar essa tendência, todo esforço deve ser feito para manter a atenção indivisa fixa na repetição do mantra. Sem essa atenção unidirecional, os resultados logo se tornam erráticos. A meditação pode progredir suavemente às vezes, apenas para estagnar subitamente e tornar-se inesperadamente difícil. A concentração pode vacilar a ponto de todo progresso aparente desaparecer. Mas quando um mantra como *buddho* é usado continuamente como uma âncora para fundamentar *sati* no momento presente, a mente certamente alcançará um estado consistente de calma meditativa e concentração.

Praticar meditação com seriedade para atingir o fim de todo sofrimento requer comprometimento total com o projeto em cada estágio do caminho. Nada menos que dedicação total terá sucesso. Para experienciar os níveis mais profundos de *samādhi* e alcançar os níveis mais profundos de sabedoria, os meditadores não podem se dar ao luxo de serem tépidos e preguiçosos, cedendo à atração de velhos hábitos mentais. Devem colocar sua vida — todo o seu ser — em risco. Caso contrário, os praticantes podem meditar suas vidas inteiras sem romper para a liberdade.

Falo aqui por experiência própria. Quando comecei a meditar em *buddho*, minha base ainda era muito instável para ser confiável. Devido ao esforço intenso que exerci no início, minha mente conseguiu atingir s*amādhi* regularmente. Com minha mente sentindo-se estável como uma montanha, esforcei-me implacavelmente todas as noites para atingir *samādhi* mais cedo e permanecer lá por mais tempo. Os resultados que alcancei pareceram espetaculares.

Mas com o tempo tornei-me complacente e relaxei minha intensidade, o que permitiu que minha meditação declinasse. À medida que os impedimentos mentais se aproveitaram da minha frouxidão,

o que antes fora uma prática de meditação robusta deteriorou-se lentamente. Quanto mais eu me preocupava com o declínio, mais minha meditação sofria. Fiquei perdido e não sabia a quem recorrer em busca de ajuda. Finalmente percebi que havia soltado minha âncora — *buddho* — o que permitiu que minha mente derivasse em um mar de pensamentos e frustrações.

Então, comecei de novo. Peguei *buddho* e o finquei como uma estaca no chão, recusando-me a soltar meu controle nem por um momento. Estava determinado a não ceder aos meus velhos padrões de pensamento. Todas as minhas preocupações sobre progresso ou declínio foram deixadas de lado. Eu deixaria acontecer o que quer que fosse acontecer. Preocupar-se com progresso e declínio era uma fonte de agitação que me distraía da missão primária. Apenas a repetição implacável de *buddho* poderia evitar flutuações em minha meditação. Era hora de guerra total contra pensamentos preocupantes. Se eu me permitisse pensar, estaria pensando o dia todo; se me permitisse falar, estaria falando o dia todo. Era hora de usar *buddho* como uma motosserra para cortar toda a porcaria mental.

Minha mente havia falhado repetidamente em mergulhar em *samādhi* porque sua natureza indisciplinada continuava mandando em meus pensamentos. Medidas enérgicas eram necessárias para esmagar essa indisciplina de uma vez por todas. Eu estava preparado para torturar a mente se necessário — colocá-la de joelhos e dar-lhe uma lição que nunca esqueceria. Chegara a hora de fazer ou morrer. Predeterminei um limite de tempo para minhas sessões de meditação sentada — fossem duas ou três horas ou mais — e recusei-me terminantemente a descruzar minhas pernas para me levantar antes de ter excedido esse limite. Render-se à fraqueza não era uma opção. Eu me submeteria apenas ao que o Buddha ensinou: ser forte e tolerante à dor e às dificuldades; ser persistente e diligente na meditação; e ser honesto e verdadeiro consigo mesmo. Esta é a atitude de um verdadeiro guerreiro do Dhamma.

Foi durante esta fase crucial que ganhei uma base sólida em minha prática. Depois de ter sucesso naquela prova de fogo, nunca mais

experimentei um declínio em minha meditação. As flutuações que há muito me atormentavam deixaram de ser um fator. Em vez disso, minha mente alcançou níveis crescentes de calma e concentração, o que logo me deu a confiança para colocar uma ênfase renovada na sabedoria e na meditação de insight.

Não importa quão profundas ou contínuas minhas experiências de *samādhi* tivessem sido, por si só elas eram incapazes de trazer um fim a todo sofrimento. Mas uma prática firme de *samādhi* me forneceu um trampolim eficaz do qual lançar minhas investigações sobre a verdadeira natureza do corpo humano. Assim, daquele momento em diante, restabeleci a contemplação do corpo como o ponto focal da minha prática de meditação.

Focar com *sati* e examinar com sabedoria é o que o Buddha e seus discípulos Arahants chamavam de meditação de insight, e é a chave para acessar a contemplação do corpo. Assim, quando me sentia atraído por uma forma humana porque parecia atraente aos olhos, eu ativava *sati* e sabedoria para dissecar aquela imagem agradável, pouco a pouco, até que a percepção mudasse de agradável para desagradável, de atraente para não atraente.

Ao observar as formas e características corporais das pessoas ao meu redor, notei que me sentia sexualmente atraído por certas partes do corpo mais do que outras. Prestando atenção especial àquelas formas sedutoras — fosse a forma de uma perna, a curva de um peito ou uma característica facial distinta — tornei aquela parte específica um objeto de investigação. Examinando suas características distintivas, questionei por que a visão daquela parte deleitava os sentidos e despertava sentimentos de atração. Parecia especialmente bonita? Se sim, o que distinguia sua beleza? O corpo é composto de numerosas partes, por que aquela parte era tão atraente? Reconhecendo que esse tipo de paixão era um obstáculo à minha meditação, foquei minha atenção naquela parte com afinco, dissecando mentalmente os aspectos agradáveis e aprofundando-me neles para descobrir exatamente onde residia a atração. Uma inspeção minuciosa mostrou que eu estava ansiando por algo que era, na melhor das hipóteses, banal ou, na

pior, repugnante. Ao investigar profundamente com sabedoria apenas uma parte do corpo até que sua verdadeira natureza fosse claramente compreendida, pude aplicar essa percepção a todas as outras partes do corpo, pois todas eram, por natureza, sujas e desagradáveis.

A atração sexual baseia-se em percepções do corpo humano, e essas percepções são geradas na mente de quem observa. É a mente, maculada pelo desejo sexual, que cobiça percepções sensuais. Por essa razão, *sati* e sabedoria são as ferramentas de escolha para erradicar a influência corruptora do desejo sexual. *Sati* é a capacidade de manter o foco nas características inerentes das percepções sensuais à medida que ocorrem, enquanto simultaneamente reconhece sua significância relativa à investigação em andamento; em outras palavras, identificar quais características são centrais para a experiência da atração sexual e quais são meramente periféricas a ela. Essa capacidade dupla explica por que *sati* está tão intimamente ligada ao insight e à sabedoria. Ela obviamente desempenha um papel preparatório importante ao lançar as bases para o surgimento de uma compreensão clara.

Quando a sabedoria surge juntamente com *sati*, as qualidades intuitivas da sabedoria são mais potentes; na falta do apoio focado de *sati*, a sabedoria tende a ser mais analítica e menos potente. De fato, quanto mais alerta *sati* se torna, mais fracos tendem a ser os estados mentais prejudiciais, tornando mais difícil para esses estados maculados dominarem pensamentos, fala e ações. Quanto mais claramente a mente compreende a repugnância subjacente das imagens mentais sexualmente atraentes, menos provável é que seja aprisionada por elas.

Investiguei e examinei a atração da minha mente por imagens corporais repetidamente até me tornar hábil em reconhecer os impedimentos que me levavam a agarrar e me apegar avidamente a falsas percepções de beleza. Usando a acuidade da sabedoria para penetrar diretamente na fonte do desejo sexual, consegui neutralizar aquelas imagens mentais associadas aos efeitos corruptores da luxúria. Implantada dessa maneira, a sabedoria foi capaz de compreender a verdade do corpo com maior clareza. Quando as percepções da atratividade do corpo perderam seu apelo e desapareceram, o que

restou para se apegar? O que havia para cobiçar? Que parte do corpo valia a pena agarrar? O impedimento do desejo sexual há muito me enganara com suas percepções de beleza humana. Quando finalmente visto claramente com sabedoria, no entanto, o corpo humano por sua própria natureza repelia o desejo.

Para compreender verdadeiramente a verdade desta questão por mim mesmo, de uma maneira clara e precisa que não deixasse espaço para dúvidas, tive que abordar a prática com a máxima urgência — como se nada mais no mundo importasse mais do que o projeto em que estava trabalhando naquele momento. Tempo e lugar não eram fatores relevantes; nem facilidade e conforto eram preocupações relevantes. Independentemente de quanto tempo levasse ou quão difícil o trabalho se mostrasse, eu persistiria com a contemplação do corpo até que a dúvida e a incerteza fossem superadas.

Aproximando-me de um avanço decisivo em minha investigação, acelerei meu esforço para descobrir a verdade. Contemplar e aprofundar repetidamente minha compreensão libertou a mente de suas falsas suposições sobre o corpo e enfraqueceu a influência corruptora dos desejos sexuais. À medida que os impedimentos diminuíam, a natureza conhecedora da mente começou a brilhar com maior clareza. Com o aumento da clareza veio uma sabedoria mais aguçada.

Naquela época, minha mente estava continuamente alerta e totalmente desperta. A necessidade de dormir e as dores da fome não mais intervinham. Eu não sentia cansaço nem fome, mesmo quando sentado em meditação tarde da noite. Tal estado de vigília foi referido como "entrar no caminho dos Nobres". O Buddha chamou-o de *ekāyano maggo* — o único caminho seguro para *Nibbāna*. Ele também o descreveu como *paccattaṁ veditabbo viññūhi*, significando que deve ser experienciado individualmente pelos sábios por si mesmos. Nem mesmo o Buddha, seus discípulos Arahants ou nossos reverenciados professores podem trilhar o caminho e experienciar os resultados libertadores da jornada por nós. Devemos aceitar o desafio de praticar diligentemente até pormos fim ao sofrimento dentro de nossas próprias mentes, que é onde *Nibbāna*, o fim de todo sofrimento, aparecerá.

Não posso enfatizar este ponto o suficiente: Os praticantes devem cavar fundo para cumprir sua busca pela iluminação. Já conhecemos as estratégias que o Buddha ensinou para atingir este objetivo — só precisamos aplicá-las eficazmente em nosso próprio treinamento mental.

Devido à seriedade inflexível com que empreendi o treinamento mental no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam, minha meditação continuou a aumentar em força e intensidade. Mesmo assim, lembrava-me regularmente de evitar sentir complacência e contentamento com minhas realizações, em vez disso, continuar empurrando a meditação para níveis cada vez mais altos. Eu sabia que contemplar o corpo em todos os seus aspectos era a maneira de aliviar minha mente de preocupações sobre voltar a velhos hábitos mentais, então redobrei meus esforços para derrubar as barreiras que o apego à aparência física havia erguido. Depois de investigar completamente o corpo e ver claramente todas as suas implicações para o desejo e o apego, não só fiquei desiludido com a atração física, mas também enojado com minha tendência de ainda morder a isca. Quanto mais eu investigava cada aspecto desagradável do corpo humano, mais cansado e consternado me sentia com meu apego iludido a ele. Era desanimador que eu me identificasse e achasse desejável algo tão não confiável e repulsivo.

Mais tarde, durante meu terceiro retiro das chuvas no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam, sentei-me um dia para meditar sob a sombra de uma grande amendoeira. A essa altura, *sati* e sabedoria estavam totalmente engajadas na contemplação contínua e ininterrupta do corpo. O ritmo da investigação naquele ponto era verdadeiramente extraordinário. A sabedoria movia-se rapidamente pelo corpo, olhando para dentro e para fora de todos os ângulos enquanto examinava cada aspecto em detalhes meticulosos.

A mente tornou-se tão absorta em sua investigação que deixei de sentir o corpo físico que estava investigando. Quando a sensação da presença do meu corpo desapareceu da consciência, a mente sentiu-se leve e flutuante. *Sati* e sabedoria, no entanto, permaneceram imperturbáveis pela perda da sensação física. Elas continuaram seus

esforços incessantes usando uma imagem mental do corpo como ponto focal de sua busca pela verdade. A investigação progrediu sem qualquer redução na intensidade até que minha acuidade mental se tornou muito sutil e refinada. *Sati* e sabedoria foram capazes de manipular a imagem mental do corpo a ponto de eu poder picar as partes do corpo que apareciam na imagem em pedaços cada vez menores, efetivamente triturando todo o corpo com minha mente. Minha atenção estava focada exclusivamente na imagem mental que eu estava investigando. Vi todo o processo se desenrolar distintamente porque minha concentração se fixou firmemente em cada estágio consecutivo da visualização.

Nesse ponto, a mente não sentiu inclinação para voltar sua atenção para outro lugar; estava completamente absorta no trabalho de insight em mãos. Sua compreensão tornou-se cada vez mais clara até que apenas uma imagem conceitual de partes do corpo espalhadas permaneceu, com a sabedoria figurativamente esmagando a carne até virar polpa e os ossos até virar pó. A sensação de ter um corpo físico há muito havia desaparecido da minha consciência. O que restou foi uma percepção fascinante de partes do corpo se desintegrando em pedaços e se dissolvendo lentamente à medida que seus elementos constituintes básicos se fundiam com a terra e desapareciam. No momento preciso em que a percepção desapareceu na terra, a mente e suas faculdades mentais convergiram simultaneamente para um estado maravilhoso de consciência pura e pristina que irradiava em todas as direções. Quando a base real daquela percepção foi compreendida, o mundo externo das aparências entrou em colapso, e meu apego a ele cessou por si só. Assim que minha mente se retirou completamente de todo envolvimento sensual, um sentimento de profunda serenidade permeou todo o meu ser. Com essa ocorrência climática, a mente havia sido purgada das impurezas mentais enraizadas no desejo sexual.

Quando a mente subitamente se desvencilhou das percepções corporais e o mundo das aparências externas desapareceu, pareceu que a terra e o céu haviam acabado de colapsar, como se todo o universo tivesse implodido. Com a cessação de todas as imagens criadas pela mente, veio a cessação do apego à forma. Apenas uma consciência

brilhantemente pura permaneceu. Minha mente experimentou aquele Dhamma absolutamente incrível por muitas horas antes de se retirar para a consciência normal. Saindo da meditação naquela noite, meu coração exclamou: "Encontrei o tesouro precioso que estava procurando!" Lembrarei daquela noite pelo resto da minha vida.

O impacto daquela realização trouxe lágrimas de admiração aos meus olhos. O Dhamma do Buddha é incrível, além de toda crença! Possui um sabor maravilhoso que supera em muito qualquer outro sabor. Quem quer que tenha conquistado o mérito de saborear seu sabor excepcional certamente o valorizará para sempre. É infinitamente mais valioso do que toda a riqueza material do mundo. Refletindo assim sobre o valor supremo da minha vida monástica, senti que havia descoberto um tesouro inestimável.

Qual é o significado do "tesouro inestimável" que descobri em minha meditação naquela noite? Preste atenção cuidadosa enquanto explico. O que experimentamos como mente tem dois aspectos distintamente diferentes que poderíamos chamar de "mente que sabe" e "mente que pensa". Em nossa experiência comum, esses dois são agrupados como "a mente", mas à medida que progredimos mais e mais fundo tanto no *samādhi* quanto na meditação de sabedoria, sua distinção torna-se mais óbvia. É importante entender a relação entre esses dois aspectos da mente. Caso contrário, desconheceremos a diferença crucial entre a mente pensante, que constantemente delibera e se inclina para a influência dos impedimentos, e a mente que sabe, que não forma nenhuma ideia, mas simplesmente sabe e permanece neutra. A mente pensante é fabricada; a mente que sabe é genuína. A mente pensante é intelecto, maculada e complicada, enquanto a mente que sabe é a própria consciência — pura e simples. Tente ver essa diferença por si mesmo quando praticar meditação de *samādhi*. Note como a mente que atinge um estado imóvel e calmo de *samādhi* e depois se retira, difere da mente que pensa incessantemente sobre apegos mundanos e nunca permanece imóvel.

A mente pensante e a mente que sabe são, na verdade, duas facetas da mesma esfera mental. Apenas *sati* e sabedoria podem

efetivamente preencher a lacuna entre esses dois aspectos da mente. Quando a mente está focada em *samādhi* e firmemente fundamentada em *sati* e sabedoria, sua capacidade de pensar torna-se uma ferramenta útil que pode contemplar racionalmente a relação entre a atividade externa que ocorre nas seis esferas dos sentidos objetivos e a consciência subjetiva das visões, sons, cheiros, sabores, toques e ideias que surgem como resultado, e que são conhecidas internamente. O espaço onde a mente raciocinante e a mente que sabe se sobrepõem é o campo de ação da sabedoria.

O Buddha e os Arahants designaram a sabedoria como um fator no caminho para a realização do *Nibbāna*, não o resultado final. O resultado final, a obtenção do *Nibbāna*, eles chamaram de *vimutti* ou libertação total — a mente pura liberta de toda ilusão. A libertação ocorre quando a mente, em todos os seus aspectos, foi investigada e claramente compreendida e sua verdadeira natureza foi realizada. Com sua tarefa concluída, a sabedoria, a ferramenta investigativa, é naturalmente deixada de lado, deixando a mente que sabe, isolada de influências maculadoras e interferência sensual.

Quando fatores do caminho como diligência, *sati*, *samādhi* e sabedoria se tornam totalmente integrados, eles convergem na calma reclusão da pura consciência, desapegada de tudo. Nesse ponto, o meditador compreende intuitivamente que o desejo e o apego a objetos dos sentidos são os maiores perigos para a paz de espírito. Esse conhecimento e compreensão surgem dentro da mente que é desapaixonada pelo mundo e supremamente contente por dentro. A experiência é então *akāliko* — o tempo não existe mais. Conceitos de espaço não têm significado. A mente e o Dhamma tornam-se um só enquanto o meditador permanece firmemente no meio do nobre caminho para *Nibbāna*.

A natureza da mente é inconcebivelmente misteriosa. O abismo entre o estado da minha mente antes de convergir tão espetacularmente, e o que apareceu depois que emergi daquela experiência, foi como a diferença entre noite e dia — como se aquelas experiências representassem duas pessoas completamente diferentes. Digo isso no

contexto do Dhamma. Não é um exagero. Depois que a mente se retirou da absorção profunda naquela noite, ela apareceu conspicuamente audaciosa e destemida. Por destemida, quero dizer que a mente não tinha medo de enfrentar a verdade em qualquer situação. Onde quer que minhas investigações posteriores sobre a verdade do Dhamma me levassem, eu agora tinha a coragem de enfrentar as realidades da vida e da morte de frente, sem vacilar.

Após aquela experiência transformadora, todo desejo por riqueza ou tesouros mundanos desapareceu. Mesmo que um monte de ouro, prata e pedras preciosas fosse empilhado diante de mim tão alto quanto uma montanha, eu o veria como um monte de fezes sem valor comparado ao Dhamma radiante em meu coração. Tão brilhantemente o Dhamma do Buddha iluminou meu coração naquela noite que não senti mais atração por objetos sensuais

Trilhas

Como o Dhamma é *sandiṭṭhiko*—experienciado e compreendido dentro de si mesmo — não falei com ninguém sobre este incidente em minha meditação, nem mesmo com Ajaan Kongmaa. Simplesmente guardei para mim. Não contei a Ajaan Kongmaa sobre as experiências profundas que aconteceram em minha meditação porque suspeitava que ele não as levaria a sério. Afinal, eu ainda era um monge muito júnior na época. Hesitei em falar abertamente sobre minha meditação no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam, pois temia que falar sobre isso apenas levaria a diferenças de opinião entre os monges seniores e daria origem a mal-entendidos desnecessários.

Em vez disso, meus pensamentos foram atraídos para o Venerável Ajaan Man, cuja grande reputação como mestre de meditação eu já conhecia há muito tempo. Ouvi falar da extraordinária coragem e determinação que ele demonstrava ao praticar o modo de

vida do monge da floresta e da inflexível rigorosidade que usava ao ensinar seus discípulos. Considerava Ajaan Man a maior autoridade em meditação. Embora os *ajaans* no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam fossem discípulos de Ajaan Man, estava convencido de que seria melhor questionar o grande mestre ele mesmo. De fato, senti-me seguro de que Ajaan Man era a única pessoa em quem eu poderia confiar para interpretar o significado de minha recente experiência de meditação. Resolvi procurá-lo, prostrar-me a seus pés e pedir sua orientação. Pretendia contar-lhe tudo, começando pelo dia em que comecei a meditar e continuando passo a passo até os eventos dramáticos que experimentara recentemente em minha prática de contemplação do corpo. Esperava que ele confirmasse minha crença de que minha meditação estava firme no caminho certo.

Em dezembro de 1939, tomei a decisão de pedir licença a Ajaan Kongmaa e fazer a longa jornada até a província de Chiang Mai, no norte, na esperança de encontrar Ajaan Man lá. Quando Ajaan Kongmaa soube que eu pretendia pedir sua licença para procurar Ajaan Man, ele me perguntou em um tom muito sério: "Tan Jia, como um monge como você pode possivelmente morar com Ajaan Man?"

Ele realmente achava que eu era tão inepto? Mesmo que houvesse alguma verdade no que Ajaan Kongmaa insinuou, eu não tinha intenção de abandonar minha resolução. Respondi-lhe o mais diplomaticamente que pude. "Por que é errado eu ir ver um monge de tão alta virtude? Uma pessoa rude como eu precisa encontrar um professor duro para me endireitar. Os veneráveis professores aqui são certamente competentes. Não subestimo a capacidade deles. Mas continuar a ficar no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam significa que estou vivendo muito perto de casa, muito perto da família e dos amigos. Preciso de mais reclusão das distrações causadas por suas visitas frequentes. Morando perto, eles podem facilmente aparecer e conversar sobre o que quer que esteja em suas mentes. Amigos e vizinhos tentam me arrastar para seus assuntos mundanos, o que torna mais difícil focar na prática da meditação. Assim que minha mãe ouviu que eu planejava partir para Chiang Mai, ela apareceu e começou a chorar. Explosões

emocionais como essa perturbam minha calma e concentração, o que se torna muito cansativo. Deixei a vida doméstica com todas as suas preocupações e problemas em uma tentativa deliberada de seguir uma vida de renúncia. Agora sinto que enfrentar o desafio de viver longe de casa manterá minha mente protegida de preocupações mundanas e beneficiará muito minha prática. É por isso que humildemente busco sua aprovação."

A resposta curta de Ajaan Kongmaa foi: "Bem, Tan Jia, se você aprender algo bom lá em Chiang Mai, não se esqueça de voltar aqui para nos iluminar, nós, os velhos, ok?"

Ouvindo o tom zombeteiro em sua voz, pensei: "Que... Que diabos isso significa?" e fiquei mais determinado do que nunca a partir.

Um tanto irritado, declarei minhas intenções muito claramente: "Com permissão ou sem permissão, vou para Chiang Mai. Que Ajaan Man seja aquele a julgar se posso ou não ficar com ele." Senti-me seguro de mim mesmo na época.

Depois de informar Ajaan Kongmaa sobre minha intenção de partir, fui me despedir de meus pais e outros parentes. Cheguei em casa e encontrei tanto minha mãe quanto meu pai chorando. Minha mãe me implorou em lágrimas: "Você sempre foi exigente com comida e tão difícil de alimentar! Como pode sequer pensar em fazer uma jornada tão longa e árdua, filho?"

De todos os seus filhos, eu era aquele que minha mãe sempre amara mais, e sua preocupação transparecia nas lágrimas em seu rosto. "Ovos! Sim, são difíceis para eu comer! E é por isso que tenho que ir para Chiang Mai — ficarei tão bem treinado que comer ovos será fácil! Não precisa se preocupar! Não vou morrer de fome, mãe!" Tentei acalmar meus pais e fazê-los se sentirem confortáveis com minha decisão, porque não queria que se preocupassem demais comigo.

Ao partir na jornada para Chiang Mai, parei no mosteiro de Ajaan Lee para prestar meus respeitos. Quando lhe disse para onde pretendia ir, seus olhos se iluminaram e sua voz trovejou: "É assim que se faz! Vá em frente, Jia! Como um discípulo do Tathāgata!" Ele continuou com alguns conselhos oportunos: "Ajaan Man é um monge

verdadeiramente grande, então tome cuidado para se comportar impecavelmente em sua presença. Permaneça vigilante e seja sincero em sua prática, caso contrário, você não conseguirá ficar com ele por muito tempo. Você não pode fingir com Ajaan Man, ele verá através de você imediatamente. Preste muita atenção em como ele pensa, como ele fala e como ele se comporta, e tente incorporar esses fatores em sua prática de Dhamma. Dessa forma, você permanecerá no caminho do Dhamma que Ajaan Man desbravou."

Ouvindo as instruções de Ajaan Lee, meu coração sentiu uma onda de coragem enquanto eu resolvia avançar na busca de treinar sob um Arahant tão renomado. Meu ânimo estava alto enquanto me preparava para pedir licença a Ajaan Lee e partir. Quando me levantei para ir, ele apontou para o jovem monge sentado ao seu lado e disse: "Tan Jia, leve meu discípulo Tan Fuang com você como companheiro de viagem. Caso encontrem dificuldades, podem ajudar um ao outro."

Ajaan Lee então marcou nossa data de partida para coincidir com a dele, pois ele logo partiria em uma viagem para a Índia. Poucos dias depois, nós três viajamos para Bangkok em um navio de passageiros a vapor. Enquanto nos preparávamos para embarcar no barco, meus pais e parentes apareceram para implorar uma última vez para que eu ficasse. Com rostos chorosos, eles se aglomeraram ao meu redor, tentando me impedir de embarcar. Minha irmã mais velha gritou: "Monges não podem carregar dinheiro, não podem trabalhar por salários, então como você sobreviverá? Como você conseguirá viajar para Chiang Mai?"

Eu retruquei: "Como os monges viajam por toda a Tailândia? Como eles vivem? Como eles comem? Bem, é exatamente assim que vou viajar. É exatamente assim que planejo viver. O Buddha nunca teve tanto maldito problema ao deixar o palácio para se tornar monge! Que incômodo!"

Reagindo a essa explosão, minha irmã pegou a tenda/guarda-chuva que eu usava para afastar mosquitos ao meditar e a escondeu de vista. Foi exasperante. Na hora em que fomos chamados para embarcar no barco, ela ainda não a havia devolvido. Finalmente, olhei

diretamente para ela e disse: “Ok, acho que vou ter que simplesmente dormir sem ela e deixar os mosquitos me devorarem. Se minha própria família não pode me impedir de ir, o que faz você pensar que uma tenda/guarda-chuva ou uma horda de mosquitos vai conseguir?”

Assim que minha irmã percebeu quão obstinada era minha determinação, ela cedeu e devolveu a tenda/guarda-chuva. Ajaan Lee, Tan Fuang e eu então embarcamos no vapor para Bangkok sem mais incidentes.

De Bangkok, Ajaan Lee partiu em sua jornada para a Índia, o local de nascimento do Buddha. Ele não voou para a Índia nem foi de trem; em vez disso, caminhou por áreas selvagens até chegar à fronteira birmanesa e atravessou toda a Birmânia a pé para chegar à Índia.

Enquanto isso, Tan Fuang e eu residimos em Bangkok por cerca de três semanas antes de embarcar em um trem noturno em direção ao norte para Chiang Mai. Ao chegar, fomos ficar no Mosteiro Chedi Luang, no centro da cidade. Somdet Mahā Wirawong era o abade, embora naquela época ele ainda não tivesse sido promovido ao título de Somdet. Portanto, ele era conhecido por nós simplesmente como Ajaan Pim. Ele era jovem, e tínhamos acabado de nos conhecer pela primeira vez. Imediatamente, Ajaan Pim me disse para passar a noite em uma passagem subterrânea sob a antiga estupa real no centro do mosteiro. Um corredor apertado que descia de uma abertura estreita na base do *chedi* fornecia espaço suficiente para deitar no fundo. Descobriu-se que este *chedi* era considerado o lar de um demônio muito feroz. Logo depois que me deitei para dormir, uma enorme aparição negra surgiu de pé ameaçadoramente sobre mim, com uma perna gigante de cada lado. Comecei rapidamente a repetir um verso de proteção que sabia de cor e depois irradiei pensamentos de amizade em todas as direções até que minha mente convergisse para meditação profunda. Quando saí da meditação, o demônio havia desaparecido.

Na manhã seguinte, os monges me disseram que todos que haviam se aventurado a passar a noite debaixo daquele *chedi* ficaram tão apavorados que abandonaram suas tentativas no meio da noite. Eu era a única pessoa que eles conheciam que havia passado uma noite

inteira lá. Mais tarde, descobri que o demônio havia partido do *chedi* naquela noite e nunca mais retornou para assustar os monges. Aquele demônio e eu devemos ter compartilhado alguma relação kármica em nossa história de vidas passadas para que minha presença tivesse tal efeito sobre ele.

Tan Fuang e eu residimos no Mosteiro Chedi Luang por apenas um curto período antes de seguirmos em busca de Ajaan Man. Na esperança de obter pistas sobre seu paradeiro, partimos a pé em direção a Chiang Dao. Não encontrando notícias dele lá, prosseguimos para oeste através de montanhas e vales, caminhando e acampando ao longo de sinuosas trilhas florestais até chegarmos ao distrito de Phrao. Enquanto acampávamos lá, perguntamos às pessoas locais que viviam na área circundante se sabiam onde poderíamos encontrar Ajaan Man. Não surpreendentemente, os povos das tribos das colinas do norte da Tailândia falavam seus próprios dialetos que nem Tan Fuang nem eu entendíamos. Foi bastante frustrante, realmente. As pessoas locais continuavam repetindo algo que soava como "Tu, éu yung gaa", mas não tínhamos ideia do que isso significava. Eles obviamente também não conseguiam entender as perguntas que lhes fazíamos. Finalmente, levantei minhas mãos e gritei: "Tu, a mãe de vocês também é uma!" e fui embora. Felizmente, eles não entenderam o que eu quis dizer.

A jornada para encontrar Ajaan Man na natureza selvagem do norte foi o empreendimento mais árduo e exaustivo que já realizei. Foi a primeira vez que caminhei longas distâncias descalço em trilhas de terra acidentadas que nunca pareciam chegar a um destino satisfatório. Meus pés ficaram cheio de bolhas e em carne viva. Meu corpo ficou tão fraco que eu tinha apenas minha força interior para me carregar.

Enquanto lutava com as dificuldades dia após dia, meus pensamentos eram constantemente atraídos para Ajaan Man e o refúgio que ele encarnava. Arrastando meu corpo por longas horas de dor e fadiga, implorei a Ajaan Man que me resgatasse da minha situação. "Ajaan Man, onde você está? Ajude-me, por favor. Estou quase morto de exaustão. Ouvi dizer que você pode conhecer os corações e mentes dos outros. Você está ciente de que Tan Jia está vindo vê-lo? Seu corpo

está exausto e pronto para desabar. Ele não sabe mais como chegou aqui ou para onde deveria ir. Onde você está, Ajaan Man? Se você está ciente deste apelo ao seu coração bondoso, por favor, envie alguém para vir me buscar antes que eu morra pelo caminho."

Essa súplica passou pela minha mente muitas vezes ao dia enquanto eu avançava em minha busca por Ajaan Man. Às vezes, eu a sussurrava em voz baixa; às vezes, eu a falava em voz alta. Mas nunca desisti da minha resolução. Nunca deixei pensamentos de derrota se infiltrarem. Qualquer que fosse o custo para meu corpo, estava determinado a continuar a busca até meu último suspiro. Acreditava que devia encontrá-lo para lhe contar sobre minhas experiências de meditação. Queria ouvir seu veredicto. Se eu não conseguisse encontrá-lo no distrito de Phrao, que assim fosse — continuaria caminhando de um distrito do norte para outro até encontrá-lo. Contanto que mantivesse corpo e mente juntos, tinha certeza de que o encontraria no final. Meu comprometimento em superar todos os obstáculos em meu caminho era simplesmente incrível.

E pensar que antes de me tornar monge, eu não tinha nenhum interesse em assuntos religiosos. Eu virava as costas e ia embora toda vez que um monge desse uma palestra de Dhamma. Eu não me dava ao trabalho de ouvir. Mas agora olhe para mim. Eu caminharia até o fim do mundo para ouvir Ajaan Man falar. Eu estava tão ansioso para encontrar uma autoridade confiável que pudesse confirmar que eu não estava louco, que o Dhamma que eu havia realizado era o tipo de Dhamma que pessoas presas em uma teia de desejo e ilusão nunca poderiam compreender. Apenas um Arahant totalmente desperto poderia verificar a obtenção daquele Dhamma, cujo valor transcende todos os tesouros celestiais e terrenos. Pensar assim colocou um salto em meu passo enquanto eu avançava com minha peregrinação.

Pouco tempo depois, Tan Fuang e eu chegamos a um pequeno assentamento de aldeia chamado Mé Koy. Lá encontramos um homem que nos disse que Ajaan Man estava residindo em um mosteiro antigo e abandonado nas proximidades. Essa notícia bem-vinda elevou meu espírito e aguçou meu apetite para ouvir seus ensinamentos a tal ponto

que as preocupações com fome, sede e exaustão desapareceram. Tan Fuang e eu apressamos nosso caminho e logo estávamos parados no portão do mosteiro. Encontrando o portão aberto, entramos para dar uma olhada. Dentro dos terrenos do mosteiro vimos várias pequenas cabanas com telhado de capim, pisos de bambu dividido e paredes feitas de treliça de bambu embalada com folhas. Os terrenos estavam varridos tão impecavelmente que pensei que o mosteiro deveria abrigar uma comunidade considerável de monges.

Enquanto caminhava até a primeira cabana, avistei um monge idoso sentado em uma pequena plataforma de bambu, vestindo seu manto superior com o ombro direito descoberto, como se estivesse esperando pacientemente que alguém aparecesse*. Um homem de baixa estatura com pele escura e bronzeada, ele olhou para cima inquisitivamente, mas não disse nada quando me aproximei. Foi a aparência audaciosa e majestosa que o entregou. Certamente devia ser Ajaan Man — quem mais poderia ser? Ele devia saber que eu estava vindo vê-lo! É por isso que ele está sentado aqui esperando. Apareci sem aviso prévio, mas ele já sabia! Certo de que estava diante de Ajaan Man, caí de joelhos no chão nu e curvei-me profundamente três vezes a seus pés, pensando como era raro encontrar um homem que conhece os eventos do passado e do futuro, que sabe com antecedência quem está chegando e quem está saindo.

Após minhas prostrações, ele me perguntou: "De onde você é?"

"Sou de Chanthaburi. Vivi com Ajaan Kongmaa e Ajaan Lee."

"Ahh! Tan Lee e Tan Kongmaa, certo? Eles são meus discípulos." Ele disse isso de tal maneira que senti que ele conhecia minha origem, de onde eu viera e por que estava ali.

Mais tarde, quando surgiu uma oportunidade, descrevi brevemente minha experiência de meditação para ele: "Pratiquei a contemplação do corpo até que corpo e mente se separaram e tudo desapareceu. Investiguei profundamente para investigar cada aspecto do corpo em detalhes meticulosos. Procurei cuidadosamente e

---

* *Na Tailândia, dentro do mosteiro, os monges só vestem o manto dessa maneira formal para participar de alguma cerimônia ou receber algum visitante.*

metodicamente, parte por parte, camada por camada — até que, em um momento de admiração, todo o universo físico se despedaçou e desapareceu da mente, deixando em seu lugar apenas o estado natural da mente de conhecer a verdade em harmonia com o Dhamma. Sozinha, por si só, totalmente desprovida de impacto mundano, a própria consciência brilhava clara e límpida. Absolutamente nada fez contato com ela. Uma sensação de estar centrado nesta claridade brilhante expandiu-se até que, eventualmente, toda a sensação de consciência corporal desapareceu. Apenas a consciência clara e pura permaneceu. A mente permaneceu absorta neste estado sereno de *samādhi* profundo por muitas horas.

"Embora a consciência parecesse intensamente unidirecionada, parecia quase como se o foco atento que eu havia cultivado por tanto tempo de repente carecesse de sua concentração usual. Mas era apenas um caso em que todo o mundo físico havia desaparecido da consciência. Apenas uma pureza indescritível da mente permaneceu — apenas a verdadeira mente que sabe, sem vestígios de mácula."

Sentado quieto enquanto ouvia, Ajaan Man não objetou ao meu relato. Perguntei então como deveria proceder, o que deveria fazer a seguir. Ele respondeu: "Continue com a mesma prática. Isso já está bom. Apenas continue se esforçando até terminar o trabalho." Sua resposta foi muito breve, mas me senti gratificado por saber que estava no caminho certo.

Aqueles que nunca praticaram seriamente a contemplação do corpo não percebem o quanto o corpo físico é uma fonte de várias aflições e apegos, que por sua vez causam frustração e ansiedade constantes na vida. Enquanto a mente permanecer focada nas aparências corporais externas, não será capaz de se libertar da dor e do sofrimento. No entanto, quando a atenção é direcionada para dentro do corpo, a causa do problema começa a se tornar aparente porque a atenção atenta protege contra a intrusão de distrações externas.

Quer fazendo meditação andando ou sentada, sempre mantenha a atenção da mente dentro da estrutura física do corpo. Não a deixe se desviar das restrições de *sati*. *Sati* é essencial porque mantém a

consciência fundamentada no momento presente. *Sati* fornece as informações necessárias para a sabedoria investigar o corpo. Por estar constantemente ciente do que ocorre momento a momento, *sati* é a faculdade mental que coleta os dados investigativos necessários. Ela delineia os limites das percepções da mente. Através da observação desapegada, uma imagem mental clara emerge para servir de base para um exame aprofundado. Desta forma, *sati* é o fundamento de toda investigação meditativa.

Contemplar repetidamente com *sati* e sabedoria ajuda a enfraquecer os impedimentos mentais e a libertar a mente do apego sensual ao corpo. À medida que a preocupação da mente com o corpo físico diminui, ela começa a brilhar com maior concentração e clareza. Com o aumento da clareza vem uma compreensão aguçada. A forte concentração permite que a sabedoria alcance profundamente e remova os impedimentos mentais através de insights profundos. Para conseguir isso, cada parte do corpo deve ser examinada até que apareça claramente à mente como repugnante, insatisfatória, em constante mudança e não-eu. Na verdade, o Buddha encorajou seus discípulos a compreenderem claramente como tudo no corpo está sujeito à mudança, que nenhum eu inerente pode ser encontrado ali, e que nenhuma experiência corporal jamais levará à felicidade plena e duradoura. Quando a investigação atinge este nível, a sabedoria separa a mente do corpo até que a mente eventualmente se desapegue para sempre da crença de que o corpo é o eu. Ao atingir este nível, a mente passa além dos desejos corporais sem quaisquer apegos remanescentes.

Depois de receber garantias de Ajaan Man de que minha prática estava no caminho certo, curvei-me agradecido a seus pés três vezes, retirei-me para a cabana que me foi atribuída, guardei minha tigela e mantos e tomei banho no poço. Reencontrei Ajaan Man naquela noite para pedir dependência a ele como meu professor, uma observância estritamente seguida pelos monges da floresta. Ele concordou com meu pedido, o que significava que ele me aceitava como discípulo, como um pai faria a um filho. Eu agora era seu fardo, pois era sua responsabilidade treinar e me instruir no caminho da prática do Buddha. Mas o fardo

era compartilhado, pois agora era minha responsabilidade confiar nas instruções de Ajaan Man e servi-lo fielmente como seu atendente pessoal. Assim começou uma relação de quatro anos de devoção e prática.

Em sua sabedoria, o Buddha estabeleceu esta prática de dependência mútua para garantir que monges juniores recebessem disciplina e orientação adequadas ao ingressarem na Sangha. Um monge júnior de cinco retiros de chuvas ou menos é obrigado a viver em dependência sob a supervisão de um monge sênior experiente. Se a dependência caducar porque o aluno se separa de seu professor durante a noite, o monge júnior deve solicitar novamente a dependência ao retornar. Mesmo que um monge recém-ordenado seja excepcionalmente erudito e habilidoso tanto nos caminhos do mundo quanto do Dhamma, ele não está isento desta obrigação.

O Buddha permitiu exceções a esta regra nos seguintes casos: um monge júnior que ainda não encontrou um mosteiro para iniciar seu treinamento; um monge no meio de uma longa jornada; um monge acamado com uma doença grave ou servindo como enfermeiro de outro monge; e um monge acampado temporariamente na natureza selvagem para acelerar sua meditação. No entanto, tais monges foram aconselhados a ter em mente que, sempre que encontrassem um professor digno, deveriam continuar a dependência de cinco anos com ele e cumprir sua responsabilidade até o fim. Esta era a atitude correta a ter.

Um monge que cumpriu sua obrigação de cinco anos, mas ainda não atingiu dez anos como aprendiz, é considerado um monge intermediário. Espera-se que ele tenha conhecimento e experiência suficientes para se manter nas práticas do Dhamma e do Vinaya, tornando-o assim capaz de viver e praticar por conta própria. Por esta razão, o Buddha deu permissão aos monges intermediários que fossem considerados competentes para se dispensarem de seus aprendizados para viverem sozinhos. Em outras palavras, eles têm fé no Buddha, Dhamma e Sangha, possuem energia e *sati*, e sentem medo e pavor de mau comportamento. Devem ter visão correta sobre a virtude moral e

ser bem versados nos ensinamentos do Dhamma e nos caminhos da sabedoria. Além disso, devem saber o que é e o que não é uma ofensa às regras monásticas do Vinaya, bem como quais são consideradas ofensas menores e quais são ofensas graves. Devem também ter memorizado corretamente todo o *Pāṭimokkha*. Monges intermediários que possuem as qualidades acima são permitidos a permanecer e meditar sozinhos. No entanto, não devem orientar outros monges estabelecendo-se como professores. Por outro lado, monges intermediários que carecem de conhecimento e compreensão suficientes para depender de si mesmos devem continuar a viver sob dependência do professor, mesmo depois de terem completado um período de treinamento de cinco anos.

Ajaan Man instruiu-me longamente sobre os deveres e responsabilidades monásticas que compõem o código de comportamento esperado dos membros de uma comunidade monástica de floresta. Aprender esses deveres é especialmente importante para monges juniores porque lhes permite integrar-se rapidamente na rotina estabelecida do mosteiro. Na língua Pāli, esses deveres são chamados de *vatta*. Esses pormenores do comportamento monástico, que são detalhados nos textos do Vinaya, formam parte integrante dos costumes e tradições praticados pelos monges da floresta na Tailândia. Como tal, desempenham um papel central e prático na vida diária de um mosteiro de floresta.

O principal objetivo de praticar este código de comportamento é o cultivo de *sati* e da sabedoria nas tarefas diárias de um monge. Com o aumento do foco nas tarefas rotineiras vem uma atenção aguçada aos detalhes. Como o número de detalhes que regulam quase todos os aspectos da vida monástica é extenso, um monge em treinamento — especialmente um júnior — deve prestar muita atenção a tudo o que faz da manhã à noite. Este grau de atenção requer *sati* para estar sempre ciente do que está acontecendo, para lembrar qual ação é apropriada para essa situação e para agir sobre ela em tempo hábil. Tal atenção exige diligência e energia. A diligência neutraliza a tendência de fazer as coisas pela metade ou de forma desleixada. Monges que realizam

suas tarefas diárias com perfeição são chamados de *Ācāra-sampanno*, significando que exibem conduta impecável.

Principalmente, Ajaan Man dirigiu suas observações especificamente à minha situação como monge júnior, explicando como eu era esperado a cumprir minha obrigação de servir como seu atendente pessoal. Todas as manhãs, logo após o amanhecer, eu deveria pegar sua tigela, pano de assento e bolsa de ombro de sua cabana, carregá-los até o salão principal de reuniões e arrumar seu assento ali, ajeitando seu pano de assento, pano de colo, pano de rosto, copo, escovas de dentes e outros requisitos. Tinha que verificar se a chaleira estava cheia de água fresca e limpa e que uma escarradeira limpa estava colocada ao lado dela. Era também minha responsabilidade varrer e limpar sua cabana todas as manhãs antes da ronda de esmolas.

Ajaan Man ensinou que monges juniores devem mostrar respeito aos professores seniores curvando-se a eles nos momentos apropriados, levantando-se para cumprimentá-los quando chegam, mantendo as mãos em *añjali* ao falar com eles e realizando outros deveres de respeito.

Seu conselho para os monges em treinamento com ele era prático. Um monge júnior ainda sob dependência deve pedir permissão ao abade antes de ir à aldeia ou viajar para outro local. Ir sem pedir permissão ou ir depois de ter a permissão negada é uma ofensa contra o código disciplinar. Espera-se que um monge júnior deixe as decisões sobre viagens a critério de seu professor. Da mesma forma, um monge júnior deve evitar associar-se com pessoas de fora do mosteiro de forma a causar desconfiança e suspeita. Deve evitar se envolver em comportamento indecoroso que possa refletir mal em seu professor; deve tentar se comportar como se estivesse sempre na presença de seu professor. Quando sozinho, pode imaginar que seu professor está presente e perguntar a si mesmo: "Como eu me comportaria se ele estivesse aqui me observando?"

Um monge júnior deve sempre caminhar alguns passos atrás de seu professor e nunca interrompê-lo quando ele estiver falando. Caso seu professor se engane, não deve corrigi-lo publicamente, mas esperar

por uma oportunidade para mencioná-lo em particular. Além disso, um monge júnior é responsável por cuidar de seu professor quando ele está doente e não deve deixá-lo sozinho até que ele se recupere da doença ou faleça.

Ajaan Man me instruiu a cuidar especialmente dos meus requisitos — sejam posses pessoais, como a tigela e os mantos, ou algo que pertença à Sangha, como edifícios, livros ou ferramentas — de forma a fazê-los durar o máximo possível.

Dando uma boa olhada na disciplina monástica, vi que todo o código de conduta tratava de treinar o coração no auto-sacrifício, ser humilde e livre de máculas. Ajaan Man me pressionou a levar essa atitude diligente para minha prática de meditação. Sua mensagem era clara e direta: Quer andando para receber esmolas, varrendo os terrenos, costurando ou tingindo mantos, comendo uma refeição, lavando uma tigela ou simplesmente esticando minhas pernas, *sati* deve ser mantida a cada momento em que está acordado e em todas as atividades. Seu conselho para mim sobre descanso era destinado a praticantes sérios: Faça uma pausa apenas quando for hora de dormir, depois resolva se levantar imediatamente assim que acordar. No momento em que acordar, levante-se rapidamente, lave o rosto com água fria e retome sua meditação. Se ainda sentir sono, pratique a meditação andando, caminhado rapidamente de um lado para o outro para dissipar a sonolência. Sente-se para meditar apenas quando toda a sonolência tiver desaparecido.

Revigorado pelo poder do ensinamento de Ajaan Man, passei os meses seguintes fazendo um esforço total em todos os aspectos da prática monástica. Mas quando o clima mais temperado da estação chuvosa terminou abruptamente e as noites frias e ventosas chegaram, lutei para me manter aquecido, e minha concentração sofreu. Eu tinha apenas mantos finos de algodão para me envolver, o que me deixava tremendo à mercê dos elementos. As paredes e o teto da plataforma de bambu onde eu dormia eram feitos de folhas secas de bananeira, que ofereciam proteção suficiente apenas para impedir o orvalho da manhã, mas não o suficiente para proteger do frio. Uma noite, enquanto estava

deitado naquela plataforma tremendo incontrolavelmente e incapaz de adormecer, perguntei-me como meu companheiro Tan Fuang estava lidando com o clima do norte. Caminhei silenciosamente até sua plataforma e sussurrei suavemente para ele: "Fuang, está frio pra caramba. Vamos voltar para casa." Disse isso não porque pretendia desistir e ir embora, mas porque queria avaliar seu humor — ver como ele responderia, o que ele estava pensando. Ele permaneceu em silêncio e imóvel, e no silêncio, eu soube que ele estava tão determinado quanto eu a aguentar firme, não importando quão difícil fosse.

Ao amanhecer da manhã seguinte, quando havia luz suficiente para distinguir as linhas na palma da minha mão, deixei a pequena plataforma onde estava hospedado e caminhei rapidamente até uma pequena cabana de bambu que servia como refeitório. No momento em que entrei e olhei para cima, os olhos de Ajaan Man me atingiram como um raio. "Vocês, gente da costa sul, não têm tolerância à dor! Saiam! Vão! Ninguém os convidou a vir aqui!" Sua voz rugiu tão ferozmente quanto um tigre pronto para atacar. Gatinho pequeno que eu era, agachei-me de medo. Minhas pernas ficaram subitamente dormentes; não conseguia me mover.

Ajaan Man conseguia ler minha mente. Ele sabia de tudo. Esse foi um pensamento assustador. A partir de então, soube que tinha que ser extremamente cuidadoso com meus pensamentos e minha fala em sua presença. Como Ajaan Man era um Arahant, as consequências da minha negligência poderiam ser severas. Depois de me recompor, dei um passo hesitante e comecei a fazer minhas tarefas matinais com muita humildade.

Aquelas poucas palavras de Ajaan Man realmente chamaram minha atenção. Senti como se tivesse caído sob seu feitiço, porque segui seu exemplo em tudo o que fiz. Alertei a mim mesmo para ser cuidadoso — Ajaan Man era autêntico. Após aquele incidente, ele me tratou com gentileza. Pediu-me para ajudá-lo de várias maneiras, e fiquei perto dele e cuidei bem dele. Gradualmente, tornei-me mais familiarizado com seus métodos e me senti mais confortável em sua presença.

Naquela época, eu ainda era jovem e forte, mas me preocupava com a saúde de Ajaan Man. Ele tinha quase setenta anos e era tão magro que sua pele encolhera em torno dos ossos, fazendo-o parecer frágil e doente. Mas, por outro lado, quando caminhávamos juntos, seus movimentos rápidos me surpreendiam. Quando eu caminhava com ele pela floresta, seu passo era tão rápido que mal conseguia acompanhá-lo nas trilhas. Ele caminhava facilmente o dia todo. E quando o anoitecer se transformava em noite, ele simplesmente continuava andando.

Apesar de sua idade, Ajaan Man passava dias inteiros sem comer. Subsistia apenas de chá e água. Como resultado, ele ficava ainda mais magro. Sua aparência esquelética me preocupava tanto que ocasionalmente implorava a ele que comesse alguma comida. Ele geralmente resmungava e dizia: "Não é da sua conta." Eu insistia mais: "Vamos, por favor, coma alguma coisa." Ao que ele retrucava: "Deixe-me em paz. Não me incomode." Exasperado, eu explodia: "Diabos! Como alguém pode nascer humano e não querer comer?" Então, ele responderia com mais força: "Vá embora! Deixe-me em paz! É problema meu, não seu." Ajaan Man me repreendia assim toda vez que eu mencionava seu jejum.

Depois que Tan Fuang ouviu por acaso uma dessas discussões acaloradas, ele me alcançou enquanto eu me afastava e perguntou por que eu estava tão determinado a provocar Ajaan Man. Não tinha medo de sua repreensão? Tan Fuang estava obviamente apavorado, mas eu lhe disse que se não provocasse Ajaan Man, não ouviríamos ensinamentos tão bons.

Mais tarde, Ajaan Man repreendeu Tan Fuang porque ele discordou da maneira como Ajaan Man tomava açúcar de palma como remédio à tarde. Todas as manhãs, na ronda de esmolas na aldeia, alguém colocava um pequeno pedaço de açúcar de palma na tigela de Ajaan Man. Como estava bem embrulhado, o pedaço de açúcar não fazia contato direto com os alimentos na tigela. Ao retornar ao mosteiro, Ajaan Man pedia a um monge que guardasse o açúcar para usar com seu chá da tarde. De acordo com as regras monásticas, se o torrão de açúcar contivesse vestígios de comida, seu consumo à tarde

não seria permitido. Ajaan Man era sempre escrupuloso ao fazer essa distinção. Mas Tan Fuang erroneamente pensou que Ajaan Man havia violado uma regra de conduta e fez comentários nesse sentido pelas costas de Ajaan Man.

À tarde, depois de pedir a um monge que quebrasse o torrão de açúcar em pedaços pequenos, Ajaan Man colocava um pedaço na boca e depois seguia com três goles de chá. Ele repetia isso várias vezes e depois parava, deixando metade do açúcar intocado.

Ajaan Man confrontou os monges em uma reunião naquela noite. Seus olhos faiscaram e seu tom de voz era ameaçador enquanto falava: "Qual de vocês quer me desafiar? Hã? Alguém aqui tentou me acertar na cabeça com o livro de regras. Ele acha que sou um tolo. Quem é?" De fato, Ajaan Man já havia perscrutado a mente do culpado e sabia quem era.

Não éramos muitos presentes, então também sabíamos quem era o culpado. Após a reunião, discutimos a questão do Vinaya entre nós em alguma profundidade. No final, Tan Fuang admitiu que a culpa era sua e foi imediatamente pedir desculpas e o perdão de Ajaan Man. Depois disso, Ajaan Man nunca mais mencionou este assunto. Mas nosso respeito por suas habilidades mentais aumentou, e fomos muito mais cautelosos e circunspectos sobre o que pensávamos e como nos comportávamos a partir de então.

Muitas vezes me lembrava do que Ajaan Lee me disse antes de eu deixar Chanthaburi: "Então, você acha que pode viver com Ajaan Man, hein? Então tome cuidado, porque ele saberá tudo o que está acontecendo em sua mente. Se você ficar com ele, não aja de forma alguma a manchar minha boa reputação!"

Apesar das dificuldades que enfrentei, senti-me extremamente afortunado por ter a oportunidade de viver e praticar na presença de um monge como Ajaan Man, que era impecável tanto na realização do Dhamma quanto na adesão ao Vinaya. Da perspectiva de uma pessoa comum, viver em uma plataforma varrida pelo vento em um local remoto na natureza selvagem e comer uma refeição por dia é

certamente uma tortura. Mas o cenário era perfeito para um monge determinado à libertação.

O Mosteiro de Floresta Déng, onde Ajaan Man residia, situava-se em uma pequena clareira cercada por uma paisagem de florestas e montanhas que se estendiam até o horizonte em todas as direções. Seus monges residentes dependiam dos habitantes de um assentamento de aldeia próximo de seis casas para sua comida diária de esmola e outros requisitos simples. Devido à sua fé em Ajaan Man, as pessoas locais haviam construído a cabana em que ele vivia com materiais locais. Com uma estrutura construída de postes de bambu e um piso de tiras de bambu achatadas, a cabana tinha paredes e um telhado cobertos com grandes folhas de bananeira sobrepostas para proteção contra o tempo.

O mosteiro fornecia um local de reclusão ideal para os monges da floresta praticarem. Ao mesmo tempo, o poder das realizações virtuosas e do mérito acumulado de Ajaan Man era tão forte que sua presença agia como um ímã atraindo pessoas de fé para ele. Quanto mais tempo Ajaan Man residia no Mosteiro de Floresta Déng, mais sua exaltada reputação se espalhava para pessoas naquela área que viviam longe. Consequentemente, as pessoas estavam dispostas a viajar longas distâncias apenas para encontrá-lo e prestar seus respeitos. Embora bem-intencionadas por parte delas, intrusões desse tipo eram interrupções indesejadas em sua prática diária. Isso inevitavelmente significava que Ajaan Man não permanecia muito tempo em um local. Tendo um caráter moldado pela prática do Dhamma e do Vinaya, ele não estava disposto a comprometer o rigor de seus princípios simplesmente para satisfazer os desejos de seus devotos.

A mesma atitude rigorosa aplicava-se à maneira como Ajaan Man administrava os assuntos dentro do mosteiro. Por exemplo, um dia a atendente leiga do mosteiro, que caminhava da aldeia todas as manhãs para oferecer comida a Ajaan Man, chegou carregando várias pequenas mudas de manga, que ela começou a plantar perto da cabana de Ajaan Man. Ele imediatamente perguntou o que ela estava fazendo. Ela respondeu que estava plantando mangueiras para os monges,

para que, quando eventualmente dessem frutos, os monges tivessem mangas para comer. Ela considerou essa ideia muito prática.

Vendo o assunto de forma diferente, Ajaan Man levantou a voz e a repreendeu: "Quem você pensa que eu sou? Você não entende meu propósito aqui. Vim a este mosteiro para encontrar reclusão do mundo exterior. Meu único propósito é praticar o Dhamma que transcende preocupações mundanas. Não vim aqui com a intenção de me estabelecer e cultivar árvores frutíferas e vegetais para complementar minha dieta. Você não percebe que está me trazendo um monte de problemas? Você espera que eu fique aqui sentado e envelheça cuidando dessas mangueiras?"

Este incidente apontou para outra razão pela qual Ajaan Man nunca permaneceu em um local por muito tempo. Agindo sempre com discrição, ele era muito circunspecto na maneira como praticava a vida de monge. Ele se abstinha totalmente de envolvimento em assuntos mundanos. Mesmo pequenos assuntos que a maioria das pessoas consideraria insignificantes recebiam sua total atenção. Ele não se deixava levar por tendências populares na sociedade. Ele as via pelo que eram — distrações do verdadeiro propósito da vida monástica. Ele acreditava que monges, cujo sustento depende da generosidade dos outros, têm a obrigação de focar sinceramente no Dhamma, em vez de direcionar sua atenção para práticas leigas comuns. Ele acreditava em uma divisão estrita de trabalho entre os monges e os leigos, o que ele sentia estar de acordo com o espírito da disciplina monástica estabelecida pelo Buddha.

Ajaan Man era especialmente desdenhoso em relação ao plantio de árvores frutíferas e plantas com flores dentro do complexo do mosteiro e era particularmente crítico em relação aos monges que se envolviam nessas atividades. Ele os acusava de flertar com a natureza ou de serem monges aristocráticos que se entregavam a uma busca frívola por beleza e conforto, mas careciam de qualquer substância de Dhamma em seus corações. Quanto mais árvores e arbustos floridos eles tinham para cuidar, mais desinteressados eles ficavam em meditar seriamente.

De fato, as regras do Buddha para a conduta monástica afirmam claramente que um monge viola o código disciplinar se ele mesmo plantar árvores frutíferas e plantas com flores, pedir a alguém que o faça por ele, ou se colocar flores em vasos para decoração. O Buddha criticou todas essas atividades como comportamento inadequado que leva a um declínio nos padrões monásticos. Durante sua vida, se um monge cometesse mesmo uma transgressão menor das regras, o Buddha pedia a seus grandes discípulos, Venerável Sāriputta e Venerável Moggallāna, que disciplinassem o infrator em seu nome. Se aquele monge se recusasse a obedecer às suas instruções, eles tinham a permissão do Buddha para penalizá-lo de acordo com a gravidade da ofensa. O Buddha estipulou que a Sangha era responsável por repreender e punir aqueles monges cujo comportamento prejudicial afetasse adversamente a comunidade, especialmente no caso de monges recalcitrantes que se recusassem a mudar seus caminhos. O Buddha percebeu que se não estabelecesse um meio de lidar com tal desobediência, isso logo se tornaria um problema crônico levando à desarmonia dentro da Sangha.

A história do Mosteiro de Floresta Déng remonta a séculos. Antigos habitantes da etnia Mon da área construíram o mosteiro no meio de uma densa floresta de jacarandá. O local foi posteriormente abandonado e caiu em ruínas, como evidenciado pelos tijolos quebrados e telhas de barro espalhados pelo complexo — os únicos restos de um passado fabuloso. Em suas andanças pelo Norte, Ajaan Man descobriu este local antigo e decidiu se estabelecer lá por um tempo. O cenário da floresta fornecia um ambiente de retiro naturalmente tranquilo e isolado, propício a uma vida de meditação.

Apesar de sua natureza reclusa, Ajaan Man atraiu um grande séquito de discípulos dispostos a suportar as dificuldades da vida na natureza selvagem para estudar com ele. Durante a estada de Ajaan Man no Mosteiro de Floresta Déng, muitos discípulos viajaram a pé de lugares tão distantes quanto o Centro e o Nordeste da Tailândia para ouvir seus ensinamentos e receber seu treinamento. Ajaan Tate Desaraṁsī, Ajaan Phrom Cirapuñño, Ajaan Wên Suciṇṇo e Ajaan Fan

Ācāro são alguns exemplos. Para alcançá-lo, eles tiveram que caminhar por dias ao longo de trilhas estreitas nas remotas regiões selvagens que separavam o Norte da Tailândia do resto do país — regiões onde a população era esparsa e os assentamentos de aldeias eram tão distantes que muitas vezes levava um dia inteiro para caminhar de um para o outro. Esses monges indomáveis suportaram chuva e frio, fome e sede, e o perigo sempre presente de tigres e elefantes para aprender aos pés do grande mestre. Muitos dos monges que treinaram diretamente sob sua orientação distinguiram-se por suas realizações no Dhamma. Eventualmente tornando-se professores bem conhecidos, eles transmitiram seus métodos de ensino distintos para seus discípulos em uma linhagem monástica de floresta que se estende até os dias atuais.

O estilo de ensino de Ajaan Man era muito prático e direto ao ponto. Foi transmitido a nós menos através de discursos elevados, embora estes fossem muito inspiradores, do que através de suas ações exemplares e da força de sua personalidade — como Ajaan Mahā Bua descreveu claramente em dois livros clássicos: *Venerável Ācariya Man Bhūridatta Thera: Uma Biografia Espiritual* e *Paṭipadā: O Caminho da Prática do Venerável Ācariya Man*. Quanto a mim, ganhei conhecimento prático principalmente observando como ele se comportava e tentando imitá-lo, em vez de simplesmente ouvi-lo falar e tentar processar essa informação intelectualmente. Por temperamento, sempre dei mais ênfase ao fazer do que ao falar. Prefiro colocar todo o meu esforço em fazer as coisas, pois não sou muito habilidoso em falar, escrever ou memorizar longas passagens de Dhamma. A capacidade de Ajaan Man de ser um exemplo vivo e praticante do que ensinava foi uma das características que mais me impressionou no treinamento que recebi com ele. Em vez de apenas ensinar conhecimento verbal, ele queria me colocar em situações que me forçariam a desenvolver as qualidades de mente e caráter que eu precisava para sobreviver à minha batalha contra os impedimentos.

Por exemplo, Ajaan Man sempre enfatizou a importância da boa conduta moral para os monges — como falamos e como nos comportamos. Ele explicou que a disciplina moral é a porta de entrada

para o caminho que leva a uma mente iluminada e a pedra angular sobre a qual todo progresso genuíno na meditação repousa. A menos que os monges sejam íntegros em sua conduta, levando seus preceitos a sério e praticando-os estritamente, eles não serão capazes de viver esta vida de renúncia por muito tempo. Um monge carente de virtude moral é como um corpo humano com um órgão defeituoso que não pode funcionar corretamente ou cumprir suas obrigações para o bem-estar de todo o corpo. Quanto mais deficiências morais um monge tem, mais apático ele é em relação à prática do Dhamma. Por outro lado, aqueles monges cujos padrões morais são elevados e cuja conduta é imaculada não devem se tornar complacentes. Seu padrão moral pode ser elevado ainda mais, e sua virtude pode se tornar ainda mais pura concentrando-se em estar satisfeito com pouco, sendo fácil de cuidar, sendo calmo e sereno, estando livre de impedimentos, sendo inquisitivo e enérgico, e sendo refinado em modos e caráter. Todos esses fatores contribuirão para a perfeição da disciplina monástica, o que torna um monge inclinado a se juntar à nobre linhagem dos Arahants.

Esses refinamentos da conduta de um monge são abordados extensivamente nos treze *dhutaṅgas* tradicionais, ou práticas ascéticas, determinadas pelo Buddha — práticas como viver de comida de esmola, usar mantos feitos de trapos descartados, viver na floresta e comer apenas uma refeição por dia. Estes e outros *dhutaṅgas* são treinamentos austeros projetados para auxiliar na eliminação de impedimentos da mente e, assim, servem como meios poderosos para avançar na prática da meditação. Seu objetivo principal é pressionar o praticante a ver o perigo inerente do apego a coisas insubstanciais, como o corpo físico e as percepções das oito preocupações mundanas — prazer e dor, ganho e perda, elogio e crítica, fama e anonimato. Praticados com diligência, os *dhutaṅgas* reduzem fraquezas problemáticas como comer em excesso, preocupação com roupas, preguiça, apego ao conforto e inquietação.

Um monge que pratica os *dhutaṅgas* deve estar disposto a arriscar sua vida e, se necessário, sacrificá-la para alcançar os frutos da prática. Quando ele faz uma resolução solene de observar uma determinada prática, nunca deve recuar, nunca desistir. É, portanto,

aconselhável que ele escolha os *dhutaṅgas* que são adequados ao seu próprio caráter e temperamento. Não é necessário praticá-los todos. Ele pode simplesmente selecionar aqueles que são mais adequados às suas necessidades dentre as seguintes práticas *dhutaṅga*.

Usar apenas mantos feitos de tecido descartado é uma observância *dhutaṅga* que Ajaan Man praticou rotineiramente. Esta prática ascética neutraliza o desejo de usar mantos finos e de aparência atraente e outros itens pessoais. É praticada procurando por pedaços grandes e pequenos de tecido que foram jogados fora porque não são mais úteis, depois lavando e costurando os pedaços juntos para fazer uma vestimenta utilizável — como um manto superior, um manto inferior, um manto externo, um pano de banho ou qualquer outro requisito de tecido. Tal tecido pode ser encontrado descartado no chão em locais de cremação, ao longo de estradas, em becos ou em lixões públicos — qualquer tecido que seja obviamente sem dono. Pode estar rasgado, queimado, esfiapado ou roído por animais e depois descartado como lixo; pode até estar sujo com dejetos humanos ou outras manchas sujas. Em outras palavras, trapos velhos sem valor são coletados aqui e ali, um pedaço de cada vez, e guardados até que um manto completo possa ser costurado a partir deles. A diferença entre esta prática ascética e a prática normal de um monge é que os mantos dos monges são geralmente cortados e costurados a partir de rolos de tecido novo, comprado em loja, oferecido para esse fim por apoiadores leigos.

O principal benefício desta prática ascética é que ela neutraliza pensamentos de orgulho e autoimportância. Um monge praticante nunca deve permitir que o orgulho usurpe as virtudes que ele cultiva dentro de seu coração. Em vez disso, deve treinar a si mesmo para assumir a atitude humilde de viver como um trapo velho sem valor, nunca permitindo que a presunção sobre seu valor surja. Ajaan Man acreditava que a prática de usar mantos feitos de trapos velhos descartados era uma excelente maneira de reduzir sentimentos de autoimportância.

Usar apenas os três mantos principais é uma prática *dhutaṅga* que Ajaan Man observou fielmente desde o dia em que se ordenou

até atingir a velhice. Naqueles dias, monges *dhutaṅga* vagavam por florestas e montanhas, viajando a pé por todo o caminho. Como cada monge carregava seus próprios pertences, ele levava consigo apenas o que era verdadeiramente essencial. Os três mantos principais de um monge — o manto inferior, o manto superior e o manto externo — eram tudo o que ele precisava para se proteger do sol, vento e chuva e, assim, viver em relativo conforto. Mantos extras eram frequentemente uma indulgência desnecessária. Escolher a prática *dhutaṅga* de usar apenas três mantos fomentava o contentamento com pouco e permitia que um monge viajasse de maneira leve e despreocupada, como um pássaro em vôo. Se lhe fosse dado algo extra, ele simplesmente o passaria para outro monge para evitar acumular posses desnecessárias.

Caminhar em ronda de esmolas todos os dias é uma observância *dhutaṅga* que, como prática ascética, direciona um monge a caminhar do mosteiro para uma comunidade de aldeia para coletar comida de esmola todos os dias sem falta. Um monge *dhutaṅga* escolhe fazer o esforço de encontrar doadores fiéis em seu próprio ambiente e comunidade para benefício espiritual deles, em vez de sentar-se preguiçosamente esperando que as pessoas locais venham servi-lo no mosteiro para seu benefício. Um monge preguiçoso facilmente se torna mimado quando suas necessidades são gentilmente atendidas. Um monge *dhutaṅga*, no entanto, não abriga tais expectativas. Ele está determinado a receber comida em sua tigela nas casas de seus doadores como uma forma de beneficiá-los, dando a cada um deles a oportunidade de fazer mérito para seu bem-estar a longo prazo.

Ajaan Man acreditava que esta prática deveria ser tratada como um dever sagrado que exige reflexão séria cada vez que um monge se prepara para sair em sua ronda matinal de esmolas. Ele via a ronda de esmolas como um aspecto da prática de meditação durante a qual cada monge deveria se esforçar para estar atento e permanecer devidamente contido em corpo, fala e mente. Ele enfatizou que *sati* deveria estar presente em cada movimento e cada pensamento, a cada passo na rota.

Omitir nenhuma casa na ronda de esmolas enquanto caminha na aldeia todas as manhãs para coletar comida para o dia é outra prática

ascética *dhutaṅga*. Um monge *dhutaṅga* não escolhe frequentar apenas lares ricos que oferecem comida melhor ou favorecer as casas de seus parentes ou apoiadores especiais. Ele para em frente a cada casa em sua rota, mesmo em frente àquelas onde é improvável que receba qualquer comida. Ele não escolhe as casas onde preferiria ir e evita aquelas que preferiria não visitar. Ele aceita o que quer que seja oferecido em cada parada com uma mente clara, não maculada pelo desejo sensorial. Ele se treina para estar contente com qualquer comida que seja colocada em sua tigela, seja ela saborosa ou insípida, grosseira ou refinada, do dia anterior ou recém-cozida, embrulhada separadamente ou misturada, ou oferecida com mãos limpas ou sujas. Em cada caso, seu semblante permanece calmo e composto.

Comer apenas uma refeição por dia é uma prática ascética ideal para o estilo de vida meditativo de um monge *dhutaṅga*. Esta prática ajuda a apoiar o trabalho da meditação, pois comer comida demais pode tornar a mente letárgica e embotada. Esta observância *dhutaṅga* é um meio especialmente útil de reduzir a mentalidade gananciosa de um monge praticante que tende a ser apaixonado por comida. Sem a restrição de uma única refeição, ele poderia facilmente se tornar mais preocupado com a comida que coloca em seu estômago do que com os frutos de sua meditação.

As regras para esta prática ascética estipulam que a porção diária de comida de um monge deve ser toda consumida de uma só vez. Assim que ele se levanta de seu assento, sua refeição para o dia termina, mesmo que ainda reste comida em sua tigela. Eventualmente, variações ainda mais rigorosas da regra principal foram adicionadas. Na primeira variação, um monge consome apenas a quantidade de comida que está em sua tigela quando começa a comer — independentemente de quão pouco seja — e se recusa a aceitar mais comida antes de se levantar de seu assento. Na segunda variação, um monge pode receber mais comida contanto que ainda reste alguma comida em sua tigela. Na terceira variação, a mais leniente, um monge pode continuar a receber e consumir mais comida desde que permaneça sentado.

Comer comida apenas da tigela de esmolas é uma prática ascética pela qual um monge *dhutaṅga* come toda a comida diretamente de sua tigela de esmolas, usando os dedos para pegar cada bocado e colocá-lo na boca. Ele se abstém totalmente de usar utensílios como pratos, copos ou colheres enquanto come a refeição. Todo tipo de comida — seja salgada, doce, azeda ou amarga — é colocado junto no único recipiente, onde os sabores inevitavelmente se misturam. Em um nível mínimo de rigor, diferentes classes de alimentos podem ser separadas e mantidas à parte. Em uma prática mais rigorosa, diferentes tipos de alimentos entram em contato uns com os outros no fundo da tigela. Com a versão mais rigorosa desta prática, um monge *dhutaṅga* mistura deliberadamente todas as variedades de comida, usando a mão para combiná-las em uma miscelânea de sabores e texturas contrastantes. Consequentemente, comer diretamente da tigela de esmolas é uma excelente prática para libertar a mente da paixão pelo sabor da comida.

Combinar o sabor e a sensação da comida juntos em uma tigela é um meio eficaz de reduzir o desejo pelo sabor da comida e remover a ganância da mente de um monge enquanto ele come sua refeição. Um monge *dhutaṅga* cultiva a consciência de que o verdadeiro propósito da comida é nutrir o corpo, permitindo que ele permaneça saudável o suficiente para continuar seu estilo de vida meditativo de um dia para o outro. Desta forma, nem o sabor agradável de alimentos preferidos, nem o sabor de alimentos desagradáveis, causarão perturbação mental que possa levar a mente de um monge a vacilar.

Ao mesmo tempo, comer toda a comida diretamente da tigela de esmolas sem usar quaisquer outros utensílios é uma prática adequada ao estilo de vida ascético de um monge *dhutaṅga* que visa contentar-se com pouco. Usar apenas sua tigela de esmolas é uma prática valiosa para um monge que deseja se livrar de preocupações sobre ter que carregar utensílios extras e cuidar deles.

Comer apenas a comida coletada na ronda de esmolas é a prática do monge *dhutaṅga* de comer apenas aquela comida que é recebida na tigela de esmolas na ronda diária de esmolas de um monge, enquanto recusa comida que é oferecida mais tarde de volta no mosteiro. Um

monge *dhutaṅga* come qualquer comida que seja oferecida em sua tigela, nunca se sentindo ansioso ou chateado caso ela não atenda às expectativas. Ele considera a comida que recebe em sua tigela a cada dia suficiente para suas necessidades, independentemente de quanto ou quão pouco lhe seja oferecido. A ansiedade em relação à comida é uma característica de fantasmas famintos, que são atormentados pelos resultados angustiantes de seu próprio *kamma* ruim. Em vez disso, o monge *dhutaṅga* cultiva o contentamento com pouco e, assim, fica facilmente satisfeito. A prática ascética de recusar-se a aceitar qualquer comida oferecida após retornar da ronda de esmolas é um bom método para combater a tendência de ser ganancioso por comida. Também é eficaz na redução das expectativas de um monge em relação à comida e na eliminação da ansiedade que essas expectativas criam.

Viver na floresta é uma prática ascética que está no cerne de todas as observâncias *dhutaṅga*. O Buddha concedeu grande louvor aos monges que empreenderam esta prática. Nos discursos Pāli, o Buddha frequentemente instruía seus discípulos a buscar a reclusão de moradias na floresta, pois eram os lugares mais favoráveis para purificar a mente de todos os impedimentos. Muitos de seus maiores discípulos, incluindo o Venerável Aññā-Koṇḍañña e o Venerável Mahā Kassapa, eram estritos moradores da floresta que mantiveram um estilo de vida austero e renunciante por toda a vida. As práticas daqueles primeiros monges da floresta personificaram os ensinamentos do Buddha e exemplificaram seu caminho para a libertação.

Monges budistas que escolhiam empreender esta prática *dhutaṅga* ganhavam muitas vantagens ao viver na floresta. Meditando em um ambiente florestal, um monge tem mais probabilidade de atingir aqueles estados concentrados de *samādhi* que ele ainda não atingiu e manter aqueles que já atingiu. Morar na natureza selvagem, com suas condições austeras e perigosas, fornece um excelente local para treinar a mente a superar o medo e o pavor. Como um monge *dhutaṅga* vive inteiramente ao ar livre à mercê das mudanças climáticas, ele desenvolve uma profunda apreciação pela natureza mutável de todas as condições. Sua vida diária se desenrola em um ambiente de

florestas e montanhas, rios e córregos, cavernas, penhascos salientes e a presença de animais selvagens, que ele vê como seus iguais em nascimento, envelhecimento, doença e morte. Meditar nos arredores naturais de um ambiente florestal desperta seus sentidos e encoraja *sati* a permanecer vigilante em todas as suas atividades diárias. Viver na reclusão de florestas e montanhas oferece ao monge *dhutaṅga* um ambiente calmo e tranquilo para meditação, muito distante das imagens e sons perturbadores de lugares populados. A reclusão experimentada vivendo em áreas selvagens permite que ele vá além de uma compreensão intelectual do ensinamento e experimente a verdadeira natureza do que o Buddha ensinou. E viver na floresta é a prática ascética que prepara o cenário para as outras doze *dhutaṅga*.

Morar ao pé de uma árvore como uma observância *dhutaṅga* assemelha-se muito à prática ascética de viver na floresta. Difere porque um monge se abstém de se alojar na relativa segurança de uma plataforma de bambu ou de uma cabana rudimentar e, em vez disso, colhe os benefícios de tomar o pé de uma árvore — geralmente uma grande e majestosa com uma base larga e sombra abundante — como alojamento temporário. Ele resolve sentar e dormir no chão, usando folhas e musgo como acolchoamento. A copa da árvore torna-se seu telhado. Ao mesmo tempo que fornece alguma proteção contra as intempéries, a árvore também atua como um local ideal para centrar firmemente sua mente nas Quatro Fundações de *Sati* e nas Quatro Nobres Verdades, meditações que constituem sua defesa mais eficaz contra os ataques internos dos impedimentos mentais. Estar constantemente vulnerável à ameaça representada por animais selvagens força um monge a confiar no poder de sua meditação para protegê-lo do perigo iminente, estabelecendo um refúgio interior firme na mente.

Monges e florestas coexistiram em harmonia desde a época do Buddha, quando seus discípulos se retiravam regularmente para as profundezas das florestas e montanhas em busca de isolamento físico para ajudá-los no desenvolvimento da meditação e na realização da verdade dos ensinamentos do Buddha. O próprio Buddha nasceu

em um bosque florestal, atingiu a iluminação ao pé da Árvore Bodhi e passou para o *Parinibbāna* entre um par de árvores *sal*. O Buddha frequentemente habitava florestas, tanto durante sua busca espiritual quanto após sua iluminação.

No entanto, nem todos os locais florestais foram considerados adequados para a prática ascética. O Buddha desencorajou os monges de viver sob árvores que faziam fronteira com uma linha de propriedade, árvores localizadas em um local de peregrinação, árvores frutíferas, árvores floridas, árvores resinosas e pegajosas, árvores ocupadas por morcegos ou árvores que cresciam no meio de um complexo monástico. Sendo inconvenientes para a calma e a reclusão, esses lugares deveriam ser evitados.

Viver sob o céu aberto é a prática ascética pela qual um monge *dhutaṅga* reside em uma área ao ar livre — como um prado ou uma clareira na floresta — longe da copa e do abrigo de árvores encontradas em florestas e montanhas. Uma cobertura improvisada feita com os mantos de um monge e um remendo de folhas grandes pode ser montada no meio de uma clareira. Outras formas menos rigorosas desta observância *dhutaṅga* incluem: viver à sombra de rochedos, sob a cobertura de arbustos e moitas, sob a proteção de penhascos salientes ou em uma cabana abandonada em um campo de arroz. Viver em espaços amplos e abertos que integram simplicidade, quietude e beleza natural oferece aos monges uma morada propícia à permanência agradável e pacífica e à concentração meditativa profunda.

O monge que adota esta prática *dhutaṅga* vive livre da responsabilidade de manter seu alojamento limpo e arrumado. Em vez disso, ele simplesmente se submete à ordem prevalecente do mundo natural. Quando em movimento, sente-se leve e confiante, sabendo que pode parar e descansar em qualquer lugar ao longo de sua jornada e esperar ter as estrelas como teto e a lua como lamparina. Essa perspectiva energiza um monge *dhutaṅga*, ajudando-o a dissipar a sonolência, a preguiça e o tédio em uma longa caminhada. Revigorado por essa liberdade, ele acha conveniente empreender as práticas ascéticas que fortalecem qualidades virtuosas como poucas

necessidades, contentamento na reclusão, humildade e esforço sincero. O monge *dhutaṅga* que vive e pratica sob o céu aberto é o exemplo perfeito do "sem-lar" cuja mente está constantemente alerta e sinceramente focada em seu objetivo principal — a transcendência de todo sofrimento.

Permanecer em um crematório é uma prática ascética que lembra um monge de estar atento ao fato de que seu corpo também morrerá e será descartado um dia. O Buddha encorajou os monges a permanecerem em cemitérios e locais de cremação para promover a consciência de que eles mesmos vivem a cada momento à sombra do envelhecimento, da doença e da morte. Acampar em locais onde cadáveres são descartados para apodrecer no chão ou para serem cremados em uma pira de toras em chamas, força um monge *dhutaṅga* a ser atento que a morte pode atacar a qualquer momento em qualquer lugar — uma consciência que desperta um senso de urgência em sua prática.

Na época do Buddha, os cadáveres eram habitualmente jogados em um campo de cremação e deixados para se decompor lentamente enquanto a carne podre era devorada por abutres, corvos, cães e chacais. O fedor penetrante da decomposição era avassalador. Eventualmente, os restos em decomposição eram reduzidos a um esqueleto manchado com restos de carne e sangue e unidos por tendões ressecados, até que, por fim, até mesmo os ossos se quebravam e viravam pó.

Observando este espetáculo macabro e contemplando a realidade grave e mortal da existência humana, um monge da floresta emprega *sati* e sabedoria para sondar, explorar e descobrir por si mesmo os princípios básicos subjacentes à verdade da vida e da morte. Consequentemente, os cemitérios sempre ofereceram aos monges uma oportunidade de desenvolver um conhecimento e compreensão abrangentes do que significa morrer.

Despertar um sentimento de urgência é um passo crítico no caminho do Buddha para a libertação. Praticar *sati* direcionada à morte com essa urgência é um meio poderoso de prestar à realidade da morte a atenção que ela merece, e o respeito que ela exige, sem hesitação

ou demora. Praticada com ponderação, ela produz uma consciência aguda da natureza frágil da vida humana, que se expressa como um profundo sentimento de choque e consternação acompanhado por uma compreensão de que a vida não dura para sempre, e que os esforços para superar o medo de morrer devem ser acelerados de acordo.

Contentamento com qualquer alojamento atribuído é uma prática *dhutaṅga* que promove o contentamento de um monge com qualquer alojamento disponível, independentemente de sua condição ou localização. Em um mosteiro de floresta, um membro da comunidade geralmente é escolhido para atribuir moradias a residentes permanentes e monges visitantes, muitas vezes usando o status de senioridade como fator determinante. Um monge que observa a prática ascética de estar contente com qualquer alojamento não fará quaisquer pedidos nem declarará quaisquer preferências; ele simplesmente aceitará a acomodação arranjada para ele. Nem insinuará nem sugerirá que outro monge seja movido para acomodá-lo, mesmo que esse monge seja seu júnior. Aceitará agradecidamente sem reservas a moradia que lhe for atribuída e, no processo, fechará a porta à ganância e à inveja — ações condizentes com um discípulo do Buddha.

A prática do meditador sentado, de não se deitar, é a última das treze observâncias ascéticas e uma que exemplifica a natureza intensa dos *dhutaṅgas*. O monge que escolhe adotar esta prática desafiadora concorda em passar o dia e a noite inteiros usando apenas três posturas — sentado, em pé e andando — sem nunca se deitar. Mesmo quando um monge é dominado pela sonolência, quaisquer cochilos que ele tire devem ser confinados a estas três posturas. Um monge *dhutaṅga* que empreende esta prática estritamente deve sentar-se livre de qualquer apoio para as costas ou outros que o ajudem a manter seu corpo ereto. Praticando uma versão menos rigorosa, um monge pode encostar-se a um poste ou parede para aliviar a tensão nas costas, mas nunca deve descansar em posição reclinada. Um voto pode ser feito para continuar esta prática por um único dia ou por muitos dias seguidos, até mesmo passando todo o retiro de três meses das chuvas em apenas três posturas sem se deitar para dormir, como eu mesmo fiz frequentemente.

A prática do meditador sentado é excelente para se livrar da preguiça e do torpor e da indolência de todos os tipos, incluindo o prazer derivado de vadiar ociosamente ou deitar-se confortavelmente para dormir. Renunciar a deitar-se dá a um monge muito mais tempo para praticar meditação. Seu principal propósito é despertar maior energia para lutar contra os impedimentos experienciados em esforços de meditação noturnos.

Ajaan Man acreditava firmemente que a observância das práticas *dhutaṅga* exemplificava o verdadeiro espírito do modo de vida do monge da floresta. Ele aderiu estritamente a muitas dessas práticas ascéticas ao longo de sua vida e sempre instou seus discípulos a adotá-las em sua própria prática. Enquanto vivi e pratiquei com Ajaan Man, ele constantemente enfatizou o valor de usar esses métodos austeros no treinamento. Ele cantou os louvores de viver em áreas remotas da natureza selvagem, lugares isolados e assustadores; por exemplo, ao pé de uma árvore, no alto das montanhas, em cavernas, sob rochas salientes e em cemitérios. Fomos ensinados a considerar nossa ronda diária de esmolas um dever solene e aconselhados a recusar comida oferecida após nosso retorno. Ele insistiu que comêssemos toda a comida misturada em nossas tigelas e evitássemos comer de outros recipientes. E ele exibiu um padrão incomparável de austeridade comendo apenas uma refeição por dia até o último dia de sua vida.

Quanto a mim, pratiquei quatro *dhutaṅgas* toda a minha vida monástica sem falta: usar apenas os três mantos principais, caminhar em ronda de esmolas todos os dias, comer comida apenas da tigela de esmolas e comer apenas uma refeição por dia.

Além desses quatro, também empreendi outras práticas *dhutaṅga* de tempos em tempos. Como mencionei anteriormente, passei um retiro das chuvas inteiro observando a prática do meditador sentado. A outra observância *dhutaṅga* que pratiquei com mais frequência é viver em áreas selvagens remotas de locais de habitação humana. Fiel ao caráter de um asceta da floresta, retirei-me da interação social e me mantive na paz e quietude de recessos florestais que as pessoas da

aldeia e da cidade viam com tanto medo e pavor que não ousavam vir me perturbar.

Durante meus anos mais jovens, quando tinha mais força e energia, eu caminhava sozinho pelas vastas áreas selvagens da Tailândia procurando locais isolados para pendurar minha tenda/guarda-chuva e meditar sem ser interrompido pelas imagens e sons da vida pública. Procurei locais remotos em terreno de selva impenetrável e acampei sob penhascos salientes em faces rochosas escarpadas nas montanhas, lugares onde até mesmo as pessoas locais das tribos das colinas tinham dificuldade em me seguir. Vivi em solidão, sem preocupação com minha vida ou medo de dificuldades prolongadas, praticando o modo de vida *dhutaṅga* da melhor maneira possível.

Selvas

Ajaan Man estabeleceu uma rotina monástica no Mosteiro de Floresta Déng que definia os deveres e responsabilidades diárias de um monge, desde o momento em que se levantava de manhã cedo até se recolher tarde da noite, e seus discípulos seguiam essa programação conscienciosamente. Acordando nas primeiras horas antes do amanhecer, os monges levantavam-se rapidamente, lavavam o rosto com água fria para despertar e, em seguida, dirigiam-se aos seus caminhos de meditação para andar de um lado para o outro até que toda a sonolência fosse dissipada. Ao raiar do dia, cada monge descia de sua cabana carregando sua tigela e mantos e apressava-se para o refeitório. Os monges reunidos começavam suas tarefas esfregando e varrendo o piso de madeira e os corrimãos; depois disso, colocavam seus panos de assento no chão limpo, enxaguavam suas tigelas de esmola com água fria e colocavam as tigelas em seus lugares em preparação para a ronda

de esmolas do dia. No tempo restante antes da caminhada para a aldeia, eles varriam os terrenos ao redor do refeitório em todas as direções.

Quando a luz da manhã era suficiente para partir para a ronda de esmolas, cada monge reentrava no salão, vestia seus mantos superiores e externos, pendurava sua tigela de esmolas em um ombro e começava a caminhar com os outros em direção à aldeia para coletar esmolas. Ao retornar ao mosteiro, ele pendurava seu manto externo ao sol, vestia seu manto superior e cuidava da comida que havia recebido em sua tigela. Assim que todos os monges estavam sentados, Ajaan Man os liderava na recitação da bênção — regozijando-se na generosidade dos doadores e desejando paz e felicidade a todos os seres vivos. Antes de iniciar a refeição, cada monge focava na comida que estava preparando para comer, refletindo sobre sua natureza e propósito da seguinte forma: "A comida que estou prestes a consumir é ingerida simplesmente com o propósito de manter a saúde e a longevidade do corpo e aliviar suas várias aflições. Comendo esta refeição como um suporte para viver a vida santa, conduzirei-me impecavelmente e viverei uma vida simples."

Após terminar sua refeição, cada monge carregava sua tigela vazia para a área de lavagem externa, esfregava-a até ficar limpa, secava-a ao sol, colocava-a em uma bolsa de transporte e a devolvia à sua cabana, onde a colocava cuidadosamente em um canto. A tampa da tigela era deixada ligeiramente aberta para permitir que quaisquer odores residuais de comida escapassem. O monge tirava um tempo para limpar e escovar os dentes e atender às suas necessidades higiênicas. Depois disso, ele poderia descansar um pouco, mas não adormecia. Quando se sentia revigorado, levantava-se para prestar respeito à pequena estátua do Buddha em sua cabana e sentava-se para começar a meditar em seu tema de meditação preferido. Se continuasse a sentir sonolência, ele sairia de sua cabana e iria para seu caminho de meditação andando para focar sua atenção no corpo em movimento. Revigorado pela caminhada, ele mais tarde retornava a uma postura sentada — o pé direito colocado sobre a coxa esquerda, o pé esquerdo colocado no chão e dobrado sob a coxa direita. Firmemente fundamentado em corpo e

mente, um monge poderia passar muitas horas absorto em consciência atenta.

Todos os dias às 16:00h, os monges residentes deixavam de lado sua prática formal de meditação para participar das tarefas da tarde exigidas de todos os membros da comunidade. Começavam varrendo os terrenos de todo o complexo do mosteiro. Tendo fechado firmemente as tampas de suas tigelas para impedir a entrada de poeira, varriam folhas e galhos da área ao redor de suas cabanas e continuavam varrendo o caminho que levava de suas cabanas ao salão principal. Terminavam varrendo a ampla área limpa que circundava o salão ao ar livre. Vários monges começavam a limpar a poeira do chão do salão enquanto outros iam ao poço buscar água para encher os potes de barro que continham água usada para beber e lavar. Quando suas tarefas estavam concluídas, os monges vestiam seus panos de banho e tomavam banho no poço. Sentindo-se limpo e revigorado de um banho de água fria, cada monge retornava à sua cabana e subia em seu caminho de meditação. De pé, ereto e alerta, com as mãos unidas logo abaixo da cintura, a palma da mão direita suavemente sobreposta e segurando as costas da esquerda, ele andava pelo caminho de uma extremidade à outra e voltava novamente até o pôr do sol.

Ao cair da noite, os monges frequentemente se reuniam na cabana de Ajaan Man para lhe fazer uma massagem e ouvir enquanto ele dava um inspirador ensinamento de Dhamma sobre os méritos de treinar a mente com os poderes de *sati* e sabedoria. Depois, ele pedia aos monges que retornassem às suas cabanas para recitar *suttas* e meditar por conta própria. Tipicamente, os monges no Mosteiro de Floresta Déng iam dormir por volta das 22:00h e acordavam às 3:00h, levantando-se rapidamente, lavando o rosto com água fria e subindo em seus caminhos de meditação, assim como haviam feito na manhã anterior. Esta era a rotina diária básica que Ajaan Man empregava para manter seus discípulos totalmente focados em seu propósito monástico durante suas horas de vigília.

Ajaan Man sempre seguiu práticas monásticas bem estabelecidas que haviam sido transmitidas e usadas eficazmente através de gerações

sucessivas desde a época do Buddha até os dias atuais. Ele acreditava que seguir esses procedimentos diligentemente, com atenção aos detalhes, protegia contra a complacência e o mau comportamento na comunidade monástica. Enfatizou que a conduta adequada, especialmente em relação às regras monásticas, era o fundamento sobre o qual repousava uma boa prática de meditação. O desenvolvimento da concentração meditativa e da sabedoria exigia adesão a certos princípios uniformes de pensamento, fala e ação. Para ter sucesso, essa disciplina precisava abranger todas as facetas do caráter de um monge e todos os aspectos de sua vida diária. Ajaan Man costumava dizer que quando a fundação é sólida desde o início, os resultados serão bons no final. Ele comparava monges que haviam construído tal fundação a agricultores de arroz que, tendo preparado bem seus campos, podem esperar colher uma boa safra. Ele constantemente lembrava seus discípulos de prestar atenção aos detalhes finos de sua conduta cotidiana, tanto aqueles aspectos que focavam no código de conduta monástico quanto aqueles que diziam respeito à etiqueta monástica adequada. Monges da floresta não podiam escolher se preocupar com alguns aspectos de seu comportamento e negligenciar outros; porque assim seus esforços na meditação acabariam por se mostrar decepcionantes. Ajaan Man insistiu que os monges da floresta prestassem muita atenção a esses elementos básicos da prática.

Eu parecia estar na linha de fogo de Ajaan Man o tempo todo em que vivi com ele. Ele mirava em mim mesmo quando seu alvo pretendido era outra pessoa. Houve muitas ocasiões em que eu estava cuidando da minha vida e permanecendo alheio aos eventos que aconteciam ao meu redor, ainda assim Ajaan Man me escolhia para crítica pública. Era pego de surpresa porque não conseguia entender o que tinha feito de errado. Ele podia ser tão vocal e tão severo com suas repreensões que ocasionalmente me levava às lágrimas. Assumindo que Ajaan Man tinha suas boas razões, eu suportava silenciosamente as repreensões verbais, permanecia paciente e seguia em frente.

Um desses episódios envolveu um grupo de monges visitantes que apareceu no mosteiro para buscar o conselho de Ajaan Man.

Embora ele estivesse obviamente descontente com o comportamento deles, decidiu não confrontá-los diretamente. Em vez disso, ele me confrontou! Virando-se para mim, sentado quieto por perto, repreendeu-me duramente por alguma falha aparente. Fiquei arrasado. Senti como se fosse sua escarradeira! Mas sentei-me ali calmamente, sem ousar reagir.

Outro incidente ocorreu depois que terminei de varrer as folhas do caminho que ia para a latrina comunitária. Fiz um trabalho minucioso e fiquei satisfeito comigo mesmo. Havia varrido meticulosamente toda a área, deixando-a limpa, exceto por uma depressão profunda ao redor da vala de drenagem. Por mais que tentasse, não consegui remover todas as folhas daquela depressão.

Enquanto estava ali admirando meu trabalho, Ajaan Man entrou na área, inspecionando os caminhos enquanto passava. Ele examinou todo o local procurando por folhas soltas, mas eu estava confiante de que ele não encontraria nada para criticar. De repente, ele olhou para cima, caminhou até onde eu estava e começou a me dar uma bronca. Pensei: "Ah, não, estou prestes a levar a culpa de novo!" Sabia que cedo ou tarde iria acontecer porque, então, um grupo de novos monges havia chegado para ficar conosco, e eles gostavam de conversar juntos durante toda a noite.

Ajaan Man aproximou-se e, olhando diretamente para mim, perguntou com voz retumbante: "Jia! O que você está fazendo? Quem pegou todas as velas da latrina? E qual de vocês varreu a vala ali! Qual? Quem acabou de varrer ali?"

Ajaan Man já sabia que os novos monges eram os culpados por pegar todas as velas da latrina para iluminar suas cabanas enquanto se sentavam e conversavam até quase o amanhecer. Eles não meditavam; estavam apenas interessados em conversa fiada.

Aconteceu que aqueles monges descuidados estavam varrendo ao alcance da voz de Ajaan Man. Percebendo que repreendê-los na cara seria contraproducente, ele se voltou para mim e berrou sua desaprovação para benefício deles. No entanto, ainda consegui dar um tiro em meu próprio pé. Em resposta à sua pergunta sobre quem havia

varrido as folhas, informei-lhe orgulhosamente que eu havia varrido toda a área.

Sua voz desceu como uma martelada, o que me assustou porque eu estava despreparado. “Você passou por cima das cabeças de Ajaan Kongmaa e Ajaan Lee para chegar até mim, agora você deve fazer bom uso desta oportunidade! Se insistir em se comportar mal, estou lhe dizendo — não fique aqui! Fora! Vá agora mesmo e não volte se esta é a maneira como você quer se comportar! Fora! Vá embora! Agora!” A intensidade de sua repreensão me abalou profundamente, e interiormente curvei-me à sua autoridade.

Enquanto isso, os novos monges haviam ouvido o que Ajaan Man disse alto e claro, e ficaram abalados. Olharam um para o outro em pânico e rapidamente se apressaram em direções separadas. Mas eles não levaram suas palavras a sério e não viram a repreensão como um aviso dirigido a eles. Em vez disso, divertiram-se com o fato de Tan Jia ter levado uma bronca e logo começaram a me criticar por minhas supostas falhas. No final, nenhum daqueles monges ficou mais sábio com o ensinamento de Ajaan Man. Teimosos e negligentes, eles fracassaram em ver suas próprias falhas, mas, em vez disso, viram falhas apenas nos outros.

A abordagem indireta de Ajaan Man era característica de seu estilo de ensino. Se ele não conseguisse alcançar os monges recalcitrantes entre nós, ele garantia que o resto de nós entendesse a mensagem alto e claro. Ele se recusava a nos dar qualquer margem de manobra quando se tratava de comportamento inadequado ou indigno. Foi lamentável que certos monges viessem com a intenção de aprender Dhamma com Ajaan Man apenas para fazerem-se surdos a seus ensinamentos. Dada a atitude deles, fiquei perplexo quanto ao tipo de lições que esperavam aprender com ele. No final, embora fossem eles que agiam como um bando de porcos, geralmente era minha cabeça que acabava na guilhotina.

O fato de Ajaan Man muitas vezes me tratar como um saco de pancadas era perturbador e desanimador a ponto de às vezes começar a questionar seus motivos. Mas em meu coração, aceitei que ele

tinha razões válidas para seus métodos de ensino e me submeti à sua sabedoria. Em última análise, amava Ajaan Man como um pai.

Eu havia vivido com Ajaan Man no Mosteiro de Floresta Déng por vários meses quando ele recebeu uma carta convidando-o a se juntar a um grupo de monges seniores distintos no Mosteiro Chedi Luang em Chiang Mai para uma cerimônia especial em homenagem à ocasião de *Māgha Pūjā*. Esta cerimônia anual celebra uma reunião realizada entre o Buddha e 1.250 de seus discípulos Arahants, na qual o Buddha resumiu os princípios básicos de seus ensinamentos como: fazer boas ações, abster-se de más ações e purificar a mente.

Por coincidência, a carta chegou quando Ajaan Man estava sofrendo de um ataque de malária. A febre alta, calafrios, náuseas, vômitos e fadiga que ele experimentou significavam que ele não estava bem o suficiente para viajar uma distância tão longa. Consequentemente, e para minha surpresa, Ajaan Man me pediu para comparecer à cerimônia em seu nome. Ele escreveu uma carta ao abade apresentando-me como seu representante e me disse para entregá-la ao abade pessoalmente. Fiz o que ele pediu e me senti honrado por fazê-lo.

Deixei o Mosteiro de Floresta Déng com lágrimas nos olhos. Preocupava-me com a piora da condição de Ajaan Man o tempo todo em que estive fora. Sentia que meus colegas monges no mosteiro careciam da experiência necessária para cuidar dele de uma maneira que se adequasse ao seu temperamento e levasse em conta suas necessidades. Até aquele ponto, eu havia servido como atendente pessoal de Ajaan Man, realizando as tarefas diárias em sua residência: preparando e lavando sua tigela e mantos; arrumando das escovas de dentes; lavando a escarradeira e reabastecendo a água potável; varrendo e limpando sua residência; fazendo-lhe uma massagem noturna; e cuidando dele em tempos de doença. Eu preparava a água para o banho noturno de Ajaan Man, certificando-me de que estava na temperatura certa. Massageava seus braços e pernas para aliviar o estresse de dores e incômodos. Fervia água para seu chá da tarde e limpava a xícara quando ele terminava de beber. Lavava seus mantos em tempo hábil e lavava seus outros

requisitos de tecido até que estivessem limpos. Todas essas tarefas foram realizadas com *sati* e sabedoria, da melhor maneira possível.

Dedicando toda a minha energia a essas tarefas como se minha vida dependesse do bem-estar dele, nunca me cansei de servir meu professor. Tudo tinha que estar pronto a tempo e feito exatamente como ele preferia. Por profunda devoção, assumi alegremente a responsabilidade de cuidar de todas as suas necessidades. Nem mesmo meus próprios pais haviam sido tratados tão bem.

Minha atitude era estranha, realmente, porque estava fora do meu caráter dedicar tanto tempo e energia às necessidades de outra pessoa. Por natureza, eu instintivamente preferia focar meu tempo e energia em minha própria prática. Como conseguia de repente ser tão arrumado e organizado com os requisitos de outra pessoa quando minha própria cabana sempre parecia bagunçada e desarrumada? Embora me sentisse indiferente às minhas próprias condições de vida, não toleraria a menor negligência dos altos padrões que Ajaan Man exigia de mim. Não importa quanto estresse e tensão essa atenção aos detalhes implicasse, eu sempre corria de volta para ficar perto dele.

Senti que existia um parentesco especial entre nós dois. Talvez eu tivesse uma conexão de vida passada com Ajaan Man; talvez nossos caminhos cármicos tivessem se cruzado há muito tempo em vidas de prática budista. Mesmo que eu tendesse a parecer desgrenhado e socialmente desajeitado, ele nunca desistiu de mim. Na verdade, ele sempre foi gentil comigo — não importa como possa ter parecido aos outros. Não tenho vergonha de admitir que sempre que me lembro da bondade que ele me mostrou quando vivi com ele, fico tão sem palavras de emoção que às vezes derramo lágrimas de gratidão.

Quanto mais reflito profundamente sobre a conduta exemplar de Ajaan Man e a energia incansável que ele dedicou a instruir seus alunos, mais certo estou de que ninguém mais no mundo tinha tal reserva de mérito e virtude. Ele nunca buscou felicidade mundana para si mesmo; pelo contrário, suportou as dificuldades da vida na floresta apenas para poder ajudar a aliviar o sofrimento de seus discípulos. O tempo que passei como aluno de Ajaan Man foi o período mais auspicioso

da minha vida. Para mim, ele era a personificação dos ensinamentos do Buddha sobre Dhamma e Vinaya. Como um Arahant totalmente desperto, ele era reverenciado por seres humanos e celestiais de todos os reinos de existência.

Assim que a cerimônia de *Māgha Pūjā* no Mosteiro Chedi Luang terminou, voltei às pressas de Chiang Mai para ajudar a cuidar do meu professor, cujos sintomas de malária haviam piorado nesse ínterim. Ele continuou a sofrer de acessos de febre alta, seguidos de suores frios e calafrios. Ele não havia comido nada durante todo o tempo em que estive fora.

Ajaan Man vinha lutando contra sintomas de malária intermitentemente por anos. Ele agravou ainda mais esses sintomas durante uma visita a uma aldeia tribal na colina, onde havia sido convidado a presidir uma cerimônia local de fazer mérito. Sentindo-se mal mesmo antes de partir, ele fez a longa viagem pelas montanhas a pé como um favor a um apoiador de longa data que estava hospedando o evento. O esforço da jornada piorou sua condição, causando um pico acentuado em sua febre. Parasitas da malária haviam começado a infectar seu cérebro, o que o fazia sentir náuseas e desorientação. Apesar dessa grave incapacidade, Ajaan Man fez a caminhada de volta ao Mosteiro de Floresta Déng a pé assim que a cerimônia de mérito terminou.

Aquela longa marcha foi uma viagem inesquecível para o jovem aldeão que o acompanhou. Ele ficou maravilhado com a velocidade com que Ajaan Man cobriu a distância por montanhas e vales, apesar de sua saúde debilitada. Ele exclamou para nós quando chegaram que, mesmo tendo caminhado naquelas montanhas toda a sua vida, não conseguia acompanhar o monge velho e doente que estava escoltando. A maneira como Ajaan Man deslizava sem esforço pelas trilhas da floresta sem se cansar deixou o jovem ofegante enquanto tentava acompanhá-lo. Toda a experiência o fez imaginar como teria sido a viagem se Ajaan Man estivesse com boa saúde. De qualquer forma, Ajaan Man chegou de volta muito antes de seu jovem acompanhante.

De volta ao mosteiro, a condição de Ajaan Man continuou a se deteriorar. Temendo o pior, Naan Déng, uma devota apoiadora de Chiang Mai, implorou a Ajaan Man que viajasse para o Hospital McCormick em Chiang Mai para tratamento, e ele concordou. Naqueles dias, não havia estradas ligando o mosteiro à cidade, então fomos obrigados a viajar a pé. Logo partimos juntos. Ajaan Man caminhava à frente em seu ritmo rápido habitual, sua bengala marcando o ritmo de seus passos. Segui atrás carregando duas tigelas de esmolas penduradas nos ombros, tentando desesperadamente acompanhar. Sua capacidade de tolerar dor e desconforto agudos era incomparável. Embora terrivelmente doente, ele caminhou firmemente até o distrito de Phrao sem mostrar sinais de fadiga ou reclamar de problemas de saúde.

Finalmente chegando à cidade de Chiang Mai, paramos brevemente para descansar no Mosteiro Chedi Luang antes de prosseguir para o hospital. Naan Déng e outros apoiadores locais cuidaram de todas as providências para a admissão de Ajaan Man no Hospital McCormick, que havia sido fundado por um grupo de missionários cristãos. Atendendo principalmente a pacientes ricos, oferecia os cuidados mais avançados da cidade naquela época.

O abade do Mosteiro Chedi Luang providenciou para que um especialista supervisionasse os cuidados médicos de Ajaan Man. Depois de administrar vários remédios padrão para malária cerebral, que mostraram apenas resultados negligenciáveis, o médico não quis dar garantias sobre a recuperação de Ajaan Man. Ele sussurrou para o abade que havia chegado ao limite do que podia fazer para ajudar. A condição era de risco de vida. Ele estava preocupado que, com o passar das horas, Ajaan Man pudesse entrar em coma.

Assim que o médico saiu da sala, Ajaan Man chamou o abade à sua cabeceira e perguntou o que o médico havia dito. Quando informado, Ajaan Man garantiu ao abade que não morreria desta doença, então todos deveriam permanecer calmos e não entrar em pânico. Chamando todos nós juntos, Ajaan Man explicou o que pretendia fazer a seguir. Ele havia investigado sua condição completamente e concluído que apenas os poderes terapêuticos do Dhamma poderiam efetuar uma

cura para a doença. Ele então especificou um local isolado não muito longe de Chiang Mai, conhecido como Floresta Pê, para onde pediu para ser levado. O abade imediatamente providenciou para enviá-lo para a Floresta Pê.

Antes de Ajaan Man deixar o hospital rumo à Floresta Pê, pedi sua licença, voltei caminhando para o Mosteiro de Floresta Déng e relatei sua decisão ao abade interino, Ajaan Phrom Cirapuñño. Naquela mesma noite, Ajaan Phrom convocou uma reunião da comunidade monástica e perguntou quem entre os monges presentes se voluntariaria para cuidar das necessidades de Ajaan Man na Floresta Pê. Sem hesitar, levantei minha mão. Ajaan Phrom continuou olhando ao redor da sala, mas ninguém mais fez um gesto. Todos ficaram sentados em silêncio com as cabeças baixas. Os outros monges não ousaram falar; tinham muito medo de Ajaan Man, que tinha fama de ferocidade e duras admoestações. Olhei para o monge sentado ao meu lado, Tan Taa Piak, a quem eu conhecia desde a época em que morávamos juntos no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam em Chanthaburi. Inclinei-me e falei baixinho, encorajando-o a se juntar a mim. "Vai comigo cuidar de Ajaan Man?" Tan Taa Piak assentiu e, tendo recebido o consentimento de Ajaan Phrom, concordamos em partir na manhã seguinte.

Começamos a caminhada de volta para Chiang Mai após a refeição matinal e só chegamos às 21:00h da noite — quase doze horas a pé! Em contraste, quando Ajaan Man e eu caminhamos para Chiang Mai, saímos na mesma hora após a refeição, mas chegamos a Chiang Mai às 17:00h da tarde. Isso é quatro horas mais rápido! E Ajaan Man estava doente com malária! O problema era que Tan Taa Piak, embora jovem, caminhava pelas trilhas da floresta muito lentamente, descansando frequentemente. Passamos aquela noite no Mosteiro Chedi Luang em Chiang Mai.

Na manhã seguinte, Naan Déng chegou com um carro, nos pegou e nos levou para a Floresta Pê, onde cumprimentamos respeitosamente Ajaan Man e nos curvamos a seus pés. Sua aparência magra e esquelética nos preocupou. Claramente, a malária ainda assolava seu corpo. Ele havia perdido mais peso, e sua força parecia estar diminuindo —

como se a energia vital estivesse se esvaindo de sua forma definhada. Simplesmente caminhar exigia uma pessoa de cada lado para apoiá-lo e evitar que caísse. Mas, notavelmente, sua radiante presença interior não mostrava sinais de doença ou enfermidade. Ele não proferiu uma única reclamação sobre sua condição piora. Ele não gemia nem lamentava seu destino. Seu caráter indomável tornou Ajaan Man um paciente fácil de cuidar. Até os médicos ficaram impressionados com sua equanimidade inabalável diante do sofrimento intenso. Ele projetava tal sensação de calor e tranquilidade que todos ao seu redor se sentiam acalmados e tranquilizados.

Em tempos de doença, Ajaan Man preferia empregar os poderes terapêuticos do Dhamma para controlar a dor e trazer uma cura eficaz. Este método implicava investigar sentimentos corporais dolorosos com um grau intenso e incisivo de *sati* e sabedoria. Ele via toda dor como uma manifestação da Nobre Verdade do Sofrimento. A fraqueza e a exaustão que ele demonstrava externamente assemelhavam-se às de qualquer outra pessoa doente; mas internamente, *sati* e sabedoria erguiam-se em seu coração como guerreiros se preparando para a batalha, garantindo que nenhuma quantidade de dor afetasse sua presença de espírito. Se as tropas do Dhamma tivessem sucesso, os sintomas diminuiriam e a saúde seria restaurada. Se, no entanto, Ajaan Man morresse no campo de batalha, ele morreria invicto.

Ajaan Man elogiava monges que permaneciam autocontrolados durante ataques de sentimentos dolorosos, chamando-os de representantes dignos do espírito guerreiro esperado dos monges *dhutaṅga*. Em situações críticas, eles mantinham sua posição e travavam uma luta forte. Não importa quão avassaladora fosse a dor, *sati* e sabedoria de um monge *dhutaṅga* nunca recuavam nem concediam derrota — mesmo na morte ele era triunfante.

Ajaan Man usava métodos de ensino inspiradores para impulsionar o espírito de luta de seus discípulos, independentemente de estarem doentes ou saudáveis. Ele insistia que seus monges agissem como guerreiros lutando para se resgatarem do perigo mortal. Ele dava ênfase especial em permanecer firme em tempos de doença, com a

intenção de evitar que os meditadores ficassem desanimados quando a dor ameaçasse sobrepujar suas defesas. Ajaan Man tendia a repreender monges doentes que mostravam sinais de fraqueza ou desespero, acreditando que suportar situações difíceis enquanto as investigava cuidadosamente era o mínimo que um monge praticante poderia fazer para viver à altura de seu status como filho do Buddha.

Ajaan Man havia adotado essa atitude inflexível em relação à doença logo quando se ordenou. Sua reação inicial a doenças de qualquer tipo era focar os poderes do Dhamma que ele havia desenvolvido em *samādhi* e meditação de insight nos sintomas corporais à medida que ocorriam. Ele focaria esses poderes terapêuticos nos sentimentos de dor e fraqueza que surgiam para neutralizar seus efeitos debilitantes e gradualmente trazer uma cura a longo prazo. Raramente recorria a médicos e remédios para alívio. Nas ocasiões em que experimentou uma crise de saúde perigosa, uma investigação interna da doença em seu corpo e sintomas como febre ou fadiga foi crítica para sua sobrevivência e recuperação. Com algumas doenças, especialmente aquelas que experimentou sozinho nas profundezas da natureza selvagem, a medicina do Dhamma era seu único recurso para tratar o problema. Em tais momentos, *sati* e sabedoria trabalhavam dia e noite para trazer sua condição física de volta da beira do abismo.

Ajaan Man lutara com dores de estômago crônicas desde a infância. Toda vez que essa condição se manifestava, as dores abdominais tornavam-se tão severas que ele não conseguia se mover sem causar mais dor. Sua única fonte de alívio era a meditação, usando técnicas de sabedoria para manter sua mente no presente e trabalhar com os efeitos da dor lancinante.

Seu problema de estômago tornou-se tão agudo e persistente às vezes que a condição parecia ser de risco de vida. Nessas circunstâncias, uma pessoa comum e não treinada que dependesse apenas de médicos e medicamentos certamente teria sucumbido à doença. Da mesma forma, se Ajaan Man tivesse dependido apenas de apoio externo — como se não tivesse um nariz próprio para respirar — certamente teria morrido em agonia em algum local remoto da floresta. Em vez disso, ele confiou

em invocar o poder terapêutico do Dhamma para escapar das garras da morte. Ele disse que assim que os sintomas da doença começavam a aparecer, as propriedades terapêuticas de sua meditação respondiam imediatamente e começavam a trazer alívio. Como resultado, ele mostrava pouco interesse em medicamentos convencionais. Mesmo enquanto sua vitalidade diminuía constantemente na velhice, ele continuou a aplicar a medicina do Dhamma para manter a harmonia em seus elementos corporais.

Quando Ajaan Man se dirigia a um monge doente, ele mencionava suas próprias experiências como exemplos a seguir. Ele dizia: "Quando o corpo está doente com febre alta e dor implacável, convoque imediatamente o poder terapêutico do Dhamma e use-o para lidar com essas condições debilitantes. Quando este método é praticado com persistência, a doença diminuirá e seus sintomas desaparecerão por si próprios.

"Quando você tem coragem para se fortalecer, e tem *sati* e sabedoria como seus guias, os sentimentos dolorosos causados pela doença podem ser superados. Esta abordagem fomenta uma base sólida de Dhamma no coração que lhe servirá bem não apenas em tempos de doença, mas também em tempos de boa saúde. *Sati* e sabedoria ensinam você a entender a conexão entre corpo, dor e mente. Quando sua relação é claramente compreendida, sentimentos dolorosos nunca mais serão motivo de preocupação. A base firme no Dhamma alcançada através da meditação sobre a dor pode se tornar tão estável que, caso surja uma situação crítica no futuro, *sati* e sabedoria bem treinadas virão em seu socorro, sobrepujando a ansiedade causada pela dor e permitindo que você alcance um estado de equanimidade. Quando a morte se torna iminente, você não se sentirá fraco ou desanimado e, portanto, não será subjugado. Tendo conseguido dominar a Nobre Verdade do Sofrimento, você pode enfrentar corajosamente este momento de verdade suprema sobre a vida e a morte."

Fui abençoado com a chance de cuidar de Ajaan Man até sua recuperação durante sua convalescença na Floresta Pê. Lá vi mais evidências de que Ajaan Man era um professor exemplar em todos os

aspectos da prática — tanto em seu comportamento impecável quanto em suas qualidades mentais excepcionais. Sua energia, resistência, coragem, frugalidade e sublime desapego eram atributos excepcionais que o colocavam em uma classe própria. Nenhum de seus discípulos poderia rivalizar com a excelência de Ajaan Man nessas virtudes. Ele era o supremo guerreiro do Dhamma — intrépido e destemido a tal ponto que inimigos mortais como desejo e ignorância nunca conseguiam perturbar sua equanimidade.

Viver com Ajaan Man motivou-me a ter grande entusiasmo pelos princípios do Dhamma. Embora eu tenha suportado muitas dificuldades praticando sob condições austeras, os métodos de treinamento autênticos de Ajaan Man trouxeram alegria à prática. O afeto e a devoção que senti por meu professor deram-me uma sensação de completa confiança em sua orientação. Coloquei minha vida e bem-estar unicamente em suas mãos. Consegui suportar as privações diárias porque Ajaan Man me convenceu de que o Dhamma era mais importante do que todas as outras questões. Contentava-me em perseverar através de dias de treinamento rigoroso por causa de seu apoio e orientação constantes. Havia momentos em que sentia que daria minha vida por ele de bom grado, sem arrependimento.

Ajaan Man argumentava que, como o corpo humano está naturalmente sujeito à velhice, doença e morte, os seres humanos podem esperar experienciar muitos tipos de aflições dolorosas durante suas vidas. Ele desafiou seus discípulos a perceberem que dor e sofrimento não precisam ser a mesma coisa. Mesmo ao experienciar uma doença grave, é possível converter a dor resultante em uma lição de Dhamma, investigando profundamente a verdadeira natureza da dor com *sati* e sabedoria. Quanto sofremos de sentimentos dolorosos depende mais do grau em que nos apegamos a nossos corpos do que da gravidade da aflição que o corpo suporta. O sofrimento não é causado pela gravidade da condição, mas por quão apegados estamos ao nosso bem-estar físico. Se não estivéssemos apegados ao corpo, então sentimentos dolorosos por si só não nos causariam sofrimento. Quando alcançamos uma compreensão clara de que o agarrar e o apegar-se da mente ao corpo é,

na verdade, o problema principal, então, quando o corpo está em dor, a mente não precisa sofrer como consequência. Sentimentos dolorosos são vistos meramente como fenômenos naturais, surgindo e cessando, que não precisam resultar em experiências de sofrimento pessoal.

Ajaan Man não negou a eficácia de remédios médicos para curar doenças, nem proibiu seus monges de buscar tais remédios. Ele afirmou explicitamente que doenças causadas por desequilíbrios nos elementos corporais — como infecções, alergias e desnutrição — podem ser tratadas e curadas tomando medicamentos prescritos para essas enfermidades. O que ele objetava era que monges de meditação criassem o hábito de depender de médicos e curas médicas para aliviar todas as doenças que sofriam. Tal atitude tendia a fortalecer os impedimentos e enfraquecer o espírito guerreiro que encorajaria esses monges a manterem sua posição e lutarem. Ele queria que seus monges criassem o hábito de se defenderem sozinhos, em vez de sempre procurar ajuda externa. O treinamento guerreiro que ele enfatizava visava instilar neles uma fé no poder de sua própria força interior. Ele se preocupava que, sem essa atitude, seus monges ficassem com tanto medo de morrer que negligenciariam a busca pelo poder curativo do Dhamma dentro de si mesmos.

Ajaan Man constantemente lembrava seus discípulos de que a morte é a consequência natural do nascimento — que todas as criaturas nascidas nesta terra eventualmente morrerão, seus corpos decaindo até serem reduzidos a seus elementos naturais. De fato, tudo no universo é impermanente e está em constante mudança. Tudo se desintegrará e desaparecerá. Como a morte é inevitável, o medo dessa inevitabilidade é equivocado. Melhor temer o renascimento e suas consequências e usar essa apreensão como motivação para ir além do nascimento e da morte por completo. Se o medo da morte impede um monge de praticar diligentemente a meditação, ele está fadado a voltar e sofrer dor e angústia repetidamente em nascimentos futuros. Da mesma forma, se ele não experienciar por si mesmo como é superar o medo da dor intensa, provavelmente nunca experimentará as maravilhas do Dhamma. Morrer e nascer de novo significa continuar carregando o

fardo da miséria sem fim à vista. Monges que superam o medo da morte podem reduzir gradualmente seu número de renascimentos até que eventualmente transcendam nascimento e morte por completo. Nesse ponto, eles nunca mais retornarão para suportar o fardo do sofrimento.

Enquanto eu cuidava da recuperação de Ajaan Man, Lady Khiaw, uma apoiadora de longa data, visitou-o um dia e ofereceu-lhe uma doação de um *baht* tailandês. Naquela mesma noite, enquanto massageava os pés de Ajaan Man, pedi-lhe que considerasse se seria apropriado usar a doação de Lady Khiaw para comprar uma lata de leite condensado para que ele pudesse beber uma xícara todas as manhãs para recuperar suas forças. Naquela época, o único leite disponível era uma marca de leite condensado adoçado chamada Mali, e uma lata custava apenas cinco centavos tailandeses.

Fiquei quieto esperando sua resposta, mas Ajaan Man permaneceu em silêncio. Provavelmente estava ponderando suas opções, pois cada ação que tomava — mesmo em um assunto tão pequeno quanto este — exigia conformidade com o Dhamma em seu coração. Ele nunca deu mais prioridade à comida ou à saúde do que aos princípios do Dhamma. Ele costumava dizer: "Sou um filho do Buddha praticando o Dhamma, e cada aspecto do meu comportamento deve se conformar a um padrão mais elevado. Embora esse padrão possa desagradar às sensibilidades das pessoas mundanas, não posso violar meu juramento de observar fielmente os princípios maiores e menores da conduta monástica que o Buddha tão compassivamente estabeleceu para a Sangha. O verdadeiro Dhamma não é influenciado por tendências populares ou opinião da maioria, mas é antes o direito exclusivo da mente pura que realizou plenamente a verdade daquele Dhamma. Pessoas comuns cujas mentes são manchadas pela influência corruptora de seu próprio interesse tendem a estabelecer padrões que as beneficiam pessoalmente. Sendo um praticante do Dhamma, devo tomar os ensinamentos do Buddha como a mais alta autoridade governando minhas ações. Adotar esta atitude é muito mais seguro do que seguir os ditames do interesse próprio ou da opinião da maioria."

Após um longo período de silêncio, falei novamente: "Beber um pouco de leite todos os dias pode ser benéfico para os idosos. Ajuda a rejuvenescer o corpo para que ele possa se recuperar mais rapidamente da doença. Por favor, experimente beber uma xícara de leite pela manhã."

Ajaan Man continuou a sentar-se quieto como antes. Interpretei seu silêncio como significando que ele havia aceitado minha proposta. Ao nascer do sol da manhã seguinte, pedi a um leigo que levasse o dinheiro que Lady Khiaw havia oferecido a Ajaan Man ao mercado e comprasse uma lata de leite condensado. Quando ele retornou, aqueci o leite e o ofereci a Ajaan Man. Parecendo irritado, ele se recusou a beber, dizendo-me que leite geralmente lhe dava diarreia. Sem me deixar abater, implorei-lhe que experimentasse assim mesmo, garantindo-lhe que ele não precisava se preocupar, pois eu cuidaria de qualquer sujeira. Ouvindo isso, Ajaan Man cedeu.

O leite ajudou-o a recuperar gradualmente a força de que precisava para combater a malária. Quando o dinheiro de Lady Khiaw acabou, Naan Déng continuou a fornecer leite condensado até que Ajaan Man se recuperasse totalmente. Depois disso, Ajaan Man parou completamente de tomar leite. Ele estava bebendo o leite apenas como remédio, não porque gostasse do sabor ou desejasse a vitalidade extra.

Servi Ajaan Man com um sentimento de profunda fé e admiração pela firmeza com que ele se comportou em tempos de severas dificuldades. Estar em sua presença enquanto a doença devastava seu corpo tornou-se uma lição importante para mim sobre o poder insuperável do bem-estar espiritual. Através da dignidade e compostura que Ajaan Man demonstrava ao enfrentar a doença corporal, ele educou uma pessoa fisicamente saudável como eu sobre a superioridade da força interior sobre a força física. Foi um lembrete poderoso de que as doenças do espírito são potencialmente muito mais prejudiciais do que as do corpo.

O próprio Ajaan Man gostava de dizer que é possível para um ser humano permanecer saudável e livre de doenças físicas por um ano ou dois, ou por décadas, ou mesmo por toda a vida. Encontrar pessoas

com corpos bons e saudáveis não é tão incomum. Mas encontrar pessoas com boas qualidades espirituais saudáveis é muito incomum. As doenças da cobiça, aversão e ilusão, e sua legião de impedimentos mentais contagiosos, são como uma praga que infecta os corações e mentes das pessoas em todos os lugares. Ninguém está imune aos efeitos nocivos deste contágio generalizado. O Buddha e os Arahants são a única exceção. Somente o Buddha e os Arahants curaram essas doenças crônicas para sempre; somente eles erradicaram totalmente as doenças da mente.

Por três meses, atendi a todas as necessidades de Ajaan Man, cuidando dele até sua recuperação da melhor maneira possível com os recursos limitados à mão. Claro, meus esforços desajeitados empalideciam em comparação com os poderes curativos do meu professor. Ainda assim, coloquei meu corpo em risco por ele, e sua condição melhorou continuamente. Logo após o amanhecer todas as manhãs, eu esfregava e varria a cabana de Ajaan Man, preparava seus mantos e arrumava sua tigela de esmolas para a refeição matinal. Devido à saúde debilitada, ele não conseguia fazer a longa caminhada até a aldeia e voltar, então o resto de nós compartilhava com ele o melhor da comida que recebíamos em nossas tigelas, e eu adicionava uma xícara de leite condensado morno todos os dias. Após a refeição, eu lavava a tigela de Ajaan Man, secava-a bem ao sol e a devolvia ao seu lugar em sua cabana. Em seguida, limpava a latrina e varria o chão ao redor da cabana.

À tarde, eu trazia a Ajaan Man uma xícara de chá quente e novamente varria as folhas de seu caminho. Fervia uma chaleira de água e misturava a água quente com sua água fria de banho. Então usava minhas palmas e dedos para esfregar a água morna sobre seu corpo frágil em um movimento circular. Uma terapia que administrava todas as noites sem falta era uma massagem de corpo inteiro. Ao anoitecer, eu caminhava até sua cabana, prostrava-me à sua figura deitada numa fina esteira de palha e começava a massagear seus membros. Ajaan Man me ensinou a apertar suavemente com minhas mãos ao longo de todo o comprimento de seus braços e pernas, movendo-me para cima e

para baixo em cada membro antes de passar para seu tronco e amassar suas costas. Tinha o cuidado de não pressionar com muita força por medo de machucá-lo acidentalmente. A essa altura, seu corpo era pouco mais que pele e ossos, e doía constantemente.

Ajaan Man achou este tipo de massagem útil para reviver a força e aliviar o desconforto em seu corpo enfraquecido. Então, amassei e apertei as pernas e braços de Ajaan Man por várias horas todas as noites durante os três meses inteiros em que ele estava se recuperando daquele ataque de malária. No final, a saúde de Ajaan Man voltou ao normal, e senti-me muito aliviado.

Embora cuidar de Ajaan Man durante a doença me sobrecarregasse fisicamente, minha mente estava pacífica e feliz. A dificuldade física fazia parte do treinamento, e aceitei-a de bom grado. A exaustão e a fome que suportei nunca me incomodaram. Encarei toda a experiência como um ensinamento de Dhamma extremamente valioso, no qual fiquei tão absorto que perdi toda a noção do tempo. Não senti desejo de estar em nenhum outro lugar senão ao seu lado dia e noite. Sua presença era o tesouro que eu buscara por toda a minha vida. Sua pura bondade e comportamento impecável me atraíram para ele como um ímã.

A verdade mais elevada dos ensinamentos do Buddha não é um direito ou privilégio que pode ser comprado pelos ricos e famosos. Essa verdade pode ser realizada apenas por aquele cujo coração foi purificado no Dhamma. A riqueza interior de tal indivíduo supera quaisquer riquezas que possam ser acumuladas no mundo humano. Ajaan Man viveu em extrema pobreza pelos padrões mundanos — ele não tinha posses de qualquer valor. O que ele possuía em abundância era uma riqueza de Dhamma. Em riqueza espiritual, ele era insuperável em nossos dias e época. Era um monge famoso com muitos discípulos, mas raramente tinha comida suficiente para comer de um dia para o outro. Viver com ele era difícil porque os requisitos básicos eram sempre escassos. Enquanto fiquei com Ajaan Man, nunca o vi comer comida de alta qualidade. Sua predileção por viver na natureza selvagem — em cavernas e sob penhascos salientes, em crematórios e outros locais

remotos — excluía o luxo de uma dieta nutritiva. Ele preferia evitar centros comerciais movimentados como cidades e vilarejos porque suas atividades sociais e estilos de vida prósperos eram inadequados para as tarefas de acalmar a mente e transcender o ciclo de nascimento e morte.

Ajaan Man escolheu uma vida de privação ficando em lugares onde até mesmo os simples requisitos que usava diariamente eram escassos e difíceis de obter. Pessoas que vivem confortavelmente em suas casas achariam tais condições insuportáveis, mas Ajaan Man abraçou este estilo de vida voluntariamente com o propósito de alcançar a iluminação. Ele viveu para o Dhamma e aceitou os inconvenientes e as dificuldades associados à sua prática. Essas condições severas também serviram como um desafiador campo de treinamento espiritual para os monges que praticavam sob sua orientação. Os monges tiveram que se forçar a viver desta maneira porque tais condições de vida naturalmente iam contra a natureza.

Ajaan Man passou a maior parte de sua vida em áreas selvagens onde as aldeias ficavam a um dia de caminhada de distância, lugares onde ele podia facilmente colocar o ensinamento em prática. Quando fiquei com ele, muitas vezes comíamos apenas arroz puro — sem outros alimentos adicionados. Nunca provei um pedaço de peixe grelhado. Mas Ajaan Man sempre dava a impressão de que onde quer que estivéssemos era exatamente o lugar certo para estar, porque estávamos prosperando no Dhamma. Sua atitude indicava que o Buddha, o Dhamma e a Sangha estavam sempre presentes — vivendo com ele, unos com sua suprema consciência. Por esta razão, ele sentia contentamento sempre e onde quer que viajasse.

Ajaan Man ensinou seus monges a arriscarem corpo e mente ao se esforçarem para estabelecer uma base firme na prática. Devem estar dispostos a sacrificar suas vidas pelo Dhamma. Todo mundo que nasce deve morrer — tal é a natureza do mundo. É inútil tentar resistir a essa verdade. Os frutos do Dhamma não podem ser experienciados negando a ordem natural das coisas. Ajaan Man esperava que um monge praticante fosse resoluto e corajoso diante da morte. Ele insistiu

que seus monges vivessem em áreas selvagens isoladas repletas de animais para que pudessem descobrir por si mesmos o poder libertador da meditação.

Treinar com Ajaan Man nos forçou a estar preparados para qualquer coisa — incluindo a perspectiva de morrer — pois o perigo espreitava nos vários lugares onde praticávamos. Mas a lição era clara: quando um monge era constrangido por viver em um lugar assustador onde a comida era limitada e os requisitos básicos eram escassos, sua mente tendia a estar constantemente sob o controle de *sati*. Como resultado de uma forte consciência atenta, ele era frequentemente capaz de atingir o *samādhi* mais rapidamente do que faria de outra forma. Ajaan Man estava confiante de que monges que praticavam enquanto cercados por todos os lados por adversidade e dificuldade poderiam experienciar avanços em sua meditação que excederiam todas as suas expectativas.

Um dia, enquanto fazia meditação andando em um caminho sob as árvores na orla do Mosteiro de Floresta Déng, ouvi uma mulher cantando enquanto caminhava pelos campos atrás de mim. Com o que era obviamente um sotaque do nordeste, ela cantou uma canção comovente com uma voz tão bela e com emoção tão fervorosa que o som perfurou meu coração. As letras que ela cantou em uma voz aguda e lúgubre soaram como um lamento de sua vida de dor e sofrimento. Aquelas palavras comunicaram um sabor do ensinamento do Buddha, o que me levou a refletir profundamente sobre a triste realidade da existência humana. Embora ela cantasse a partir de suas emoções cruas sem muita presença de *sati*, voltei minha audição para dentro para me conectar com o Dhamma em meu coração. O som de sua voz ressoou com minha consciência interior até que, de repente, enquanto estava parado imóvel no caminho de meditação, experimentei um insight profundo que fez minha consciência convergir rapidamente para um ponto central de foco, cair na base do *samādhi* e experienciar um sentimento indescritível de puro conhecimento.

As letras que aquela senhora cantou diziam tudo:

Sofrimento de corpo e mente Consome meus pensamentos e sentimentos. O sofrimento me prende com tanta força Não deixando espaço para escapar. Tolerando o sofrimento da vida humana Vivo e morro com dor e tristeza. Sofrimento de corpo e mente Consome meus pensamentos e sentimentos. Dor e sofrimento oprimem meu coração solitário.

Ao meramente ouvir aquelas palavras, minha mente se uniu e mergulhou em um estado de pura consciência. Aquela experiência extraordinária mostra que o Dhamma reside dentro das mentes de todos nós. Precisamos apenas concentrar nosso foco da maneira certa com a intenção certa para descobrir o verdadeiro significado do sofrimento e suas causas. Ao reconhecer este potencial e agir sobre ele, podemos usar as visões e sons do mundo como auxílios de ensino — como transformar uma canção pungente sobre as tristezas da vida em uma sinfonia de Dhamma no coração.

"Sofrimento de corpo e mente," o que isso significa? Assim que uma mulher se casa, está sempre ocupada. Seu corpo está em constante movimento. Seu marido exige atenção e espera ser servido, então ela arca com esse fardo. Logo ela tem filhos, que adicionam peso ao fardo, cada um à sua maneira. Sempre há trabalho a fazer e bocas para alimentar. Ela ara os campos e semeia o arroz, depois colhe e debulha, tudo feito sob o sol quente. Ela alimenta sua família o melhor que pode, cozinhando refeições modestas de arroz e vegetais silvestres misturados com pedaços de carne e pasta de peixe fermentada. Ela faz vassouras e cestos à mão. Ela costura travesseiros e colchões, enchendo-os com algodão. Ela tricota roupas de lã para os invernos e remenda roupas puídas o ano todo. Ela fornece cuidado e apoio a seus pais idosos e a seus sogros também. Seu interesse em assuntos espirituais perde para o trabalho diário. Então, quando tem algumas horas sozinha, ela libera a emoção reprimida cantando sua triste canção.

Ouvir o refrão assombroso de sofrimento de corpo e mente havia se tornado uma inspiração para a sabedoria surgir. Deixando o som e suas letras ressoarem em meu coração, contemplei seu significado para pessoas presas em dificuldades perpétuas e experimentei uma

profunda consternação pela situação de todos os seres vivos. Como havia alcançado um grau de liberdade do sofrimento, pude refletir sobre aqueles que ainda estavam presos em um mundo de dor e ilusão e experienciar um sentimento de compaixão sincera.

A essa altura, eu havia praticado os ensinamentos do Buddha até um estágio em que comecei a entender a natureza iludida da mente e suas formas errôneas de pensar. Como resultado, os apegos da minha mente haviam começado a afrouxar seu domínio. Isso levou a uma maravilhosa sensação de felicidade e liberdade. Somente quando compreendi claramente as causas do meu próprio sofrimento pude começar a perceber quanta dor e confusão existiam nos corações de outras pessoas. Tendo iluminado minha própria ignorância com a luz da sabedoria, pude ver o sofrimento dos outros de um nível mais elevado de compreensão. Vi claramente o caminho para ir além do sofrimento e suas causas, enquanto outras pessoas falhavam em vê-lo ou não estavam interessadas em sua existência. Considerando esta triste situação, um forte sentimento de compaixão surgiu em meu coração.

Na época do Buddha, alguns Arahants cantavam seus próprios versos poéticos. Pelo que entendi, eles tendiam a entoar o Dhamma no estilo melódico de canto *sarabhañña*. Quando o Venerável Soṇa Kuṭikaṇṇa, um discípulo do Buddha, atingiu a iluminação, ele ofereceu ao Buddha um relato de sua realização em verso, recitando as estrofes em uma cadência *sarabhañña*. Depois de ouvir, o Buddha elogiou o tom agradavelmente melódico de seu canto.

Mesmo hoje, nós, tailandeses, gostamos de recitar versos de Dhamma no estilo *sarabhañña*. Eu mesmo gosto de ouvir os Versos Sahassanaya entoados desta forma. O *sarabhañña* é realmente uma forma de recitar em que as letras seguem um padrão rítmico. Colocar Dhamma em música originou-se com um *devaputta* chamado Pañcasikha, que era o principal entre os músicos celestiais. Enquanto estava sentado em frente a uma caverna onde o Buddha residia, esperando que ele reconhecesse sua presença, Pañcasikha pegou seu alaúde e começou a dedilhar. Ele cantou uma canção alegre sobre o

afeto que sentia por sua amada. As letras comparavam seu amor por ela ao amor que o Bodhisatta sentia por *Bodhiñāṇa*, a Sabedoria da Iluminação. Quando Pañcasikha terminou, o Buddha o elogiou por sua habilidade em harmonizar sua voz com as cordas de seu instrumento.

Na época do Buddha, um grupo de monges atingiu a iluminação enquanto contemplava as palavras de uma canção alegre sendo cantada por um grupo de escravas enquanto tiravam água de um poço. O som e o ritmo de suas vozes possuíam uma qualidade hipnotizante que atraía a atenção dos ouvintes diretamente para os atributos internos do som em si, sem referência às cantoras ou às circunstâncias externas.

Muitos dos versos Pāli recitados hoje são populares desde a época do Buddha. Foram recitados regularmente ao longo dos séculos tanto por praticantes leigos quanto por monges iluminados. Recitar os mesmos versos que os antigos fizeram nos conecta com a qualidade atemporal dos ensinamentos do Buddha. Recitar versos Pāli como prática diária promove o sucesso na meditação, permitindo que se concentrem nos padrões rítmicos dos cânticos, ao mesmo tempo que vocalizam sons espiritualmente edificantes que ressoam com o coração de uma maneira especial. Recitar cultiva *sati*, constrói concentração, fortalece a sabedoria e ajuda a manter a mente fundamentada no presente.

Durante todo o período de minha assistência a Ajaan Man, minha meditação continuou a progredir suavemente sob sua orientação prática. À medida que meu domínio da meditação de *samādhi* aumentava, experimentei a ocorrência frequente de *nimittas* surgindo na mente. *Nimittas* são imagens internas que surgem na meditação e podem aparecer na forma de luzes, cores ou formas, e que parecem tão reais quanto imagens externas vistas a olho nu. Incerto se deveria me engajar ativamente nessas visões e tentar entendê-las ou simplesmente ignorá-las, busquei o conselho de Ajaan Man. Ajaan Man me alertou imediatamente que, se sua aparência fosse meramente uma distração, deveriam ser intencionalmente ignoradas. Mas se meu propósito fosse entender a implicação dessas experiências, devo questionar as visões diretamente e então esperar que a *nimitta* revele seu significado.

Perguntei-lhe se as imagens representavam algo real, algo em que se pudesse confiar. Ele respondeu que, em si mesmas, *nimittas* não devem ser consideradas reais ou confiáveis, mas com cautela podem ser usadas por meditadores habilidosos como ferramentas para investigar com sabedoria.

As visões que apareciam quando minha mente atingia um estado de calma e concentração geralmente estavam relacionadas a alguma forma de experiência corporal. Por exemplo, em uma ocasião, sentei-me de frente para um abismo sem fundo se abrindo abaixo de mim. De repente, meu corpo inclinou-se e começou a cair de cabeça no abismo escuro e profundo. Enquanto eu despencava em direção à morte certa, preparei-me para o impacto final e para me separar do meu corpo físico. Então, após alguns momentos em queda livre, a visão desapareceu tão subitamente quanto havia aparecido. Em outra ocasião, o tronco do meu corpo expandiu-se a um tamanho tão enorme — tão largo quanto um gigantesco tanque de água — que senti como se meu corpo fosse explodir, espalhando partes em todas as direções.

Depois de experienciar muitas *nimittas* semelhantes, expressei novamente minhas preocupações a Ajaan Man e pedi conselhos sobre como investigá-las. Ele disse que, embora tais visões parecessem estar na frente do meu campo de visão — o que me levava a olhar para elas — elas eram, na verdade, criadas dentro da minha mente, e sua manifestação visual era meramente uma ilusão. Ele me instruiu a redirecionar o foco da minha consciência para dentro — para engajar imagens do corpo em sua fonte — e então usar aquele foco interno aguçado para investigar as imagens do corpo criadas pela mente.

Com isso dito, Ajaan Man me instou a não perseguir *nimittas* que surgissem em minha meditação. Imagens percebidas na meditação eram meramente fenômenos mentais que não tinham poder inerente próprio. Não eram mais especiais do que imagens vistas a olho nu. Embora não fossem sólidas como objetos materiais tangíveis, ainda eram vistas como separadas da consciência que as conhecia. Ele insistiu que eu determinasse reverter a direção do meu foco, interrompendo o fluxo externo de consciência e voltando-o para dentro para conectar-se

com a própria fonte da consciência. Ele advertiu que todas as *nimitta* são irreais e não confiáveis. Confiar nelas pode desestabilizar a mente do meditador, ameaçar seu equilíbrio e colocar em risco sua sanidade. No mínimo, distraem do propósito primário dos ensinamentos do Buddha. A única maneira segura de lidar com elas é trazer as imagens para dentro e investigá-las ali.

Equipado com as sábias instruções de Ajaan Man, estabeleci mentalmente *sati* correta no corpo e combinei isso com técnicas de sabedoria para redobrar meus esforços na contemplação do corpo. Depois de me retirar do *samādhi*, sentindo-me calmo e concentrado, primeiro foquei a atenção em uma imagem imaginária da minha unha do polegar direito, depois em imagens da minha unha do indicador, unha do dedo médio, unha do anelar e, finalmente, minha unha do dedo mínimo. Voltando ao polegar, examinei sua estrutura, identifiquei suas articulações e então imaginei cortar as articulações uma por uma até a palma da mão. As articulações dos dedos indicador e médio foram então cortadas também, seguidas pelos dois últimos dedos. Assim que as articulações de todos os cinco dedos de cada mão foram amputadas, restaram apenas os cotos ensanguentados imaginários das mãos. Metodicamente, foquei minha atenção através da palma até o pulso, onde cortei minhas mãos em sua junção. Prossegui para o meio do meu antebraço, cortando músculo e osso para deixar apenas um coto para trás. Meus cotovelos vieram em seguida, cada um separado na articulação. No momento em que desmembrei os ombros, as imagens de ambos os meus braços estavam separadas do tronco.

Minha consciência examinou toda a estrutura física, fatiando a parte inferior do corpo dos dedos dos pés aos quadris e o tronco dos quadris aos ombros, até que apenas a cabeça e o pescoço permaneceram intactos. Com o olho da minha mente, arranquei o globo ocular direito de sua órbita, depois o esquerdo. Arranquei o lado direito do meu nariz, depois o lado esquerdo; o lábio superior, depois o inferior; a orelha direita, depois a esquerda. A remoção de ambas as bochechas foi seguida pela extração dos dentes superiores e inferiores, deixando apenas um rosto esquelético afundado, salpicado de pedaços de carne

e pele. O pescoço foi separado na mandíbula, expondo um crânio irregular que havia se partido na testa para revelar o tecido mole do cérebro. Essas partes então se juntaram às outras partes do corpo separadas em um monte imaginário de carne e osso ensanguentado.

Investiguei ainda mais esta massa de matéria física aplicando a ela a percepção das três características fundamentais de todas as coisas: *anicca, dukkha* e *anattā*. O Buddha recomendou que compreendêssemos claramente como tudo no corpo está sujeito à mudança; como nenhuma experiência do corpo jamais levará à felicidade completa e duradoura; e como nenhum eu inerente e independente pode ser encontrado nele. Refletir assim com *sati* e compreensão clara pode reduzir o poder do corpo sobre a mente e permitir que a sutil consciência da mente brilhe com maior concentração e clareza. O aumento da clareza é acompanhado por uma compreensão aguçada, enquanto a forte concentração capacita a sabedoria a cavar profundamente para erradicar impedimentos mentais tenazes. A remoção desses impedimentos aprofunda a concentração.

A contemplação do corpo neste nível apresenta um desafio difícil para o meditador. Sua prática requer um grau de concentração aguçada que consegue permanecer totalmente focada no processo investigativo sem sucumbir a distrações. Assim que esta forte concentração é estabelecida, a mente segue uma série de imagens mutáveis que rastreiam metodicamente cada estágio sucessivo do desmembramento do corpo humano. Esta contemplação, quando praticada consistentemente, aumenta a concentração, o que, por sua vez, leva naturalmente à incrível experiência de absorção completa de *appanā samādhi*.

Ajaan Man comparou concentração e sabedoria às duas asas de um pássaro em voo. Ambas as asas devem estar devidamente equilibradas para elevar a mente acima do desejo e da ignorância e em direção à libertação do sofrimento. A consciência concentrada do *samādhi* apoia as práticas de insight de observar, examinar e investigar, enquanto os insights obtidos dessas práticas promovem concentração aguçada. Como as asas de um pássaro, cada uma é essencial

para atravessar o caminho para a iluminação. Calma meditativa, concentração e clareza mental devem estar presentes antes que as práticas de sabedoria possam penetrar nas causas raízes do sofrimento. Somente quando o insight obtém compreensão clara neste nível profundo, os impedimentos e ilusões da mente podem ser expostos e removidos. A consciência concentrada escava as raízes da árvore da ignorância; a sabedoria as desenraíza e erradica.

Ajaan Man ensinou práticas de meditação bem estabelecidas que haviam sido transmitidas de geração em geração desde a época do Buddha. Ele era um mestre reconhecido de todas as facetas dos ensinamentos do Buddha e notavelmente determinado em sua resolução de seguir sua prática para atingir a perfeição espiritual. Ele também estava profundamente ciente de que os temperamentos e habilidades das pessoas diferiam amplamente e entendia que era imprudente ensinar apenas um método de meditação quando se tratava da relação entre práticas de concentração e sabedoria. Devido às forças variadas das faculdades espirituais das pessoas, nem todos poderiam se beneficiar de um único método de ensino. Como Ajaan Man sabia intuitivamente o que cada aluno precisava ouvir, ele adaptava a ênfase de seus ensinamentos para atender às necessidades individuais específicas, dando destaque especial aos assuntos de meditação mais apropriados para cada meditador.

Enquanto Ajaan Man vivia nas montanhas de Chiang Mai, os povos das tribos das colinas sentiam grande alegria ao ouvir seus discursos de Dhamma nas tardes. Mais tarde, à noite, ele ensinava Dhamma a *devas* de vários reinos de existência senciente, respondendo gentilmente às suas muitas perguntas. *Devas* da área circundante todos tinham ouvido falar de Ajaan Man. Em algumas noites, milhares deles se reuniam na montanha para ouvir seu ensinamento. De longe, as pessoas locais viam um estranho brilho iluminando o topo da montanha, que aumentava continuamente em intensidade até que toda a montanha parecia brilhar intensamente. As pessoas locais ficavam perplexas: a meditação de Ajaan Man estava causando o brilho,

ou talvez ele tivesse acendido uma lanterna especialmente brilhante naquela noite?

Nas manhãs seguintes a tais episódios, as pessoas locais perguntavam a Ajaan Man uma explicação enquanto ele caminhava pela aldeia coletando comida de esmola. Ele tinha uma lanterna especial que podia iluminar toda a montanha? Ajaan Man apenas sorria, mas nunca revelava a verdadeira causa da luminescência.

Os poderes de percepção extrassensorial apurados de Ajaan Man contatavam uma gama diversificada de seres celestiais cuja existência era tanto parte de sua experiência diária quanto a dos animais selvagens na floresta e dos monges que ele treinava no mosteiro. Ele compreendia plenamente as causas do nascimento nesses reinos de existência. Explicou que a razão pela qual um ser renasce em um reino particular é que em uma vida anterior esse ser havia feito o tipo de *kamma* que o predispôs ao renascimento naquele reino. Como regra geral, a qualidade dos nascimentos futuros depende da qualidade moral das ações de uma pessoa e dos níveis de concentração e sabedoria alcançados em sua prática de meditação. Assim, alguém que faz mérito suficientemente bom nesta vida pode ser digno de renascer em um reino celestial. Além disso, a força duradoura dessas ações meritórias tornará mais provável que, em um nascimento humano subsequente, tal pessoa tenha a boa sorte de encontrar um monge de meditação talentoso.

Mas aqueles que passam suas vidas lutando apenas por fama e fortuna estarão em perigo de escorregar para os reinos inferiores porque, independentemente dos esforços que fizeram para ter sucesso na vida, no momento da morte todas as suas conquistas mundanas serão perdidas. As únicas realizações que não são perdidas na morte são as ações e suas consequências futuras. As consequências kármicas das ações tomadas nesta vida seguirão para a próxima vida e além. Semear boas sementes colhe frutos agradáveis tanto agora quanto no futuro, enquanto semear sementes ruins colhe frutos desagradáveis agora e no futuro. Com essa compreensão em mente, muitos budistas fiéis passam suas vidas fazendo tantas boas ações quanto possível com o objetivo de acumular uma grande quantidade de mérito como um

investimento para um renascimento futuro favorável. Por exemplo, apoiadores devotos que compartilham seu dinheiro, tempo e esforço para construir salões de reunião e cabanas de monges para um mosteiro budista estão, na verdade, construindo para si mesmos um "palácio" celestial, uma morada que os espera em um reino celestial de existência no momento da morte.

Fiquei fascinado pela capacidade extraordinária de Ajaan Man de se comunicar com seres não humanos de muitos reinos diferentes de existência. Desde a infância, ouvi falar de *devas, nāgas* e *yakkhas*, e como monges verdadeiramente talentosos podiam, de alguma forma misteriosa, ver e conversar com esses seres de outro mundo. Como jovem monge, aprendi com meus professores sobre os trinta e um níveis de existência senciente. Na visão de mundo budista, o universo *saṁsārico* é habitado não apenas por seres físicos como humanos e animais, mas também por várias classes de seres não físicos e celestiais chamados *devas*, que existem acima do reino humano em uma hierarquia de refinamento crescente, e por classes de seres inferiores vivendo nos reinos subumanos de existência. Mas eu não tinha ideia de como ver ou me comunicar com qualquer um desses reinos.

Todos sabiam que Ajaan Man era um especialista em assuntos relacionados a fantasmas, *devas, brahmas, yakkhas* e *nāgas*. Embora raramente falasse sobre a extensão de seu conhecimento, ele se destacava na capacidade de interagir diretamente com todas as classes de seres vivos que povoam reinos não físicos existentes além do alcance da percepção humana comum. Ele mantinha contato diário com seres nos reinos celestiais superiores e inferiores, espíritos dos reinos terrestres e até mesmo habitantes dos reinos infernais — todos invisíveis ao olho humano e inaudíveis ao ouvido humano, mas que podem ser claramente conhecidos por meio de percepções extra-sensoriais como visão divina e audição divina.

Sendo bastante audacioso por natureza, não resisti a perguntar a Ajaan Man sobre suas experiências com os mundos dos *devas*. Sabia muito bem que ele me daria uma bronca, mas decidi que tinha que perguntar a ele independentemente das consequências. Uma noite,

enquanto massageava seus membros, reuni coragem suficiente para fazer minha pergunta, embora permanecesse apreensivo quanto à sua resposta. Mas antes que eu falasse, enquanto considerava como formular minha pergunta, Ajaan Man chamou meu nome: "Jia! Se você tem uma pergunta a fazer, faça! Você está tão confuso que não consegue pensar direito!"

Apesar do medo intenso que senti naquele momento, deixei escapar: "Como são os seres celestiais? Como eles soam? Como posso vê-los também?"

Devidamente provocado, Ajaan Man respondeu: "Isso não é da sua conta! Você está sempre fazendo perguntas tão triviais. Esqueça os *devas* e sua aparência. Seus problemas existem bem aí dentro do seu próprio coração e mente, e os *devas* não têm nada a ver com isso. Olhe para sua própria aparência! Use alguma sabedoria para examinar o cabelo, unhas, dentes e pele que formam a casca externa do seu corpo. Veja-os claramente pelo que realmente são. O Buddha examinou e investigou a si mesmo até atingir a iluminação suprema antes de voltar sua atenção para ensinar humanos e seres celestiais. Mas você se apaixonou pelas armadilhas visíveis do mundo ao seu redor, mesmo que ainda seja cego demais para saber o que está vendo. Tenha cuidado para não danificar seus olhos antes mesmo de abri-los!"

Ali mesmo, curvei-me à sabedoria superior de Ajaan Man.

Ele continuou exortando-me a focar toda a minha atenção em minha prática de meditação. Somente então todo o panorama das possibilidades do Dhamma se abriria diante de mim. Depois disso, tudo seria possível. Como se para ilustrar essas possibilidades, ele relatou a história de um monge de quem se tornou amigo enquanto vivia nas profundezas da natureza selvagem do norte, um monge cujos poderes extra-sensoriais eram tão aguçados que ele podia se fazer pequeno o suficiente para passar pelo buraco de uma fechadura. Quando desejava, podia desaparecer no ar; podia viajar pelo espaço como um pássaro; podia mergulhar na terra como se fosse água e andar sobre a água como se fosse terra; podia atravessar paredes e montanhas como se não estivessem lá. As virtudes de seu caráter e o poder de sua concentração

eram tão grandes que ele havia dominado a habilidade de manipular os quatro elementos. No entanto, viveu e morreu sozinho na natureza selvagem sem nunca exibir esses poderes sobrenaturais publicamente.

Percebendo meus olhos se arregalarem de espanto enquanto falava, Ajaan Man rapidamente me lembrou de não me juntar às legiões de cegos que desperdiçam suas vidas buscando deleite em coisas que não conhecem e não podem ver. Em vez disso, instou-me a focar toda a atenção em meu potencial como ser humano. Ajaan Man enfatizou que, de todas as formas de existência, um nascimento humano é especialmente oportuno porque oferece a melhor chance de superar o sofrimento e suas causas.

Pouco depois de fazer a pergunta sobre seres celestiais, Ajaan Man reuniu toda a comunidade para uma palestra de Dhamma na qual instou os monges sob seus cuidados a serem mais diligentes em seu treinamento. "Por que outros meditadores conseguem desenvolver calma e concentração, mas vocês não conseguem? Seus corpos e mentes basicamente não são diferentes dos deles — apenas a atitude e o esforço são diferentes. Vocês devem entender que não importa quão imenso o objetivo possa parecer, é possível alcançá-lo desde que estejam dispostos a fazer o esforço necessário. Reflitam por um momento sobre a importância de um nascimento humano. De todos os nascimentos possíveis, um nascimento humano é aquele em que o sucesso no caminho do Buddha é verdadeiramente possível — precisamente porque temos a capacidade de obter insights sobre a dor e a dificuldade da existência humana e usar esses insights para superar as causas fundamentais do sofrimento. Portanto, aprendam a suportar as dificuldades e usem essa experiência como motivação para realizar a verdade. Não deixem esta oportunidade escapar por entre seus dedos. Os *devas* que vêm me ver desfrutam de vidas de facilidade e conforto, nunca tendo razão para ansiar por liberdade do sofrimento. Tendem a se entregar à sua própria complacência. Nós, seres humanos, não temos esse luxo. A vida humana não é tempo para complacência. Onde está seu senso de urgência, seu entusiasmo pelo desafio? Desperdiçar a incrível oportunidade de libertação que esta vida humana lhes dá os

colocará face a face com o Senhor da Morte e os portões do inferno. Não digam que não os avisei!

"No treinamento, medo e pavor das consequências da fraqueza e do retrocesso na prática da meditação são atitudes que podem despertar entusiasmo e resolução. Uma vez que essas atitudes são despertadas, devem ser diligentemente mantidas. Mesmo quando guiada pelas melhores intenções, a vida de um ser humano é cheia de dor e incerteza. Se velhos hábitos mentais puderem permanecer obstinadamente entrincheirados, podem produzir consequências não intencionais quando seu entusiasmo e resolução iniciais eventualmente perderem o ímpeto. Pela mesma razão, é possível empreender a prática do Dhamma com energia e comprometimento intensos apenas para mais tarde se afastar com pouco a mostrar por sua intenção de alcançar a liberdade do sofrimento.

"Nessas circunstâncias, a morte carrega a possibilidade de sofrimento futuro em tormento infernal. Se vocês desperdiçarem esta incrível oportunidade de libertação, como se sentirão quando o Senhor da Morte fizer sua aparição horrenda? Como se sentirão quando os lacaios do inferno lhes jogarem restos como fariam a um cão vira-lata magro e faminto? Vejam o perigo claramente e reúnam sua coragem para permanecerem firmes na luta. Qualquer terreno que tenham ganhado em sua batalha contra as forças maculadoras dentro da mente deve ser mantido sem ceder um centímetro. Seu comprometimento e entusiasmo pelo Dhamma devem ser salvaguardados e nunca permitidos a recuar."

Um arrepio percorreu meu coração enquanto eu ouvia o poderoso Dhamma de Ajaan Man.

Ajaan Man usou seus poderes muito aguçados de percepção extrassensorial para garantir que seus alunos não pensassem ou agissem descuidadamente e sem restrição. Repreendeu muitos monges negligentes que não sabiam que ele estava ciente de seus pensamentos e ações. Tan Paan foi um desses casos. Tan Paan fora anteriormente um boxeador conhecido no campo de boxe Suan Gulap. Desistindo de sua profissão para se ordenar como monge, seguiu Ajaan Kongmaa de sua

casa na província de Ubon Ratchathani até Chanthaburi, onde iniciou seu treinamento monástico no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam. Sob a orientação de Ajaan Kongmaa, desenvolveu uma forte fé nas práticas de meditação da floresta. Ciente da excelente reputação de Ajaan Man como um reverenciado mestre de meditação, ele eventualmente viajou para o Norte em busca do local onde Ajaan Man residia.

Inadvertidamente, ele havia deixado algumas fotografias de boxeadores posando em várias posturas em sua bolsa de ombro. Carregando essas fotos, viajou de Bangkok para Chiang Mai, procurando por Ajaan Man na região montanhosa onde morava. Finalmente chegando ao Mosteiro de Floresta Déng, prestou seus respeitos a Ajaan Man e explicou suas razões para vir. Ajaan Man o aceitou como discípulo e lhe deu dependência.

Ajaan Man deve ter investigado o novo monge naquela noite. Na manhã seguinte, quando todos os monges se reuniram em preparação para a ronda de esmolas, ele imediatamente se dirigiu ao recém-chegado: "Você alegou que veio aqui com o propósito de aprender sobre o Dhamma. Por que então exibiu um comportamento tão terrível ontem à noite? Enquanto eu estava sentado em meditação, você apareceu bem na minha frente e começou a treinar boxe, socando e chutando o ar ao meu redor como um pugilista. Felizmente, você não me machucou. Tal comportamento não é normal para alguém com boas intenções. O que há de errado com você? Fale!"

Tan Paan ficou paralisado no local, seu coração acelerado e seu corpo tremendo de medo. Sua boca abriu, mas ele não conseguiu pronunciar uma palavra. Não ofereceu resposta às perguntas de Ajaan Man. Um monge que havia feito amizade com ele então falou em sua defesa, contando a Ajaan Man que Tan Paan havia sido boxeador profissional. Tendo ficado desiludido com a vida no ringue, decidiu se ordenar e dedicar sua energia a uma busca mais nobre.

Ajaan Man notou que Tan Paan não estava bem, então mudou de assunto, dizendo que era hora de ir para a ronda de esmolas. Mais tarde, ele disse ao outro monge para questioná-lo em particular, já que o medo de Tan Paan de Ajaan Man o impedia de falar coerentemente.

Após a refeição, o monge encontrou uma oportunidade para questioná-lo em particular. Durante a discussão, os dois monges buscaram uma solução para este dilema. Olhando dentro da bolsa de ombro de Tan Paan, descobriram as fotografias de boxeadores de frente para a câmera, com os punhos cerrados, como se estivessem prontos para atacar. Imediatamente perceberam as implicações: a percepção extrassensorial apurada de Ajaan Man havia captado essas imagens. Depois de olhá-las, convenceram-se de que as fotos eram a causa do interrogatório de Ajaan Man. Lamentando seu descuido, Tan Paan decidiu queimar as imagens ofensivas. Depois disso, a vida com Ajaan Man voltou ao normal, e a questão do boxe nunca mais ressurgiu.

Durante o tempo em que Ajaan Man passou se recuperando da malária na Floresta Pê, um de seus discípulos mais antigos, Ajaan Un Kalyāṇadhammo, acompanhado por um grupo de leigos de alto escalão, veio conversar com ele sobre as virtudes de comer comida vegetariana. Em sua tentativa de educar Ajaan Man sobre o assunto, exaltaram os benefícios de comer refeições vegetarianas, insinuando com seus elogios a uma dieta sem carne que pessoas sábias e perspicazes preferem ser vegetarianas. Sua alegação de que vegetarianos são limpos e puros, enquanto comedores de carne são como demônios e fantasmas praticando atos malignos, atingiu um nervo sensível em Ajaan Man.

Enquanto eu estava ali ouvindo, presumi que não demoraria muito para Ajaan Man repreendê-los. Quando eles pausaram sua arenga por um momento, Ajaan Man emitiu uma réplica contundente.

"Bem, Un! É sobre isso que você quer falar? Ouça aqui! As pessoas não se tornam virtuosas pelo tipo de comida que comem, mas sim pelo quão bem refletem sobre o propósito real de comer comida, sejam vegetais ou carne. Ao contrário da mente, nem carne nem vegetais podem diferenciar entre o que é bom e o que é ruim, entre qualidades saudáveis e prejudiciais. Apenas os ensinamentos do Buddha em todos os seus aspectos são capazes de limpar e purificar a mente. Apenas o Dhamma pode nos ensinar como erradicar o mal e cultivar o bem, abandonar o prejudicial e promover o saudável. Você entende o que estou dizendo?

"Algum de vocês já tentou realizar o supremo Dhamma? Vocês acham que simplesmente mastigar vegetais iluminará sua mente? Que poder a comida tem, afinal? Entra fresca por uma extremidade e sai um monte de excremento pela outra. E disso vocês derivam pureza de espírito? Desde quando a sujeira se tornou virtuosa? Enquanto isso, a mente está cheia de sua própria forma de excremento: as excreções da cobiça, má vontade e ilusão. A mente de todos está poluída por essas excreções maculadoras. Por que vocês não deixam de lado as preocupações com seus estômagos e olham para o que realmente importa? O Buddha, mestre de humanos e *devas*, era preeminente em sabedoria. E as regras do Vinaya afirmam claramente que monges podem comer carne. No entanto, vocês parecem pensar que sua sabedoria supera a do Buddha, que podem superá-lo.

"Como monges, comemos qualquer comida que nos seja oferecida por apoiadores leigos. Seja a comida fina ou grosseira, apetitosa ou desagradável, aceitamos com gratidão e a comemos para a saúde e bem-estar do corpo. O Buddha estabeleceu várias regras proibindo monges de pedir a comida que preferiam comer. Esperava-se que comessem apenas o tipo de refeições que as pessoas comuns comiam, que muitas vezes continham carne.

"Em sua pressa para julgar, vocês parecem ter esquecido que Devadatta tentou reivindicar a mesma exceção que vocês. Ao tentar criar um cisma na Sangha, ele desafiou o Buddha a declarar que todos os seus monges deveriam ser vegetarianos. Como vocês certamente sabem, o Buddha recusou e citou a regra do Vinaya de que monges podem comer peixe ou carne se não for de um animal cuja carne seja especificamente proibida, e contanto que não tivessem razão para acreditar que o animal foi abatido especificamente para eles.

"Se é verdade que comer vegetais leva à iluminação, então vacas e búfalos estão fadados a atingir a iluminação antes de qualquer um de nós, porque não comeram nada além de capim desde o dia em que nasceram. Suas bocas e estômagos estão cheios de verduras da manhã à noite, e ainda assim não conseguem parar de perseguir uns aos outros, fornicando por todas as pastagens. Onde está a virtude nisso?

"Não estou criticando vocês por não comerem carne — essa é uma escolha sua. Não tenho problemas com isso. Mas tenho problemas com vocês por depreciarem outros que comem carne, sugerindo que são demônios e fantasmas enquanto se elogiam como superiores a eles por causa de sua dieta vegetariana. Esse pensamento é arrogante e inadequado. Pesquisem dentro de suas próprias mentes primeiro para descobrir se algo verdadeiramente virtuoso reside ali. Percebam que vocês ainda não atingiram um nível superior de virtude e comecem a trabalhar para livrar suas mentes do desejo sensual, aversão e ilusão que estão bloqueando seu caminho para a liberdade. Não percam tempo e energia viajando por aí tentando convencer as pessoas de que deveriam se tornar vegetarianas.

"Nós, seres humanos, alcançamos bondade e virtude através da pureza de nossas intenções e da qualidade de nosso comportamento, não através de nossos estômagos e do que colocamos neles. O tipo de comida que comemos é uma questão menor. Parem de exagerar sua importância. O que quer que nos mantenha vivos de um dia para o outro é adequado às nossas necessidades. Se vocês preferem comer apenas comida vegetariana, sintam-se à vontade para fazê-lo. Mas não tentem arrastar os outros junto com vocês. Eu, por exemplo, estou firmemente estabelecido nos princípios do Dhamma."

Depois que Ajaan Man terminou de falar, Ajaan Un e seus apoiadores leigos permaneceram totalmente em silêncio. Lançaram olhares de soslaio uns para os outros, mas ninguém ousou contradizer Ajaan Man. Provavelmente sentiram como se um raio os tivesse atingido do céu azul. Alguns, sem dúvida, entenderam o raciocínio por trás da réplica de Ajaan Man. Outros, para sua desgraça, recusaram-se a aceitar a verdade do que ouviram.

Raízes

Eu havia cuidado de Ajaan Man por seis meses na Floresta Pê quando ele recebeu uma carta do Venerável Chao Khun Dhammachedi, o abade do Mosteiro Bodhisomphon e o principal monge administrativo de toda a província nordestina de Udon Thani,. Em sua carta, Chao Khun Dhammachedi, que fora discípulo de Ajaan Man desde sua juventude, convidava-o a retornar a Udon Thani e se estabelecer naquela região para o benefício de seus muitos discípulos ali. Ajaan Man havia nascido na região de linguagem laociana do nordeste da Tailândia, da qual Udon Thani faz parte, e passara muitos anos perambulando por suas vastas áreas selvagens que margeiam o Rio Mekong. Conhecida coloquialmente como *Issan*, a região nordeste da Tailândia era o lar de muitos monges de floresta daquela época e o berço da Tradição da Floresta Tailandesa.

Na época em que recebeu a carta de Chao Khun Dhammachedi, Ajaan Man já vivia e praticava na província de Chiang Mai, no norte, por mais de doze anos. Curiosamente, pouco antes da carta chegar, ele havia expressado o desejo de retornar "para casa", citando a vontade de tornar seus ensinamentos disponíveis a um grupo maior de monges de floresta. Devido ao isolamento da região norte, apenas os monges mais intrépidos conseguiram encontrá-lo ali, e seu número era bastante pequeno em comparação com os muitos discípulos devotos que ele havia deixado para trás quando se mudou para o Norte. Ajaan Man sentiu que era o momento certo para se reconectar com eles, a fim de consolidar a Sangha da Floresta Tailandesa e garantir sua longevidade como um farol de esperança para as gerações futuras.

No passado, Ajaan Man havia recebido muitos convites semelhantes de Chao Khun Dhammachedi, mas nunca havia respondido a essas cartas ou aceitado os pedidos. Ele ainda estava considerando este novo pedido quando Chao Khun Dhammachedi apareceu subitamente na Floresta Pê para convidá-lo pessoalmente. Ele havia viajado de Udon Thani até a região isolada onde Ajaan Man vivia para falar com ele pessoalmente e, assim, dar a Ajaan Man a chance de responder a todas as suas cartas anteriores.

Ajaan Man sorriu e disse: "Recebi todas as cartas que você enviou, mas não as respondi porque eram pequenas e insignificantes em comparação com sua chegada aqui hoje. Agora estou preparado para honrar seu pedido."

Chao Khun Dhammachedi então convidou formalmente Ajaan Man a retornar a Udon Thani, uma província onde ele havia vivido muitos anos antes. Informou a Ajaan Man que estava oferecendo este convite em nome de seus discípulos de lá, que sentiam falta de sua presença inspiradora. Tendo recebido o consentimento de Ajaan Man, Chao Khun Dhammachedi sugeriu que estabelecessem um cronograma para sua viagem a Udon Thani. Devido à idade e saúde debilitada de Ajaan Man, consideraram prudente que ele viajasse a longa distância de trem. Após uma breve discussão, decidiram uma data de partida no início de maio daquele ano — 1940.

Ajaan Man riu como um estadista idoso amável e distinto após o acordo ser alcançado. Apesar de sua óbvia fragilidade física, naquele momento sua aparência tinha uma qualidade atemporal. Mestre do Dhamma incondicionado, ele irradiava calor e vitalidade, enquanto seu semblante exibia elegância e graça sublimes. Por sua própria presença, Ajaan Man conferia um claro senso de propósito espiritual a cada ocasião. Pessoas de todas as esferas da vida eram naturalmente atraídas por sua aura de compaixão e sabedoria, que as convidava a se aproximar dele e iniciar uma conversa. Essas qualidades distintas são o que chamo de "envelhecer graciosamente".

Pessoas que nunca tentam praticar meditação geralmente se sentem angustiadas quando reconhecem os sinais reveladores de envelhecimento e declínio em seus corpos e mentes. Ficam inquietas ao enfrentar a perda de força física que as deixa incapazes de gerenciar seus próprios assuntos. Aqueles que se orgulham de seu intelecto ficam chocados quando sua visão e audição diminuem e suas faculdades mentais se tornam embotadas e confusas. Observar seus poderes físicos e mentais se esvaírem assusta aqueles que passaram suas vidas ativamente engajados nos assuntos do mundo. Para a maioria das pessoas, envelhecer é um lembrete cruel das limitações naturais da vida. Não importa o quão bem cuidem de seu bem-estar físico e mental, corpo e mente estão fadados a decepcioná-los no final e causar-lhes grande desconforto. Sem bem-estar espiritual para elevar seus corações e mentes, enfrentam a inevitabilidade da morte com medo e apreensão.

Boa saúde, uma vida familiar feliz, riqueza e prosperidade são os objetivos primários que a maioria das pessoas persegue. Tais conquistas mundanas são consideradas pela maioria como fontes confiáveis de felicidade. Em sua corrida para encontrar felicidade dessas maneiras, muitas pessoas negligenciam criar o hábito de dar generosamente, de aderir estritamente aos preceitos morais básicos ou de desenvolver princípios espirituais firmes praticando meditação. Elas falham em entender que essas virtudes fundamentais são as verdadeiras fontes de felicidade. Uma vez que a velhice se instala, a natureza efêmera e vazia dessas formas comuns de felicidade pode pegar os idosos de surpresa.

Enquanto se agarram futilmente ao fluxo e refluxo das memórias e experiências que compõem seu passado que desaparece, restam-lhes lamentar muitos objetivos e ambições não realizados. Essa situação é o que chamo de "envelhecimento mundano".

Em contraste, praticantes idosos que ao longo de suas vidas praticam generosidade calorosa, mantêm um alto nível de virtude moral e desenvolvem suas mentes com meditação acumularão uma reserva de valor interior suficiente para guiá-los ao longo do nobre caminho até o fim de todo sofrimento. Os níveis mais elevados de Dhamma estão ao seu alcance. As nobres virtudes de tais praticantes idosos são elogiadas e respeitadas por *devas* e humanos. Eles não estão mais apegados à sua aparência física ou às suas capacidades intelectuais; nem se sentem solitários e isolados do mundo ao seu redor. Alguns praticantes idosos até conseguem extinguir completamente os fogos da cobiça, aversão e ilusão durante sua vida e falecem em um estado de perfeita pureza; como Ajaan Man, por exemplo. Sua pureza espiritual brilha como um farol de Dhamma, iluminando os corações e mentes de praticantes budistas em todo o mundo, enquanto sua bondade amorosa irradia em todas as direções, trazendo paz e contentamento a seres vivos de todos os reinos da existência. Essa serenidade é o que chamo de "envelhecimento supramundano".

Testemunhar essas virtudes supremas na presença animada de Ajaan Man enquanto ele conversava com Chao Khun Dhammachedi à maneira de um pai amoroso se reencontrando com seu filho há muito perdido foi uma visão comovente. Quão raro é no mundo de hoje testemunhar uma companhia tão próxima e harmoniosa. Regozijando-me com a cena maravilhosa que se desenrolava diante de mim, percebi subitamente que monges que são verdadeiramente filhos do Buddha possuem o poder de transmitir o verdadeiro espírito do Dhamma a seus discípulos.

Na noite em que chegamos ao Mosteiro Chedi Luang, um grande grupo de *devas* terrestres fez uma visita noturna a Ajaan Man enquanto ele estava sentado em meditação e implorou que ele permanecesse no Norte para o benefício da população *deva* de lá. Relutantes em vê-lo

partir, insistiram que *devas* de todos os reinos experienciavam paz e contentamento pelo poder da bondade amorosa que emanava de sua presença. Estavam receosos de vê-lo partir, pois temiam que seu senso de contentamento logo desaparecesse em sua ausência. Até mesmo sua harmonia social poderia ser afetada.

Ajaan Man disse-lhes que, tendo aceitado um convite e dado sua palavra, era obrigado a partir como planejado. Como monge, ele tinha o dever de honrar sua promessa e permanecer fiel à sua palavra. Se voltasse atrás em uma promessa, sua virtude logo evaporaria e seu valor como monge diminuiria. Deixou claro para eles que um monge deve preservar sua integridade moral a todo custo.

Ajaan Man permaneceu no Mosteiro Chedi Luang por cerca de uma semana. Durante esse tempo, um grande grupo de seus devotos locais veio tentar persuadi-lo a estender sua estadia em Chiang Mai para o benefício das pessoas que viviam lá. Repetindo a resposta que havia dado aos *devas* terrestres, ele insistiu que, tendo aceitado o convite para ir a Udon Thani, não poderia mais adiar sua partida.

Após permanecer vários dias mais no Mosteiro Chedi Luang, Ajaan Man e eu partimos em nossa jornada para o Nordeste. Como não havia linha ferroviária direta de Chiang Mai para Udon Thani naqueles dias, nossa primeira parada seria Bangkok. Somdet Mahā Wirawong, um dos monges de mais alto escalão do país, acompanhado por outros monges seniores e um grande grupo de apoiadores leigos, escoltou Ajaan Man do mosteiro até a estação de trem. Também presentes naquela ocasião estavam uma multidão de *devas* celestiais. Ajaan Man me disse que os *devas* que vieram escoltá-lo até a estação de trem enchiam o céu ao nosso redor em todas as direções. Eles pairaram pacientemente no ar depois que ele chegou à estação, esperando para se despedir dele antes de retornar aos seus respectivos reinos celestiais. No chão, uma cena agitada se desenrolou enquanto Ajaan Man cumprimentava as dezenas de monges e leigos que estavam reunidos para vê-lo partir, ao mesmo tempo que intencionalmente concedia sua bênção a todos os *devas* que pairavam acima. No final, ele não conseguiu focar sua atenção indivisa nos *devas* e dar-lhes sua bênção final até depois de

ter terminado de falar com todas as pessoas reunidas ali e o trem ter começado a se afastar da estação.

Ajaan Man sentiu compaixão pelos *devas* que o tinham em tão alta estima. Eles mostraram os mesmos sinais de tristeza e angústia que os seres humanos demonstram ao se separar de um parente próximo. Alguns continuaram a pairar atrás do trem enquanto ele acelerava pelos trilhos, até que finalmente Ajaan Man sentiu que era necessário dizer-lhes para retornarem aos seus reinos celestiais. Obedeceram com relutância, perguntando-se se ele algum dia os abençoaria novamente com sua presença.

Ao chegarmos a Bangkok, nos instalamos no Mosteiro Boromniwat a pedido pessoal de Somdet Mahā Wirawong. Como de costume, servi Ajaan Man arrumando os alojamentos de acordo com suas necessidades: buscando água do poço para o banho, preparando sua água de beber, varrendo seu quarto e cuidando de sua tigela e mantos. Durante nossa estadia em Bangkok, muitas pessoas vieram discutir o Dhamma com Ajaan Man. Essas discussões frequentemente se centravam em questões de virtude moral, que ele abordava da seguinte forma:

"Praticar a virtude moral requer manter suas ações e fala em boa ordem. Mas antes que você possa colocar suas ações e fala em boa ordem moral, deve verificar onde as intenções por trás dessas atividades se originam. Elas começam com o mestre do corpo e da fala — a mente — que determina a qualidade moral do seu comportamento. Assim que você estabelece que a mente é o fator causal, deve aprender as maneiras pelas quais suas intenções regulam a ação e a fala para que essas atividades permaneçam irrepreensíveis em todas as circunstâncias e sejam, assim, uma fonte de bem-estar para você e para os outros. Desta forma, a mente supervisiona o desempenho de cada atividade em que você se envolve para garantir que suas ações produzam resultados virtuosos sempre.

"Salvaguardar a moralidade requer que a mente seja hábil em controlar suas intenções. A falta de tal controle resultará em um tecido moral manchado, irregular e cheio de buracos. A chave para

a integridade moral é a consciência atenta de seus pensamentos, juntamente com o reconhecimento de quais impulsos são apropriados para agir e quais não são. Preste atenção em como você se expressa por meio do corpo, da fala e da mente. Monitorando esses três comportamentos para que as ações permaneçam dentro dos limites do que é moralmente aceitável, você pode ter confiança de que seu comportamento será sempre exemplar e nunca prejudicial ou ofensivo. Além dessa supervisão exemplar do corpo, da fala e da mente, é difícil definir o que é a virtude moral genuína, pois é impossível separá-la da mente da pessoa que a mantém. Moralidade e mente não são entidades distintas como uma casa e seu proprietário, por isso é impossível distinguir entre a virtude moral e a atitude mental que a produz. Além disso, a paz de espírito resultante da prática dos preceitos morais não pode ser separada das ações virtuosas que a criaram. Estão todas interligadas. Aqueles que compreendem esses princípios e praticam de acordo permanecem contentes em todas as circunstâncias, pois nunca se preocupam com lapsos em suas intenções virtuosas."

Quando sentiu que era o momento apropriado, Ajaan Man e eu embarcamos no trem de passageiros que viajava de Bangkok para Udon Thani. Paramos primeiro em Korat, a capital de Nakhon Ratchasima, que era considerada a porta de entrada para a região nordeste de fala Lao. Devotos leigos que queriam conhecê-lo pediram a Ajaan Man que fizesse uma breve parada ali. Ficamos por vários dias no Mosteiro de Floresta Salawan, onde Ajaan Man recebeu numerosos visitantes que vieram lhe fazer perguntas sobre a prática da meditação. Em uma ocasião, ele respondeu a perguntas desde o final da manhã até o anoitecer. Uma pergunta que ainda me lembro dizia respeito à razão de Ajaan Man para viajar a Nakhon Ratchasima. Seu propósito era buscar reclusão e lutar por *Nibbāna*? Sua resposta foi marcante:

"Não sendo nem faminto nem iludido, não estou procurando por nada para criar sofrimento ou me causar problemas. Pessoas inquietas e famintas nunca estão contentes com o que têm. Correm por aí criando dificuldades aqui e ali, fazendo o que bem entendem sem considerar se seu comportamento é moralmente correto ou não.

No final, essa fome inquieta consome seus corações como um fogo abrasador. Pessoas iludidas estão sempre em busca de riqueza, status, elogios e prazer. Os sábios, no entanto, cessaram de buscar. Tudo já está perfeito dentro de seus corações, então por que deveriam perder seu tempo procurando por mais? Por que deveriam avidamente agarrar sombras quando sabem perfeitamente bem que sombras são ilusórias? As Quatro Nobres Verdades são reais, e elas se manifestam constantemente dentro das mentes e corpos de todos os seres vivos. Tendo compreendido plenamente essas verdades, eu mesmo não estou mais iludido e, portanto, não tenho mais nada a buscar. Enquanto eu ainda estiver vivo e as pessoas precisarem da minha ajuda, farei o meu melhor para ajudá-las — é simples assim.

"O Buddha ensinou que estamos sempre sujeitos à lei de causa e efeito, que é dizer a lei do *kamma*. Uma pedra angular de seus ensinamentos diz que onde há nascimento, há também morte; que ações trazem consequências. Na vida cotidiana, mesmo pessoas que não pensam cuidadosamente sobre ações e suas consequências ainda tentam produzir as causas que lhes trazem resultados bons e benéficos. É natural que as pessoas queiram melhorar sua situação e ter sucesso na vida.

"Mas, independentemente dos esforços que tenham feito para ter sucesso, no momento da morte todos os seus ganhos materiais são deixados para trás. Todas as coisas são como bolhas: aparecem e desaparecem, impermanentes e em constante mudança. Esta verdade aplica-se não apenas aos seres humanos, mas também a todas as coisas materiais no mundo: tudo deve passar por um tempo de surgimento, um tempo de permanência e um tempo de desaparecimento. No caso dos seres humanos, percebemos esta verdade no processo de nascimento, envelhecimento, doença e morte.

"Em última análise, os resultados variados que você experimenta na vida dependem das ações que você realizou e das consequências kármicas que você criou pela qualidade de suas ações. Você não tem recurso senão aceitar os resultados ditados por seu *kamma*. É por esta mesma razão que os seres vivos diferem tão amplamente em tudo,

desde a qualidade de sua próxima vida — com seu potencial para diferentes formas corporais e temperamentos emocionais — até os graus de prazer e dor que experimentam naquela vida subsequente. Todas essas consequências formam parte de sua própria constituição pessoal, um destino pessoal pelo qual cada um deles deve assumir total responsabilidade. Devem aprender a viver com o bom e o mau, as experiências agradáveis e dolorosas que surgem em seu caminho, pois ninguém tem o poder de renegar as consequências de suas ações.

"Por esta razão, você deve prestar muita atenção à sua conduta na vida cotidiana. Tenha cuidado para que as intenções por trás do seu comportamento não se tornem causa de infortúnio e sofrimento agora ou no futuro. Em vez de simplesmente agir por impulso, use a discrição para salvaguardar suas perspectivas de experienciar boa sorte. Preste atenção no que você está se envolvendo, em quem você está envolvendo outras pessoas e como esse envolvimento o afetará no futuro. No final, toda ação que você toma resulta em consequências kármicas. Atos bons e maus de corpo, fala e mente trazem seus resultados correspondentes, e seu efeito cumulativo moldará seu bem-estar espiritual daqui para frente. Portanto, tenha cuidado para não criar involuntariamente um estoque de resultados indesejados e um futuro de sofrimento indesejado."

Logo, Ajaan Man e eu deixamos Nakhon Ratchasima e retomamos nossa jornada para Udon Thani. Quando nosso trem parou na movimentada estação de Khon Kén, alguns parentes de Ajaan Man que moravam na cidade estavam esperando lá para cumprimentá-lo. Desejavam convidá-lo a desembarcar e interromper sua jornada ali. Imploraram que ele ficasse em Khon Kén por um tempo por compaixão por seus devotos. Como estava determinado a seguir para seu destino final, foi forçado a decepcionar seus parentes naquela ocasião.

Quando Ajaan Man e eu finalmente chegamos a Udon Thani, ficamos com Chao Khun Dhammachedi no Mosteiro Bodhisomphon, na capital provincial. Pessoas das províncias de Nong Khai e Sakon Nakhon, além das de Udon Thani, estavam esperando lá para prestar seus respeitos a ele e ouvi-lo expor o Dhamma. Ajaan Man logo se

sentiu cercado por todos os lados pelas multidões de devotos que visitavam o mosteiro da cidade, então, após vários dias, pediu a Chao Khun Dhammachedi que o levasse a um cemitério em algum lugar na selva ao redor de Udon Thani. Em suas viagens *dhutaṅga*, Ajaan Man estava sempre à procura de locais isolados onde pudesse montar sua tenda/guarda-chuva e acampar em solidão. Achava que cemitérios eram lugares que naturalmente encorajavam o estado de alerta e a introspecção.

Após considerar as opções, Chao Khun Dhammachedi sugeriu um local perto de Non Niwet, que ficava em uma área florestal tranquila e não perturbada. Permanecia isolado porque as pessoas locais, temendo a ira de fantasmas ferozes, não ousavam se aproximar da área. O cemitério de Non Niwet era um lugar onde as pessoas locais descartavam os cadáveres de ladrões e assassinos, jogando seus corpos sobre o chão árida para decair e atrair animais carniceiros. Como resultado, o local provocava medo e pavor nos corações das pessoas locais.

Ajaan Man e eu nos mudamos para Non Niwet, montamos nossas tendas sob a sombra das árvores que margeavam a clareira aberta e cheia de cadáveres, e nos instalamos ali para iniciar o retiro da estação chuvosa. Uma vez por semana durante o retiro daquele ano, Chao Khun Dhammachedi escoltava um grupo de funcionários públicos e outros apoiadores leigos da cidade para visitar Ajaan Man, ouvir suas palestras noturnas de Dhamma e fazer-lhe perguntas. Lembro-me de um questionador que perguntou se a atração sentida entre um casal ocorria como resultado de relacionamentos anteriores em vidas passadas.

A resposta de Ajaan Man esclareceu a questão:

"É muito difícil saber com alguma certeza se nosso amor por esta pessoa ou nosso relacionamento com aquela pessoa tem suas raízes em uma afinidade mútua desenvolvida ao longo de muitas vidas. Na maior parte, as pessoas se apaixonam e se casam de forma bastante cega. Sentindo fome, a tendência normal de uma pessoa é estender a mão e pegar alguma comida para satisfazer essa fome. Comerão o que quer

que esteja disponível se for suficiente para suas necessidades diárias. O mesmo pode ser dito sobre associações de vidas passadas também. Embora tais relacionamentos sejam uma característica comum da vida mundana, não é nada fácil encontrar casos genuínos de pessoas que se apaixonam e se casam simplesmente devido a uma associação de longa data de vidas passadas. Isso porque os impedimentos emocionais que levam as pessoas a se apaixonar não poupam os pudores de ninguém, e certamente não esperam pacientemente para dar às afinidades de vidas passadas a chance de terem uma palavra a dizer no assunto primeiro. Tudo o que esses impedimentos pedem é que haja alguém do sexo oposto que lhes agrade — isso é suficiente para a paixão surgir e impulsivamente agarrar. Essas forças maculadoras que levam as pessoas a se apaixonar podem transformar pessoas comuns em competidores agressivos que lutarão até o fim sem respeito pela modéstia ou moderação, não importa quais sejam as consequências. Mesmo que percebam que cometeram um erro, ainda se recusam a ceder. Mesmo a perspectiva da morte não consegue fazê-los abandonar suas paixões desenfreadas. Essa autoindulgência é a raiz dos impedimentos emocionais que levam as pessoas a se apaixonar. Exibindo-se conspicuamente nos corações das pessoas, tal autoindulgência é extremamente difícil de controlar."

Chao Khun Dhammachedi havia se esforçado para convidar Ajaan Man a Udon Thani, caminhando por dias através das montanhas e florestas de Chiang Mai para apresentar pessoalmente seu pedido. Ele sempre demonstrara um grande interesse pelo caminho da prática e nunca se cansava de falar sobre princípios budistas, não importava quanto tempo a conversa durasse. Era especialmente grato quando a discussão dizia respeito à prática da meditação. Por sentir grande respeito e afeto por Ajaan Man, interessou-se especialmente por seu bem-estar, perguntando constantemente às pessoas que haviam visto Ajaan Man sobre o estado de sua saúde. Além disso, encorajou as pessoas a encontrar Ajaan Man e conhecê-lo, chegando até a acompanhar aqueles que não ousavam ir sozinhos.

As palestras de Dhamma que Ajaan Man deu quando monges o visitavam em Non Niwet eram sempre inspiradoras e perspicazes. Uma palestra típica era assim:

"Apenas um monge que é firme em sua disciplina e respeitoso com todas as regras de treinamento pode ser considerado um monge pleno. Ele não transgride as regras menores de treinamento meramente porque as considera insignificantes. Tal negligência por parte de um monge indica que ele não sente vergonha de comportamento impróprio — uma falha que pode eventualmente levá-lo a cometer transgressões mais sérias. Um monge virtuoso adere estritamente ao código monástico de disciplina para garantir que seu comportamento não seja manchado por máculas detestáveis. Ao fazer isso, sente-se confortável e confiante vivendo entre seus pares, sem se preocupar que seu professor ou seus colegas monges tenham motivos para criticar ou reprovar.

"Para que o 'monge interior' em seu coração alcance a perfeição, você deve ser constante e incansável em seus esforços para atingir cada nível sucessivo tanto de *samādhi* quanto de sabedoria. O momento presente é onde sua mente deve estar focada. Com sua mente ancorada no presente, preocupações e inquietações sobre o passado e o futuro desaparecem, e você cessa de enviar sua consciência para perseguir pensamentos inquietos que estão desconectados do momento presente. Fundamentar sua mente no presente significa estar atento ao que está na frente e no centro de sua consciência a cada momento. *Sati* bem treinada tem a capacidade de se mover sem esforço de momento a momento com a espontaneidade natural e o impulso fluido ganhos pelo cultivo da consciência aguçada através da prática consistente. Quando você persevera nesta prática, estados mentais hábeis surgirão naturalmente e continuarão a ganhar força até que sejam poderosos o suficiente para limpar as manchas e máculas que os impedimentos produziram para poluir sua mente.

"Quando a conduta de um monge está totalmente acima de qualquer reprovação, sua mente será alegrada pelas qualidades do Dhamma que ele cultiva. Um monge nunca deve parecer lúgubre

ou triste. Nem deve parecer indigno, evitando seus colegas monges porque uma consciência culpada está perturbando seu coração. Tal comportamento negligente vai contra a disciplina defendida pelo Buddha, cuja conduta interna e comportamento externo eram ambos impecáveis. Para seguir seus passos, um monge tem que reunir a coragem necessária para abandonar todas as formas de mal e, em vez disso, engajar-se apenas em boas ações. Ele deve ser um homem íntegro que é honesto consigo mesmo e com seus pares, ao mesmo tempo que é fiel aos ensinamentos do Dhamma e às regras do Vinaya. Sua prática de meditação será assim apoiada por seu comportamento exemplar onde quer que vá. O brilho de *sati* e sabedoria iluminará o caminho para uma mente impregnada da essência do Dhamma. Ele nunca mais se encontrará preso em uma teia escura de ilusão sem meios de escapar. Estas são as qualidades interiores cultivadas por um verdadeiro discípulo do Buddha. Estude-as cuidadosamente e tenha-as continuamente em mente."

Durante os meses da estação seca seguintes ao retiro das chuvas, Ajaan Man preferia caminhar por trilhas na natureza selvagem circundante, buscando locais isolados onde pudesse praticar o caminho do Dhamma da maneira mais adequada ao seu temperamento. Quando chegou a hora de deixarmos o cemitério de Non Niwet e seguirmos para a natureza selvagem, Ajaan Man me disse para preparar seus pertences para a jornada e aguardar suas instruções. Seus modestos pertences limitavam-se aos oito requisitos básicos de um monge: um manto inferior, um manto superior, um manto externo, uma tigela de esmolas, uma navalha para raspar a cabeça, uma agulha para remendar mantos, um coador de água de tecido e um cinto. Rapidamente embalei todo o seu equipamento com o meu. Estávamos agora prontos para partir no momento em que ele desse o comando. Assim que o fez, pendurei sua tigela em um ombro e a minha no outro e caminhei atrás de Ajaan Man enquanto ele partia. Nunca lhe perguntei sobre nosso destino. Simplesmente o segui com a mente totalmente focada no caminho à minha frente.

Embora Ajaan Man se apoiasse em um cajado de madeira quando caminhava, seu passo era notavelmente rápido. Depois de todo esse tempo, ainda consigo me lembrar do som do ritmo rápido de seus passos na trilha de terra. Senti como se tivesse que correr para acompanhá-lo quase todas as vezes que estávamos na trilha — ele andava tão rápido! Naquele ano, montamos acampamento nas proximidades da aldeia de Nong Naam Khem, onde passamos vários meses vivendo e praticando no cemitério da aldeia. Ajaan Man gostou do local porque era cercado por uma floresta fresca e sombreada e situado perto de um suprimento abundante de água fresca.

Dos anos de 1939 a 1941, fui o monge que mais frequentemente acompanhou Ajaan Man em suas peregrinações *dhutaṅga*, o que permitiu que minha prática de meditação progredisse continuamente como resultado dos ensinamentos que ele me deu em cada viagem. Tive a sorte de aprender muitas coisas novas durante essas excursões. Mas o treinamento era intenso, o que me forçou a permanecer atento e alerta a cada momento. Tive que pensar rapidamente e tomar decisões rápidas e sensatas em sua presença; caso contrário, ele não me permitiria ficar com ele. Observei Ajaan Man atentamente quando estávamos juntos e ouvi cuidadosamente suas explicações, esforçando-me para entender suas observações quando falava baixinho, cuidadoso para não perder nenhuma palavra de sabedoria. Através de sua orientação, consegui resolver muitas dúvidas que tinha sobre os ensinamentos do Buddha e sua aplicação, pelas quais sou eternamente grato.

Uma noite, enquanto massageava suavemente os membros cansados de Ajaan Man na aldeia de Nong Naam Khem, ele me contou uma história cativante sobre uma visão extraordinária que surgiu em sua meditação enquanto vivia nas profundezas de uma região montanhosa de Chiang Mai. Eram 3:00 da manhã, um momento em que os elementos de seu corpo estavam especialmente sutis. Ele acabara de acordar do sono e estava sentado calmamente em meditação quando notou que sua mente queria descansar em completa tranquilidade. Ele rapidamente entrou em um estado de *samādhi* profundo e permaneceu ali por cerca de duas horas. À medida que sua

mente se retirava daquele estado e começava a retornar à consciência normal de vigília, ela pausou no nível de concentração de acesso. Ali ele tomou conhecimento de certos eventos se desenrolando com o olho de sua mente.

Em sua visão, um enorme elefante caminhou até Ajaan Man e ajoelhou-se diante dele, indicando que queria que ele montasse. Ajaan Man prontamente subiu em suas costas e sentou-se montado em seu pescoço. Assim que se acomodou no elefante, notou dois outros elefantes seguindo atrás dele, ambos carregando jovens monges em suas costas. Os elefantes também eram muito grandes, embora ligeiramente menores do que aquele em que Ajaan Man estava montado. Os três elefantes pareciam muito bonitos e majestosos, como elefantes reais que possuem inteligência semelhante à humana e conhecem intimamente os desejos de seu mestre. Quando os outros dois elefantes o alcançaram, ele os conduziu em direção a uma cordilheira que era visível à distância.

Ajaan Man sentiu que toda a cena era excepcionalmente majestosa, como se estivesse escoltando os dois jovens monges para longe do ciclo perpétuo de nascimento e morte. Ao alcançar a cordilheira, seu elefante conduziu a todos até a entrada de uma caverna que estava recuada em uma encosta a uma curta distância montanha acima. Assim que chegaram, seu elefante deu meia-volta, colocando sua traseira em direção à entrada. Com Ajaan Man ainda montado em seu pescoço, ele recuou para dentro da caverna até que sua extremidade traseira tocou a parede do fundo. Os outros dois elefantes com os dois jovens monges montados caminharam para dentro da caverna. Cada um então parou em lados opostos do elefante de Ajaan Man, voltados para dentro enquanto o dele estava voltado para fora. Ajaan Man então falou aos dois monges como se estivesse lhes dando suas instruções finais e de despedida:

"Cheguei à minha hora final de nascimento em um corpo humano. A existência perpétua no mundo convencional logo cessará completamente para mim. Nunca mais retornarei ao mundo do viver e morrer. Quero que ambos continuem suas vidas monásticas

e desenvolvam suas mentes ao máximo possível. Em breve, vocês seguirão meus passos e partirão deste mundo da mesma maneira que estou me preparando para fazer agora. Escapar do mundo da existência senciente, com seus apegos e sua dor e sofrimento agonizantes, é uma tarefa extremamente difícil que exige comprometimento inabalável. Vocês devem derramar cada gota de energia na luta para prevalecer neste nobre esforço — incluindo enfrentar o limiar da morte — antes que possam esperar alcançar a liberdade completa do desejo e da ilusão. Uma vez libertos, nunca mais temerão a morte, nem se agarrarão novamente ao nascimento futuro e experienciarão mais morte como resultado.

"Tendo transcendido completamente até mesmo os menores apegos, partirei deste mundo desimpedido, muito parecido com um cativo liberto da escravidão. Ao contrário das pessoas cujo apego desesperado à vida lhes causa imenso sofrimento no momento da morte, não tenho quaisquer arrependimentos sobre abandonar a existência senciente para sempre. Portanto, vocês não devem lamentar minha passagem, pois nada de bom virá disso. Tal pesar meramente promove um aumento de impedimentos na mente, o que os sábios nunca encorajaram."

Quando terminou de falar, Ajaan Man disse aos dois jovens monges para recuarem seus elefantes para fora da caverna. Ambos os elefantes haviam permanecido perfeitamente imóveis, um de cada lado, como se também estivessem ouvindo as palavras de despedida de Ajaan Man e lamentando sua partida iminente. Naquele momento, todos os três elefantes assemelhavam-se a animais reais e vivos, em vez de imagens visuais. A seu comando, os elefantes que carregavam os jovens monges recuaram lentamente para fora da caverna, o tempo todo voltados para Ajaan Man com seus semblantes regalmente dignos. Então, enquanto Ajaan Man estava sentado montado em seu pescoço, seu elefante começou a enterrar sua parte traseira na parede da caverna atrás dele. Quando metade do corpo do elefante havia penetrado na parede da caverna, a mente de Ajaan Man começou a se retirar do *samādhi*, pondo fim à visão.

Nunca tendo experienciado uma visão tão incomum antes, Ajaan Man a analisou e entendeu seu significado como sendo duplo. Primeiro, quando ele morresse, dois jovens monges atingiriam a iluminação completa logo após sua morte, embora ele não especificasse quem seriam. Segundo, a visão demonstrou a importância duradoura da meditação tanto *samatha* quanto *vipassanā*. A abordagem *samatha* da meditação abrange práticas, como os estágios de *samādhi*, que visam alcançar calma e concentração mental. *Vipassanā* foca em práticas, como a contemplação do corpo, que promovem insight sobre a verdadeira natureza do sofrimento e suas causas. Ajaan Man compreendeu claramente os benefícios que um Arahant obtém ao praticar ambos os modos de meditação desde o momento em que atinge a iluminação até o momento de sua morte. Durante esse período de sua vida, ele deve confiar em *samatha* e *vipassanā* para serem suas "Moradas de Dhamma". Essas moradas são experimentadas como esferas de permanência bem-aventurada aqui e agora que ajudam a aliviar a tensão que ocorre entre a mente liberada e os cinco agregados mundanos — ambos permanecem interdependentes até o momento em que os agregados mundanos e a mente transcendente seguem seus caminhos separados na hora da morte. Depois que um Arahant falece, *samatha* e *vipassanā* cessam de funcionar e desaparecem como todos os outros fenômenos condicionados.

Ajaan Man ficou animado ao saber que dois jovens monges realizariam o mais alto Dhamma por volta da época de sua morte, seja pouco antes ou logo depois. Ele disse que era muito estranho que, em suas instruções de despedida a eles, falasse sobre sua própria morte iminente como se seu tempo já tivesse chegado.

Quando Ajaan Man terminou de falar, permaneceu em silêncio. Continuei esperando ansiosamente para ouvi-lo revelar os nomes daqueles dois jovens monges. Mas ele não disse mais uma palavra.

De todos os grandes monges de meditação com quem vivi e pratiquei, admirei e respeitei Ajaan Man acima de todos. Ele foi, sem dúvida, o professor mais excepcional que já conheci. Vivendo e estudando sob sua orientação por muitos anos, nunca o vi agir

contrário ao Dhamma ou ao Vinaya. Seu comportamento estava em completa harmonia com os ensinamentos do Buddha e nunca levou seus alunos a duvidar dele. Pelas minhas observações, ele se manteve fielmente no caminho reto e estreito daqueles nobres discípulos que praticam corretamente e verdadeiramente. Ele nunca se desviou desse caminho, nem um pouco.

Quando Ajaan Man descreveu os estágios iniciais de sua prática, falou sobre seu esforço para desenvolver *sati* e sua preferência por viver sozinho. Quando vivia com outros monges, a conduta social deles podia atrapalhar seu progresso na meditação. Vivendo por conta própria, notou que todas as suas atividades estavam infundidas com *sati* e sabedoria, o que permitia que sua mente se engajasse totalmente na prática da meditação o tempo todo.

No início de sua carreira monástica, Ajaan Man resolveu nunca mais retornar a este mundo de contínua morte e renascimento. Não importava quanto tempo e esforço fossem necessários, estava determinado a obter a libertação do sofrimento nesta vida e nunca mais nascer. Considerava seu nascimento no mundo dos assuntos humanos motivo de consternação. Quando via os efeitos do nascimento, envelhecimento, doença e morte experienciados por todas as classes de seres vivos, isso apenas aumentava sua consternação e fortalecia sua motivação para buscar a liberdade completa do sofrimento antes de morrer. Onde quer que vivesse, resolvia praticar diligentemente os ensinamentos do Buddha. Não desejava nada que pudesse atrasar sua libertação do sofrimento.

Ajaan Man passou anos caminhando sozinho por florestas e montanhas em busca de locais isolados que oferecessem ao corpo e mente um ambiente calmo e tranquilo no qual praticar meditação. Na maior parte, viveu inteiramente ao ar livre à mercê dos elementos e das vicissitudes do tempo. Sua vida diária era cheia de florestas e montanhas, rios e córregos, cavernas, penhascos salientes e animais selvagens perigosos. Normalmente, não permanecia no mesmo lugar por mais de um único retiro das chuvas. Quando a estação chuvosa terminava, vagava pacificamente por áreas selvagens como um pássaro

carregando apenas suas asas, livre para voar para onde quisesse. Ajaan Man preferia viver na natureza selvagem porque o ambiente não era apenas espiritualmente desafiador, mas também livre de distrações mundanas. Acampado na selva, podia levar sua prática ao limite sem ser desviado por questões menos importantes. Onde quer que lançasse seu olhar, o que quer que contemplasse, seu propósito final estava em primeiro plano, fomentando um claro senso de direção em sua meditação.

Através de seus próprios esforços heróicos, Ajaan Man tornou-se profundamente ciente do valor prático que as observâncias *dhutaṅga* tinham para monges praticantes. Compreendeu claramente que cada uma dessas práticas é um meio muito eficaz de fechar as saídas através das quais os impedimentos mentais de um monge tendem a fluir. Ajaan Man podia ver que cada prática ascética promovia qualidades virtuosas específicas, enquanto sua observância lembrava um monge de não pensar descuidadamente de maneiras que contradissessem a própria virtude que estava tentando desenvolver. Sempre alerta, um monge *dhutaṅga* dedicado imediatamente se tornava ciente de quaisquer lapsos de julgamento e resolvia remediar essas falhas no futuro.

Além de ensinar os *dhutaṅgas* a seus alunos, Ajaan Man ensinou uma variedade de métodos de meditação, todos completamente alinhados com os ensinamentos práticos do Buddha. Por exemplo, ensinou a recordação do Buddha e *sati* voltada à respiração como meios de produzir paz e tranquilidade no coração. Ensinou as Quatro Fundações de *Sati* e a contemplação do corpo para desenvolver a sabedoria. Instruiu seus discípulos a sondar profundamente para descobrir a verdade sobre nascimento, envelhecimento, doença e morte, mostrando-lhes como erradicar as causas reais do sofrimento de suas mentes. E os guiou a cada passo do caminho com instruções precisas e conselhos oportunos. Por causa de seus esforços compassivos, muitos monges de sua linhagem conseguiram alcançar um nível extraordinário de sucesso em sua meditação.

Ajaan Man ensinou a seus discípulos que, se almejassem se estabelecer firmemente na prática, deveriam estar dispostos a arriscar

tudo para alcançar esse objetivo — tanto seus corpos quanto suas mentes. Tudo, exceto seu foco atento, deve ser sacrificado em prol da obtenção do supremo Dhamma. Mesmo suas vidas não deveriam estar isentas. Ajaan Man possuía maestria em habilidades psíquicas relativas a todos os aspectos dos fenômenos sencientes. Ao longo dos anos, sua proficiência cresceu a tal ponto que parecia não ter limites. Como os monges que viviam com ele estavam cientes de suas habilidades extraordinárias, tomavam precauções extras para garantir que sempre permanecessem atentamente autocontrolados. Não podiam se dar ao luxo de deixar suas mentes vagarem descuidadamente, para que seus pensamentos errantes não se tornassem o assunto de uma palestra de Dhamma na reunião noturna.

Dar conselhos úteis a seres não físicos de muitos reinos diversos de existência era uma responsabilidade que Ajaan Man continuou a levar muito a sério até o momento de sua morte. Ele estava em comunicação constante com tais seres onde quer que vivesse, embora essas interações ocorressem com mais frequência nas regiões montanhosas do Norte. Durante os anos em que viveu naquelas áreas remotas da natureza selvagem, longe da habitação humana, um grupo ou outro o visitava quase todas as noites. Ciente de que os seres vivos em todo o universo senciente compartilham uma herança comum de nascimento, envelhecimento, doença e morte, e um desejo universal de evitar o sofrimento e obter a felicidade, Ajaan Man compreendia o benefício que recebiam ao ouvir ensinamentos sobre o Dhamma como meio de cumprir seu potencial espiritual e alcançar a felicidade duradoura. Por possuir o olho da sabedoria, não fazia distinção fundamental entre os corações das pessoas e os corações dos *devas*. Ele, no entanto, adaptava seu ensinamento para se adequar às suas circunstâncias individuais e níveis de compreensão.

Ajaan Man conseguia conhecer coisas tanto aparentes quanto ocultas, incluindo conhecimento do passado e do futuro. Embora exibisse essa habilidade em numerosas ocasiões, suas ações nunca ocultaram motivos ulteriores ou mundanos. Suas palavras faladas derivavam de seu próprio conhecimento e insights e eram expressas para

fazer as pessoas refletirem sobre seu significado essencial. Os discursos eloquentes de Ajaan Man clarificavam os princípios do Dhamma de uma maneira que não deixava espaço para dúvidas, o que tornava ouvir suas palestras uma experiência de aprendizado inspiradora. Seus ensinamentos eram frescos e revigorantes, nunca obsoletos ou enfadonhos. Falava de coisas comuns e cotidianas — coisas que víamos e ouvíamos o tempo todo, mas nunca prestávamos muita atenção até que ele as mencionasse. Seus ensinamentos empregavam uma gama completa de expressão: às vezes casual, às vezes séria e às vezes vigorosa ao enfatizar pontos específicos. Podia analisar os aspectos díspares dos ensinamentos do Buddha e articulá-los de uma maneira que afetava profundamente sua audiência.

Eu mesmo lhe fiz perguntas sobre problemas de meditação que não conseguia resolver sozinho, e sempre me beneficiei da sabedoria de suas respostas. Fiquei impressionado com o fato de que o conselho de Ajaan Man nunca se desviava do caminho da prática ensinado pelo Buddha. Por esta razão, tornei-me absolutamente convencido de que Ajaan Man era um dos discípulos Arahants atuais do Buddha. Corajoso e magistral na maneira como viveu sua vida, nunca esteve em perigo de sucumbir ao poder da cobiça, ódio ou ilusão. Mesmo na velhice, quando se poderia esperar que descansasse e abrandasse porque não precisava mais se esforçar na prática da meditação, ele ainda fazia tanta meditação andando quanto sempre fizera; tanto, de fato, que os monges mais jovens lutavam para igualar seus esforços. Nunca perdendo a esperança no potencial de seus alunos para a iluminação, Ajaan Man cumpriu suas obrigações de ensino com grande compaixão. Suas palavras poderosas refletiam seu caráter resoluto, e ele invariavelmente usava a retórica de um guerreiro para inspirar coragem em seus discípulos. Proferia suas palestras com a força de suas convicções, visando despertar em seus monges a força e a tenacidade necessárias para transcender completamente o desejo em todas as suas formas. Nunca comprometeu seus princípios nem fez concessões às deficiências de seus alunos. Em vez disso, implacavelmente empurrou seus discípulos em direção ao limiar do Dhamma imortal.

Sementes

Ajaan Man e eu passamos dois retiros de chuvas consecutivos no Mosteiro Non Niwet em Udon Thani. Após o segundo retiro, uma delegação de devotos leigos da vizinha província de Sakon Nakhon veio visitar Ajaan Man. Depois de trocarem saudações calorosas, expressaram um desejo fervoroso de que Ajaan Man considerasse mudar-se para Sakon Nakhon e fixar residência na província para o benefício espiritual dos fiéis budistas de lá. Quando ele concordou, os visitantes encantados rapidamente começaram a fazer os preparativos para a viagem. Como de costume, acompanhei-o na jornada. A essa altura, eu já era o atendente pessoal de Ajaan Man há dois anos completos. Ao chegarmos a Sakon Nakhon no final de 1941, Ajaan Man e eu fomos escoltados até o Mosteiro Suddhawat, na capital provincial. Logo, multidões de monges e leigos lotavam o salão do Dhamma, ansiosos para prestar seus respeitos e buscar seu conselho.

Vários dias após chegarmos ao Mosteiro Suddhawat, Ajaan Man recebeu uma correspondência de seu amigo e mentor, Ajaan Sao Kantasīlo, que escreveu pedindo a Ajaan Man que o visitasse na província de Ubon Ratchathani porque ele havia adoecido gravemente. Relutante em fazer a longa jornada até Ubon ele mesmo, Ajaan Man confiou a mim a tarefa de ir em seu nome para atender às necessidades de Ajaan Sao e cuidar dele até que recuperasse a boa saúde. Eu deveria informar Ajaan Sao que, com todo o devido respeito, Ajaan Man me havia enviado para ser seu atendente. Quando Ajaan Man me instruiu a cuidar especialmente de Ajaan Sao, ele enfatizou que, mesmo que seus sintomas diminuíssem, eu não deveria confiar que ele estava curado. Lembrou-me que Ajaan Sao completaria oitenta e dois anos em breve, e sua saúde vinha declinando há algum tempo.

Imediatamente parti a pé para Ubon. Com minha tenda/guarda-chuva pendurada em um ombro e minha tigela pendurada no outro, caminhei para o sul por trilhas florestais que passavam por cadeias de montanhas cobertas de densa folhagem, onde pequenos assentamentos ficavam frequentemente a um dia de caminhada de distância. Após duas semanas de caminhada, finalmente cheguei a Ubon e encontrei Ajaan Sao se recuperando no Mosteiro Dawn Taat, no distrito de Piboon Mangsahaan. A causa dos sintomas de Ajaan Sao foi uma reação alérgica grave. Enquanto Ajaan Sao estava sentado meditando sob uma grande seringueira uma tarde, um falcão por acaso desceu pelos galhos superiores para agarrar sua presa. Por algum capricho do destino, a asa do falcão colidiu com uma colmeia suspensa em um galho alto da árvore. Subitamente desalojada, a colmeia caiu no chão e se partiu a poucos metros de onde Ajaan Sao estava sentado. As abelhas agitadas enxamearam seu corpo e o ferroaram repetidamente. Sob ataque de todas as direções, Ajaan Sao conseguiu rastejar para debaixo de um mosquiteiro próximo, após o que as abelhas gradualmente se dispersaram. Foi uma reação às ferroadas de abelha que causou a condição aguda de Ajaan Sao.

Quando cheguei, a pele de Ajaan Sao parecia avermelhada, sua garganta e língua estavam inchadas, e ele tinha dificuldade para

respirar. Além disso, sofria de crises de tontura e sentia-se instável em seus pés. Imediatamente comecei a trabalhar tentando aliviar os sintomas mais graves, mas apesar dos meus esforços, sua condição parecia apenas piorar. Usando minhas unhas, raspei alguns ferrões que permaneceram cravados em sua pele. Para aliviar a vermelhidão, dor e inchaço persistentes, esmaguei punhados de ervas calmantes da floresta e as apliquei em seu corpo como um cataplasma para reduzir a inflamação. Após vários dias, o inchaço e a descoloração da pele diminuíram, e eventualmente consegui cuidar de Ajaan Sao até sua recuperação.

O Mosteiro Dawn Taat era um terreno de cinquenta acres situado no meio do Rio Moon. O mosteiro da ilha foi o primeiro construído por Ajaan Sao. Agricultores locais haviam anteriormente plantado arroz nas terras baixas da ilha perto da margem da água, mas haviam deixado o interior montanhoso e florestado intocado. Impressionado com o isolamento da ilha, Ajaan Sao atravessou e começou a meditar nas colinas florestadas da ilha. Em pouco tempo, as pessoas locais que o apoiavam com comida de esmola desenvolveram uma fé tão forte em Ajaan Sao que lhe ofereceram seus campos baixos como local para construir um mosteiro, transformando assim toda a ilha em uma residência para monges.

Originalmente, as pessoas locais chamavam a ilha de Dawn Taak, ou Ilha das Sanguessugas, porque o chão úmido da floresta estava repleto de sanguessugas. As pessoas locais eram picadas por hordas de sanguessugas sempre que entravam na floresta para procurar vegetais silvestres e plantas medicinais. Depois que Ajaan Sao passou a residir na ilha, no entanto, as pessoas locais mudaram seu nome ligeiramente para Dawn Taat — *taat* significando "relíquia sagrada".

Ajaan Sao me contou que antes de chegar a Dawn Taat, ele havia vagado continuamente de lugar para lugar, passando noites acampando em campos de arroz rurais e pastagens, às vezes abrigando-se dentro de celeiros de arroz ou sob grandes árvores sombreadas. Antes que o sol se pusesse abaixo do horizonte a cada dia, ele já teria encontrado um lugar para pendurar sua tenda/guarda-chuva e passar a noite. Quando

chegou pela primeira vez à área ao redor de Dawn Taat, acampou sob uma grande árvore *khó* perto da aldeia de Dawn Phanchaat. Os monges que o acompanhavam montaram suas tendas-guarda-chuva em uma área de bosque próxima.

Ajaan Sao me contou uma história estranha sobre o grande bando de corvos que vivia nos galhos daquela árvore *khó*. Todo o bando exibia comportamento anormal. Voavam sobre e ao redor da grande árvore onde ele acampava o dia todo, grasnando ruidosamente do amanhecer ao anoitecer. As pessoas locais não ousavam tomar nenhuma atitude contra eles porque acreditavam que os corvos pertenciam ao espírito guardião que vivia na árvore. Estavam apavorados de que, se machucassem os corvos, o espírito poderoso poderia amaldiçoá-los e causar-lhes infortúnio. Por sua parte, Ajaan Sao via os corvos como companheiros no nascimento, envelhecimento, doença e morte. Por compaixão, começou a alimentá-los com a comida restante de sua tigela de esmolas todas as manhãs. Logo, os corvos se tornaram especialmente apegados a ele.

Todas as manhãs, quando Ajaan Sao deixava seu acampamento sob a árvore e iniciava sua caminhada até a aldeia para receber esmolas, ele os chamava: "Queridos corvos apaixonados! Vamos juntos na ronda de esmolas! Vamos ajudar outros que estão sofrendo. A vida na terra é difícil para humanos e animais." Ao ouvir este chamado à ação, o bando de corvos voava da árvore *khó* e pairava sobre Ajaan Sao enquanto ele caminhava até a aldeia. A procissão aérea de corvos era uma visão notável. Voando e grasnando ruidosamente à frente de Ajaan Sao, eles anunciavam sua aproximação à aldeia todas as manhãs. No início, as pessoas ficaram espantadas. Não conseguiam acreditar em seus olhos. Haviam investido o espírito guardião da árvore *khó* com tanto poder, apenas para perceber que sua crença nele havia sido equivocada. Ao mesmo tempo, sua fé em Ajaan Sao aumentou até se tornar inabalável. Antes de Ajaan Sao aparecer, as pessoas locais haviam tomado refúgio no espírito guardião da árvore *khó* por gerações. A partir de então, no entanto, tomaram o poder do Buddha, Dhamma e Sangha como seu refúgio.

A fé das pessoas locais era tão sincera que traziam seus filhos pequenos para fora e os alinhavam com todos os outros para se curvarem diante de Ajaan Sao enquanto ele passava por suas casas em sua ronda matinal de esmolas. Ajaan Sao era sempre gentil. A bondade amorosa irradiava dele onde quer que fosse. Nunca repreendeu as pessoas locais nem as criticou por suas crenças. Em vez disso, possuía muitas técnicas inteligentes para ensinar lições de Dhamma aos habitantes locais. Através do poder de sua inesgotável bondade amorosa, Ajaan Sao permaneceu um refúgio constante para os seres vivos — animais, humanos e *devas*.

Assim que Ajaan Sao se recuperou totalmente dos efeitos das picadas de abelha e recuperou suas forças, atravessou o Rio Mekong e viajou a pé até a aldeia laociana de Li Phi para presidir uma cerimônia dedicando mérito a seu falecido preceptor, Tan Dé Dang. Ajaan Sao havia perambulado em *dhutaṅga* nas províncias do sul do Laos todos os anos por décadas. Geralmente vivia e praticava na província laociana de Jampasak, perto da aldeia de Li Phi, às margens do Rio Mekong, durante as estações fria e quente, depois retornava ao Mosteiro Dawn Taat para o retiro da estação chuvosa a cada ano.

Ajaan Sao decidiu viajar para o Laos sozinho naquela ocasião. Eu deveria me juntar a ele lá um pouco mais tarde. Inicialmente, senti-me relutante em acompanhá-lo a Jampasak porque já estava decidido a retornar a Sakon Nakhon para me reunir a Ajaan Man. Mas não conseguia parar de pensar nas instruções que Ajaan Man me dera antes de partir: "Jia!... Cuide especialmente de Ajaan Sao para mim, certo? Mesmo que seus sintomas melhorem e ele se sinta melhor, seja cauteloso. Não confie na melhora de sua saúde."

Quando Ajaan Sao estava adiantado a caminho de Jampasak, no Laos, reuni três monges, um noviço e um postulante de manto branco do Mosteiro Dawn Taat, e juntos partimos em busca de Ajaan Sao. Caminhamos primeiro ao longo do Rio Mekong em direção às montanhas Suwan Kiri, que estão situadas na foz do Rio Moon, onde ele deságua no Mekong.

Passamos a primeira noite acampados nas montanhas Suwan Kiri. No dia seguinte, um apoiador leigo convidou nosso grupo para ficar em uma de suas propriedades perto do Rio Mekong. Sua terra continha uma enorme floresta onde animais selvagens como elefantes, tigres e ursos vagavam livremente. Suas águas fervilhavam com o que as pessoas locais chamavam de golfinhos de água doce, que emitiam sons chorosos de baixa frequência, semelhantes ao mugido de uma vaca. As pessoas locais construíram armadilhas para tigres com os galhos e troncos das grandes seringueiras que cresciam altas por toda a floresta. As armadilhas foram projetadas de forma que um tigre passando por elas deslocasse um galho baixo, fazendo com que um pesado tronco de árvore caísse sobre suas costas e o matasse. Sem saber como era uma armadilha para tigres, afastei um galho para o lado enquanto nosso grupo passava pela densa folhagem, fazendo com que um tronco caísse e me atingisse na perna. A dor foi excruciante. Esfreguei a ferida com óleo medicinal por horas antes de conseguir andar novamente.

Depois de acampar apenas brevemente naquela floresta, retomamos nossa jornada para encontrar Ajaan Sao em Jampasak. Enquanto nosso grupo caminhava ao longo da margem oeste do Rio Mekong, um comerciante local que também se dirigia a Jampasak nos convidou para acompanhá-lo em seu barco a remo. As chuvas haviam sido mais fortes do que o normal naquele ano, e o Mekong havia inchado e transbordado suas margens. O fluxo do rio era tão forte e sua superfície tão agitada que ameaçava virar nosso barco. Como o barco era impulsionado pela rapidez daquela correnteza forte, era difícil de controlar. Enquanto saltava para cima e para baixo nas ondas fortes, o barco mergulhou subitamente na boca aberta de um grande redemoinho, assustando o barqueiro, que perdeu completamente o controle dos remos.

O barco foi imediatamente atraído para a massa rotativa de água, onde girou descontroladamente em torno da abertura pelo menos vinte vezes, enquanto nos agarrávamos desesperadamente às bordas laterais para salvar nossas vidas. Se fosse um barco maior, como uma barcaça, provavelmente teria dado uma volta e seguido em frente. Mas o nosso

era um pequeno barco a remo, quase impossível de controlar em uma corrente forte e rodopiante. No entanto, pela minha experiência de infância com barcos, soube instintivamente o que fazer. Gritei para o barqueiro remar com força contra o fluxo da água rodopiante e mirar na borda externa da abertura. Adicionei minha poderosa remada para ajudar. Com a ajuda de todos, impedimos que o barco enchesse de água e conseguimos escapar por pouco, ilesos. Poderíamos ter morrido se o barco tivesse sido puxado para o centro do redemoinho.

Navegamos pela correnteza furiosa do Mekong sem mais incidentes até chegarmos ao nosso destino. Depois de desembarcarmos, conduzi os monges ao Mosteiro Ummaat em Jampasak, na esperança de encontrar Ajaan Sao ali. Mas chegamos tarde demais. Ele já estava nas trilhas da floresta, caminhando até as Cataratas de Li Phi, no extremo sul do Laos.

Nosso grupo permaneceu no Mosteiro Ummaat por um curto período, depois caminhou novamente para a floresta. Encontramos um local isolado para meditar perto do riacho Sa-hua, a cerca de dez quilômetros do centro da cidade de Jampasak, e permanecemos ali pelas seis semanas seguintes. O pequeno assentamento de aldeia perto do riacho Sa-hua tinha apenas dezoito casas. Durante nossa estada ali, comemos nada além da comida local da aldeia. Como fiquei ali com o propósito de Dhamma, a dieta rústica das pessoas locais não foi um problema para mim. Eles nos ofereceram principalmente arroz pegajoso e pequenos caranguejos cozidos de campo de arroz, que tive dificuldade em comer porque eram muito secos e ácidos.

Estávamos meditando pacificamente em nosso acampamento no riacho Sa-hua uma manhã, quando um mensageiro chegou para entregar uma carta de Ajaan Mao do Mosteiro Ummaat, afirmando que Ajaan Sao estava gravemente doente. Fomos informados de que Ajaan Sao estava viajando de volta do sul do Laos em um barco que deveria atracar em Jampasak por volta das 17:00h daquele dia. Ajaan Mao pediu que o sobrinho de Ajaan Sao, Tan Peng, e eu estivéssemos presentes no desembarque ribeirinho para receber Ajaan Sao e ajudar

a atender às suas necessidades. Partimos sem demora e chegamos ao cais bem a tempo.

Quando o barco de Ajaan Sao chegou ao cais, Tan Peng e eu vimos imediatamente que ele estava em estado crítico. Providenciamos uma maca para carregá-lo até o Mosteiro Ummaat, onde o deitamos para descansar dentro do salão de ordenação com estrutura de madeira. Enquanto Ajaan Sao estava ali respirando suavemente, ele nos sinalizou com as mãos, indicando que queria que o ajudássemos a se levantar para que pudesse se curvar à estátua do Buddha. Manobramos gentilmente seu corpo fraco e frágil para uma postura de reverência, com os joelhos no chão e as costas eretas. Ele se curvou ao Buddha e levantou-se lentamente, mas graciosamente, duas vezes.

Após completar sua terceira reverência, notei que ele permaneceu prostrado com a testa tocando o chão por um tempo excepcionalmente longo. Aproximando-me dele com cautela, verifiquei gentilmente seu pulso e não consegui detectar nem mesmo a pulsação mais fraca. Vendo isso, os outros monges presentes no salão começaram a exclamar: "Ajaan Sao está morto! Ajaan Sao morreu!" Repreendi-os rapidamente. "Ajaan Sao ainda não morreu! Ele está em um estado profundo de *samādhi*. Fiquem quietos e não interfiram!"

Como Ajaan Sao continuou a permanecer prostrado no chão de frente para a estátua do Buddha, decidi mover lentamente seu corpo para uma posição reclinada. Como ele estava à beira da morte, mover seu corpo mole e sem vida exigia habilidade e concentração. Enquanto tentava respeitosamente reposicionar o corpo de Ajaan Sao, notei os monges e noviços sentados atrás de nós soluçando e chorando. Disse-lhes bruscamente para saírem do salão e esperarem quietos do lado de fora. Assim que consegui manobrar o corpo de Ajaan Sao para uma posição deitada de costas, ele deu três respirações prolongadas e faleceu pacificamente. Eram 17:30h do terceiro dia de fevereiro de 1942. Ajaan Sao tinha oitenta e dois anos.

Imediatamente após o falecimento de Ajaan Sao, comecei a dedicar toda a minha energia aos preparativos para sua cremação. Primeiro, fiz tudo o que pude pensar que exigia atenção imediata.

Telegrafei para o Sr. Wichit, um aluno de Ajaan Sao em Ubon Ratchathani, para lhe dar a triste notícia. Em seguida, encontrei um grande pilão de madeira que usaria para quebrar carvão. Feito isso, procurei um tronco considerável para usar como mão de pilão. Com a mão de pilão em mãos, quebrei grandes pedaços de carvão em pedaços pequenos e coloquei os pedaços de carvão no fundo do caixão de Ajaan Sao, onde absorveriam os fluidos de decomposição do cadáver, evitando assim maus odores. Este método era a prática padrão antes que as técnicas modernas de embalsamamento tomassem seu lugar. Ao socar os pedaços grandes, é importante usar carvão de alta qualidade para garantir que os pedaços menores não se desfaçam em pó ao serem quebrados. Espalhei dois grandes sacos de carvão triturado dentro do caixão até uma profundidade de cerca de vinte e cinco centímetros. Quando terminei, estava completamente coberto de fuligem preta, então pulei no rio para me lavar.

Depois de forrar o caixão com carvão, cobri o corpo de Ajaan Sao com um pano branco limpo. Assim que o carvão foi devidamente espalhado e o pano branco devidamente arrumado, coloquei cuidadosamente o corpo de Ajaan Sao dentro do caixão. Como um ato final de serviço, com o coração cheio de devoção, ajoelhei-me e curvei-me três vezes a seu caixão. Em seguida, pedi silenciosamente seu perdão por qualquer ofensa que pudesse ter cometido contra ele em pensamento, palavra ou ação — por cobiça, aversão ou ilusão — intencionalmente ou não.

Para dar a seus devotos em Jampasak a oportunidade de prestar suas últimas homenagens, deixei o corpo de Ajaan Sao em exposição no salão de ordenação no Mosteiro Ummaat por vários dias. Na primeira ocasião adequada, providenciei para que seu caixão fosse colocado em um barco e transportado através do Mekong para o lado tailandês do rio. Quando o barco chegou à Tailândia, uma grande reunião de monges seniores e devotos leigos de Ubon Ratchathani estava esperando no cais com um veículo motorizado para transportar o corpo de Ajaan Sao de volta ao mosteiro em Ubon, onde seria cremado.

Pouco depois de colocar o corpo de Ajaan Sao na balsa, deixei Jampasak a pé. Caminhei ao longo do lado laociano do Mekong antes de atravessar para a Tailândia na província de Amnat Charoen. Em Amnat Charoen, fiquei por um tempo com o discípulo mais antigo de Ajaan Sao, Ajaan Tong, depois iniciei minha viagem de volta à província de Sakon Nakhon, esperando me reunir a Ajaan Man a tempo para o início do próximo retiro das chuvas.

Durante o tempo em que estive longe dele, Ajaan Man havia conduzido seus monges e noviços do Mosteiro Suddhawat para as florestas nas encostas orientais da cordilheira de Phuphaan. Eles primeiro montaram acampamento perto da aldeia de Naa Srinuan. Mais tarde, todo o grupo caminhou mais para dentro da natureza selvagem, ficando por um tempo perto da aldeia de Namon, antes de finalmente se estabelecerem em um pequeno mosteiro de floresta perto da aldeia de Baan Khok. O local agradou perfeitamente ao temperamento de Ajaan Man, pois era muito tranquilo e isolado tanto de dia quanto de noite. Ele viveu ali livre de doenças, não experienciando nenhuma recorrência da malária e seus sintomas dolorosos.

Assim que soube do paradeiro de Ajaan Man, parti imediatamente para a aldeia de Baan Khok na província de Sakon Nakhon, que ficava a cerca de 290 quilômetros ao norte de Ubon seguindo trilhas regionais a pé. Andei em ritmo constante por caminhos de terra que passavam por terreno acidentado e montanhoso, parando à noite para acampar em crematórios remotos, campos abertos, palheiros, tocas na floresta ou sob penhascos e afloramentos rochosos salientes. Onde quer que eu terminasse ao anoitecer, era ali que passava a noite. Meus dois anos vivendo na natureza selvagem com Ajaan Man me prepararam para lidar com as dificuldades de caminhar por esta vasta extensão de selva. Mesmo a rusticidade das oferendas de comida da aldeia não me incomodava mais. Senti que estava pronto para morrer na trilha, se necessário.

Enquanto caminhava por montanhas e vales seguindo os passos dos antigos mestres *dhutaṅga*, meu coração ganhou coragem ao refletir sobre Ajaan Sao e a inspiração que sua vida proporcionou a um

aspirante no nobre caminho do Buddha. O estilo de vida meditativo de caminhar por áreas selvagens e observar as práticas ascéticas *dhutaṅga* havia sido revivido na era moderna em grande parte pelos esforços de Ajaan Sao Kantasīlo. Ele deu o exemplo que Ajaan Man seguiria e passaria a seus discípulos. As peregrinações *dhutaṅga* de Ajaan Sao o levaram por todas as áreas selvagens em ambos os lados do Rio Mekong — Laos e Tailândia.

Quando era mais jovem, Ajaan Sao caminhava continuamente como um modo de vida. Sem destino particular em mente, simplesmente aceitava quaisquer circunstâncias mutáveis da vida que surgissem. Mesmo quando sua jornada tinha um destino, nunca sabia o que o esperaria quando chegasse. Em qualquer caso, encontrava muito pouco conforto onde quer que viajasse. No final de cada dia, contentava-se com qualquer abrigo que estivesse disponível: a base de uma árvore, um penhasco saliente ou o celeiro de arroz dilapidado de um fazendeiro. Quando nenhum abrigo adequado se apresentava, simplesmente se deitava ao relento. Cedo todas as manhãs, pendurava sua tigela de esmolas em um ombro e caminhava pela paisagem vazia até o assentamento de aldeia mais próximo em busca de comida para o dia. As refeições que recebia eram geralmente magras, embora suficientes para sustentar seu estilo de vida errante. Ocasionalmente, no entanto, não recebia nada e tinha que continuar sua jornada de estômago vazio. Como regra, praticava meditação em condições de fome e dificuldades perpétuas. Com apenas seus três mantos principais para vesti-lo, lutava para se manter aquecido na estação fria e seco na estação chuvosa. Exigindo severamente de seu corpo, Ajaan Sao continuava estoicamente com sua meditação porque queria alcançar o fim do caminho do Buddha para a liberdade do sofrimento. Com o tempo, seus anos de prática dolorosa transformaram seu próprio ser em uma nobre presença de felicidade perfeita.

Caminhando e praticando o caminho *dhutaṅga* sozinho pela primeira vez, resolvi tomar a conduta de Ajaan Sao como meu padrão. Como não experimentei perturbações externas para me distrair do meu propósito, vi esta jornada como uma oportunidade ideal para colocar

toda a minha força e energia na meditação. O Buddha frequentemente descreveu as virtudes de monges vagando pelas profundezas de florestas e montanhas, buscando locais isolados para apoiá-los no desenvolvimento da meditação para a realização da verdade de seus ensinamentos. Afinal, o próprio Buddha nasceu em uma floresta e atingiu a iluminação em uma floresta. Ensinou o Dhamma em ambientes florestais e faleceu sob duas magníficas árvores *sal*. O Buddha frequentemente habitava as áreas selvagens do norte da Índia, tanto durante sua busca espiritual quanto após sua suprema iluminação. Antes de falecer, deixou instruções explícitas de que preceptores que ordenam novos monges devem aconselhá-los sobre as vantagens de residir na floresta e meditar na base de uma árvore. De acordo com essas instruções, as práticas de Dhamma da floresta continuam a ser fielmente observadas até hoje.

O Buddha certa vez proclamou: "Bhikkhus! Cortem a selva, mas não cortem as árvores. Os perigos que vocês enfrentam vêm da selva. Assim que tiverem cortado a selva, terão domado a natureza selvagem."

Alguns dos monges presentes ficaram perplexos com a declaração do Buddha. "Cortar a selva, mas não cortar as árvores? O que o Buddha quer dizer com isso?" Na verdade, o Buddha estava usando a selva como uma analogia para a mente com seu prolífico emaranhado de impedimentos que se espalham em todas as direções. Estava dizendo aos monges para cortar o emaranhado desenfreado de cobiça, aversão e ilusão, desenraizando os densos e emaranhados rebentos dos impedimentos mentais. Os desejos que causam sofrimento e os apegos que eles geram criam uma desordem e confusão aparentemente impenetráveis, semelhantes a uma selva, na mente. Limpar esta selva de uma vez por todas abre um caminho para a suprema felicidade de *Nibbāna*. A palavra *Nibbāna* indica a ausência de todos os impedimentos; em outras palavras, devastar a selva da mente.

Esta, pelo menos, é a interpretação erudita do que o Buddha disse. No entanto, se Ajaan Man fosse solicitado a traduzir este ensinamento, sua interpretação seria muito mais direta e incisiva: "Aquelas selvas repletas de ilusão, desejo e apego devem ser totalmente erradicadas

pela suprema sabedoria. Não basta apenas cortar as árvores pelo tronco; vocês devem arrancar a árvore inteira pelas raízes. Não cortem as árvores — desenraízem-nas!"

Ajaan Man traduziu citações dos antigos textos Pāli com base em sua própria experiência pessoal. Falou diretamente ao seu significado essencial, muitas vezes contornando as regras estritas da gramática Pāli preferidas pelos estudiosos. A singularidade de suas traduções nos deu um vislumbre do verdadeiro propósito dos ensinamentos do Buddha. Do ponto de vista do Dhamma da floresta, a interpretação de Ajaan Man desses ensinamentos sempre foi perspicaz e inspiradora.

À medida que março se aproximava, o tempo tornou-se quente e seco. Enquanto caminhava, procurava lugares com árvores altas e sombreadas que permitissem que brisas frescas se movessem livremente sob sua folhagem. Caminhar sob elas ajudava a trazer alívio do calor sufocante. Estando longe de Ajaan Man e de sua orientação por muitos meses, comecei a me sentir um pouco solitário e à deriva. Ainda assim, como havia cumprido as responsabilidades que ele me confiara quando parti, senti-me certo de que o poder de sua virtude abrangente me protegeria enquanto fazia meu caminho de volta. Quer caminhando, pensando ou conversando com as pessoas locais, ouvia constantemente a voz distinta de Ajaan Man no fundo da minha mente, persuadindo-me a permanecer focado e resoluto em minha prática. O som sutil do encorajamento de Ajaan Man criou uma sensação de flutuabilidade e contentamento em meu coração. Senti como se estivesse caminhando por um bosque sombreado, onde água fresca para saciar minha sede nunca estava longe.

Durante longos e quentes dias na trilha, quando minha mente começava a ansiar por alguma medida de facilidade e conforto, imaginava a voz poderosa de Ajaan Man me admoestando a não atravancar minha mente com desejos frívolos. A cada sinal de fraqueza, ouvia os avisos de Ajaan Man em minha cabeça. "Não sobrecarregue sua mente com pensamentos excessivos. Já tem o suficiente para considerar sem adicionar peso morto à carga. Mantenha seus desejos simples. Não deseje mais do que a permissão mínima dos requisitos

básicos de um monge. Esteja contente com pouco para que sua vida não se torne uma coleção bagunçada de posses materiais. Carregar coisas em excesso do que é necessário apenas por causa do conforto e conveniência pode ser fatal para um monge *dhutaṅga* determinado a seguir os passos do Buddha. A cobiça pode facilmente armar uma armadilha que aprisiona o monge incauto e muitas vezes leva à sua queda ignóbil. Portanto, você deve sempre permanecer um passo à frente das intenções gananciosas para evitar as armadilhas que o impedirão de alcançar o objetivo mais elevado."

Eu havia ouvido Ajaan Man proferir esta admoestação a seus discípulos muitas vezes. Ele frequentemente alertava que um monge que anseia por posses é tão vulnerável à ruína quanto um animal faminto que não consegue resistir à isca em uma armadilha mortal. Comparou essa cruel trapaça a uma armadilha usada por caçadores no nordeste da Tailândia. Para construir o dispositivo, os caçadores erguiam uma pilha de pedras pesadas colocadas frouxamente umas sobre as outras e escoradas de forma precária com alguns gravetos. A isca era então colocada sob as pedras. Ao avistar a comida, animais famintos como esquilos, tâmias, macacos ou gibões abandonavam sua cautela natural e precipitavam-se incautamente para a armadilha. Estavam fadados a atingir um dos gravetos de apoio no caminho e derrubar toda a carga de pedras sobre eles, garantindo uma morte agonizante. A mensagem para os monges *dhutaṅga* era: Não baixem a guarda nem ajam negligentemente.

Alguns monges da floresta ignoraram este aviso. Caminhavam pela natureza selvagem com a intenção sincera de praticar meditação em prol de *Nibbāna*. Eventualmente, um deles tornou-se conhecido por sua diligência na prática e suas façanhas em lugares selvagens. As pessoas o procuravam para se prostrar a seus pés e honrá-lo como um herói espiritual. Elogiavam-no efusivamente e o cobriam de presentes caros. Emboscado pelo canto da sereia da cobiça, este monge logo esqueceu seu propósito original. Esqueceu o Dhamma do Buddha e os ensinamentos dos grandes *ajaans*. Deleitado com posses materiais, tornou-se vítima de seus próprios impedimentos, que desabaram sobre

sua cabeça como uma carga de pedras pesadas. No final, até mesmo sua virtude moral foi comprometida. Carente de vergonha moral, seu comportamento poderia levar a situações estressantes e sentimentos persistentes de remorso, o que tornava a meditação difícil, se não impossível, de desenvolver adequadamente.

Com o conto de advertência de Ajaan Man ecoando em meu coração, fui motivado a manter distância de interações sociais. Esta caminhada foi minha primeira experiência andando em *dhutaṅga* sozinho, e estava determinado a manter meu foco interior até alcançar o oásis do mosteiro de Ajaan Man.

Depois de caminhar e acampar nas áreas selvagens entre Amnat Charoen, Nakhon Phanom e Mukdahaan, decidi pegar uma rota mais rápida e direta para Sakon Nakhon para apressar meu retorno a Ajaan Man. O atalho me levou por uma região de selva densa onde os troncos das árvores cresciam tão grossos que várias pessoas não conseguiam envolvê-los com os braços. Tigres e outras feras selvagens rondavam o sub-bosque, ocasionalmente rugindo perto da trilha. Subi e desci montanhas cobertas de folhagem impenetrável localizadas em áreas esparsamente povoadas. A maioria das aldeias eram pequenos assentamentos agrícolas onde camponeses empreendedores subsistiam derrubando pequenas clareiras na selva para poderem arar a terra e plantar culturas de subsistência.

Caminhei por esta paisagem agreste até o ponto de exaustão. Ao meio-dia do meu primeiro dia na trilha, já havia consumido toda a minha água potável. Como não sabia onde encontrar mais água e não ousava deixar a trilha para procurar, simplesmente segui em frente. Eventualmente, encontrei um morador da selva que, sabendo instintivamente do que eu precisava, rapidamente buscou água e humildemente me ofereceu um pouco para saciar minha sede. Logo percebi que as pessoas locais naquelas partes sentiam um vínculo com os monges *dhutaṅga*.

Usando uma espécie de sabedoria de bom senso, refleti frequentemente sobre as condições de vida e a mentalidade dessas pessoas rústicas da aldeia. Era óbvio para mim que suas vidas eram tão

rudes e austeras quanto a minha. Mas enquanto eles sofriam inúmeras dificuldades em prol da construção de uma casa e da alimentação de suas famílias, eu suportava dificuldades na trilha em prol do Dhamma que libertaria minha mente do sofrimento. Eram destituídos e sobrecarregados, lutando contra os elementos naturais apenas para sobreviver; enquanto eu voluntariamente colocava minha vida em risco sem medo de dificuldades, contente em lutar contra impedimentos mentais até que os vencesse para sempre.

Ao anoitecer, após um longo e extenuante dia de caminhada, sentava-me em meditação sob um telhado de folhas ou um dossel de estrelas. Mais tarde, se encontrasse um caminho adequado para caminhar, continuava minha meditação andando de um lado para o outro até tarde da noite. Era motivado a me esforçar pelo medo de que Ajaan Man pudesse me questionar sobre meu progresso na meditação e me criticar se não atendesse às suas expectativas.

Finalmente emergi daquela selva densa quando a trilha cruzou para a província de Sakon Nakhon. De lá, segui direto para a aldeia de Baan Khok no distrito de Khok Srisupan, onde Ajaan Man havia estabelecido uma pequena comunidade monástica na floresta periférica. Passei rapidamente pelo aglomerado de casas na aldeia e caminhei ansiosamente para o mosteiro de floresta, preparado agora para informar respeitosamente Ajaan Man sobre tudo relacionado ao falecimento de Ajaan Sao.

Os monges e noviços que viviam com Ajaan Man no Mosteiro Baan Khok eram uma visão impressionante. Notei imediatamente que falavam muito pouco. Em vez de conversar entre si, preferiam praticar meditação em solidão, cada monge sentado em sua própria cabana ou andando em meditação em um local separado na floresta. Reuniam-se após o amanhecer todos os dias para a ronda de esmolas e a refeição matinal. Cada monge caminhava a distância de ida e volta para a aldeia com contenção cautelosa, atentamente focado em seu tema de meditação. Nunca passeava casualmente, olhando aqui e ali e conversando com quem quer que encontrasse pelo caminho. A rotina diária dentro do mosteiro era igualmente disciplinada. Às 16:00h, os

monges emergiam de suas cabanas em uníssono para varrer os terrenos do mosteiro. Quando toda a área havia sido varrida, tiravam água do poço e carregavam baldes dela ao redor do mosteiro para encher os barris de água usados para limpar os pés e lavar as tigelas de esmola. Após completarem essas tarefas, todos os monges tomavam banho no poço de maneira tranquila e composta. Realizavam cada tarefa diária com admirável autocontrole, focando atentamente *sati* e sabedoria na execução de suas tarefas designadas. Assim que os deveres do dia terminavam, cada monge retornava à sua cabana para sentar ou caminhar em meditação atenta.

Onde quer que Ajaan Man montasse acampamento em suas viagens, seus discípulos devotos logo começavam a se reunir. Eram atraídos pelo empuxo magnético de seu excepcional poder espiritual. Durante sua estadia no Mosteiro Baan Khok, o número de monges vindo morar com ele aumentou continuamente. Além dos monges que viviam no mosteiro, muitos outros ficavam em locais florestais a uma curta distância dos terrenos do mosteiro. Durante o dia, dispersavam-se na floresta densa para fazer sua prática em solidão.

Antes do início do retiro das chuvas de 1942, a comunidade da aldeia reuniu seus recursos e trabalhou em equipes para construir pequenas cabanas para os monges acampados nas florestas periféricas, para que eles também pudessem se juntar a Ajaan Man durante o período de retiro. Ajaan Man me ordenou supervisionar aquele trabalho de construção, o que continuei a fazer até que os edifícios fossem concluídos, poucos dias antes do início do período de retiro.

Durante aquele retiro, Ajaan Man empregou uma ampla variedade de métodos para persuadir os monges sob sua orientação a maximizarem seus esforços na prática. Convocou uma reunião noturna e deu uma palestra de Dhamma a todos os monges pelo menos uma vez por semana durante os três meses daquele retiro. Os monges sentavam-se no chão de frente para Ajaan Man em filas ordenadas enquanto ele elaborava pontos-chave dos ensinamentos do Buddha. Suas palestras longas e detalhadas geralmente duravam cerca de duas horas, mas às vezes se estendiam por três ou quatro. Achei seus longos discursos

inspiradores e revigorantes. Fiquei tão absorto na meditação enquanto ouvia que pensamentos de cansaço e fadiga nunca passavam pela minha mente. Por sua parte, Ajaan Man estava totalmente focado em expor a natureza da disciplina, concentração e insight de uma maneira profunda que sempre ressoava com sua audiência.

Ajaan Man proferia palestras de Dhamma de uma maneira que lembrava tempos passados, quando o Buddha proferia discursos a grandes reuniões de monges. Podemos ter certeza de que os discursos do Buddha diziam respeito unicamente aos grandes tesouros do Dhamma, que ele falava apenas sobre assuntos relacionados ao caminho direto para *Nibbāna*. Como resultado, muitos monges na audiência do Buddha conseguiam alcançar os caminhos, os frutos e *Nibbāna* até o dia em que ele faleceu. Como seus ensinamentos emanavam diretamente de um coração absolutamente puro, o Dhamma que o Buddha expunha era tão incomparavelmente soberbo que ouvir inspirava muitos de seus ouvintes a emular suas realizações libertadoras.

As palestras de Dhamma que Ajaan Man apresentava ocorriam a ele espontaneamente no momento em que falava. O que ele dizia nunca era ensaiado. Não havia introdução formal ou conclusão específica; suas palestras não eram mapeadas com antecedência como viagens com começos, paradas para descanso e destinos finais. Eram, em vez disso, discursos orgânicos que serviam para discutir e ensinar importantes princípios de Dhamma de maneira edificante. Ajaan Man não teorizava nem especulava quando falava. Seus ouvintes já tinham suas próprias dúvidas sobre meditação; especulação por parte dele apenas teria aumentado sua incerteza. Em vez disso, suas explicações tendiam a dissipar as dúvidas dos monges enquanto ouviam. Monges que ouviram as descrições detalhadas de Ajaan Man sobre os obstáculos que poderiam esperar encontrar na meditação foram capazes de aplicar essas lições à sua própria prática e, ao fazê-lo, reduzir significativamente os impedimentos mentais problemáticos.

Ajaan Man abordou muitos tópicos diferentes durante aquelas reuniões semanais. Contava-nos histórias sobre seus encontros de vidas passadas e relatava histórias sobre os estágios iniciais de sua própria

prática de meditação, incluindo insights sobre várias experiências que surgiram em sua meditação. Explicava os métodos de treinamento que usou em sua luta para se livrar do atoleiro da existência *saṁsārica* e como esses métodos abriram caminho para sua transcendência do mundo da realidade convencional.

Falar da suprema realização de Ajaan Man tornou aqueles monges que ansiavam por este Dhamma transcendente ávidos por experimentá-lo por si mesmos, o que levou alguns deles a questionar se tinham potencial inerente suficiente para alcançar com sucesso o nível de libertação que Ajaan Man havia alcançado. Talvez permanecessem presos no atoleiro para sempre, incapazes de sair do poço profundo do *saṁsāra*. "Como é que ele pode alcançar a liberdade, mas nós ainda não conseguimos nos despertar do sono? Quando seremos capazes de alcançar o estado supremo de liberdade que ele tem?" Esse tipo de pensamento teve a vantagem de despertar nos monges uma determinação persistente para tolerar as dificuldades que enfrentavam enquanto avançavam com sua meditação. Essa firmeza de propósito, por sua vez, permeou todos os aspectos de sua prática. Os discípulos de Ajaan Man ficaram tão inspirados e energizados pelo Dhamma que ele tão gentilmente elucidou para eles que todo medo e hesitação desapareceram. Sua fé nele lhes forneceu a força necessária para carregar voluntariamente os fardos mais pesados.

O Buddha nos ensinou a nos associarmos com os sábios. A verdade deste ensinamento é óbvia para monges que vivem na presença de um bom professor e ouvem suas instruções edificantes diariamente. Seu entusiasmo ganha força à medida que assimilam gradualmente seus ensinamentos em sua própria experiência prática, ao mesmo tempo que fazem um esforço para igualar suas qualidades virtuosas. Embora não possam esperar igualá-lo em todos os aspectos, podem pelo menos tentar incorporar algumas das virtudes de seu professor.

O oposto também vale: quanto mais nos associamos com tolos, pior ficamos. Esses dois ensinamentos do Buddha são igualmente válidos; podemos nos tornar bons através da associação com pessoas boas, ou podemos sofrer danos através da associação com pessoas más.

Se observarmos aqueles que passaram muito tempo treinando sob um professor habilidoso, é evidente que eles ganharam alguns princípios firmes dessa relação. Por outro lado, é óbvio que aqueles que se misturam com tolos eventualmente exibem as mesmas características tolas.

Ajaan Khao Anālayo foi um monge que Ajaan Man elogiou pelo exemplo brilhante que deu a seus discípulos, tanto em termos de sua prática resoluta quanto de seus princípios firmes. Embora eu ainda não tivesse conhecido Ajaan Khao, as descrições de Ajaan Man sobre sua vida e prática realmente me surpreenderam. O fato de Ajaan Khao ter o tipo de caráter audacioso que garantia que ele colocaria toda a sua força em tudo o que fizesse ressoou fortemente comigo. Como Ajaan Man, ele preferia praticar em locais remotos e isolados com uma resolução unidirecionada que o colocava em uma classe própria entre os discípulos de Ajaan Man. Não tinha dificuldade em sentar-se em meditação do anoitecer ao amanhecer sem se mover. Podia sentar-se a noite inteira sempre que decidisse fazê-lo.

Em uma de suas palestras noturnas de Dhamma durante aquele retiro, Ajaan Man deixou claro que Ajaan Khao já havia seguido o nobre caminho do Buddha até o fim e alcançado total liberdade do desejo e da ilusão. Enfatizou que tanto o modo de prática de Ajaan Khao quanto seu nível de realização espiritual eram dignos do maior respeito. Considerou Ajaan Khao totalmente capaz de ser uma inspiração para seus discípulos, permitindo-lhes alcançar os estágios mais elevados de concentração e sabedoria seguindo fielmente seus passos.

Depois de Ajaan Man ter falado em louvor a Ajaan Khao, ele passou a declarar que um dos monges sentados ali na assembleia naquela noite o havia procurado anteriormente na selva de Chiang Mai para revelar certos resultados que havia experienciado em sua prática de meditação. Pela descrição daquele monge, Ajaan Man pôde confirmar que ele havia erradicado com sucesso o desejo sensual e a má vontade de sua mente e, assim, alcançado o estágio no caminho para a iluminação conhecido como Não-Retorno. Ajaan Man também revelou que a mesma realização pela qual ele mesmo havia lutado por

vinte e dois anos para alcançar, o monge em questão havia alcançado em apenas três. A disparidade no tempo necessário para alcançar essa realização, afirmou ele, resumia-se à diferença entre os níveis de suas perfeições espirituais e as forças variadas dos legados cármicos que haviam acumulado no passado.

Bem, o monge em questão era eu. Mas simplesmente sentei-me ali ouvindo respeitosamente com a cabeça baixa, e Ajaan Man nunca mencionou meu nome. Ao trazer seu elogio a mim aqui, não estou tentando me elevar ao nível dele. Simplesmente quero ressaltar que as qualidades espirituais desenvolvidas em vidas passadas, combinadas com o esforço feito na meditação durante a vida presente, têm um efeito sobre quão preparada uma pessoa está para alcançar resultados na prática do Dhamma — com alguns alcançando rapidamente, outros mais lentamente. Em grau significativo, a capacidade de progredir em direção à iluminação depende do cultivo e da excelência geral de qualidades espirituais específicas conhecidas como as dez *pāramis* ou perfeições. Essas perfeições são: generosidade, virtude moral, renúncia, sabedoria, energia, resolução, paciência, veracidade, bondade amorosa e equanimidade. São referidas como perfeições porque o Bodhisatta "aperfeiçoou" essas virtudes ideais a um padrão transcendente de excelência ao longo de muitos éons enquanto se esforçava para se tornar um Buddha.

Semelhante a um Bodhisatta, aspirantes no caminho devem se esforçar para cultivar e refinar essas dez perfeições virtuosas em sua busca pela iluminação. Os meios hábeis necessários para progredir ao longo desse caminho dependem da excelência geral dessas dez qualidades virtuosas. Quão habilidosos somos em desenvolvê-las a um alto padrão determinará em grande parte a força e a profundidade de nossa meditação, bem como nossa prontidão para compreender as verdades mais elevadas alcançadas nos níveis avançados da prática do Dhamma. Só podemos entender o que estamos prontos para entender, e nossa prontidão é em grande parte uma questão da qualidade de nosso caráter, que é determinada pela excelência de nossas perfeições.

Da mesma forma, somente enriquecendo a qualidade de nosso ser interior podemos nos tornar dignos de encontrar as circunstâncias certas, a orientação certa e os insights certos que nos levarão à realização das verdades mais elevadas do Dhamma. Nossa capacidade de compreender claramente todos os aspectos dos ensinamentos do Buddha depende de uma acumulação de riqueza interior, cujo valor se baseia no nível das perfeições que desenvolvemos. Como tal, cultivar a riqueza interior é uma parte criticamente importante da prática geral.

A riqueza interior não é medida apenas por boas ações, mas também pelo estado de espírito e pela qualidade das intenções com que essas ações são realizadas. Um desejo de acumular riqueza interior sem a intenção de abandonar atos prejudiciais de corpo, fala e mente mostra falta de compreensão da verdadeira natureza do mérito. Mérito abrange todas as intenções boas e nobres na mente. É aí que reside a riqueza interior. Quando a mente é meritória, todos os pensamentos, fala e atos corporais são também fonte de mérito. A sabedoria é necessária para guiar as intenções em uma direção meritória. Sem orientação sábia, as pessoas tornam-se mais preocupadas com as recompensas futuras de suas boas ações, elogios ou boa reputação entre seus pares do que com a acumulação de uma reserva duradoura de riqueza interior.

Para entender as intenções da mente bem o suficiente para direcioná-las na direção certa, a atividade mental deve ser examinada à luz dos ensinamentos do Buddha sobre intenção correta e compreensão correta. Para fazer isso, a meditação deve ser praticada com seriedade. Em última análise, mérito é um estado de espírito que devemos cultivar dentro de nós mesmos. Quando meditamos e investigamos dentro da mente até alcançarmos o coração da sabedoria, veremos que o mal se refere às nossas próprias intenções ruins e ignóbeis e mérito se refere às nossas intenções boas e nobres. Praticar meditação com o comprometimento e a determinação corretos é a forma mais elevada de mérito que podemos fazer. Nenhum outro mérito excede o mérito de se engajar no treinamento mental que leva diretamente a *Nibbāna* e sua libertação final do sofrimento.

Vendo em meu histórico pessoal um garoto durão, indisciplinado e irreverente que praguejava regularmente e nunca recuava de uma briga, algumas pessoas podem calcular que não mereço estar na mesma liga que os *ajaans* que são renomados por sua virtude excepcional. Mesmo como monge, raramente me contive, embora aqueles que recebiam meus golpes fossem geralmente impedimentos indisciplinados e obstáculos mentais bloqueando meu caminho. Mas essa aparência externa rude é apenas minha personalidade, não minha verdadeira natureza. Aparências externas e traços de personalidade são expressões naturais dos cinco agregados, que exibem as características físicas e mentais únicas de cada pessoa. Esses traços de personalidade não devem ser confundidos com virtudes espirituais e seus níveis de perfeição, que existem fora do domínio dos cinco agregados. Essa distinção entre traços de personalidade observáveis e valor espiritual interior é claramente ilustrada na vida do notório bandido Aṅgulimāla.

Aṅgulimāla era um jovem brâmane e erudito na época do Buddha que, antes de encontrar o Buddha e alcançar a iluminação, embarcou em uma fúria assassina, aterrorizando a população local para cumprir uma missão macabra. Quando avistou o Buddha caminhando um dia, pegou suas armas e correu para matá-lo. Aṅgulimāla esperava alcançá-lo facilmente, mas mesmo que o Buddha estivesse apenas caminhando, sereno e sem pressa, Aṅgulimāla descobriu que não conseguia alcançá-lo. Exausto e frustrado, Aṅgulimāla gritou para o Buddha parar. O Buddha disse a Aṅgulimāla que ele já havia parado. Havia parado de matar e ferir, e agora era hora de Aṅgulimāla fazer o mesmo. Aṅgulimāla ficou tão impressionado com essas palavras que imediatamente jogou fora suas armas e seguiu o Buddha de volta ao mosteiro, onde se ordenou como monge e mais tarde se tornou um Arahant.

Como diabos um assassino vilão, conhecido por ter matado quase mil pessoas a sangue frio, pôde posteriormente atingir o status exaltado de Arahant? A resposta é que, tendo examinado a acumulação de riqueza espiritual no coração de Aṅgulimāla, o Buddha viu que durante sua jornada de éons através da existência *saṁsārica*, ele havia

sido responsável por um número incalculável de atos virtuosos de generosidade, integridade moral e consciência espiritual. Havia, assim, acumulado uma enorme quantidade de *kamma* meritório, cujo efeito cumulativo era imensuravelmente maior do que as consequências das más ações que cometera em sua vida presente. Reconectando-se com seu rico legado cármico, Aṅgulimāla respondeu ao comando do Buddha de parar sua maldade jogando fora suas armas, renunciando a seus atos de terror e abraçando de todo coração os ensinamentos do Buddha em prol da obtenção dos mais elevados objetivos espirituais. No final, a personalidade embutida nos cinco agregados não havia mudado; foi a consciência não maculada destacada da personalidade que havia passado por uma transformação.

O Buddha afirmou que, entre os seres humanos, apenas um Buddha poderia transformar totalmente sua personalidade inata e deixar para trás seus traços de caráter inatos. Todos os outros seres humanos são incapazes de escapar do caráter e temperamento com os quais nasceram. Por esta razão, pode ser enganoso julgar o valor espiritual de alguém meramente por seu comportamento ou aparência. De fato, a parte que contém a verdadeira essência de uma pessoa é invisível à percepção sensorial humana. Por exemplo, Ajaan Man era por natureza articulado e carismático. Sua mente era enérgica e tendia a experienciar ocorrências dinâmicas na meditação. Esses traços de caráter permaneceram com ele ao longo de sua vida. Seu temperamento básico nunca mudou; mesmo depois de atingir a iluminação, esses traços de caráter inatos ainda faziam parte de sua personalidade, parte da pessoa chamada Ajaan Man que todos nós conhecíamos. Ajaan Sao, por outro lado, era por natureza breve e impassível na fala e recluso nos hábitos. Sua mente era plácida, suave e flutuante. Esses traços de personalidade permaneceram inalterados mesmo após a iluminação. Era óbvio para aqueles que os conheciam que ambos os homens tinham personalidades muito diferentes. Muito menos óbvio era o fato de que, em termos de riqueza interior e pureza de coração, ambos os homens eram em essência os mesmos, sem um fio de cabelo de diferença entre eles.

Para indicar como as aparências externas podem enganar, o Buddha contou a história de um monge que era tão decoroso e refinado em sua conduta que seus colegas monges presumiram que ele devia ser iluminado. Mas quando alguém perguntou ao Buddha se este monge era de fato um Arahant, já que seu comportamento era tão inspirador, o Buddha respondeu: "Não, ainda não." O Buddha elaborou, explicando que estes eram traços de personalidade que o monge havia herdado de vidas anteriores, quando nascera como um leão cuja maneira natural sempre fora régia e majestosa. Tendo agora nascido como ser humano e se ordenado monge budista, trouxera consigo aqueles maneirismos elegantes. Internamente, no entanto, ainda estava sujeito à rudeza mal-educada dos impedimentos.

Meu caso pode ter sido o oposto. Foi durante este retiro das chuvas que Ajaan Man começou a se referir a mim como "Ouro Envolto em Trapos". Era sua maneira de prestar homenagem ao brilho do coração que brilhava através de uma personalidade rude. Recebi o elogio humildemente e com cautela porque, mesmo assim, Ajaan Man podia se virar rapidamente e me repreender a qualquer momento.

Enquanto passava o retiro das chuvas no Mosteiro Baan Khok naquele ano, uma inflamação debilitante desenvolveu-se nos tendões da minha perna direita. A dor começou no quadril e se estendeu até o pé, o que tornou ficar em pé e caminhar muito difícil. A dor que senti parecia uma jiboia que havia se enrolado firmemente em volta da minha perna. Ajaan Man começou a me chamar de "o aleijado" quando me via mancando pelos terrenos do mosteiro.

Eventualmente, a dor excruciante subiu das minhas pernas e se espalhou pela parte superior do meu corpo também. Então não consegui mais me mover! Tan Tongpaan — o monge de quem fiz amizade no mosteiro de Ajaan Man em Chiang Mai — preparou um tratamento curativo embebendo arroz integral durante a noite em água morna e depois socando-o até formar uma pasta branca. Ele também pegou punhados da trepadeira medicinal extremamente amarga chamada *borapét*, socou-a até virar polpa, amassou muita água na polpa e coou a água infundida de *borapét*. Depois disso, combinou a

pasta de arroz com a água de *borapét*, despejou a mistura em garrafas de licor vazias e as enterrou no subsolo por três dias e noites. Quando enterradas, os topos das garrafas tinham que sobressair do chão cerca de uma polegada.

Quando a mistura estava totalmente madura e pronta para consumo, Tan Tongpaan me ofereceu o remédio. De acordo com as regras monásticas budistas, todos os alimentos como arroz devem ser consumidos antes do meio-dia. Então, tive que tomar o remédio de Tan Tongpaan entre as horas do amanhecer e o meio-dia de cada dia. Bebi uma garrafa cheia todos os dias até que todo o remédio acabasse. No final deste tratamento, minha tendinite havia sido curada.

Enquanto vivi com Ajaan Man, permaneci meu típico teimoso — mas teimoso à maneira de um monge praticante. Por exemplo, tinha tendência a discutir com Ajaan Man quando pensava que meu raciocínio era forte. Mas cada vez que minhas opiniões entravam em conflito com as dele, era colocado em meu lugar pela sabedoria superior de meu professor. Devo ter sido um dos discípulos mais incômodos de Ajaan Man. Assumo total responsabilidade por essa falha de caráter. No entanto, até hoje não tenho remorsos por falar tão audaciosamente. Embora minhas discussões com ele pudessem soar como brigas aos gritos, minha intenção era testar minhas opiniões obstinadamente mantidas contra a verdade inabalável do conhecimento e compreensão de Ajaan Man. Quanto mais defendia minhas opiniões, mais percebia que ele tinha toda a verdade do seu lado. Corajoso como eu era, sempre travava uma batalha perdida.

Após cada troca, refletia cuidadosamente sobre o que ele havia dito e aceitava respeitosamente sua verdade com todo o meu coração. Nas poucas ocasiões em que teimosamente me recusei a ceder ao seu ensinamento porque não conseguia entender seu significado, procurava outra oportunidade para debater com ele. Mas sempre saía abalado e machucado pelo poder de seu raciocínio, com minhas opiniões atadas em nós. Embora Ajaan Man estivesse plenamente ciente de minhas maneiras teimosas, tolerou minhas explosões porque eram ditas em busca de uma compreensão mais clara. Nunca tentou mudar

minha atitude. Mesmo hoje, meu traço de caráter teimoso muitas vezes prevalece. Posso ser obstinado e argumentativo com monges e apoiadores leigos da mesma forma quando tenho motivos para sê-lo, o que leva algumas pessoas a pensar que não sou uma pessoa muito agradável. Ai de mim, a maldição do "velho trapo"!

Pouco depois do término do retiro das chuvas de 1942, Ajaan Man anunciou aos monges que pretendia mudar sua residência de Baan Khok para as encostas florestadas que cercavam a aldeia de Namon. Planejou montar acampamento em uma enorme área selvagem que tinha sessenta milhas de largura e comprimento quase ilimitado, pois se estendia ao longo de uma série de cadeias de montanhas sobrepostas que pareciam se estender para sempre. Muitos monges haviam se reunido ao redor de Ajaan Man no Mosteiro Baan Khok naquela época, e a maioria deles pretendia acompanhá-lo na jornada. Entre aqueles monges, Ajaan Mahā Bua destacou-se mais para mim. Era alguns anos mais velho que eu, mas talvez ainda não mais sábio. Sua rigorosidade inflexível e intransigente o diferenciava dos outros. Seu caráter audacioso e franco me lembrou algo que Ajaan Man me contou vários anos antes, quando viu uma visão de si mesmo sentado majestosamente montado em um elefante branco, enquanto dois jovens monges montavam elefantes menores logo atrás dele. Ajaan Man entendeu que esses dois jovens monges atingiriam a iluminação completa logo após sua morte e que trariam enorme benefício aos budistas em todos os lugares. Embora Ajaan Man não tenha nomeado os monges que apareceram em sua visão, descreveu para mim seus traços de caráter predominantes, que soavam muito como os meus. Reconheci muitos desses traços em Ajaan Mahā Bua também. Instintivamente, presumi que ele devia ser um dos monges a que Ajaan Man estava se referindo em Chiang Mai.

A essa altura, eu já vivia com Ajaan Man e atendia às suas necessidades por quase três anos. Olhando para o futuro, senti que era o momento certo para começar a sair por conta própria. Busquei a oportunidade de dedicar toda a minha atenção e esforço para superar uma forma persistente de ilusão que ainda assolava minha meditação.

A presença de Ajaan Mahā Bua tornou essa decisão muito mais fácil para mim, porque acreditava sinceramente que poderia confiar a ele os deveres e responsabilidades que assumi em nome de Ajaan Man. Vi que Ajaan Mahā Bua era diligente, completo e atento aos detalhes. Parecia ser confiável, especialmente quando se tratava de assuntos pertencentes a Ajaan Man ou atividades da Sangha. Obviamente, era capaz de lidar com a pressão de servir Ajaan Man sem ficar nervoso ou chateado com as demandas da tarefa.

Atender às necessidades de Ajaan Man regularmente proporcionava muitas oportunidades para o desenvolvimento de um bom caráter e sucesso na meditação. Mas os deveres também eram exigentes e às vezes estressantes. Um monge que assumisse essas responsabilidades era obrigado a permanecer muito observador e vigilante sempre que estivesse na presença de Ajaan Man. Não podia simplesmente seguir os movimentos, realizando seus deveres de maneira rotineira e mecânica. Esperava-se que mostrasse uma razão e um propósito para tudo o que fazia, quer dissesse respeito a como limpava a residência de Ajaan Man, como cuidava de seus requisitos ou como realizava tarefas. Todos os dias, a residência de Ajaan Man tinha que ser limpa e arrumada; sua tigela e mantos renovados ao sol e guardados cuidadosamente; sua roupa de cama arejada e colocada de volta em seu lugar; e sua chaleira e escarradeira lavadas, enxugadas e colocadas em seu local apropriado. Tudo precisava estar em ordem e ser feito rapidamente e eficientemente. Ajaan Man não tolerava monges que apressadamente terminavam seus deveres cortando caminho. Nem toleraria monges que apenas relutantemente faziam o que lhes era dito porque não estavam dispostos a colocar seus corações na tarefa.

Por natureza, Ajaan Man sempre preferiu viver tranquilamente sozinho. Os monges que viviam com ele eram desencorajados a incomodá-lo, a menos que as circunstâncias realmente o exigissem. Aqueles monges que atendiam às suas necessidades pessoais tinham que ser muito circunspectos em sua presença. Tinham que pisar tão silenciosamente que não faziam barulho ao andar no chão. Enxugavam bem os pés depois de lavá-los para não deixar pegadas molhadas

nas tábuas do assoalho. Tomavam cuidado extra para trabalhar silenciosamente ao sacudir mantos ou abrir janelas e portas. Como resultado, apenas monges considerados confiáveis eram selecionados para supervisionar as necessidades pessoais de Ajaan Man. Como, por natureza, Ajaan Man era muito detalhista e meticuloso, seu monge atendente tinha que decidir qual ação era apropriada em cada instância e, em seguida, garantir que os outros monges seguissem cuidadosamente este regime. Por esta razão, os monges que o atendiam eram cuidadosamente escolhidos para garantir que seu comportamento não entrasse em conflito com o temperamento refinado dele. Mantendo todos esses fatores em mente, senti-me confiante ao transferir essa responsabilidade para Ajaan Mahā Bua.

Eu mesmo passei os vários anos anteriores atendendo às necessidades pessoais de Ajaan Man e supervisionando os arranjos para seus cuidados de saúde. Aprendi desde cedo que praticar com ele não era simplesmente uma questão de ouvir ensinamentos sobre o Dhamma. Precisava sintonizar minha mente em como ele raciocinava, como expressava suas ideias e como se portava, até que fossem firmemente assimilados na maneira como eu mesmo pensava, falava e agia. Viver com ele por tanto tempo permitiu-me observar regularmente seus hábitos, sua conduta, suas virtudes e sua sabedoria, dia após dia, sob todas as circunstâncias. Da mesma forma, viver com Ajaan Man forçou-me a permanecer tão constantemente contido e vigilante que a vigilância mental eventualmente se tornou um hábito arraigado. Por causa disso, senti que se deixasse Ajaan Man neste momento para vagar em *dhutaṅga* por conta própria, seria capaz de cuidar de mim mesmo usando as várias qualidades espirituais que adquiri de seu treinamento prático.

Depois que arranjos apropriados foram feitos para seus cuidados, prestei meus sinceros respeitos a Ajaan Man e humildemente pedi sua permissão para partir. Com a permissão concedida, curvei-me novamente e implorei seu perdão por qualquer coisa ofensiva que pudesse ter feito, dito ou pensado em sua presença, intencionalmente ou não. Então parti do Mosteiro Baan Khok e caminhei até a aldeia de

Naa Srinuan, onde montei acampamento em um cemitério florestal próximo.

Achando o local adequado para acelerar minha prática de meditação, permaneci nas proximidades de Naa Srinuan até o final do próximo retiro das chuvas. Meu acampamento ficava a apenas meio dia de caminhada do Mosteiro Baan Khok, o que tornava conveniente caminhar até lá quando tinha uma pergunta sobre minha meditação. Duas vezes por mês, nos dias de observância lunar, fazia uma jornada de um dia até Baan Khok para me juntar à Sangha para o canto do *Pāṭimokkha* e para ouvir as palestras de Dhamma que Ajaan Man dava nessas ocasiões. Depois, caminhava de volta para Naa Srinuan, chegando ao meu acampamento assim que a noite caía.

Após o retiro das chuvas, vaguei em *dhutaṅga* pelas montanhas circundantes. Considerava caminhar de lugar para lugar outro aspecto da minha prática de meditação. Assim que determinava a cordilheira ou floresta para onde queria ir, focava minha mente na prática e prosseguia como se estivesse fazendo meditação andando com a trilha da floresta como meu caminho. Não me preocupava onde poderia encontrar a próxima aldeia, ou se a alcançaria antes do anoitecer. Simplesmente resolvia caminhar até o anoitecer, depois procurar um lugar para descansar durante a noite. Na manhã seguinte, continuava até chegar à aldeia mais próxima, onde coletava comida de esmola dos habitantes locais enquanto passava. Contentava-me em comer qualquer comida que oferecessem. A qualidade da comida geralmente era ruim, mas isso não me incomodava mais. Era suficiente para me manter indo de um dia para o outro, que era tudo o que realmente importava.

Continuei caminhando por aquelas áreas selvagens até encontrar um lugar que se adequasse ao meu propósito de montar acampamento para praticar meditação intensiva por um período prolongado de tempo. Tal local preferencialmente fornecia proteção suficiente contra o tempo, uma fonte confiável de água fresca e uma pequena aldeia a uma curta distância. Assim que me instalava, voltava minha atenção para redobrar meus esforços, alternando meditação andando e sentada o tempo todo, dia e noite. Minha meditação naquela época estava

focada principalmente em práticas de insight, principalmente aquelas que investigavam o corpo e as faculdades dos sentidos.

Ajaan Man sempre enfatizou que monges não podem se dar ao luxo de serem preguiçosos e devem permanecer constantemente diligentes. Essa atitude exigia muito mais força de vontade agora que eu não tinha mais Ajaan Man para me instar a fazer um esforço maior. Senti-me tão confortável e seguro vivendo em sua presença que — agora sozinho — ocasionalmente chorava porque sentia falta dele. Valorizei tanto minha conexão com Ajaan Man que não importava quão longe eu vagasse em minhas viagens *dhutaṅga*, sempre retornava a um lugar a uma curta distância de seu mosteiro para montar acampamento para o retiro das chuvas a cada ano. Toda estação seca, eu caminhava para meditar nas montanhas Phuphaan, seguindo meu espírito livre e errante. Mas, independentemente de quão longe eu fosse, invariavelmente voltava para prestar respeito a Ajaan Man, pois sempre o considerei como a inspiração para minha vida, aquele que continuamente lançava luz sobre o caminho do Dhamma para mim.

O que passa por treinamento *dhutaṅga* nos dias de hoje é radicalmente diferente da maneira como o praticávamos no passado. A prática atual é tão fácil e confortável que os monges se comportam mais como realeza privilegiada do que como praticantes endurecidos. Alguns deles têm tanto medo de queimaduras que não ousam ficar ao sol. Ao vagar em *dhutaṅga*, em vez de ir a pé como os monges praticantes de antigamente, viajam no conforto de um carro ou ônibus. Como sua abordagem inicial à prática contradiz o verdadeiro propósito do Dhamma, inevitavelmente começam com o pé errado e continuam a se desviar do caminho a partir daí.

Ficando com Ajaan Man, o treinamento sempre foi extremamente difícil. A comida nunca foi tão suntuosa e cara como encontramos tão frequentemente hoje em dia. Anteriormente, comíamos apenas pimentas e sal com nosso arroz simples, o que nos deixava famintos para absorver nossa cota do Dhamma em vez disso. Agora, tantas variedades de comida estão disponíveis para monges *dhutaṅga* que eles se tornaram completamente mimados! Ajaan Man nos ensinou

a arriscar nossas vidas pelo Dhamma, então nunca nos preocupamos com a qualidade ou a quantidade do que colocávamos em nossas bocas. Hoje, por outro lado, o apego à comida tem precedência sobre o Dhamma. Consequentemente, os monges *dhutaṅga* modernos preferem andar pelas ruas e mercados lotados da cidade, não ousando se aventurar muito longe de sua rede de apoio sempre confiável. Que tristeza!

Ouro

No início de 1947, eu estava longe da minha cidade natal há mais de sete anos. Refleti frequentemente sobre o papel que meus pais desempenharam em minha criação e a oportunidade que me deram de seguir o caminho da prática budista. Senti um forte desejo de demonstrar minha profunda gratidão. Não há, claro, nada tão profundo quanto o cuidado e o afeto dos pais por seus filhos. Sem o cuidado e o amor de meus pais, quem teria me alimentado quando jovem e cuidado de mim quando doente? Meus pais cuidaram de mim quando eu não sabia o que estava acontecendo ao meu redor e não conseguia me defender sozinho. Eles me criaram e me ensinaram a falar e a pensar por mim mesmo. E, claro, eles me apresentaram ao Budismo. Agora que tive a chance de colocar os ensinamentos do Buddha em prática, meu coração havia chegado a realizar uma felicidade incrível. Tudo isso foi possível pelo poder do profundo amor parental. Honrar meus

pais por tudo o que fizeram por mim era o mínimo que eu podia fazer para retribuir seu cuidado e afeto constantes. Devido à minha vocação escolhida, nunca consegui lhes dar riqueza e segurança como um filho bom e fiel normalmente faria. Em vez disso, eu tinha o que considerava ser a melhor retribuição de todas a oferecer-lhes: queria ensiná-los sobre as maravilhas da prática budista e ajudar a instilar o Dhamma firmemente em seus corações.

Por coincidência, naquela época, encontrei um monge da minha cidade natal que me informou que minha mãe estava doente. E assim pareceu apropriado que eu voltasse para casa e visitasse meus pais. Também senti a falta de Ajaan Lee em minha vida. Ele me ensinou muitas lições inspiradoras de Dhamma e me direcionou enfaticamente na direção de Ajaan Man. Esperava sinceramente encontrá-lo quando voltasse. Com esses objetivos em mente, iniciei a longa jornada da região Nordeste de volta à minha cidade natal em Chanthaburi, na costa sudeste, uma distância a pé de mais de 640 quilômetros. Cobri toda a jornada a pé pela rota mais rápida possível, acampando no estilo *dhutaṅga* ao longo do caminho. Viajar naqueles dias era árduo porque as estradas de terra estavam em constante estado de má conservação. Poucos veículos motorizados sequer tentavam atravessar aquelas condições precárias, deixando as trilhas lamacentas e esburacadas para o tráfego a pé e carros de boi.

Quando finalmente cheguei a Chanthaburi, estabeleci residência no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam, o lugar onde minha vida como monge havia começado dez anos antes. Quando meus pais souberam do meu retorno, correram para o mosteiro para me cumprimentar, chorando enquanto perguntavam como eu estava e por que não havia mantido contato com eles. Disseram que não tinham ideia se eu estava vivo ou morto. "Você deveria ter pelo menos avisado sua mãe que ainda estava vivo," disse minha mãe com lágrimas escorrendo pelo rosto. Ela enxugou os olhos enquanto me olhava com reprovação.

Lembrei minha mãe que ela havia chorado quando saí de casa sete anos antes, então agora que eu estava de volta em segurança, por que ela ainda estava chorando? Repreendi-a dizendo que se eu

tivesse continuado em casa todo aquele tempo, ela provavelmente teria chorado ainda mais. Aconselhei-a a deixar o passado para trás. Eu estava de volta agora, e isso era tudo o que importava.

Minha mãe ficou sentada em silêncio, ouvindo e piscando os olhos enquanto se enchiam de lágrimas. Falou-me sobre sua saúde debilitada e como a preocupação e a inquietação a fizeram sentir ainda mais minha falta. "Se eu tivesse morrido antes de te ver novamente, teria ficado desesperada. Quando estou doente, não consigo deixar de pensar em meus filhos. Se algum deles estiver desaparecido, fico fora de mim de dor." Então, com um sorriso tímido, ela perguntou: "A propósito, o que você aprendeu com Ajaan Man quando ficou com ele?"

Os dois monges que haviam sido deixados encarregados da manutenção do Mosteiro de Floresta Sai Ngaam quando um abade anterior partiu ajudaram-me a me instalar confortavelmente. Eu havia vivido com eles por apenas algumas semanas quando expressaram um desejo fervoroso de visitar Ajaan Man no Nordeste para prestar seus respeitos e ouvir suas palestras de Dhamma. Tinham perguntas sobre sua prática de meditação que sentiam que apenas ele poderia responder. Ficaram encantados por eu ter retornado ao mosteiro porque isso lhes deu a chance de me passar suas responsabilidades enquanto viajavam para o norte. Como eu já havia passado muitos anos com Ajaan Man, fazia sentido que eu lhes oferecesse esta oportunidade. Então, concordei em ser o abade temporário no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam em sua ausência.

Dediquei os dois anos seguintes da minha vida a manter o mosteiro em boa ordem e a atender às necessidades religiosas de meus pais e dos devotos leigos que frequentavam regularmente o mosteiro para oferecer comida pela manhã. Resolvi desde o início levar essas responsabilidades cotidianas a sério. Contive o lado mais selvagem da minha natureza e permaneci cortês em minha fala e simpático em minhas interações com os membros da comunidade local, desempenhando pacientemente os papéis rituais esperados de um abade de aldeia. Ao mesmo tempo, para criar o ambiente mais

pacífico e isolado possível para o treinamento monástico, reduzi o contato com a comunidade leiga ao mínimo. As pessoas leigas eram bem-vindas a vir ao mosteiro pela manhã para oferecer comida e solicitar ensinamentos ou conselhos de mim depois que eu terminasse a refeição. Caso contrário, pedi que não visitassem, pois descobri que interrupções constantes durante o dia por parte da comunidade leiga eram incompatíveis com a quietude e o isolamento necessários para a prática de meditação de um monge. Minha política rigorosa resultou na falta de distrações para os monges residentes e manteve a santidade de seu ambiente de meditação.

Seguindo uma tendência de toda a vida de buscar reclusão e solidão, deixei para trás minhas responsabilidades monásticas durante os meses frios da estação e aventurei-me sozinho nas montanhas próximas para me imergir totalmente nas práticas de meditação *dhutaṅga*. Reforcei minha atenção exclusivamente no desenvolvimento de níveis profundos de concentração e na aplicação intensiva de técnicas de sabedoria. Viajei a pé por áreas selvagens locais por vários meses, vivendo simplesmente e em harmonia com a natureza, contando com a bondade de pequenas comunidades florestais para prover sustento para meu estilo de vida errante. Quando o próximo período de retiro da estação chuvosa se aproximava, voltava para o Mosteiro de Floresta Sai Ngaam e retomava meus deveres monásticos como antes.

Após o retiro das chuvas de 1948, aproveitei novamente a oportunidade para deixar de lado minhas responsabilidades administrativas e passar um tempo sozinho nas áreas selvagens ao norte. A essa altura, o calor e a umidade da estação das monções haviam começado a diminuir, sinalizando o início da estação fria. O clima mais fresco e seco foi um alívio bem-vindo, mas mais aliviante ainda foi a sensação de solidão experimentada na reclusão das cordilheiras florestadas. Após meses vivendo uma vida sedentária e administrando os diversos assuntos do mosteiro, estava pronto para buscar santuário em um estilo de vida errante e meditativo e na paz e quietude da solidão.

Nos primeiros meses de 1949, penetrei profundamente no terreno selvagem do distrito mais ao norte de Chanthaburi. Estive caminhando

por trilhas remotas por meses e minha meditação estava de volta à plena força. Uma noite, enquanto estava sentado na borda sob uma rocha saliente, minha mente experimentou uma ocorrência que deixou uma impressão duradoura em mim. Eu estava meditando sem parar naquele momento, tentando erradicar os impedimentos restantes que obstruíam meu caminho. Súbita e inesperadamente, minha mente mergulhou em um estado de profunda quietude onde nem um único pensamento perturbava sua tranquilidade sublime. Exceto por uma consciência muito refinada que parecia permear tudo em todo o universo, absolutamente nada mais apareceu. O mundo inteiro parecia estar preenchido com essa sutil qualidade de conhecimento, cujo efeito era verdadeiramente surpreendente. Quer eu investigasse ativamente o corpo ou descansasse tranquilamente em *samādhi*, pensamentos errantes não intervinham. A mente permaneceu sem esforço brilhante e clara por horas.

A partir daquele dia, a mente continuou a contemplar todos os aspectos do corpo por muitas horas seguidas. Minha concentração era intensa e impactante, transformando-se em uma força motriz implacável à medida que as investigações ganhavam impulso. Através do conhecimento e da habilidade adquiridos ao longo do tempo, eu sabia onde cavar e sondar em minha mente; era apenas uma questão de localizar precisamente os impedimentos e extraí-los. Senti-me como um experiente médico popular que sabe onde procurar raízes e ervas selvagens crescendo nas profundezas da selva; tudo o que ele precisa fazer é penetrar na vegetação emaranhada, encontrá-las e arrancá-las. Neste estágio mais avançado da minha prática, minha mente permaneceu completamente desengajada de pensamentos e emoções periféricos e pôde, assim, focar exclusivamente no que quer que aparecesse em seu campo de consciência.

Minhas contemplações do corpo logo atingiram o estágio em que a sabedoria brotava em ação automaticamente, sem intenção consciente. O efeito foi uma absorção completa nessas investigações, tanto de dia quanto de noite. A sabedoria movia-se através de imagens mentais do corpo com velocidade e agilidade, descobrindo apegos

remanescentes, agarrando aqueles grilhões mentais pelo cangote e arrancando-os vigorosamente. A mente girava incessantemente por cada parte e cada aspecto do corpo, buscando as causas raízes do desejo e da ilusão. Isso certamente é o que Ajaan Man quis dizer quando me disse para "usar as Nobres Verdades para esmagar o corpo em pedaços".

Alcancei o estágio em que experimentei a mente como se fosse totalmente independente e voando livremente. Por mais incrível que a sensação de liberdade irrestrita parecesse, relutei em confiar inteiramente nesta percepção. Senti que nada deveria ser considerado garantido neste estágio da prática. Continuei a sondar mais fundo na mente, dando rédea solta à sabedoria para descobrir a verdade. Quando digo que a mente parecia voar livremente, quero dizer que a mente parecia tão leve quanto um tufo de algodão flutuando sobre uma almofada de ar. Sondando mais fundo nessa percepção, percebi que, embora o tufo de algodão parecesse flutuar independentemente, na verdade dependia de correntes de ar para mantê-lo no alto. Sem esse suporte elevatório, cairia de volta à terra. Percebi também que o estado atual da minha prática apresentava um dilema semelhante. Da mesma forma que a sensação de flutuar livre e independentemente era uma ilusão — porque sua sensação de liberdade dependia, na verdade, de outros fatores — assim também as experiências surpreendentes em minha meditação eram apenas percepções falhas, enraizadas na ilusão fundamental da mente sobre si mesma. Em outras palavras, ainda tinha um trabalho crucial a fazer.

Pouco depois dessa profunda realização, mudei-me para uma abertura rasa semelhante a uma caverna, escavada na base de um penhasco nas profundezas de uma densa floresta tropical no lado sul da Montanha Baisri, uma área conhecida localmente por seus surtos mortais de malária. A selva também abrigava muitos animais selvagens perigosos, como elefantes, tigres, leopardos, ursos, cobras venenosas e javalis. Fui avisado de todos esses perigos, mas optei por ir de qualquer maneira para desafiar a capacidade da minha mente de responder decisivamente a condições extremas. Abrigado na caverna, esforcei-me impiedosamente, jejuando e ficando sem dormir por dias a fio,

determinado a não relaxar meus esforços até ter alcançado um avanço adicional.

Em poucos dias, contraí um caso grave de malária, que resultou em crises alternadas de febres altas e calafrios trementes. Durante toda a duração desses sintomas punitivos, a agudeza e a perspicácia da minha mente tornaram-se cada vez mais afiadas e perceptivas. Em certas ocasiões, minha consciência parecia se desconectar do contato sensorial externo. Mas normalmente, eu podia detectar uma sensação muito sutil, difícil de descrever, emanando da esfera física. Minha mente, assim, tornou-se totalmente focada no que parecia ser uma sensação respiratória excessivamente refinada. Quando consegui manter a sensação estável naquele nível refinado, ela se tornou cada vez mais tênue e elusiva à medida que desaparecia e reaparecia da consciência. Focando intensamente na mais tênue dessas sensações, observei-as firmemente tornarem-se tão indistintas que apenas um minúsculo traço de movimento era detectável. Continuei a sondar e questionar delicadamente essa sensação quase imperceptível até que finalmente desapareceu em quietude completa e absoluta. Todo movimento mental cessou. Nada permaneceu na esfera da consciência. Nada demorou para procurar, nada restou para focar. Todo apego entre aquela consciência totalmente imóvel e as atividades do corpo e da mente havia sido rompido. A consciência estava então livre, vasta e supremamente vazia, sem limites — ilimitada e abrangente. Nada a envolvia ou obstruía. Quando tudo o que havia permeado a consciência desapareceu, restou apenas um vazio genuíno e onipresente que nada continha. O vazio deste tipo é um desengajamento total e permanente que não requer mais esforço para manter.

Naquele momento incomparável, a consciência expressou a forma mais elevada de liberdade, tendo abandonado absolutamente todo vestígio de ignorância primal, derrubando assim o ciclo perpétuo de nascimento e morte de uma vez por todas. Depois de desabilitar a rede abrangente de ignorância da ilusão com um golpe poderoso e decisivo, o insight da sabedoria desferiu um gancho de direita fatal no

queixo do campeão da existência *saṁsārica* — nocauteando-o — para nunca mais se levantar do tatame.

Na singularidade daquele momento, finalmente fiquei face a face com o Buddha. Não pretendo me gabar, mas essa é a única maneira que posso descrever. Percebi inequivocamente que o apego ao ciclo de nascimento e morte, repetido incessantemente ao longo de incontáveis vidas, estava enraizado em uma ignorância universal da verdade. Livre desse apego agora, o mundo da ignorância não encontrava mais um ponto de apoio em uma consciência que era absolutamente pura e una com *Nibbāna*. Além disso, não consigo encontrar palavras para transmitir a verdade porque essa pureza singular está fora do reino da linguagem convencional. Pessoas comuns que tentam entender isso estão fadadas a ficar perplexas.

Finalmente me livrei da ilusão e da confusão lutando corpo a corpo com o demônio da ignorância até que o poder da sabedoria suprema rompeu sua última linha de defesa. Apoiado pelas forças combinadas de fé, esforço, *sati*, *samādhi* e sabedoria — todas bem treinadas durante incontáveis vidas de prática budista — as muralhas da ignorância foram invadidas, e o grande demônio foi morto em sua fortaleza *saṁsārica* anteriormente inexpugnável.

Sati suprema e sabedoria suprema fecharam todos os caminhos através dos quais a consciência poderia escapar para visões, sons, cheiros, sabores, sensações táteis e pensamentos. Isso permitiu que as forças da sabedoria lutassem seu caminho para o santuário interior da ilusão e eliminassem o tirano central — a causa primária de todo sofrimento. Quando a consciência finalmente abandonou corpo e mente, apenas o Dhamma surpreendentemente puro permaneceu, uma ocorrência incrivelmente mais espantosa do que qualquer coisa que eu já havia experienciado antes em meus anos de meditação.

A canção plangente que eu havia ouvido uma senhora no Norte cantar muitos anos antes soou verdadeira. “Sofrimento de corpo e mente consome meus pensamentos e sentimentos. O sofrimento me prende com tanta força…” Aquele sofrimento, o sofrimento de corpo e mente, havia agora se invertido para se tornar facilidade de corpo e mente. O

verso “Sofrimento me prende com tanta força” havia se transformado em “Felicidade me abraça com tanta força.” Minha reação espontânea foi: “Que incrível! Vi a verdade que busquei por tanto tempo!”

Nibbāna é inerente ao reino da existência humana, mas não é algo especificamente humano. *Nibbāna* não pode ser encontrado nos elementos terra, água, fogo ou ar, nem em nada do universo físico. Figurativamente, podemos dizer que *Nibbāna* é um reino de liberdade absoluta. Mas, na verdade, *Nibbāna* é um princípio natural inato dentro de todos nós. Não tem características físicas. Os cinco sentidos não podem conhecê-lo; a filosofia não pode revelá-lo; a ciência não pode verificá-lo. Mesmo o estudo extensivo dos ensinamentos do Buddha não pode alcançar *Nibbāna* a menos que os ensinamentos sejam diligentemente colocados em prática. Somente praticando a meditação budista a mente pode fazer os ajustes necessários para realizar *Nibbāna*. Todos os muitos Buddhas passados e seus incontáveis discípulos Arahants fizeram exatamente isso, permitindo que a verdade surgisse inequivocamente dentro de suas mentes.

Se você quer dissipar dúvidas sobre as consequências últimas de suas ações, deve resolver essas incertezas internamente praticando meditação até realizar claramente a verdade dessas coisas por si mesmo. Mesmo dúvidas que o atormentaram por toda a sua vida se dissiparão em um piscar de olhos no momento em que essa realização ocorrer — assim como a escuridão perpétua se transforma em brilho no momento em que uma luz é acesa.

A verdade dos ensinamentos do Buddha será revelada àqueles que praticam os ensinamentos com diligência e uma determinação inabalável para descobrir a verdade. Para realizar plenamente a verdade sobre seu próprio potencial de libertação do sofrimento, os buscadores do caminho devem se esforçar para se tornarem guerreiros espirituais no caminho para a libertação. Seus corações precisam ter uma resolução firme que possa enfrentar corajosamente seus inimigos internos, encontrando a firmeza de propósito para lutar com todas as suas forças sem se enfraquecer ou desanimar e sem recuar quando a luta parecer muito difícil. Quando este tipo de espírito de luta é exibido

na busca do Dhamma, então tempo e lugar não são relevantes para a busca da verdade. Independentemente de ser a era do Buddha ou nossa era atual, *Nibbāna* sempre pode ser alcançado por aqueles que seguem sinceramente o caminho para a liberdade. O verdadeiro Dhamma sempre existe no momento presente — o presente atemporal, aqui e agora.

No momento em que a consciência passou além das selvas emaranhadas da existência *saṁsārica*, admiração e espanto surgiram em mim enquanto eu estava sentado sozinho em meio à natureza selvagem montanhosa do norte de Chanthaburi. Estava claro que a ignorância havia cessado de criar nascimentos futuros nos vários reinos de existência senciente. O que restou foi uma consciência completamente pura. Enquanto o sol nascia sobre os picos das montanhas, curvei-me profundamente em meu coração ao Buddha, Dhamma e Sangha, aquelas três joias absolutamente puras que haviam se fundido no único elemento incondicionado de *Nibbāna*. Um coração cheio de Dhamma refletiu com imensa gratidão sobre todos que tão graciosamente me ajudaram a alcançar a terra da liberdade. Senti um profundo senso de gratidão pelos muitos sacrifícios que meus pais haviam feito em meu nome. Era impossível avaliar o valor de todo o amor e cuidado deles por mim. Um momento de alegria arrebatadora surgiu ao pensar que agora eu poderia verdadeiramente retribuir minha grande dívida de gratidão para com eles.

Minha gratidão pelo amor e compaixão de Ajaan Man não conhecia limites. Ele havia pegado este trapo velho de aparência sem valor, domado e refinado seu exterior grosseiro e desajeitado, e polido o ouro escondido dentro até que brilhasse desimpedido em todas as direções. Senti como se ele tivesse me dado coragem renovada toda vez que comecei a vacilar. Ele agiu como mãe e pai em meus momentos de necessidade a tal ponto que sabia que nunca seria capaz de retribuir nem mesmo uma pequena parte da dívida que tinha com ele. Ele era a prova viva "daquilo que sabe". Navegando na jangada de sua orientação compassiva, meu coração havia alcançado a outra margem. Com as ondas turbulentas e as consequências kármicas da cobiça, má vontade

e ilusão agora deixadas para trás, estava livre para deixar a preciosa jangada para trás na margem. Que incrível.

Continuei a residir naquela pequena caverna sob um penhasco na natureza selvagem, descansando serenamente na bem-aventurança não maculada da libertação final do sofrimento. Meu coração regozijou-se na paz e quietude daquela região montanhosa esparsamente povoada, onde o contato humano se limitava às pessoas que davam comida em minha ronda diária de esmolas. Aquela área de selva selvagem e não civilizada era habitada por pessoas boas, honestas e morais. Mesmo selvas com florestas densas, vegetação emaranhada e animais selvagens não são tão perigosas quanto as selvas civilizadas da sociedade humana — lugares invadidos por impedimentos emaranhados onde cobiça, ódio e ilusão estão constantemente à espreita. Esses ferozes tigres mentais infligem feridas internas profundas, erodindo gradualmente a saúde física e mental de uma pessoa até que o dano se torne agudo. Tais lesões são extremamente difíceis de tratar. Embora as feridas tendam a infeccionar ameaçadoramente, aqueles que são afligidos geralmente negligenciam suas lesões, esperando que de alguma forma cicatrizem sozinhas.

À medida que a estação quente de 1949 se aproximava e o calor e a umidade sufocantes começavam a se intensificar nas altas selvas do norte de Chanthaburi, desci de volta às comunidades costeiras pantanosas da minha juventude. Liberto então de todos os fardos opressores, tanto mentais quanto físicos, retornei um tanto relutantemente ao Mosteiro de Floresta Sai Ngaam para retomar minhas responsabilidades como abade "temporário" da pequena comunidade monástica ali — o que, claro, significava viver novamente em meio aos espinhos e sarças da sociedade mundana. Inicialmente, contemplei pegar o excelente Dhamma em meu coração e ensiná-lo às pessoas em minha cidade natal. Mas eventualmente concluí que estava além do poder e habilidade espiritual daquelas pessoas compreender a natureza radicalmente profunda daquele supremo Dhamma. Quando refleti sobre isso, senti-me desanimado com a perspectiva de tentar

explicar a natureza surpreendente daquela realização a outros e, então, decidi permanecer em silêncio quando retornei.

Após assumir minha antiga posição como abade, comecei a contemplar meu próximo passo. A essa altura, eu havia servido como abade temporário do Mosteiro de Floresta Sai Ngaam intermitentemente por dois anos completos. Os dois monges que deveriam retornar do mosteiro de Ajaan Man para me substituir ainda não haviam retornado. Sentindo que já havia feito tudo o que era humanamente possível para retribuir a dívida de gratidão que tinha com meus pais, decidi que chegara a hora de vagar livremente novamente. Como não tinha intenção de me tornar abade permanente no mosteiro da minha cidade natal, decidi que já havia ficado lá por tempo suficiente. Meu espírito ansiava por retornar à natureza selvagem: viver em cavernas, sob penhascos salientes ou sob árvores sombreadas.

Ocorreu-me que nunca havia viajado para o Sul da Tailândia. Ajaan Lee Dhammadharo, que me orientou em meus primeiros anos como monge, passara muitos anos vagando em *dhutaṅga* nas províncias do sul da Tailândia, então decidi seguir seus passos. Esperava encontrar uma caverna tranquila e isolada em uma área onde ninguém me conhecesse. Senti-me livre como um pássaro, solto para voar sem amarras que me prendessem. Meu coração sentia-se saciado em todos os sentidos. De fato, o Buddha e seus discípulos Arahants escolheram viver à vontade nas profundezas da floresta, permanecendo prazerosamente no aqui e agora.

Para mim, Ajaan Man sempre havia liderado o caminho. Mesmo depois de ter limpado completamente sua mente de todos os impedimentos, um momento em que poderia ter relaxado na companhia de seguidores com ideias semelhantes, ele escolheu, em vez disso, permanecer em áreas selvagens isoladas e tranquilas, mesmo que aquele estilo de vida árduo cobrasse seu preço em sua saúde física. Ele simplesmente confiou no poder do Dhamma, usando sua potência como todos os Nobres haviam feito, para manter o bem-estar do corpo e da mente.

Viajei para o sul de trem e desembarquei no distrito de Sawee, na província de Chumporn, localizada a cerca de 480 quilômetros ao sul da península. Logo parti caminhando pelas montanhas, acampando em locais adequados ao lado da trilha. Ocasionalmente, pendurava minha tenda/guarda-chuva perto do jardim de um aldeão ou em um pomar. Vivi dos frutos da minha ronda diária de esmolas como uma abelha provando o pólen de uma flor para outra sem preocupação ou inquietação.

Após meses de peregrinação *dhutaṅga* nas montanhas do distrito de Sawee, encontrei um grupo de moradores que me levaram a uma caverna nas profundezas de uma selva tropical repleta de animais selvagens. A grande caverna ali já havia sido parte de um antigo complexo monástico, mas há muito fora abandonada. As pessoas locais me convidaram a residir ali durante o próximo retiro das chuvas e se ofereceram para renovar uma seção do mosteiro se eu concordasse. Aceitei o convite principalmente porque gostei da caverna e de sua localização. Ficar em uma caverna cercada por animais perigosos me forçaria a permanecer alerta e atentamente consciente — elementos importantes para permanecer prazerosamente aqui e agora. Embora eu tivesse alcançado um estágio em que pudesse descansar em paz e tranquilidade sob todas as condições, ainda utilizava aspectos externos do Dhamma para manter corpo e mente saudáveis e vigorosos.

Passei o retiro da estação chuvosa de 1949 naquela caverna em paz e solidão. Assim que o retiro terminou, o mesmo grupo de moradores me convidou a residir ali permanentemente. Prometeram que, se eu concordasse em ficar, levantariam fundos para expandir o espaço vital do mosteiro para acomodar mais monges. Vendo o perigo de um compromisso de longo prazo como mais assustador do que o perigo de animais selvagens, escapei silenciosamente um dia e retomei minhas peregrinações *dhutaṅga*.

Caminhei 290 quilômetros mais ao sul até a província de Nakhon Si Thammarat e fiquei no Mosteiro Maheyong por um curto período antes de caminhar outros 240 quilômetros até a província de Songkhla, no extremo sul, chegando lá em novembro de 1949. Estabeleci-me por

um tempo em Huay Yaang, perto da aldeia de Baan Phru, no distrito de Haat Yai.

Não muito depois de montar acampamento em Huay Yaang, na segunda semana de novembro, tive uma visão surpreendente de Ajaan Man. Uma imagem mental vívida de seu corpo pálido e morto, imóvel dentro de um caixão aberto, apareceu subitamente em minha meditação. Testemunhei-o partindo do reino da existência *saṁsārica* para sempre, para entrar no reino da libertação de *Anupādisesa Nibbāna*, a cessação absoluta de todo sofrimento. A imagem era clara e inconfundível.

Na ronda de esmolas da manhã seguinte, perguntei a uma das pessoas locais se havia ouvido alguma notícia sobre Ajaan Man. Embora não tivesse ouvido, não fiquei totalmente tranquilo. Tinha um forte pressentimento de que minha visão era um presságio. Parecia-me lembrar dele dizendo que morreria em seu octogésimo ano.

Ao retornar da ronda de esmolas, enquanto estava sentado comendo a comida que havia recebido, um mensageiro veio me informar que boletins de notícias na rádio local estavam anunciando que o Venerável Ajaan Man Bhūridatto havia falecido na noite anterior no Mosteiro Suddhawat em Sakon Nakhon. Ouvindo isso, terminei imediatamente de comer e caminhei direto para os fundos do prédio. Ali, em particular, meu peito arfou e solucei enquanto uma emoção incontrolável subia e se alojava em minha garganta, quase me sufocando. Senti uma terrível sensação de perda. Um sentimento de eterna gratidão e reverência me invadiu quando refleti sobre a partida do homem que havia iluminado tanto minha vida e alegrado meu coração. Ele sempre esteve próximo e pronto para ajudar a resolver minhas dúvidas e me fornecer inspiração.

Eu sabia que tinha que retornar a Sakon Nakhon imediatamente. Felizmente, os discípulos seniores de Ajaan Man haviam providenciado para que notícias de sua morte fossem transmitidas pelo rádio e impressas nos jornais, para que seus seguidores fiéis tivessem acesso às notícias onde quer que estivessem. Mesmo estando nas profundezas do sul do país naquela época, ainda tive a oportunidade de prestar minhas

últimas homenagens em tempo hábil. Embarquei em um trem rumo ao norte naquele dia. Parei em Chanthaburi para me encontrar com Ajaan Lee Dhammadharo e perguntei-lhe que curso de ação ele queria que eu tomasse.

A noite havia caído quando cheguei. Ajaan Lee estava prestes a presidir uma recitação do *Pāṭimokkha* das regras disciplinares dos monges. Evidentemente, ele estava esperando que eu chegasse para me juntar a eles, mesmo que eu não o tivesse notificado com antecedência sobre meus planos. Na manhã seguinte, ele disse a Tan Fuang, que havia retornado para treinar com Ajaan Lee alguns anos antes, e a mim para seguirmos rapidamente para Sakon Nakhon e ajudarmos nos arranjos do funeral. Ele planejava se juntar a nós mais tarde.

Quando chegamos ao Mosteiro Suddhawat, fomos informados de que monges seniores proeminentes, em consulta com funcionários do governo local, haviam decidido que seria melhor manter o corpo de Ajaan Man por vários meses antes de prosseguir com a cremação. Um acordo havia sido alcançado de que a cremação deveria ocorrer durante o período da lua crescente em janeiro de 1950. Enquanto isso, um caixão especial havia sido providenciado para guardar o corpo.

Dirigi-me direto ao pavilhão onde o corpo de Ajaan Man jazia. Enquanto olhava para dentro do caixão aberto para o corpo imóvel e sem vida de Ajaan Man, lágrimas brotaram em meus olhos e escorreram pelo meu rosto. Fiquei impotente para detê-las. Ajoelhei-me ao lado do caixão e realizei três longas reverências para prestar minhas últimas homenagens ao venerável monge que teve um impacto tão profundo em minha vida. Todos os outros pensamentos evaporaram, deixando apenas uma sensação avassaladora de amor e gratidão naquele momento de suprema quietude.

Fora do pavilhão, grandes lâmpadas de querosene iluminavam os terrenos do mosteiro, onde as pessoas circulavam incertas, aparentemente perdidas. Pude ouvir sons caóticos de pesar e lamentação da multidão de visitantes que esperavam pacientemente por sua chance de entrar e prestar seus respeitos ao corpo de Ajaan Man.

Nos meses que antecederam a cerimônia de cremação, centenas de monges que também desejavam prestar-lhe suas últimas homenagens chegaram a Sakon Nakhon. Embora a maioria tenha retornado para casa, mais de cem permaneceram, residindo no mosteiro para ajudar a coordenar todos os arranjos funerários. O povo de Sakon Nakhon fez um esforço conjunto para tornar a vida o mais conveniente possível para os monges e noviços reunidos ali para a ocasião. Apesar do grande afluxo de monges, os residentes locais estavam preparados para apoiá-los a cada dia com uma abundância de comida de esmola. A fila de monges recebendo comida todas as manhãs se estendia ao longe, mas as pessoas permaneceram generosas do primeiro ao último dia. Trabalharam incansavelmente e com entusiasmo para garantir que esta enorme cerimônia fúnebre fosse um sucesso absoluto.

Bem antes da data da cremação, monges e noviços que desejavam comparecer chegavam em grande número. Esperava-se que a própria cerimônia de cremação atraísse uma multidão de milhares. Logo após minha chegada, uma escassez crítica de água limpa tornou-se aparente. A menos que água suficiente pudesse ser encontrada rapidamente, o complexo do mosteiro logo se tornaria inabitável. Vendo que eu ainda era jovem e robusto, um monge sênior me ordenou a encarregar-me da busca por uma fonte confiável de água.

Apoiadores leigos vinham cavando o chão em locais aleatórios com picaretas rudimentares e enxadas de cabo longo por tanto tempo que suas mãos estavam em carne viva e cheia de bolhas, mas ainda não haviam encontrado água subterrânea. Para evitar perder tempo e energia, decidi concentrar um esforço combinado em um local promissor na orla da floresta, onde o grupo rapidamente começou a cavar um amplo poço vertical em busca de uma fonte de água subterrânea. Também me juntei ao trabalho, me despindo e trabalhando de peito nu sob o sol de inverno para encher grandes cestos de vime com terra do poço e carregá-los à mão até a superfície. Devo ter parecido apenas mais um leigo no trabalho — mas que se dane o decoro monástico! Tínhamos um objetivo crítico a alcançar, e eu precisava de liberdade de movimento para fazer minha parte. Assim que finalmente alcançamos

uma fonte adequada de água subterrânea, conseguimos fornecer água fresca suficiente para durar pelos três meses que antecederam a cerimônia fúnebre.

Também fui encarregado de concluir a construção da pira funerária e do principal pavilhão cerimonial, bem como de muitas pequenas moradias para abrigar os monges e noviços. Vários pavilhões menores foram construídos para fornecer abrigo aos participantes leigos, e muitos locais para preparar e cozinhar refeições foram montados ao redor dos terrenos para fornecer um suprimento adequado de comida para a grande multidão que era esperada para comparecer à importante ocasião. Fiquei tão ocupado durante aqueles três meses que mal encontrei tempo para descansar. Mas em meu coração, nunca reclamei. Vi isso como um meio de honrar as perfeições virtuosas de Ajaan Man.

À medida que o dia da cerimônia fúnebre se aproximava, monges e devotos leigos afluíam de todas as direções, seus números aumentando até que aqueles encarregados de recebê-los mal conseguiam dar conta. Quanto mais perto chegava o dia da cremação, maior a multidão que se derramava no mosteiro. No final, não havia mais espaço para acomodar as hordas de pessoas que continuavam chegando. No dia do funeral, todas as cabanas estavam cheias, e toda a extensa área de floresta dentro dos terrenos do mosteiro estava lotada de monges e noviços que haviam viajado de toda a região. A maioria deles simplesmente acampou na floresta. Ao todo, bem mais de mil monges e noviços estavam presentes na cremação de Ajaan Man. Quanto aos devotos leigos, era simplesmente impossível contar quantos estavam acampados dentro e fora dos terrenos do mosteiro.

E ainda assim, surpreendentemente, muito pouco do barulho usualmente associado a uma cerimônia tão lotada foi ouvido. Durante todo o funeral, não ocorreram casos de bebida ou comportamento de embriaguez, nenhuma briga ou luta eclodiu, e nenhum caso de roubo foi relatado. Todo o evento transcorreu com tanto bom gosto e decoro que não pude deixar de imaginar as mãos dos *devas* celestiais em ação.

Os preparativos preliminares da cerimônia de cremação começaram no décimo dia lunar do terceiro mês lunar e culminaram quatro dias depois com a cremação do corpo de Ajaan Man à meia-noite de 31 de janeiro de 1950. Enquanto o caixão especial contendo seu corpo passava pela multidão a caminho de seu local de descanso final na pira funerária, muitos na multidão choraram abertamente, todos lamentando a perda de uma pessoa excepcionalmente nobre. Os restos mortais sendo carregados para a pira eram tudo o que restava dele — o último vestígio da realidade convencional ainda associado à sua presença no mundo. Ele havia entrado no reino sublime e puro de *Nibbāna*. Nunca mais retornaria à existência física e corporal — a terra da dor e do sofrimento.

No dia seguinte, quando as chamas da pira funerária haviam se extinguido e as relíquias ósseas de Ajaan Man haviam sido coletadas para guarda segura, a reunião de monges e devotos leigos começou a se dispersar gradualmente. Fiquei por mais alguns dias, determinado a ajudar a limpar o complexo do mosteiro e deixar o local o mais imaculado possível, pois seria sempre o local de descanso final da única pessoa que significou mais para mim do que qualquer outra no mundo.

Nos dias após a cremação de Ajaan Man, os monges *dhutaṅga* de sua linhagem vagaram em diferentes direções, sentindo-se como órfãos que perderam ambos os pais. A maioria dos monges mais jovens começou a procurar um professor confiável para atuar como refúgio no lugar de Ajaan Man. Muitos deles se congregaram em torno de seus discípulos seniores, a quem haviam aprendido a admirar e respeitar. Embora esses monges tenham acabado espalhados pelo Nordeste, seu propósito permaneceu o mesmo — lutar pela realização de *Nibbāna*.

Eu mesmo segui para o sul a pé, vagando em *dhutaṅga* como sempre fizera, até que eventualmente alcancei minha cidade natal na província de Chanthaburi. Como a saúde de minha mãe continuara a se deteriorar, passei algumas semanas ocupadas no Mosteiro de Floresta Sai Ngaam coordenando o cronograma de cuidados de saúde de minha mãe com meus irmãos e irmãs, que não pouparam despesas de tempo ou dinheiro para lhe fornecer os melhores tratamentos

disponíveis. Assim que me convenci de que meus serviços não eram mais necessários, aproximei-me de Ajaan Lee e pedi-lhe que me ajudasse a encontrar um ambiente monástico tranquilo e pacífico em algum lugar nas regiões florestais de Chanthaburi, um lugar onde eu pudesse viver em reclusão e ainda servir de todo coração os interesses da religião. Ele me aconselhou a me mudar para um lugar chamado Khao Kéw e fixar residência no topo da colina. Ajaan Lee havia vivido lá vários anos antes. Seu estilo de vida austero havia impressionado tanto as pessoas locais que eles se uniram para construir um pequeno pavilhão e uma cabana de bambu para sua estadia. Ele nomeou o mosteiro Khao Kéw, significando Montanha de Cristal, porque o topo da colina pontiagudo parecia atrair a paisagem circundante para um ponto de simetria e concórdia. Encontrei o mosteiro deserto, então me mudei imediatamente. Acabei residindo lá intermitentemente pelos próximos dez anos.

Por natureza, não gostava de ficar ocioso. Logo comecei a trabalhar fazendo melhorias nos edifícios originais e construindo novos. Em geral trabalhei sozinho, usando quaisquer materiais locais que estivessem disponíveis. Os edifícios originais haviam começado a desmoronar e decair, sucumbindo ao clima quente e úmido da selva. Como os edifícios precisavam de fundações mais fortes, peguei emprestada uma marreta velha e passei minhas tardes quebrando as grandes pedras espalhadas pelo topo da colina. Não me dei ao trabalho de pedir ajuda a ninguém, e ninguém teria conseguido acompanhar meu ritmo, mesmo que eu tivesse pedido.

Quando precisei de madeira para postes e vigas ou para tábuas de assoalho, liderei um grupo de homens da aldeia nas profundezas da floresta do outro lado da colina, onde derrubaram árvores e serraram os troncos em tábuas. Geralmente acampávamos na selva durante a noite, trabalhando arduamente do amanhecer ao anoitecer todos os dias até que o trabalho estivesse concluído. Usamos serras manuais longas de dois homens com cabos de madeira em cada extremidade para cortar os grandes troncos em tábuas planas. Enquanto um homem empurrava e o outro puxava, os dentes da serra cortavam em ambos os movimentos

para fazer uma superfície limpa ao longo de todo o comprimento do tronco. Quando tínhamos tábuas suficientes, carregávamo-las nos ombros através da selva espessa e subíamos a colina até o mosteiro. O trabalho era extenuante, mas valeu a pena, porque a madeira dura fazia um excelente material de construção.

Como estabeleci padrões muito elevados para mim mesmo, podia ser igualmente exigente com a ética de trabalho dos outros. Esperava que um trabalho fosse feito rapidamente e com habilidade, sem desculpas ou atrasos. Mesmo que meus ajudantes fossem voluntários locais, tendia a ser um capataz duro. Exigi o máximo de mim mesmo, e esperava que todos os outros seguissem o exemplo. Não estava em meu caráter falar docemente e oferecer simpatias. Pelo contrário, nas ocasiões em que talvez devesse ter falado baixinho, gritei alto em vez disso. Tínhamos trabalho a fazer; simplesmente não podia me dar ao trabalho de falar educadamente. Devido à minha atitude dura e direta, os homens da aldeia muitas vezes relutavam em se juntar a mim quando os chamava para ajudar em um projeto de trabalho. Se eu pudesse ter gerenciado sozinho, teria feito. Mas precisava de ajuda para os trabalhos que os monges não podiam fazer. Senti que os homens da aldeia deveriam ter sido gratos pela oportunidade de ganhar recompensas espirituais por seu trabalho árduo. Deveriam ter honrado o ensinamento do Buddha sobre os frutos das ações meritórias.

Fiz o meu melhor para retribuir o trabalho físico árduo que as pessoas locais contribuíram para o mosteiro. Em uma ocasião, fui convidado a abençoar um casal recém-casado em sua casa de família. Senti-me relutante em comparecer, mas os pais eram apoiadores do mosteiro e estavam oferecendo uma refeição. Sua casa era uma estrutura típica de aldeia construída sobre palafitas com o piso principal elevado a um metro e meio do chão. Como cheguei atrasado, os outros oito monges que haviam sido convidados já haviam tomado seus lugares no andar de cima, e o resto da casa estava cheio de familiares circulando. A escada que subia para o piso principal estava lotada de mulheres e crianças. Pilhas de sapatos cobriam sua base. Como o edifício era elevado sobre postes de madeira, o piso superior sobressaía no nível

do meu peito e era cercado no topo por um corrimão de cerca de um metro de altura. Como não tinha intenção de esperar que a multidão na escada abrisse caminho, e não queria abrir caminho à força por aquela multidão para encontrar meu lugar no andar de cima, simplesmente estendi a mão, agarrei a base do corrimão com a mão e puxei todo o meu corpo para cima até que meu joelho direito descansasse na borda do piso superior. Com minha tigela de esmolas pendurada no pescoço e apoiada atrás de um ombro, levantei meu corpo para uma posição de pé, passei uma perna por cima do corrimão superior e o montei sob minha virilha. Com minhas pernas balançando livremente de cada lado do corrimão, girei e pulei no chão — para o espanto mudo de todos os monges e convidados presentes. Rapidamente tomei meu lugar na cabeceira da fila de monges, examinei a desordem de familiares e amigos se movendo, rindo e cumprimentando uns aos outros, e interrompi toda a cena berrando: "Vocês querem que os monges aqui façam a recitação ou não? Se não, apenas tragam a comida para que possamos comer!"

Como o proprietário obviamente queria que abençoássemos seus filhos com cânticos auspiciosos, ficou chocado com a interrupção súbita. Gaguejou: "Sim, por favor, senhor." Senti-me indiferente ao seu embaraço. Se tudo o que ele realmente queria era um futuro auspicioso para o casal, então havia mérito suficiente em oferecer uma refeição aos monges, mesmo sem a bênção cantada. Qual era o propósito dos cânticos, afinal? Abençoar as façanhas sexuais de um casal para que pudessem formar uma família, envelhecer, adoecer e morrer como todo mundo neste mundo de dor e sofrimento?

No final, entoamos os cânticos rituais e comemos a refeição sem mais comentários. Quando chegou a hora de partir, o andar superior ainda estava congestionado e as escadas que desciam ainda lotadas. O que fazer? Minha única opção era sair de casa da mesma maneira que havia entrado. Com minha tigela pendurada no pescoço, montei novamente no corrimão, arqueei uma perna por cima e agarrei o corrimão para descer até o chão. Pude perceber que os jovens monges ficaram embaraçados ao ver um monge sênior se comportar dessa

maneira, mas me senti imperturbável. Dadas as circunstâncias, era a única ação sensata a tomar. Provavelmente cheguei ao mosteiro antes que os outros monges tivessem sequer deixado seus assentos!

Era estranho e fora do meu caráter ter que sempre me dirigir às pessoas de maneira educada e deferente, como se tivesse que fingir ser alguém que não era. Nunca falei com intenções prejudiciais ou agendas ocultas. Apenas conversa direta — sem besteira. Por exemplo, uma matrona idosa do Palácio Real em Bangkok apareceu um dia no Mosteiro Khao Kéw enquanto eu estava trabalhando em um projeto de construção. A ocasião era seu aniversário, para o qual ela queria fazer mérito oferecendo uma doação. Tendo vindo diretamente do trabalho, eu estava mal vestido para a ocasião. Usava um pano de cintura velho e sujo com o pano de ombro preso bem alto ao redor do meu pescoço. Provavelmente parecia mais o jardineiro do que o abade. A senhora, por outro lado, estava maquiada como uma das bonecas de porcelana que minha mãe mantinha em exibição em seu armário de vidro em casa. Nunca fui de formalidades, comecei a cuspir suco de tabaco em uma lata velha e enferrujada enquanto conversávamos. A pobre senhora pareceu alarmada. Pude perceber que ela estava sendo muito crítica em sua avaliação da minha conduta. Talvez estivesse ofendida também. Fiquei feliz por ela ter tido a chance de fazer mérito por seu aniversário, mas pude ver que esse era o limite de seu interesse em vir ao mosteiro. Se ela tivesse perguntado sobre a prática do Dhamma, teria sido outra história. Eu podia ser articulado quando se tratava do propósito mais elevado de ensinar Dhamma, mas conversa fiada era perda de tempo.

Quando precisava de uma carona para cuidar de assuntos em algum lugar do distrito, geralmente parava um caminhão que passava na estrada fora do portão do mosteiro. Descobri que a maneira mais fácil de chamar a atenção do motorista era ficar no meio da estrada e esperar que ele parasse. Assim que o fazia, eu rapidamente subia a bordo — sem pedir permissão. O motorista não tinha escolha, realmente. Ele não podia atropelar um monge! Além disso, eu tratava a todos que encontrava como se fossem amigos ou parentes. Via a todos

nós como iguais, como companheiros no nascimento, envelhecimento, doença e morte. Todos os seres vivos eram iguais nesse aspecto. Diabos, eu pegaria carona com um elefante se pudesse!

Parado no meio da estrada com as pernas afastadas enquanto ajeitava meu manto superior sobre ambos os ombros, parava qualquer veículo que passasse primeiro: um caminhão agrícola indo para o mercado, um ônibus local indo para a cidade ou um carro de qualquer tipo. Assim que meu assunto estava resolvido, retornava ao mosteiro pelos mesmos meios.

Um dia, recebi um telegrama urgente do mosteiro real Dhammayut em Bangkok, solicitando que eu fosse lá imediatamente. Como o Mosteiro Khao Kéw ficava a um dia inteiro de carro de Bangkok, caminhei rapidamente até a estrada e parei um caminhão de dez rodas que transportava frutas para a capital. Quando encontrei a cabine lotada de passageiros, muitos deles mulheres, subi na carroceria do caminhão e sentei-me de pernas cruzadas no teto da cabine. Ali permaneci o dia inteiro, o sol quente batendo em minha cabeça e o vento soprando em meu rosto. Quando chegamos a Bangkok, estava exausto. Para ir do mercado de frutas ao mosteiro real, chamei o primeiro táxi que passou e entrei. Não carregava dinheiro, claro, então o taxista teria uma surpresa. Ora, ele também era um companheiro na jornada do nascimento à morte, então não tive dúvidas de que resolveríamos isso como irmãos.

Fui convocado a Bangkok para me juntar a uma delegação de monges seniores que estava programada para participar de uma oferenda de refeição no Palácio Real. Quando o representante real chegou para nos escoltar até o palácio, perguntei-lhe se seria necessário levar um leque cerimonial de monge para a ocasião, pois presumi que era a etiqueta adequada. Mas ele disse que não, apenas fosse como estava. Fiquei bem com isso. Mas durante a cerimônia real, quando os monges se sentaram para cantar a bênção pouco antes do início da refeição, um dos oficiais do palácio que supervisionava a cerimônia apontou para mim e perguntou em voz alta: “Por que aquele monge não tem um leque!” Com a mesma altura, retruquei para todos ouvirem: “Parem!

Todos parem! Não podemos prosseguir até que eu vá buscar meu leque no mosteiro!" Minha explosão estragou a dignidade formal da ocasião, atordoando monges e membros da casa real. Suave e severamente, o oficial do palácio me perguntou por que eu havia falado. Latí de volta: "Eu perguntei, sim, antes de vir se precisava de um leque ou não, e me disseram que não! Então, não trouxe um." Cabeças baixaram e rostos ficaram vermelhos, enquanto a família real continuava solenemente oferecendo a refeição.

O que é um leque, afinal? É um símbolo de status usado em rituais monásticos formais. Tolerei aqueles leques para eventos cerimoniais, pois eram promovidos pela hierarquia da Sangha administrativa para denotar posição e realização acadêmica. Tais realizações eram vazias na visão dos monges praticantes da floresta, no entanto. Ajaan Man estimava as posições que eram "concedidas" aos monges? Dificilmente. Ele respeitava níveis de realização meditativa: posições de *samādhi* e status de sabedoria. A verdadeira realização vem de uma luta interna que envolve esforço, disciplina e grande entusiasmo. Este caminho leva à força interior necessária na luta para aumentar a sabedoria e diminuir a ignorância. O único verdadeiro símbolo de honra, então, é a obtenção da liberdade absoluta.

Morando no Mosteiro Khao Kéw, eu era livre para deixar meu leque cerimonial guardado em um armário. Os monges *dhutaṅga* que me visitavam nunca carregavam um quando vinham. Cumprimentávamo-nos e nos reconhecíamos pelas virtudes do Dhamma em nossos corações.

A vida no Mosteiro Khao Kéw transformou-se em um projeto de construção contínuo. O único edifício estruturalmente sólido existente na propriedade quando cheguei era o pequeno pavilhão onde os monges se reuniam para as refeições e o canto. Mesmo esse estava em más condições. As poucas cabanas de monges que restavam estavam caindo aos pedaços. Telhados vazavam e paredes faltavam. Resolvi renovar as estruturas antigas, construir novas e desenvolver a propriedade em uma ermida monástica totalmente funcional.

Estava preparado para arcar com a maior parte do fardo físico. O chefe da aldeia local concordou em fornecer ao mosteiro recursos financeiros. Acreditei ser meu dever lograr através do trabalho árduo, sem desperdiçar dinheiro ou outros recursos. Começamos melhorando os materiais que usávamos para construir novas residências para os monges. Experimentei misturar e despejar concreto para substituir as cabanas de bambu precárias. Sacos de cimento estavam disponíveis no mercado local, areia era trazida das praias e, com minha fiel marreta, esmaguei pedras para fornecer agregado de pedra para completar a mistura. Era trabalho manual fisicamente exigente. Cimento, areia e pedra eram combinados com água em um buraco raso no chão adjacente ao local de construção e misturados à mão. Empurrava e puxava a lâmina de uma enxada de cabo longo para frente e para trás através da mistura pesada até que se tornasse uma pasta espessa pronta para despejar. Concreto fresco era recolhido em baldes, transportado até o local e despejado em formas de madeira para fazer primeiro o piso e depois as paredes. Em geral, trabalhei sozinho. O chefe da aldeia apreciava meu entusiasmo dedicado pelo projeto, mas continuava me aconselhando a ir com calma e pegar leve. Tudo bem tirar uma folga para meditar, ele advertiu. A isso, respondi que passei toda a minha vida de monge meditando e não havia mais nada a alcançar. Ele repetiu que eu havia ido longe demais com minha insistência em trabalhar tanto. Trabalhando nesse ritmo, ele não conseguia encontrar trabalhadores dispostos a me ajudar. Repreendi-o e a seus trabalhadores por serem bastardos preguiçosos que preferiam vadiar a trabalhar duro. Na época em que deixei o Mosteiro Khao Kéw muitos anos depois, havia construído quatro residências de concreto para monges, um novo pavilhão de madeira e um imponente salão de ordenação de concreto. Em outras palavras, um mosteiro de prática totalmente funcional. Além disso, plantamos uma pequena floresta de árvores nativas cobrindo todo o topo da colina.

Uma das minhas primeiras reclamações foi a má qualidade das ferramentas que foram doadas para meu uso. Fiquei particularmente frustrado com o metal de baixa qualidade usado na fabricação de

ferramentas de ponta afiada, como machadinhas, machados e facões. Dentro de uma semana de corte com uma lâmina de machado nova, o fio de corte começou a lascar e fraturar porque o metal era fraco e quebradiço. Materiais de má qualidade e mão de obra desleixada eram os culpados. Farto de ferramentas de má qualidade, decidi resolver o problema com minhas próprias mãos e me tornar meu próprio ferreiro. Forjar aço era um ofício simples, mas exigia enorme força, o que combinava muito bem com meu temperamento. Construí uma pequena fornalha a carvão atrás da minha cabana. Usei molas de lâmina recuperadas das suspensões de caminhões velhos por causa de sua alta resistência e aqueci as placas de aço grossas no carvão em brasa da fornalha até que o metal ficasse macio o suficiente para moldar usando ferramentas manuais. Quando o metal estava quente o suficiente, eu o retirava, colocava-o de lado sobre uma bigorna e o moldava com um martelo grande. Assim que o metal atingia a forma desejada, eu lixava o fio afiado para remover quaisquer imperfeições e alisar a superfície. Em seguida, tratava-o termicamente na forja mais uma vez para atingir a dureza ideal. As ferramentas que fiz eram muito mais duráveis do que as vendidas no mercado.

Alguns idiotas me acusaram de violar a disciplina monástica. Alegaram que o Código Monástico Budista proibia monges de forjar suas próprias ferramentas. Nada poderia estar mais longe da verdade. Em nenhum lugar nas regras do Vinaya os monges são proibidos de fazer um machado ou uma faca. Estes são requisitos comuns dos monges. Fiz-os para um propósito útil. Como poderia haver uma falha? Não os usei para cometer um crime. Não os usei para matar seres vivos. Não os vendi para obter lucro. Não tendo feito nada de inábil em sua fabricação ou em seu uso, como minha conduta poderia estar errada? Além disso, martelar barras de metal em brasa até virarem ferramentas pode ser um ensinamento de Dhamma. Pense nisso como martelar seus impedimentos e preguiça até a submissão. No final, dei a maioria dos meus machados e machadinhas a outros monges. Onde estava o mal? Mesmo hoje, em idade avançada, ainda gosto de trabalhar na forja atrás da minha residência.

Minha chegada ao Mosteiro Khao Kéw havia sido inicialmente recebida com entusiasmo nas comunidades vizinhas, e muitos dos locais haviam se voluntariado para trabalhar em minhas equipes de construção. Mas as pessoas locais também tinham seu próprio trabalho a fazer e suas próprias vidas para viver. Depois que os principais projetos de construção foram concluídos, a maioria deles retornou aos seus afazeres mundanos e perdeu o interesse no mosteiro de floresta na colina. As pessoas locais ficavam gratas por ter a oportunidade de colocar comida nas tigelas dos monges da floresta pela manhã, mas a maioria delas não esperava muito mais da religião do que essa chance de fazer mérito. No entanto, um pequeno grupo de moradores que ficaram profundamente inspirados pelos monges da floresta e seu estilo de vida tornou-se apoiador regular do Mosteiro Khao Kéw.

Enquanto isso, vários monges e noviços começaram a se reunir ao meu redor na Colina Khao Kéw, e eu os liderei na realização de um regime de meditação austero e vigoroso. Pressionei-os a comer menos, dormir menos, falar menos e, em vez disso, colocar seu esforço em meditação sentada e andando. Frequentemente, sentávamos em meditação ou praticávamos meditação andando do anoitecer ao amanhecer.

Este grupo de monges incluía alguns dos meus primeiros discípulos. Dei-lhes atenção especial porque conhecia o tipo de ímpeto e intensidade de esforço necessários para romper as paredes do desejo e da ilusão. Não estava disposto a fazer concessões, então levei meus discípulos aos seus limites. Sempre lhes disse que, se realmente almejassem a libertação, teriam que encarar a morte corajosamente. Aqueles que conseguiam suportar a pressão continuavam e prosperavam; aqueles que não conseguiam, logo partiam. Os primeiros discípulos que perseveraram em colocar meus ensinamentos em prática mais tarde se tornaram professores respeitados por direito próprio e construíram mosteiros e ermidas florestais em áreas selvagens da região noroeste do país.

Tentei inspirar em meus discípulos um entusiasmo pelo treinamento, enfatizando a paciência e a resistência necessárias para

que tivessem sucesso em alcançar seu objetivo. Meu objetivo era instilar em suas mentes a atitude de que cada detalhe tem significado e cada ação tem consequências. Nada deveria ser feito em um estado de espírito preguiçoso e desleixado. Atenção e consideração cuidadosa tinham que ser dadas a cada empreendimento. Repetidamente martelava a mensagem de que *sati* deve ser sustentada em cada atividade e admoestava incansavelmente os monges quando os pegava sendo negligentes.

Dez anos após meu retorno a Chanthaburi, senti-me feliz com os resultados de meus esforços no Mosteiro Khao Kéw. O número crescente de monges de floresta sob minha orientação era uma boa indicação de que a linhagem monástica de floresta de Ajaan Man estava firmemente fincando raízes no Sudeste. Pouco depois o final do retiro da estação chuvosa de 1960, deixei os monges que treinei encarregados do Mosteiro Khao Kéw, despedi-me de minha família e pisei na trilha da floresta que levava ao Nordeste. Pretendia visitar e prestar homenagem aos discípulos de Ajaan Man que eu mais respeitava. No início da estação chuvosa, cheguei ao Monastério de Floresta Baan Taad, onde me curvei aos pés de Ajaan Mahā Bua e pedi permissão para passar o período de retiro de 1961 ali.

Ficou imediatamente aparente que Ajaan Mahā Bua havia estabelecido uma próspera comunidade de monges de floresta, todos se esforçando para manter as virtudes da renúncia, disciplina rigorosa e meditação intensiva. Muito parecido com Ajaan Man, Ajaan Mahā Bua tinha fama de ser feroz e inflexível com seus alunos. Ele incutiu neles a importância de praticar as técnicas de meditação audaciosas que Ajaan Man havia defendido.

Ele também era inflexível em sua oposição a tentativas de introduzir valores mundanos na comunidade monástica. Recusando-se a praticar de acordo com os desejos e opiniões das pessoas, manteve-se fiel aos princípios do Dhamma e à disciplina monástica e manteve com sucesso a atmosfera de foco concentrado do mosteiro. Essa atitude rigorosa me fez sentir em casa.

Ajaan Man costumava alertar os monges contra serem influenciados por desejos e opiniões mundanas que não se baseiam em princípios budistas ou padrões éticos. Os monges devem lembrar a si mesmos que a vida leiga é um caminho confinado e poeirento, que apresenta desafios significativos para aqueles que buscam trilhar o caminho monástico. A estabilidade e a força de nossa religião sempre dependeram de uma comunidade de monges completamente dedicados à prática do Budismo e ao ensino desse caminho de prática a outros. A estabilidade e a força da Sangha ordenado, por sua vez, dependem de seu código de disciplina, que é definido e governado pela adesão a um conjunto de preceitos projetados especificamente para a vida monástica. Essas regras delineiam um estilo de vida disciplinado que é idealmente adequado para a aplicação prática dos ensinamentos do Buddha. Em vez de aceitar prontamente os padrões mais baixos da vida mundana, os monges optam por adotar os princípios mais elevados consagrados no código monástico de conduta. Caso contrário, as comunidades de monges praticantes carecerão de harmonia e disciplina, e a religião sofrerá como resultado.

Um princípio central que guia as práticas de meditação do Dhamma da floresta afirma que a verdadeira realização no caminho do Buddha emerge de uma luta interna que envolve enorme esforço, disciplina rigorosa e determinação inabalável. Independentemente do método de prática preferido, qualquer esforço investido na meditação que ignore esses princípios facilmente se torna sem rumo e hesitante, o que pode levar a mais discórdia mental, não menos. É imperativo desenvolver força interior suficiente para lutar contra o poderoso recuo que vem das forças combinadas de cobiça, aversão e ilusão. Quando as linhas de batalha são traçadas no coração, apenas os praticantes mais fortes emergirão vitoriosos.

Quando cheguei ao seu mosteiro, Ajaan Mahā Bua residia em uma pequena cabana de bambu com telhado de capim, escondida em um lado do mosteiro em um bosque sombreado de altas árvores de bambu. As pessoas locais haviam acabado de começar a construir uma nova residência de madeira para ele, que consideravam uma moradia

mais apropriada, dado seu status de abade. Logo me juntei, sem ser convidado, para ajudar. As pessoas locais estavam limpando o mato e cavando o chão em preparação para lançar uma fundação. Juntei-me a eles após a refeição matinal, rastelando e nivelando a terra, e geralmente fazendo trabalho de base onde os postes de madeira seriam colocados. Quando os trabalhadores pararam para almoçar, continuei rastelando. Quando eles pararam à tarde para ir para casa, eu tinha como meta trabalhar até meia-noite. Continuei a socar o solo solto com um tronco de árvore preso a postes para compactar e nivelar o local. Depois que o sol se pôs e o anoitecer envolveu a área de trabalho, soquei o chão ao luar com um foco tão unidirecional na tarefa que fiquei alheio a qualquer perturbação que pudesse estar causando.

Farto do barulho constante naquela hora tranquila, Ajaan Mahā Bua logo apareceu na penumbra. Mostrou-se surpreso ao descobrir que eu era o culpado. Em tom de reprovação, disse que se fosse qualquer outra pessoa, ele o expulsaria do mosteiro imediatamente. Mas como eu havia vivido e praticado com Ajaan Man, ele toleraria meu comportamento apenas desta vez. "Foi assim que Ajaan Man te ensinou? Foi isso que o Buddha ensinou a seus discípulos? Não. Muito pelo contrário."

Ajaan Mahā Bua continuou sua admoestação citando uma história das escrituras sobre uma época em que, uma noite após o anoitecer, o Buddha ouviu uma multidão de pessoas fazendo uma grande comoção dentro de seu mosteiro. O clamor alto e desagradável soava como comerciantes anunciando ruidosamente suas mercadorias. O Buddha disse ao monge ao seu lado para mandar os infratores para casa imediatamente com a admoestação de que seu comportamento desordeiro naquela hora tardia era prejudicial ao ambiente pacífico e tranquilo do mosteiro. Pessoas conscienciosas são atenciosas com as necessidades dos outros e escolhem agir de acordo. Não supõem que têm o direito de perturbar a quietude de praticantes dedicados. Monges praticantes têm o direito de esperar que o mosteiro esteja imóvel e silencioso durante as horas noturnas. Esse é um momento em que prosperam em um ambiente de meditação calmo e tranquilo.

Perturbar esse silêncio desperdiça seu tempo e lhes causa dificuldades sem um bom propósito. Atividade barulhenta, quando necessária, pode esperar pelo chegar do dia. Naquela instância dos tempos do Buddha, a perturbação foi causada por leigos. Quanto pior é a ofensa quando o culpado é um monge! Tendo dito isso, Ajaan Mahā Bua caminhou silenciosamente de volta para sua cabana.

Cedo na manhã seguinte, esperei Ajaan Mahā Bua chegar ao pavilhão principal. Após curvar-se respeitosamente à estátua do Buddha, ele se sentou no assento preparado para ele. Rapidamente rastejei até onde ele estava sentado e puxei uma de suas pernas de debaixo dele. Surpreso, ele exigiu saber o que eu estava fazendo. Com lágrimas escorrendo pelo meu rosto, disse-lhe que desejava me curvar a seus pés e prestar meus sinceros respeitos a ele. Olhando Ajaan Mahā Bua diretamente nos olhos, disse-lhe com um sentimento de admiração que quando ele me repreendeu na noite anterior, soou exatamente como Ajaan Man, tanto em sua maneira quanto em sua expressão. Expressei sinceros arrependimentos sobre meu comportamento na noite anterior e confessei estar totalmente errado.

Submeti-me totalmente à autoridade de Ajaan Mahā Bua porque ele se assemelhava tanto a Ajaan Man, por quem eu tinha reverência eterna. Em toda a minha vida como monge, senti medo na presença de apenas dois monges: Ajaan Man e Ajaan Mahā Bua. É isso. Não ousaria contradizer seu julgamento superior.

Para meu grande deleite, descobri com Ajaan Mahā Bua que o mosteiro de floresta de Ajaan Khao ficava na borda oeste da província de Udon Thani, a apenas alguns dias de caminhada para o oeste. Ajaan Khao estava em minha mente desde que ouvi Ajaan Man elogiar seu caráter virtuoso e alta realização de Dhamma.

No dia em que cheguei ao Mosteiro da Caverna Klong Pane, encontrei a assembleia de monges sentada ordenadamente em fila no chão de uma grande caverna ao ar livre. Rastejei até uma extremidade da fila e perguntei qual monge era Ajaan Khao. Um dos monges acenou ao longo da fila, indicando o monge principal no final. A não ser por parecer mais velho que os demais, Ajaan Khao não se destacava por

sua fisionomia. Parecia ser tratado sem deferência especial, como se fosse apenas mais um monge idoso na reunião. Essa casualidade me surpreendeu, e anos vivendo com Ajaan Man haviam gravado em meu coração o que considerava ser a etiqueta monástica adequada para esta ocasião. Alheio aos olhares de todos os presentes, rastejei humildemente de joelhos pela fila de monges até chegar a Ajaan Khao e me curvei três vezes a seus pés. De frente para Ajaan Khao de joelhos com as palmas das mãos levantadas e um sentimento de sincera admiração e respeito, implorei-lhe que me disciplinasse severamente caso fizesse algo errado ou indecoroso. Prometi admitir humildemente minhas falhas. Pedi apenas que ele me aceitasse como discípulo.

Mais tarde, quando encontrei a oportunidade certa, aproximei-me de Ajaan Khao com perguntas sobre seus métodos de treinamento. Como ele era um monge idoso e experiente e eu ainda era relativamente jovem na época, aproveitei cada chance que tive de aprender com um mestre tão verdadeiro. Em nosso primeiro encontro, ele perguntou sobre o estado da minha prática de meditação. Depois que descrevi minha meditação desde os estágios iniciais até o último estágio, ele elogiou meu esforço e confirmou que minha compreensão estava correta. Mesmo tendo confiança suprema em minhas realizações de Dhamma, acreditava ser importante para um monge júnior mostrar deferência a seus mais velhos com uma atitude humilde.

Muitas vezes recontei este episódio com Ajaan Khao para ensinar uma lição a meus discípulos: Mesmo que você acredite ser muito proficiente em meditação, seja cauteloso ao confiar em suas próprias avaliações. Não caia na complacência. Em vez disso, teste sua compreensão contra a de um mestre iluminado. O mesmo se aplica à contemplação do corpo: Não confie simplesmente em seu próprio julgamento. O corpo deve ser investigado de todos os ângulos possíveis até que se fique totalmente consternado com a realidade desagradável da existência física e não mais agarre ilusoriamente o corpo como eu ou meu.

Vários anos antes da minha chegada, Ajaan Khao liderou um pequeno grupo de monges *dhutaṅga* em uma caminhada pelas

montanhas florestadas na província de Udon Thani. Quando chegaram à Caverna Klong Pane nas encostas mais baixas da cordilheira ocidental, Ajaan Khao achou o ambiente tão propício à reclusão meditativa que decidiu se estabelecer na área ao redor da caverna. Coberta de selva espessa, toda a região era conhecida por seus enormes rochedos e penhascos salientes. Era um lugar onde cavernas pontilhavam a paisagem e árvores altas e sombreadas cobriam as encostas. O local era tão bem adequado ao temperamento de Ajaan Khao que ele viveu ali confortavelmente pelo resto de sua vida.

Durante o retiro da estação chuvosa daquele ano, ofereci-me para construir um reservatório de água para o mosteiro, um que fosse grande o suficiente para coletar e reter uma grande quantidade de água da chuva para uso na estação seca. Como mencionei, tenho um caráter obstinadamente determinado. Quando decido fazer algo, coloco toda a minha energia em completar a tarefa com habilidade e eficiência, não permitindo que nada atrapalhe. Quando o projeto estava quase concluído, ouvi notícias de um grande tufão se aproximando, então corri para terminar o trabalho antes que a tempestade chegasse. Ao cair da noite, todos os monges se retiraram para meditar, mas minha firmeza de propósito era inabalável. Continuei a socar pedras com uma marreta, quebrando-as para forrar o fundo do reservatório e evitar vazamentos durante as fortes chuvas. Embora o martelar fizesse um barulho alto, segui em frente sem me deixar abater. Tal era a natureza da minha teimosia.

Eventualmente, Ajaan Khao ouviu os barulhos de marteladas e veio investigar. Ele não ficou satisfeito. Por que eu estava trabalhando na hora errada do dia? Eu não aprendi nada com Ajaan Man? Se não fosse por seu respeito por Ajaan Man, ele disse que teria me pedido para deixar o mosteiro e nunca mais voltar. Senti vergonha por ter sido repreendido por uma quebra de etiqueta mais uma vez.

Suavizando seu tom, Ajaan Khao passou a me contar uma visão que teve um profundo impacto em sua abordagem para ser um líder responsável na comunidade monástica:

Nos anos antes que monges *dhutaṅga* começassem a se reunir ao seu redor para buscar sua orientação, Ajaan Khao havia vivido sozinho em uma pequena ermida florestal onde preferia permanecer alheio e praticar em solidão. Sentado em meditação ali uma noite, uma imagem de Ajaan Man apareceu em sua mente. Na visão, Ajaan Man falou a Ajaan Khao e informou-o de que logo se tornaria um professor respeitado na tradição florestal e teria numerosos discípulos. Prosseguiu aconselhando Ajaan Khao que deveria se preparar para ser um modelo para uma nova geração de monges praticantes.

Na visão, Ajaan Man indicou que não tinha dúvidas sobre a realização do Dhamma por Ajaan Khao, mas queria que Ajaan Khao se concentrasse em dar um exemplo inspirador para seus discípulos seguirem. Não deveria presumir que a pureza de suas intenções o autorizava a se comportar de maneiras que pudessem levar a mal-entendidos ou desarmonia dentro da comunidade monástica. Para manter sua boa reputação como líder, deve liderar sabiamente pelo exemplo e não confiar meramente no conhecimento comum sobre os preceitos monásticos para dar o tom. Logo monges estariam olhando para ele em busca de liderança e treinamento adequado, então ele mesmo tinha que estabelecer ativamente o padrão correto. Então seus discípulos se sentiriam confiantes de que as práticas que lhes ensinara eram corretas e acima de qualquer reprovação.

Ajaan Khao entendeu que Ajaan Man estava se referindo não apenas às regras codificadas da disciplina monástica que um monge deve observar, mas também às regras não escritas de bom comportamento que promovem fé em céticos e inspiram maior confiança nos fiéis. Advertiu-o de que um professor não deve julgar a conduta de um discípulo apenas pela letra da lei e negligenciar aparências de impropriedade que violam o espírito dos ensinamentos do Buddha. A este respeito, quaisquer traços de caráter pessoal discordantes que um monge exiba, especialmente aqueles que vão contra o bem-estar da maioria, devem ser firmemente admoestados pelo professor e colocados sob controle. Ajaan Khao foi instruído a proteger sua reputação impecável para que outros dissessem: Sua

virtude de Dhamma é excepcionalmente alta — ele está inteiramente acima de qualquer reprovação.

Enquanto Ajaan Khao falava, refleti sobre meu próprio comportamento recente e como havia causado uma perturbação dentro da comunidade monástica no Mosteiro da Caverna Klong Pane. Humilhado e envergonhado por minha conduta, pedi desculpas a Ajaan Khao por minha falha em viver de acordo com os altos padrões mantidos por todos os grandes professores de nossa tradição. Determinei naquele momento, com as mais puras intenções, reformar minhas tendências rebeldes. Mas, infelizmente, a determinação teimosa ainda era uma atitude que frequentemente me derrubaria nos anos vindouros.

Cavernas

No início de 1964, após dois anos inspiradores servindo Ajaan Khao, retomei minhas peregrinações na natureza selvagem do Nordeste. Meu coração estava decidido a prestar meus respeitos a outros discípulos altamente aclamados de Ajaan Man que residiam na área, *ajaans* como Ajaan Tate Desaraṁsī, Ajaan Fan Ācāro, Ajaan Khamdee Pabhāso e Ajaan Ón Ñāṇasiri. Assim, embarquei em uma longa peregrinação para prestar homenagem a esses grandes mestres da meditação nos mosteiros de floresta onde viviam. Por dois anos, vaguei por etapas pela paisagem varrida pelo vento e esparsamente povoada do nordeste, acampando sob árvores sombreadas e recebendo comida dos pobres agricultores de arroz que viviam ao longo do meu percurso.

Quando ventos frios de gelar os ossos começaram a soprar do norte em dezembro de 1965, comecei a caminhar para o sul em direção

ao clima mais quente que persistia nas planícies centrais. Planejei eventualmente retornar à minha casa em Chanthaburi. Notícias haviam chegado a mim de que os problemas intestinais crônicos de minha mãe haviam piorado progressivamente enquanto eu estava fora, e eu queria contribuir para sua recuperação.

Ao retornar, retomei minha antiga posição como abade do Mosteiro Khao Kéw. Desta vez, estava determinado a trazer minha mãe para o mosteiro para que ela pudesse passar o período de retiro da estação chuvosa comigo. Quando notei que sua condição parecia ter melhorado um pouco, aproveitei a oportunidade para abordar o assunto com ela. Fui à sua casa para oferecer o convite. Quando ela expressou ceticismo, implorei que se juntasse a mim no mosteiro por três meses de mérito e meditação. Ela insistiu que estava doente demais para passar três meses fora de casa. Tentei negociar com ela, sugerindo primeiro uma estadia de dois meses, depois uma estadia de um mês. Mas no final, ela concordou em ficar no mosteiro por apenas dez dias.

Desde o primeiro dia, senti que minha mãe estava irritada comigo. Resistiu às minhas tentativas de ajudá-la a se integrar na rotina monástica. Parecia que ela pretendia demarcar sua independência do meu modo de vida escolhido. E achava que tinha bons motivos. Rapidamente começou a criticar o que considerava ser minha fala e comportamento rudes.

Depois de viver sozinho e despreocupado em habitats selvagens pelos últimos anos, senti-me estranho desempenhando o papel de abade novamente e agindo com o decoro costumeiro esperado de um monge da minha senioridade. Este macaco selvagem que havia balançado de galho em galho pela selva, sem dever nada a ninguém e indiferente a elogios ou censuras, era agora confrontado com as normas da sociedade "civilizada". Livre dos ditames das regras e convenções socialmente aceitáveis, eu havia vivido na natureza selvagem exatamente como escolhera, obediente a nenhuma necessidade exceto aquelas impostas pelo vento e pela chuva, e certamente não às do mundo de maneiras e costumes comuns. Meus mantos estavam rasgados e puídos, sem cor e vivacidade. Meus traços queimados de sol, com mãos rachadas e pés

grossamente calejados, eram uma monstruosidade. Grosseiro, inculto e direto demais, minha fala era desprovida de graça e ofensiva. O macaco parecia rude; não tinha modos à mesa.

Em conversas cotidianas, às vezes pontuava minha fala com expressões coloridas que algumas pessoas consideravam vulgares. Tendia a usar linguagem rude e grosseira e a injetar palavrões em discussões no mosteiro. Poderia chamar alguém de "idiota" ou "tolo maldito" em resposta às circunstâncias daquele momento. Se visse alguém se comportando mal, poderia gritar: "Seu idiota maluco!" ou "Pare com essa merda!" apenas para acordá-los e chamar sua atenção total. Outros palavrões que proferi talvez fossem vulgares demais para mencionar aqui. Essas respostas robustas eram eficazes porque toda conversa parava depois que eu falava, e as pessoas prestavam atenção. Sabiam que o assunto era importante para mim e que eu falava sério, e suas reações refletiam isso. Acredito em ser educado e encorajador quando as circunstâncias o exigem. Mas às vezes, a fala vulgar fornece um pouco de graxa extra nas rodas — não que minha mãe pudesse ter entendido esse raciocínio.

Minha mãe logo começou a implorar para que eu fosse mais culto e educado em minha fala. Caso contrário, as pessoas me criticariam por manchar meu status como um monge sênior celebrado. Sendo uma pessoa gentil, ela se ofendia com linguagem vulgar. Além disso, sentia-se embaraçada por mim. Disse-me que sabia que eu tinha um coração de ouro por dentro, então por que essa boa natureza não podia transparecer por fora também? Por que raios eu insistia em falar daquele jeito? Eu era um monge. Como eu não sabia a diferença entre o que era apropriado e o que não era? Frustrada, ocasionalmente torcia as mãos e lamentava que eu tendesse a falar sem qualquer restrição.

Tentei explicar que não podia evitar. Era instintivo, apenas parte do dialeto do campo em que cresci falando. Fiel ao meu caráter, tornei-me fluente na linguagem salgada dos pescadores da costa sudeste. Sempre incluí muitos vulgarismos comuns em minha fala. Xingar de brincadeira era comum entre o grupo desordeiro com quem costumava andar. Chamávamos uns aos outros por todos os nomes no dicionário.

Mas apenas ríamos disso; ninguém se ofendia. Entre amigos, eram palavras que expressavam um tipo de afeto. Não havia intenção de prejudicar.

Também era comum para as pessoas locais manterem uma troca de insultos chulos, especialmente quando os homens mais velhos se dirigiam aos mais jovens. Respeito pela idade e experiência tornava isso aceitável, e até mesmo cativante. Em termos de minha idade e meu status como monge, sentia um direito e privilégio semelhantes. A maioria das pessoas se divertia com minha escolha desagradável de palavras, embora às vezes os monges e as mulheres professassem embaraço.

Minha mãe há muito era um membro honrado e respeitado da sociedade de Chanthaburi. Com esse status vinha um senso de orgulho e um sentimento de dignidade que ela estava determinada a manter apesar do comportamento chulo de seu filho. Tolerou-me com relutância, como as mães costumam fazer com filhos teimosos. Embora desaprovasse meus maneirismos, nunca me virou as costas. Amei minha mãe profundamente e não pretendia causar-lhe dor, mas meus instintos naturais geralmente prevaleciam. No entanto, fiz todos os esforços para demonstrar gratidão à minha mãe como forma de retribuir a vida inteira de bondade que ela me concedeu.

Nos dias de observância lunar, um grupo de leigos, principalmente mulheres das cidades e vilarejos da região, congregava-se no pavilhão do mosteiro à noite para me ouvir dar uma palestra de Dhamma. Meu tema de ensino de Dhamma nunca mudava para essas sessões. Sempre enfatizava a importância da contemplação do corpo, embora geralmente começasse com as virtudes da repetição de *buddho*.

"*Buddho* é um exercício para livrar a mente do pensamento discursivo para que ela se torne clara, aguçada e atenta. Não há necessidade de entoar vocalmente a palavra ou se preocupar em tentar visualizar algo. O objetivo é eliminar distrações mentais. Não é necessário evocar uma atitude especial de devoção ao Buddha. Apenas foque em *bud…dho*, *bud…dho* em rápida sucessão. Quanto mais rápida a repetição, menor a probabilidade de que pensamentos encontrem

espaço para se infiltrarem pelas bordas. A repetição rápida de *buddho* pode gerar *sati* suficiente para controlar a inquietação mental que impulsiona pensamentos errantes, permitindo que eles gradualmente se acalmem e se aquietem.

"Assim que a mente estiver suficientemente calma e tranquila, conjure uma imagem mental do corpo físico e comece a dissecar meticulosamente essa imagem pedaço por pedaço, camada por camada. Desmontar o corpo é a maneira mais eficaz de investigá-lo. Sei disso por experiência própria. Sempre ensino este tipo de contemplação do corpo porque vi como funciona bem."

Disse às pessoas para começarem desmembrando o corpo humano da cabeça aos pés. Primeiro chamei sua atenção para a cabeça e percorri suas várias partes. Instruí-as a visualizar o olho direito e arrancá-lo de sua órbita, depois fazer o mesmo com o olho esquerdo e então colocar ambos no chão:

"Imagine arrancar as narinas direita e esquerda e jogá-las no chão. Arranque as orelhas, as bochechas e os lábios, depois arranque todos os dentes. Jogue tudo no chão com o resto. Passe para as mãos e pés e use a imagem mental de uma faca afiada para cortar os dedos das mãos e dos pés, um dígito de cada vez, e adicione isso ao monte sangrento à sua frente. Usando a mesma faca imaginária no abdômen, retire a pele e corte as faixas de músculo para expor os órgãos internos — coração, fígado, rins e intestinos, por exemplo. Arranque-os um de cada vez com o olho da mente, depois examine-os em busca de insight enquanto os corta em pequenos pedaços com a lâmina afiada. Agora espalhe os pedaços pelo chão e pergunte-se: Onde nesta bagunça nojenta estou eu? Onde nela me sinto em casa? Por que carrego este fardo sangrento comigo o tempo todo?"

Esta é a essência da palestra de Dhamma que sempre dei nos dias de observância lunar. Raramente me desviava desse tema básico. O uso frequente deste tópico levou meu velho amigo Ajaan Fuang a me confrontar um dia durante uma visita ao mosteiro. Acusou-me de ensinar apenas um tipo de meditação, independente de quem estivesse na audiência. Era sempre cortar partes do corpo e espalhá-

las na frente e no centro do chão. Não admira que ninguém quisesse ouvir minhas palestras de Dhamma! Havia apenas um estilo, um tipo de palestra ano após ano. Por que eu não podia suavizar um pouco? A maioria das pessoas só queria ouvir algo que as fizesse relaxar e se sentir felizes antes de voltar para sua vida familiar. As mulheres ficavam particularmente enojadas ao ouvir sobre partes do corpo sujas. Revirava seus estômagos. Por que eu sempre insistia em ensinar contemplação do corpo às mulheres? Ajaan Fuang recomendou que eu reservasse este tipo de investigação intensiva de Dhamma para minha própria prática. Sentiu que era inadequado introduzir tais práticas ao público em geral.

Neste assunto, Ajaan Fuang e eu discordamos. Mas não se engane. Um desacordo entre monges praticantes sobre pontos de Dhamma não é uma discussão no sentido comum da palavra. É uma diferença de opinião da qual ambos podem aprender e se beneficiar.

De fato, ouvi reclamações de muitas pessoas diferentes de que meus ensinamentos eram muito severos. Mulheres eram diferentes, me disseram. Vinham para ouvir um discurso suave e eloquente que acalmasse suas mentes perturbadas. Não estavam interessadas em alcançar a iluminação. Por que eu sempre insistia em ensinar contemplação do corpo às mulheres?

Minha resposta a essas pessoas foi: Como as mulheres poderiam ser diferentes dos homens no que diz respeito à prática da meditação? Homens são seres humanos. Mulheres também são. Não precisamos duvidar disso por nem um momento. Homens e mulheres não são iguais na aparência. Todos nós sabemos disso. Mas não há um pingo de diferença entre os sexos quando se trata de suas mentes essenciais. Portanto, não se iluda com impressões superficiais.

Quando dizemos, "isto é um homem" ou "isto é uma mulher", essas designações resultam do surgimento do pensamento. Em *samādhi* profundo, onde o pensamento não surge, atributos como "homem" ou "mulher" não existem. Isso deve deixar claro que não existe distinção entre a consciência das mulheres e a dos homens. Não há razão, então, para duvidar de que as mulheres são totalmente capazes de ter sucesso

em todos os tipos de meditação. Não existem fundamentos para dizer que as mulheres não podem se tornar iluminadas. Se realmente não pudessem, o que eu ganharia andando por aí mentindo para todos? As mulheres também têm partes sujas, então é justo que investiguem essas partes até ficarem enojadas e consternadas com a existência física e, assim, motivadas a aliviar a mente desse fardo pesado. Simplesmente lhes ensino a verdade nua e crua. Cabe a elas encontrar a força interior necessária para enfrentá-la.

Quando me sentei na cadeira alta no pavilhão ensinando as pessoas que vieram meditar, algumas delas me criticaram por coçar minha virilha em público. Achavam muito deselegante um monge enfiar as unhas em suas partes íntimas à vista de todos. Viravam a cabeça e reclamaram. O que eu deveria fazer? O corpo coça quando e onde quer, e eu o coço para obter algum alívio. É simples assim. Se minha bunda coçasse, eu a coçaria também. Ou minha axila. Por que eu deveria me sentir constrangido ou embaraçado? E daí se são considerados lugares "sujos"? Todo esse corpo maldito é um lugar sujo que coça aqui e ali seguindo as causas e condições de nascer como ser humano. Eu poderia muito bem me sentir embaraçado por ter braços e pernas, ou mãos e pés. Quando solto um pum ou arroto em público, causa um rebuliço. "Ele é um monge — como ousa!" É como se esses fossem comportamentos pouco ortodoxos. Soltar gases é apenas uma ação reflexa natural dos intestinos. Independentemente de como sai, o gás do estômago faz barulho.

Este embaraço ocorre porque as pessoas estão tão obcecadas com corpos que não querem encarar a verdade sobre eles. Em suas mentes, separam as partes sujas vergonhosas das admiráveis partes limpas e fingem que tudo está bem, desde que todos sigam cegamente as regras da etiqueta social. Os costumes sociais certamente têm seus méritos, mas mascaram uma realidade mais profunda sobre as percepções do corpo humano, que são caracterizadas por uma preferência pela beleza e atratividade em detrimento da feiura e repugnância. Essas percepções são profundamente pessoais e convenientemente não questionadas para proteger a imagem preferida. É estranho que as

pessoas se identifiquem e desejem algo tão grosseiro e repulsivo quanto o corpo humano. Podem fazer isso apenas ignorando completamente as realidades da carne e do sangue.

Treinei monges para praticar o mesmo método que ensinei aos leigos, embora geralmente com mais detalhes gráficos. Sempre comecei enfatizando a importância do comportamento disciplinado e da atenção focada. Sem uma base forte em disciplina e concentração poderosa, a meditação de um monge estava fadada a vacilar quando a prática se intensificasse. Contemplar o corpo poderia se assemelhar a agarrar um tigre pelo rabo. Apenas aqueles totalmente dedicados ao treinamento tinham alguma esperança real de domar a fera. Sobre este tópico, minhas palestras muitas vezes se tornavam animadas. "Ao inferno com estar contente em criar uma cela confortável na prisão opressora do *saṁsāra*! Liberte-se do confinamento do apego ao corpo e saboreie a liberdade de nunca mais retornar aos grilhões da existência física. Liberte o espírito da teia da atração corporal. Recuse-se a se contentar com uma vida de escravidão e encarceramento!"

Os monges precisavam aprender as regras monásticas de conduta, bem como técnicas ousadas de meditação. Em termos de disciplina monástica, eu era rigoroso e meticuloso. Instruí todo monge que veio a mim em busca de orientação e repreendi severamente os monges quando violavam as regras — quer me respeitassem por isso ou não. No mínimo, pretendia manter um alto padrão dentro do mosteiro. Esperava-se que os monges seguissem até mesmo as regras menores e não escritas de conduta. Por exemplo, se notasse dois monges andando juntos e conversando, repreendia-os imediatamente por perderem tempo e os mandava direto de volta para suas cabanas para meditar. Conversa fiada era comportamento típico de leigos e não tinha lugar em um mosteiro de prática. Alguns monges eram exemplares no cumprimento de seus deveres e responsabilidades diárias, apenas para depois passar horas juntos à toa. Castiguei tais monges quando os peguei. Calculo que obtive melhores resultados meditando pelo curto tempo que levava para urinar do que eles meditando a noite toda!

Ensinei os monges a serem frugais com seus requisitos e liderei pelo exemplo. Apoiadores leigos trabalhavam duro, sacrificando seu tempo e energia para fornecer aos monges necessidades básicas. Esperava-se que os monges da floresta mantivessem esses itens em boas condições e, quando necessário, os reparassem para prolongar sua utilidade. Esperava-se que remendassem mantos velhos que estivessem rasgados ou gastos, e não apenas ficassem sentados ociosamente esperando que leigos oferecessem mantos novos para substituí-los. Remendavam buracos em sacolas de tigela desgastadas, sacolas de ombro e cintos para mantê-los funcionais. Monges que agiam com responsabilidade com seus requisitos contentavam-se em viver com pouco. Sabiam como viver em circunstâncias humildes e ficavam felizes em usar itens de segunda mão ou manter a utilidade de itens bem gastos. Monges *dhutaṅga* orgulham-se de remendar seus mantos repetidamente até que o tecido pareça uma colcha de retalhos de tecidos e pontos.

Insisti que meus monges aprendessem a costurar habilmente seus mantos à mão, usando as agulhas e linhas incluídas em seus requisitos básicos. Costurar à mão era uma habilidade muito útil para monges *dhutaṅga* porque lhes permitia remendar facilmente itens de tecido quando estavam vagando e acampando na natureza selvagem. Não queria que os monges dependessem apenas das máquinas de costura do mosteiro para fazer ou consertar suas vestimentas.

Aprendi com Ajaan Man lições sobre como reaproveitar tecidos velhos e outros itens úteis que as pessoas jogavam fora quando perdiam o interesse neles. Por exemplo, enquanto caminhava pelas estradas rurais, ocasionalmente encontrava um par de calças velhas e gastas ou alguma outra peça de roupa descartada na beira da estrada. Pegava agradecidamente o item obviamente sem dono do chão e o levava de volta ao mosteiro, onde poderia ser lavado e transformado em pequenos requisitos de tecido, remendos para mantos ou apenas panos de pé. Se avistasse pregos tortos no chão, eu os recolhia, martelava-os para endireitá-los e os guardava para uso futuro. Um balde de plástico quebrado poderia ser cortado em pedaços e, com um pouco

de inovação, moldado em uma bainha para cobrir a lâmina de um facão ou machadinha. Se visse um travesseiro ou almofada danificada jogada no ralo em frente a uma casa na aldeia durante a ronda de esmolas, ordenava a um monge júnior que caminhava atrás de mim que o pegasse e o levasse de volta com ele. O pobre monge sentiria vergonha segurando um travesseiro danificado e sujo junto com sua tigela de esmolas limpa. As pessoas devem ter pensado que ele era louco! Quando voltávamos ao mosteiro, eu mandava o monge tirar o enchimento da almofada e espalhá-lo ao sol para secar. Ele então lavaria a capa de tecido, remendaria se necessário e colocaria o enchimento de volta dentro. No processo, aprenderia uma lição valiosa: Não seja desperdiçador! Valorize as aquisições mais humildes. Este é o segredo de estar contente em qualquer situação, quer se tenha muito ou apenas o suficiente.

Requisitos refinados em si não são uma verdadeira fonte de contentamento e podem facilmente se tornar uma fonte de descontentamento para um coração carente de princípios de Dhamma para sustentá-lo. Não apoiado pelo Dhamma e deixado a seus próprios desejos, o coração será incapaz de experienciar felicidade genuína, mesmo com uma montanha de posses valiosas à sua disposição. Independentemente de um monge usar mantos remendados com trapos ou mantos novos, ele deve estar satisfeito com o que tem e confiar no poder das virtudes que desenvolveu para prover o futuro. Quando o desejo lidera o caminho, pertences procurados acabam sendo lixo acumulado — que é inútil para o desenvolvimento espiritual. Em última análise, os monges que acumulam esses pertences transformam seus mosteiros em terrenos baldios de cobiça e desejo. Eu não ia permitir que isso acontecesse no Mosteiro Khao Kéw.

Quando voltei para o Mosteiro Khao Kéw no início de 1966, resolvi morar lá e ajudar minha mãe da melhor maneira possível pelo resto da vida dela. Minha mãe era uma pessoa muito nobre, gentil e respeitável. Eu a amava muito. Sabia que ela sempre me tinha em mente. Queria que eu fizesse parte ativa da família e confiou em mim para dedicar mérito ao seu bem-estar depois que ela falecesse. Sua

morte ocorreu em 17 de março de 1974, quando ela tinha noventa e três anos. Sinto falta dela até hoje.

Sua cremação ocorreu vários dias após sua morte. Uma pira de cremação ao ar livre foi construída em uma área plana em frente ao pavilhão principal dentro do Mosteiro Khao Kéw. Convidei vários discípulos altamente respeitados de Ajaan Man para ajudar nos arranjos do funeral e dar palestras de Dhamma à reunião de simpatizantes presentes na cerimônia. Depois que as cinzas de minha mãe foram coletadas da pira de cremação e devidamente distribuídas entre os membros da família, minhas responsabilidades filiais foram cumpridas. Estava então liberado de outras obrigações e podia vagar livremente novamente.

Depois de deixar o Mosteiro Khao Kéw, caminhei para o norte através das planícies centrais do país até chegar à cordilheira de Khao Yai que separa as regiões Central e Nordeste da Tailândia. Vaguei em *dhutaṅga* sozinho na Floresta Dong Phaya Yen por alguns meses antes de seguir para o sul até Bangkok. Lá fiquei no Mosteiro Asokārāma, um mosteiro construído por meu mentor, Ajaan Lee, no distrito pantanoso do estuário do Rio Chao Phraya, nos arredores da cidade. Era um local tranquilo e isolado, perto de onde o Rio Chao Phraya deságua no Golfo da Tailândia. A seção principal do mosteiro foi construída em terreno elevado, mas à medida que mais residências de monges foram adicionadas ao longo dos anos, a construção começou a se estender para a área pantanosa de maré costeira ao lado do rio. As cabanas ali foram construídas sobre palafitas para protegê-las contra o aumento dos níveis de água e foram conectadas por passarelas elevadas que quase inundavam na maré alta.

Os monges que viviam no Mosteiro Asokārāma eram mais urbanos e estudiosos do que aqueles a quem eu estava acostumado a ensinar. Muitos dos monges seniores eram eruditos Pāli instruídos que mostravam pouco interesse na prática da meditação, e seus alunos tendiam a seguir seu exemplo. Sem me deixar abater por sua aparente indiferença, reuni um grupo de jovens monges ao meu redor e os instruí nos fundamentos da meditação. Eles ainda eram obrigados a passar

seus dias buscando estudos acadêmicos, mas à noite, eu os reunia para discussões de Dhamma e sessões de meditação.

Eventualmente, o abade do principal mosteiro Dhammayut patrocinado pela casa real em Bangkok, Somdet Ñāṇasaṁvara, a quem eu havia visitado de tempos em tempos no passado, veio a mim com uma proposta. Ele há muito era um entusiasta defensor da tradição monástica da floresta. Apreciava sua ênfase em colocar os ensinamentos do Buddha em prática em ambientes isolados. Sentia que monges que se ordenavam em mosteiros de Bangkok seriam melhor servidos se tivessem a opção de escolher um estilo de vida focado na meditação como alternativa a um focado principalmente em estudos acadêmicos. Em conjunto com os monges seniores do Mosteiro Asokārāma, discutimos a possibilidade de estabelecer um centro de retiro monástico na região costeira a sudeste de Bangkok, onde monges dos mosteiros urbanos que desejassem praticar meditação com seriedade pudessem fixar residência e treinar sob a orientação de um professor experiente. Conhecendo meu histórico de nossas conversas anteriores, Somdet Ñāṇasaṁvara propôs que eu supervisionasse o projeto e assumisse a responsabilidade pelo programa de treinamento.

Quando concordei em participar, o grupo nomeou um comitê para procurar um terreno apropriado. Como resultado, dois dos ricos patronos de Somdet Ñāṇasaṁvara compraram e doaram generosamente 150 acres de terra situados adjacentes a outros 1.000 acres de terras agrícolas vagas pertencentes ao rei tailandês. O mosteiro nascente recebeu o nome de Ñāṇasaṁvara. Em dezembro de 1976, mudei-me para o Mosteiro Ñāṇasaṁvara e fixei residência ali junto com meus alunos monásticos do Mosteiro Asokārāma. Apenas algumas pequenas cabanas estavam disponíveis para nós no início, mas com a ajuda das pessoas locais, começamos a trabalhar construindo residências simples suficientes para abrigar a todos nós. Assim que concluímos a construção de um pavilhão ao ar livre e todas as cabanas dos monges, interrompi o trabalho de construção e concentrei-me em instituir uma rotina monástica diária propícia à meditação em tempo integral, semelhante àquela que Ajaan Man havia estabelecido. Se eu tivesse

falhado em instituir uma rotina rigorosa logo no início, teria sido difícil reverter a tendência de simplesmente pegar leve.

Todos os monges eram obrigados a acordar prontamente às 3:00h da manhã, descer de suas cabanas e começar a fazer meditação andando. Eu caminhava pelo mosteiro naquela hora todas as manhãs para garantir que todos os monges estivessem acordados e meditando. Quando encontrava uma cabana escura e um caminho de meditação vago, pigarreava, suavemente no início. Se não ouvisse resposta, tossia alto e cuspia no chão. Se o silêncio continuasse, tirava uma das minhas sandálias e batia na parede da cabana, gritando algumas palavras escolhidas para acompanhar o barulho e acordar o monge adormecido.

Antes do amanhecer, todos nos reuníamos no pavilhão para esfregar e varrer o chão em preparação para caminhar até a cidade para receber esmolas. Como a cidade mais próxima ficava longe, começávamos a caminhar cedo para alcançá-la logo após a primeira luz do dia. Nosso destino era uma pequena cidade mercantil de lojas de macarrão e frutos do mar, onde as oferendas diárias de comida que recebíamos eram mais do que suficientes para nossas necessidades. Após uma longa caminhada de volta ao mosteiro, arrumávamos a comida em nossas tigelas e sentávamos para comer.

Enfatizei a moderação na alimentação: Para monges praticantes, menos é sempre melhor do que mais. Após a refeição, as tigelas eram lavadas e secas ao sol, o pavilhão era limpo novamente e tudo era guardado cuidadosamente em seu devido lugar. Os monges então carregavam seus itens pessoais de volta para suas cabanas e prontamente começavam a fazer meditação andando. Quando nos mudamos pela primeira vez para o novo mosteiro, muito poucas árvores sombreadas cresciam na propriedade, então os monges eram obrigados a andar de um lado para o outro sob o sol quente. A terra havia sido originalmente o local de uma próspera plantação de mandioca, mas os campos planos estavam agora desprovidos de vegetação e sulcados por anos de aração. Isso apresentou desafios significativos aos nossos esforços para desenvolver um mosteiro de "floresta". Com a ajuda de mão de obra local, iniciamos um projeto de recuperação florestal plantando

centenas de árvores nativas, primeiro em intervalos regulares ao redor dos edifícios monásticos e, posteriormente, por toda a extensão da propriedade. Para combater a escassez crônica de água, instituí uma política de conservação de água: Toda a água residual, seja da lavagem de tigelas e mantos ou do banho, era coletada de forma que o excesso acabasse regando a vegetação. Nenhuma água deveria ser desperdiçada. Até mesmo a urina era coletada e derramada na base das mudas jovens. Como resultado desse esforço, a "floresta" reentrou no mosteiro, uma muda de cada vez.

Ao cair da noite, todos nos reuníamos novamente no pavilhão central. Uma palestra de Dhamma precedia a meditação sentada que durava até que eu a encerrasse, após o que mandava todos de volta para suas cabanas para descansar durante a noite. A rotina de meditação matinal começava novamente às 3:00h da manhã. Os monges do Mosteiro Asokārāma não estavam acostumados a um estilo de vida tão intenso. Frequentemente tropeçavam para fora de suas cabanas naquela hora da manhã, cambaleavam até o caminho de meditação e experienciavam dificuldade em caminhar atentamente até que mente e corpo despertassem totalmente.

Instruí-os nos métodos de treinamento que havia praticado sob a orientação habilidosa de Ajaan Man — métodos que vão contra a natureza, forçando os meditadores a confrontar seus impedimentos mentais de frente para evitar que caiam presas de um senso complacente de autossatisfação. Através da repetição repetida e regular da mesma prática, a meditação de um monge pode permanecer consistente e previsível. Mas os efeitos desse modo de prática podem resultar em falta de agudeza e clareza, especialmente quando a meditação de alguém habitualmente se contenta com uma sucessão de estados mentais calmos e gentis, seguidos por tímidas investigações de insight dia após dia. A familiaridade dessas práticas faz com que os praticantes se sintam enganosamente à vontade e confortáveis com sua meditação. Sentem-se à vontade porque suas mentes não estão sendo testadas. Permanecem presos na mesma velha rotina e não conseguem reunir coragem para mudar de rumo porque mudança significa incerteza e desconforto.

Quando a vida parece segura e familiar, encontrar a motivação para entrar em uma situação desafiadora pode parecer assustador. Requer força de vontade focada e uma mentalidade radicalmente diferente. As práticas de meditação exigentes que Ajaan Man e seus discípulos foram pioneiros foram projetadas para desferir um golpe contra tal complacência, despertando a força mental e a energia focada necessárias para buscar os ambientes mais desafiadores, enquanto se engajavam naquelas práticas que exigem a maior habilidade e esforço.

A paisagem física do Mosteiro Ñāṇasaṁvara era aberta e livre de perigos. Nenhum animal selvagem rondava o campo. Nenhuma vigilância mental era necessária para se sentir seguro. Assim, era meu trabalho estabelecer uma paisagem mental dentro de cada monge que o forçasse a encarar as realidades desagradáveis da condição humana como forma de despertá-lo para seu potencial de experienciar estados de consciência clara e aguçada que pudessem iluminar os perigos mentais com os quais ele deve contender. Não havia animais selvagens para ameaçar a segurança dos monges, mas impedimentos selvagens ainda vagavam livremente em suas mentes, assustadores em seu potencial de atacar a vítima incauta. Liberdade do medo e da ansiedade significava aprisionar e eliminar as feras da cobiça, aversão, ilusão e desejo sexual.

Para enfatizar este ponto para meus alunos, meus ensinamentos frequentemente destacavam os perigos do desejo sexual. Como nenhuma outra emoção macula a mente tão completamente, o desejo sexual é uma causa raiz na perpetuação do ciclo de nascimento, morte e renascimento. A única maneira de garantir que nunca mais se nasça nesta terra é erradicar e destruir todos os vestígios de desejo sexual. Nenhum outro impedimento pesa mais pesadamente sobre a mente ou exerce maior poder sobre ela do que esta forma de desejo. Este impedimento é um dos obstáculos mais significativos ao progresso de um monge na meditação. Quanto mais profundamente o corpo é sondado e investigado, mais evidente esta verdade se torna. Como a fome por gratificação sexual está enraizada em percepções do corpo humano, expor a realidade repulsiva do corpo diminuirá gradualmente a paixão da mente pela atração corporal. Como o corpo, que é apenas

um saco fedorento de carne, sangue e ossos, consegue enganar todos no mundo a ponto de cobiçá-lo? Apenas a contemplação do corpo pode expor a natureza dessa trapaça.

Disse aos monges que a pele é a principal enganadora. Por envolver o corpo da cabeça aos pés, é a parte visível que está sempre em exibição. Mas o que ela esconde? Esconde a carne animal, os músculos, os fluidos e a gordura. Esconde da vista o esqueleto com os tendões e ligamentos. Cobre o fígado, os rins, o estômago, os intestinos e todos os outros órgãos internos. As entranhas do corpo humano não são coisas de beleza dignas de paixão e luxúria. Em vez de ser enganado por uma fina camada de tecido escamoso, retire-a para ver o que está escondido por baixo.

Ver o corpo clara e precisamente de uma maneira que não deixa espaço para dúvidas exige audácia e persistência. Investigar o corpo de tempos em tempos — apenas quando se está com vontade — não é suficiente. Esta prática deve ser abordada como se fosse o trabalho da vida de um monge, como se nada mais no mundo importasse exceto a análise que se está conduzindo naquele momento. O tempo não pode ser um fator; o lugar não pode ser um fator; facilidade e conforto não podem ser fatores. A contemplação do corpo deve ocupar cada respiração, cada pensamento e cada movimento até que a mente se torne completamente imersa nela. Nada menos que comprometimento total trará insight genuíno e direto para a verdade. Quando a contemplação do corpo é praticada com intensidade unidirecionada, cada parte sucessiva do corpo torna-se uma espécie de combustível alimentando os fogos da meditação de insight. A investigação então se torna uma conflagração consumindo o corpo humano seção por seção, parte por parte, à medida que cada uma é examinada e investigada com intensidade ardente. Independentemente de quanto tempo leve ou quão difícil o trabalho se mostre, a contemplação do corpo deve ser praticada implacavelmente até que toda dúvida e incerteza tenham sido eliminadas.

Como seria de esperar, nem todos ficaram felizes com minha maneira de ensinar. Os monges do Mosteiro Asokārāma haviam se

juntado a mim com boas intenções, mas sua energia e entusiasmo logo diminuíram sob a pressão da redução de comida, privação de sono e sessões intensivas de meditação. Alguns deles ficaram viciados em experiências agradáveis na meditação de *samādhi* que lhes permitiam esquecer o estresse e as dificuldades da vida monástica. Entre as sessões de meditação, sentiam-se livres para deixar suas mentes divagarem em devaneios agradáveis. Falharam em compreender que *samādhi* não é o resultado final, que *samādhi* por si só não tem o poder de eliminar o sofrimento. Dei a esses monges uma bronca de advertências sobre as armadilhas do *samādhi*. Embora a calma e a concentração experimentadas em *samādhi* formem uma base firme da qual lançar um ataque total contra os impedimentos que causam sofrimento, a própria experiência de *samādhi* pode ser tão pacífica e satisfatória que um monge inadvertidamente se torna viciado nela. Logo sua meditação perde sua agudeza. Como *sati* não está afiada à nitidez e seu esforço não é sincero, ele permanece preso em um nível superficial de *samādhi* de "cochilo". Quando a acuidade mental e a precisão diminuem, a meditação frequentemente chega a um impasse.

Tentei todos os truques que conhecia para acordar aqueles monges preguiçosos de seu sono de *samādhi*. Ensinei-os a usar a repetição da palavra de meditação *buddho* como se fosse uma lima usada para formar e alisar as superfícies ásperas da mente até formarem uma borda afiada e concentrada capaz de cortar a névoa de seus devaneios. Esse foco unidirecional seria então encorajado a testar sua força quando sua atenção atenta estivesse centrada em práticas de insight penetrantes como a investigação do corpo. Combinar concentração de mente forte com uma variedade de práticas de sabedoria impediria que o *samādhi* perdesse sua agudeza e esgotasse sua força. De fato, a força da concentração do *samādhi* era aumentada pela precisão mental necessária para examinar o corpo humano até o último detalhe. No final, os poderes de concentração e sabedoria combinados perfeitamente para abrir o caminho de um monge para a libertação da escravidão do desejo sexual.

Meus esforços para estabelecer o Mosteiro Ñāṇasaṁvara como um centro de treinamento para monges praticantes encontraram reações mistas. Alguns monges colocaram toda a sua energia em seguir minhas instruções, e os resultados foram encorajadores. Outros monges tentaram com a mesma intensidade, mas não conseguiram fazer progressos significativos porque os ventos contrários de seus velhos hábitos eram muito fortes. Os monges que se recusaram a aceitar a disciplina rigorosa reclamaram vociferantemente e ameaçaram fugir. Alguns ficavam tão chateados que seus rostos ficavam vermelhos tentando esconder sua frustração com longas horas de meditação sentada. Outros monges simplesmente cochilavam durante as sessões de meditação, permanecendo sonhadoramente inconscientes. Todos aqueles monges eram meus encargos, e levei a sério minha responsabilidade de ensiná-los, quer mostrassem entusiasmo ou não. Considerava todos nós como companheiros descendentes na linhagem florestal de Ajaan Man. Se fui severo com eles, foi apenas porque queria que experimentassem os frutos do caminho do Buddha para a liberdade.

Por dois anos, consegui manter a rigorosa rotina monástica típica dos mosteiros de floresta. Policiei os terrenos todos os dias, certificando-me de que todos os monges estavam acordados na hora certa, vigiando suas idas e vindas durante o dia e liderando-os através de longas sessões de meditação à noite. Nas ocasiões em que nos reuníamos para realizar trabalhos de manutenção ou outros projetos de trabalho manual, eu dava o tom pegando pessoalmente uma ferramenta e começando a trabalhar imediatamente. Como exemplo para os retardatários e inspiração para os diligentes, muitas vezes trabalhei tão arduamente que muito poucos dos jovens monges conseguiam me acompanhar.

A situação em que alguns monges lutavam constantemente com este estilo de vida monástico enquanto outros persistiam admiravelmente em seus esforços não era incomum em um mosteiro de prática. Um grupo de jovens vindos de diferentes origens, com diversos caracteres e temperamentos, variadas capacidades mentais e tendências virtuosas latentes acumuladas de seu *kamma* passado, estava

fadado a se ajustar de forma diferente a um programa fixo e invariável de disciplina rigorosa e meditação intensiva. Senti que tinha que criar um ambiente de prática favorável e impor um programa de meditação digno dos mais conscienciosos e comprometidos de meus alunos. Não vi razão para comprometer esses princípios, nenhuma necessidade de sacrificar a intensidade apenas para aplacar os retardatários.

Mas uma rotina de prática rigorosa exigia amplas oportunidades para reclusão e solidão. Quaisquer perturbações à paz e quietude do mosteiro eram distrações indesejadas. Quando me mudei pela primeira vez para o Mosteiro Ñāṇasaṁvara, o local era isolado e relativamente desconhecido. Uma calma tranquila permeava toda a área. Essa atmosfera pacífica começou a mudar durante meu terceiro ano no comando. A essa altura, o mosteiro havia começado a atrair atenção — tanto localmente, devido ao respeito pelos monges praticantes, quanto mais ameaçadoramente, na área metropolitana de Bangkok, onde Somdet Ñāṇasaṁvara se orgulhava de meu sucesso e começou a encorajar seus discípulos a me fazerem visitas para aprender mais sobre meditação. Além disso, devido às estreitas conexões do Somdet com membros da família real, planos estavam em andamento para fundir os 1.000 acres de terras vagas que o rei tailandês possuía com os 150 acres dentro do Mosteiro Ñāṇasaṁvara, expandindo a propriedade — e as responsabilidades resultantes — imensamente.

Essas questões chegaram ao auge quando um monge sênior da hierarquia administrativa viajou de Bangkok para fazer uma visita com uma comitiva de apoiadores leigos. A maioria de seus seguidores eram senhoras de alto escalão ostentando títulos reais ou posições sociais elevadas. Muitos dos restantes eram professores, médicos ou outros tipos intelectuais. Aconteceu que o monge sênior em questão tinha fama de realizar sessões espíritas para os ricos. Essa tolice era a preocupação da turma que o seguia. Em vez de vir ao mosteiro para fazer mérito praticando meditação, esses idiotas vieram com o propósito declarado de aproveitar as habilidades psíquicas do monge para se comunicar com espíritos dos mortos. Pretendiam passar seu tempo engajados

nessa besteira, mesmo que o mosteiro fosse bem conhecido como um refúgio para meditadores.

Nunca permiti a ninguém, independentemente de sua reputação ou posição, atropelar os princípios éticos que prezo. Ninguém recebe esse privilégio. Minha reação às sessões espíritas foi rápida e decisiva. Assim que vi o monge desonesto realizando uma reunião com seu fã-clube no pavilhão principal, entrei e repreendi o monge na cara dele na frente de todos. "Seu maldito canalha, você invadiu meu mosteiro sem ser convidado apenas para atropelar as virtudes que jurou defender como monge. Você deveria ter vergonha de seu comportamento ignóbil." Chocadas com esta intrusão em seu encontro, senhoras distintas e intelectuais cultos se espalharam em diferentes direções enquanto o rosto do monge surpreso empalidecia. "Este velho monge não tolerará conduta que viole as regras disciplinares estabelecidas pelo Buddha e seguidas religiosamente por monges conscienciosos desde então. Este mosteiro não é uma lata de lixo para regras descartadas e virtudes abandonadas. É um jardim para cultivar bondade e mérito. Você esgotou sua hospitalidade aqui. Espero que você e seu grupo tenham partido antes do final do dia." Ouvi mais tarde que as socialites em Bangkok ficaram irritadas com minha reação grosseira à visita de um monge altamente celebrado e sua comitiva de convidados distintos. Tal é o preço que pagamos para defender os princípios do Dhamma diante da má conduta mundana.

Incidentes como o que acabei de descrever eventualmente me convenceram de que precisava encontrar um lugar próprio onde não estivesse sujeito a nenhuma autoridade além dos princípios do Dhamma e do Vinaya. Motivado por essa resolução, retornei ao Mosteiro Asokārāma durante meu terceiro ano de serviço para solicitar que fosse dispensado de meus deveres como abade e supervisor do Mosteiro Ñāṇasaṁvara. Após discussões detalhadas com as autoridades relevantes da Sangha, eles concordaram em encontrar outro monge experiente disposto a me substituir e continuar com o desenvolvimento do que estava se tornando um centro monástico patrocinado pela

realeza com grandes expectativas — um projeto do qual eu não queria fazer parte.

Instintivamente, sempre fui atraído por locais selvagens que proporcionavam reclusão e refúgio dos confusos comprometimentos mundanos. Assim, após uma curta estadia ajudando com tarefas de ensino no Mosteiro Asokārāma, comecei a viajar novamente. Devido à minha idade — eu tinha sessenta e dois anos na época — e condições físicas crônicas que limitavam minha mobilidade, estava disposto a aceitar caronas em minhas viagens pelo país. Caminhar por trilhas florestais ficava reservado para áreas selvagens onde o tráfego motorizado era impraticável ou impossível.

Por respeito eterno a Ajaan Lee Dhammadharo, cuja memória sempre mantive perto do meu coração, dirigi-me à Montanha Chin Lé na província de Lopburi, a nordeste de Bangkok, um local onde Ajaan Lee havia perambulado em *dhutaṅga* e estabelecido um mosteiro quase vinte e cinco anos antes. Pretendia refazer seus passos pelas montanhas e visitar aquele mosteiro para honrar o monge sênior que me havia instado e encorajado como jovem monge a procurar Ajaan Man na selva de Chiang Mai. Nunca esqueci a bondade e o encorajamento que ele demonstrou a um grosseiro recruta na tradição da floresta.

De muitas maneiras, Ajaan Lee era tudo o que eu não era. Como professor, estava sempre consciente de sua audiência e pronto, no calor do momento, para adaptar sua linguagem ao nível das pessoas com quem estava falando. Com agricultores e comerciantes, conversava fluentemente nos dialetos laocianos de sua terra natal no Nordeste. Com lojistas e funcionários do governo, por outro lado, conversava em tailandês, a língua nacional, como um falante nativo. Ao se dirigir a membros da elite de Bangkok, conhecia todos os idiomas refinados e polidos e sempre falava apropriadamente para a ocasião. Ele me encorajara a seguir seu exemplo, mas logo percebeu que eu era um caso perdido. As habilidades de comunicação que ele dominava simplesmente não vinham naturalmente para mim. Comparar meu próprio estilo "rústico" à elegância e erudição de Ajaan Lee era como

comparar uma pilha fedorenta de merda com um jardim de flores bem cuidado.

Em conversas cotidianas, tendia a me dirigir às pessoas com linguagem direta e popular. Quando princípios de Dhamma surgiam, no entanto, meu discurso tornava-se mais deliberado e contido, e minha maneira mais circunspecta devido a um profundo respeito pelo valor dos ensinamentos do Buddha. Ao mesmo tempo, meu tom era geralmente sério e direto. Não gostava de adoçar minha mensagem. A experiência me ensinou que a melhor maneira de chamar a atenção dos ouvintes era atingi-los onde mais doía. Então eles acordariam e começariam a realmente focar no que eu estava dizendo. Por outro lado, se eu estivesse na audiência quando outro professor falasse sobre temas de Dhamma, ouvia quietamente e não interrompia. Ainda me sentia como um estudante da prática e queria aprender mais sempre que tinha a chance.

Da Montanha Chin Lé, viajei mais para noroeste até a província de Tak, um distrito montanhoso selvagem na fronteira birmanesa. Vários dos monges que haviam treinado sob minha orientação quando eu era abade do Mosteiro Khao Kéw em Chanthaburi já haviam fincado raízes na vasta selva da área. Lutei para caminhar pelo terreno coberto de pedras para alcançar os locais onde haviam construído mosteiros e ermidas florestais. A floresta densa e quase impenetrável me lembrou de meus anos praticando com Ajaan Man nas áreas selvagens inabitadas e inóspitas do Norte. O ambiente austero na província de Tak relembrou anos de luta interna, quando apenas enorme esforço, disciplina rigorosa e determinação inabalável me permitiram sobreviver às provações e me tornar um porta-estandarte para monges da natureza selvagem em todos os lugares. Agradou-me imensamente ver discípulos que treinei desde tenra idade se tornarem herdeiros legítimos dos legados de monges como Ajaan Man, Ajaan Khao e Ajaan Lee. Esses discípulos haviam tomado a natureza selvagem indomada como lar e refúgio enquanto treinavam uma nova geração de monges praticantes no estilo de vida meditativo testado e comprovado, pioneiro de Ajaan Sao e Ajaan Man, os grandes pais do movimento da floresta

tailandês. Mesmo no mundo moderno, que havia perdido cada vez mais sua reverência pelos santuários da natureza, bolsões resilientes de monges florestais dedicados continuavam a contrariar as tendências contemporâneas enquanto viviam e praticavam silenciosamente na fronteira da sociedade moderna. Invejei sua independência. Meu corpo não podia mais suportar o castigo físico que este modo de vida implicava. Meus dias de vitalidade infatigável estavam lentamente chegando ao fim.

Ciente de minha predileção por viver em cavernas, meus discípulos organizaram uma viagem ao norte pelo Rio Ping, que descia do norte de Chiang Mai através de regiões montanhosas onde locais de cavernas milenares abundavam. Os penhascos íngremes que se projetavam sobre a bacia do rio, e as montanhas e vales que se estendiam para além deles, agiam como uma barreira natural separando a paisagem primordial do desenvolvimento moderno. Ao longo do poderoso Ping, centenas de antigos mosteiros e estupas haviam caído em ruínas, seus restos materiais espalhados pelo vale do rio. Assentamentos humanos eram esparsos nesta selva interior. Dependíamos para nossa comida de esmola das famílias de pescadores que subsistiam enquanto viviam em casas flutuantes ancoradas em pequenas enseadas abrigadas e recuadas na margem do rio.

Caminhando lentamente ao longo da margem do rio largo, ouvimos os sons de trombetas de elefantes selvagens que haviam descido para beber e se banhar na beira do rio. Cardumes de peixes coloridos eram visíveis nadando logo abaixo da superfície da água cristalina. A floresta ganhava vida todas as manhãs com os gritos e guinchos de macacos e gibões que reverberavam pelos cânions nas primeiras horas da luz do dia. O ar do meio-dia pulsava com o zumbido, o estridular e o silvo de inúmeras variedades de insetos. Os rosnados ameaçadores de leopardos nebulosos anunciando o início da escuridão alternavam-se com os ruídos altos e abruptos de suas presas, o veado-latidor. De um nascer do sol ao outro, a floresta ressoava com atividade.

Quando chegamos ao distrito de Li da província de Lamphun, nosso grupo de monges *dhutaṅga* deixou a trilha do rio e caminhou pelas

colinas íngremes a leste e desceu para um vale adjacente. Estávamos procurando a entrada da Caverna Chaang Rawng, outrora o centro espiritual de uma civilização budista há muito esquecida que floresceu no auge da atividade humana no vale do Rio Ping. No chão dentro daquela caverna, um antigo governante havia construído um pequeno pavilhão sustentado por enormes vigas de teca dourada. O piso do pavilhão era feito de tábuas de teca dourada polidas e lisas por séculos de reverências às muitas estátuas de Buddha da caverna situadas em nichos ao longo das paredes. Seu telhado, coberto com telhas de teca, encaixava-se perfeitamente sob o teto arqueado da caverna. Cavilhas de madeira resistentes marteladas nas juntas da madeira mantinham a estrutura unida. No chão ao lado do pavilhão jazia uma palanquim ornamentada de madeira usada em tempos antigos para transportar patronos distintos.

Cada recanto e fenda nas paredes da caverna abrigava uma estátua de Buddha — algumas grandes, outras pequenas. Muitas estátuas haviam rachado ou quebrado ao longo dos séculos e seus membros e cabeças ausentes jaziam espalhados pelo chão abaixo. O efeito geral desta cena inspirou admiração e espanto em gerações de peregrinos intrépidos que haviam caminhado pela natureza selvagem para prestar reverência. A evidência de intrusão humana na área era mínima. O isolamento da Caverna Chaang Rawng era quase completo. Como não existiam estradas de entrada ou saída na época, a única maneira de pessoas comuns chegarem à caverna era de barco fluvial; mesmo assim, eram forçadas a caminhar pela selva e enfrentar os perigos de animais selvagens e insetos picadores. Forças poderosas do mundo natural, tanto terrenas quanto celestiais, guardavam a privacidade da caverna. Santuários de herança budista como este antigo monumento perdido na selva coberta de mato, ainda intocados e inalterados, infelizmente se tornaram uma visão rara mesmo em um país como o nosso, que ostenta uma cultura budista tão consagrada pelo tempo.

Viver nas profundezas da selva na Caverna Chaang Rawng instigou minha mente a refletir sobre as rápidas mudanças que ocorreram no mundo desde que Ajaan Man faleceu. Grandes faixas

de habitat selvagem haviam sucumbido à fome inquieta de pessoas de todas as classes que buscavam tirar proveito dos recursos naturais do país para seu próprio ganho financeiro. De pequenos agricultores expandindo seus campos a empresários gananciosos buscando lucro na extração de madeira, todos invadiram a natureza selvagem sem sentir vergonha ou hesitação quanto à propriedade de suas ações. As áreas selvagens da nação estavam desaparecendo a uma taxa igualada apenas pela proliferação de cobiça, aversão e ilusão nas selvas confusas dos corações de seus cidadãos. A destruição em massa de nossas florestas coincidiu com uma expansão descontrolada do emaranhado de impedimentos mentais.

Muitas vezes as pessoas acreditam que as condições da terra podem ser mudadas para garantir a felicidade humana, fornecer empregos e criar riqueza material e uma vida confortável. Todos estão tentando acumular o máximo de riqueza possível, mas a busca por riqueza material e a busca por riqueza espiritual são, de muitas maneiras, incompatíveis. A riqueza material vê a terra e seus recursos como mercadorias para consumo humano, e a colheita desses recursos como um direito humano. A riqueza espiritual vê os mesmos recursos abundantes como um tesouro a ser salvaguardado e um cenário natural para profundas experiências espirituais.

Como os monges inicialmente vêm da sociedade leiga, essa visão de mundo materialista infiltrou-se nas comunidades monásticas. A mudança resultante nas atitudes tem sido dramática. Meus primeiros discípulos, que vieram para a vida monástica de famílias de agricultores rurais, tinham apenas educação primária ou secundária, mas estavam acostumados a trabalhar longas e duras horas nos campos de arroz durante as estações de plantio e colheita. Nunca fugindo das demandas do trabalho físico, aqueles meninos davam esforço incansável às suas tarefas. Seus pensamentos eram indisciplinados, mas seus corações tinham a força para se conter e controlar a inquietação em suas mentes. Embora não fossem altamente educados, eram inteligentes de maneiras práticas e de bom senso. Rápidos para aprender, exibiam uma inteligência natural na concepção e aplicação de novas ideias. Sendo

sérios e bem-intencionados, aquele primeiro grupo de discípulos foi fácil de ensinar usando métodos de treinamento rigorosos que os levaram aos limites de suas habilidades. Eram realistas e determinados. Não discutiam nem retrucavam.

Mais tarde, bois de aço substituíram os de carne e osso na arado dos campos e na preparação do solo para semeadura. Consequentemente, os filhos dos agricultores de hoje se envolvem em menos trabalho físico e têm mais tempo ocioso para se entreter com distrações sociais. Estudam por mais tempo na escola, mas se envolvem menos em atividades religiosas. Suas mentes ficam tão abarrotadas de pensamentos estressantes sobre como garantir uma esposa e onde ganhar a vida que dificilmente uma fresta é deixada aberta para permitir o acesso de temas de Dhamma a sua consciência. Até mesmo preceitos fundamentais de comportamento decente são descartados à margem da estrada antecipada para a prosperidade. Se esses jovens aldeões se tornam monges, é meramente por uma estadia de curto prazo para agradar seus pais e cumprir alguma expectativa social.

Com o avanço da educação superior nas gerações subsequentes, uma nova leva de jovens aparece para solicitar treinamento monástico. Esses recrutas representam uma geração mais educada e cética de jovens que foram criados principalmente em uma atmosfera de indiferença às virtudes supremas que as gerações anteriores haviam tomado como garantidas. O estilo de vida confortável e protegido que os jovens desfrutam hoje em dia os torna menos aptos — e menos inclinados — a enfrentar as condições primitivas da vida *dhutaṅga*: caminhar em trilhas florestais estreitas e irregulares, dormir em selvas infestadas de mosquitos e subsistir com comida rústica de aldeia.

Refletindo sobre o futuro, percebi que o restante da minha vida seria dedicado a introduzir práticas das florestas tailandesas a monges cujas mentes foram treinadas em habilidades intelectuais, mas que careciam muito de habilidades básicas de sobrevivência. Um monge da floresta deve ter a astúcia de uma raposa, a força de um elefante e o coração de um tigre para seguir o caminho do Buddha até o fim. O sistema educacional de hoje não ensina essas virtudes. Graduados

universitários são frequentemente inteligentes demais para seu próprio bem. Seu primeiro desafio? Precisam perceber o quão estúpidos realmente são antes que possam se curvar com sinceridade e aceitar o treinamento de seu professor.

O relato oral em primeira pessoa da vida de Ajaan Jia termina com a viagem de 1984 à Caverna Chaang Rawng. A maior parte da descrição que se segue, que narra os últimos vinte anos de sua vida, foi fornecida pelos editores da edição original tailandesa de Ouro Envolto em Trapos. Esses compiladores ou contaram sua versão dos eventos que aconteceram durante aqueles anos ou citaram relatos colhidos dos comentários feitos pelos contemporâneos de Ajaan Jia. No epílogo a seguir, combinei a sequência de eventos que os editores descreveram em detalhes e elaborei essas histórias com descrições coletadas de outras fontes para levar a crônica da vida e prática de Ajaan Jia a uma conclusão inspiradora.

Crepúsculo

Ajaan Jia retornou da Caverna Chaang Rawng tendo tomado uma decisão sobre seu futuro papel na Sangha da floresta, mas sem um plano de como realizá-lo. No entanto, seu velho amigo, Ajaan Mahā Bua, já estava um passo à frente dele. Um discípulo leigo de longa data havia recentemente comprado um terreno na província de Pathumthani e oferecido a propriedade a ele na esperança de que construísse um mosteiro de floresta no local. Na época em que os dois *ajaans* se encontraram novamente em 1984, Ajaan Mahā Bua já havia determinado que Ajaan Jia era o único monge em quem confiava para liderar o projeto e torná-lo sucesso. Não apenas sentia que era hora de Ajaan Jia ter um mosteiro próprio, mas também acreditava que seu caráter tinha o rigor e a resolução necessários para transformar um pedaço de terra nas planícies centrais da Tailândia em um mosteiro de floresta no estilo de Ajaan Man. Para honrar seu venerado profes-

sor, Ajaan Jia decidiu nomear o novo mosteiro Mosteiro de Floresta Bhūridatta Paṭipadārāma, sendo Bhūridatto o nome formal de ordenação monástica de Ajaan Man.

Tanto Ajaan Mahā Bua quanto Ajaan Jia haviam arriscado suas vidas a serviço de Ajaan Man e seus ensinamentos. Compartilharam essa experiência inspiradora e compreenderam suas qualidades transformadoras. Entre aquela geração de discípulos de Ajaan Man, Ajaan Mahā Bua havia sido um dos mais bem-sucedidos em replicar a intensidade e o rigor do treinamento na natureza selvagem dentro dos limites de um centro monástico estabelecido. Ajaan Jia concordou em fincar raízes em Pathumthani sob a condição de que Ajaan Mahā Bua emprestasse sua força e conselho para dar início ao projeto.

Em 1984, Ajaan Jia mudou seu corpo velho e dolorido para Pathumthani, onde planejava arrastar uma nova geração de monges da floresta — chutando e gritando — de volta aos antigos caminhos do treinamento *dhutaṅga*. Mas primeiro, ele tinha que construir a infraestrutura básica para uma comunidade monástica funcional. O terreno que lhe fora oferecido media cerca de cinquenta acres no total. Grande parte da propriedade era coberta por pinhal com folhagem densa e sub-bosque limitado. Uma seção menor da propriedade era pastagem aberta. Outra seção consistia em campos de arroz em pousio onde os muros de barro que retinham a água da chuva necessária para cultivar arroz seguiam os contornos do terreno em grandes padrões retangulares. Aqueles baixos muros de terra também serviam como passarelas elevadas entre os campos. O terreno aberto era margeado em dois lados por um canal raso.

O ambiente certamente tinha potencial, mas muito trabalho seria necessário para transformar muitos ambientes diferentes em um espaço de vida monástico viável. Com a ajuda de devotos locais, Ajaan Jia começou a trabalhar, primeiro construindo uma residência simples para o abade — uma pequena cabana de bambu colocada na orla do pinhal. Construiu a cabana usando quatro postes de madeira para sustentar um piso elevado e um telhado de palha feito de folhas de coqueiro trançadas. As paredes consistiam em mantos de monges

velhos e puídos pendurados como cortinas para proteger os quatro lados. Desta plataforma fresca e arejada, Ajaan Jia examinou a terra cultivada à sua frente e contemplou como incorporar os espaços abertos ao plano geral do terreno monástico para que o pinhal atrás dele não parecesse uma ilha de floresta cercada por um mar de campos domesticados.

Felizmente, um grupo de engenheiros dedicados se ofereceu para prestar seus serviços. Juntamente com Ajaan Jia, elaboraram planos para preencher as porções afundadas dos campos de arroz entre os muros de barro com terra compactada, nivelando assim a área do terreno para que qualquer água que não penetrasse no solo escoasse para os canais em vez de se acumular nos campos. Isso também abriu a possibilidade de reflorestar as áreas de pastagem e campo não desenvolvidas. Como as mudas de árvores muitas vezes levam décadas para atingir a maturidade, o trabalho de movimentação de terra tornou-se sua primeira prioridade.

Os campos de arroz estavam posicionados em uma ampla área que se estendia por ambos os lados da estrada de entrada. A equipe de Ajaan Jia trouxe equipamentos de escavação para retirar terra da pastagem adjacente. O solo fresco foi usado para preencher cada seção retangular do campo de arroz até o topo do muro baixo. Quando uma seção estava totalmente compactada, um caminhão basculante passava por cima dela para começar a depositar solo na próxima seção. No momento em que o trabalho foi concluído, o nível do solo de toda a área havia sido elevado acima do nível da água nos canais, o que ajudou a prevenir futuras inundações. Os grandes buracos deixados no solo após a remoção da terra tornaram-se lagoas para a água da chuva.

Quando o trabalho na infraestrutura começou para valer, um grupo de discípulos monásticos enérgicos de Ajaan Jia juntou-se ao esforço, levando a equipe a construir mais cabanas de bambu no abrigo do pinhal. Também ergueram um pequeno pavilhão onde os monges se reuniriam pela manhã para a refeição e à noite para instrução e meditação. Apesar da carga de trabalho incomum, Ajaan Jia fez

questão de manter a estrutura básica de uma rotina monástica tanto quanto possível.

No início, o grupo não tinha materiais de construção e muito poucas ferramentas. Quando Ajaan Jia encontrava telhas de zinco onduladas velhas e enferrujadas ou madeira usada que havia sido jogada fora para apodrecer, ele conjurava maneiras de reutilizar esses itens. Por abominar o desperdício, Ajaan Jia consertava ferramentas quebradas ele mesmo e as colocava de volta em serviço. Pedras que haviam sido marretadas até a consistência de cascalho foram usadas para pavimentar a estrada de entrada. Sob um telheiro sombreado construído na pastagem aberta em frente à cabana de Ajaan Jia, tijolos e argamassa foram utilizados para construir a forja de um ferreiro onde ele começou a fazer suas próprias ferramentas. Acendendo a forja com lenha morta do chão da floresta, ele aquecia pedaços de sucata de metal até ficarem em brasa e os martelava em machados, machadinhas, facões e enxadas, aos quais ele ajustava cabos resistentes de madeira dura.

Com o passar dos anos, estruturas permanentes maiores e mais numerosas foram construídas para completar os requisitos institucionais de um complexo monástico oficial. Os monges dedicados que haviam ajudado Ajaan Jia a construir o mosteiro eventualmente se mudaram em busca de locais mais isolados para avançar ainda mais em sua prática de meditação. Foram substituídos por monges mais jovens e menos experientes, carentes da mesma sabedoria e julgamento, monges que precisavam ser completamente instruídos nos princípios básicos do estilo de vida *dhutaṅga* — austeridade, disciplina rigorosa e forte concentração.

Quanto mais tempo um monge fica no mesmo lugar, mais raízes ele cria. Como a comunidade monástica depende de doações, um monge pode facilmente ficar em dívida com os devotos leigos que fazem oferendas diárias de comida e refrescos. Devotos ricos frequentemente fazem grandes doações para o fundo de construção, dando-lhes um interesse investido no sucesso do mosteiro. Geralmente querem que os edifícios sejam grandiosos, impressionantes e agradáveis aos

olhos. Quando os doadores visitam o mosteiro, notam características que os desagradam, então pressionam o abade a construir estruturas que sejam mais atraentemente projetadas para substituir as antigas e ainda funcionais, mas menos atraentes. Belos edifícios monásticos exigem limpeza e manutenção diárias, tarefas que consomem horas da rotina diária de um monge que poderiam ser mais adequadamente gastas em meditação. Em última análise, é responsabilidade do abade supervisionar questões de construção e manutenção, ao mesmo tempo que supervisiona os monges em sua programação diária desde o despertar às 3:00h da manhã até tarde da noite. Essa carga de trabalho extra pode ser exaustiva para um monge idoso.

Como o mosteiro de Ajaan Jia ficava a uma curta distância de carro de Bangkok e seus subúrbios extensos, oferendas de comida eram entregues diretamente ao mosteiro para complementar a comida que os monges coletavam na ronda de esmolas. Com o passar do tempo e a reputação do mosteiro se espalhando, mais doadores apareciam a cada dia trazendo quantidades maiores de comida de boa qualidade. Arroz fino e molhos deliciosos logo se tornaram a norma. Consequentemente, os monges tiveram que lidar com uma refeição suntuosa e um estômago cheio todas as manhãs — uma receita para uma mente cheia de preguiça e torpor.

Ajaan Jia não invejava aos monges a comida fina, mas sua ampla variedade era muito diferente da comida de seus dias vivendo com Ajaan Man. Ele havia permanecido com Ajaan Man por três estações chuvosas e quatro estações secas, subsistindo na maior parte do tempo apenas de arroz e bananas. Infelizmente, ele era alérgico à maioria dos alimentos que as pessoas locais ofereciam no Norte e no Nordeste. Quando não havia bananas oferecidas, ele recorria a comer apenas arroz puro, uma dieta que tendia a causar indigestão e constipação dolorosa. Como remédios para o estômago não estavam disponíveis na natureza selvagem, às vezes era forçado a enfiar dois dedos na própria garganta para induzir o vômito, apenas para esvaziar seu estômago revirado. Dizia que seus dedos indicador e médio eram o remédio que nunca deixava de carregar consigo naqueles dias.

Ajaan Jia às vezes sentia que estava criando jovens monges *dhutaṅga* domesticados que, após desfrutarem de uma refeição suntuosa, "vagavam" do pavilhão principal de volta para suas cabanas para tirar uma soneca. A preguiça havia se infiltrado em suas mentes com sua marreta erguida, pronta para soar a sentença de morte para as austeras práticas ascéticas do Buddha. Corpos em forma e saudáveis passeavam pelos terrenos do mosteiro com mentes fracas e flácidas no comando. Até os pássaros e esquilos pareciam gordos e superalimentados.

No passado, os grandes mestres na tradição de Ajaan Jia, desde Ajaan Sao e Ajaan Man em diante, desempenharam o papel de tigres da floresta para estimular as virtudes inatas de seus discípulos, inspirando neles a motivação e a coragem para confrontar a selva de pensamentos e emoções indisciplinados em suas mentes. Um rugido da boca do tigre enviava arrepios pela espinha e exigia vigilância infalível. Quantos daqueles tigres ferozes restavam? Não muitos. A maioria dos que restavam havia perdido o salto em seu passo e o rosnado alto e profundo em sua garganta. Mas ainda tinham o rugido em seus corações, se apenas seus discípulos pudessem tomar conhecimento dele. Em vez disso, aquela geração posterior de monges *dhutaṅga* parecia ter abandonado uma vida de maior dificuldade para seguir o caminho de menor resistência — uma atitude completamente em desacordo com aqueles grandes monges do passado.

Nesse ponto de sua vida, o ensinamento de Ajaan Jia também havia perdido sua aspereza. Mas, novamente, a força bruta não parecia ter o mesmo efeito que tivera com as gerações anteriores. No entanto, ele teve que reconhecer que alguns de seus alunos poderiam ser capazes de alcançar avanços significativos em sua meditação se ele desempenhasse o papel do tigre e os fizesse suportar austeridades severas o suficiente para abrir seus olhos para as vantagens da prática na natureza selvagem. Se os deixasse por conta própria, simplesmente permitindo que continuassem como estavam, ficava claro que seus olhos permaneceriam fechados pelo resto de suas vidas. Se morressem sem ver a luz, certamente teriam desperdiçado uma oportunidade de

ouro para se libertarem do nascimento e da morte e experienciarem a bem-aventurança da felicidade suprema. Por essa razão, Ajaan Jia foi veemente ao instar seus alunos a pegar as habilidades de meditação que haviam desenvolvido enquanto praticavam com ele e caminhar para as áreas selvagens remanescentes do país, onde poderiam aprimorar essas habilidades à perfeição e testar sua capacidade de lidar com dificuldades até encontrarem um caminho através da selva indisciplinada de suas atitudes e opiniões mundanas.

Após trabalhar por muitos anos para criar o Mosteiro de Floresta Bhūridatta no espírito de Ajaan Man e da tradição florestal *dhutaṅga* que ele defendia, Ajaan Jia sentiu a necessidade de se refrescar com um período de solidão e silêncio. Ciente dessa intenção, um grupo de discípulos seniores se ofereceu para acompanhar seu professor idoso em uma excursão de retorno às cavernas selvagens na província de Tak. Após visitar várias cavernas na região, o grupo terminou sua excursão nas profundezas da selva em uma caverna conhecida como Inthanin.

A trilha que levava à Caverna Inthanin era tão estreita que quase esperavam que ela desaparecesse entre as rochas antes de chegar à entrada. Várias vezes a trilha cruzou riachos de correnteza rápida em pontes improvisadas feitas de troncos de árvores podres. Ambos os lados da trilha eram densos com vegetação emaranhada e vivos com os gritos e cantos de pássaros e insetos. À medida que a trilha se tornava mais íngreme, às vezes assumia a forma de escadas desgastadas na rocha. A entrada da caverna surgiu inesperadamente, pois estava escondida de longe atrás de um véu de folhagem de selva de folhas largas.

A Caverna Inthanin situava-se em uma encosta de montanha voltada para o sul, com vista para uma visão ininterrupta de vales e montanhas, algumas das quais tinham cumes que mascaravam picos ainda mais altos além. Uma ampla abertura arqueada, recuada na face da rocha, permitia que a luz do sol alcançasse a parede do fundo da caverna, criando uma câmara espaçosa e abobadada com cerca de dezoito metros de profundidade, trinta metros de largura e nove metros de altura. Como o ar entrava na câmara e circulava livremente, a atmosfera dentro da caverna era fresca e seca naquela época do ano,

em nítido contraste com o calor e a umidade constantes experienciados no Mosteiro de Floresta Bhūridatta.

Abrigar-se em cavernas sempre deu a Ajaan Jia um alívio temporário dos perigos de acampar ao ar livre. Animais selvagens, cobras, mosquitos e outros insetos evitavam principalmente os espaços interiores das cavernas. Além disso, as temperaturas estáveis das cavernas proporcionavam um habitat fresco no verão e um abrigo quente e seco no inverno, tornando-as um ambiente de meditação excepcional. O silêncio que Ajaan Jia experimentava vivendo em cavernas era tão absoluto que não apenas podia ouvir seu próprio coração batendo, mas às vezes sentia que podia sentir o sangue correndo por suas artérias e veias. Toda a atmosfera parecia pulsar com energia. Ajaan Jia disse a seus discípulos que o ambiente dentro e ao redor da Caverna Inthanin era tão agradável e terapêutico para suas doenças físicas que, se a tivesse encontrado antes de se comprometer com o Mosteiro de Floresta Bhūridatta, bem poderia ter escolhido passar o resto de sua vida ali.

Entenda, a vida na caverna é muito espartana. Sentado na reclusão de uma caverna, um recluso solitário não tem companhia, exceto a proporcionada pelo gotejar de água nas rochas próximas e o agitar de criaturas selvagens nos bosques. A fome o espera pela manhã enquanto ele desce a trilha estreita na penumbra do amanhecer, às vezes sob chuva torrencial, para alcançar o assentamento de aldeia mais próximo, muitas vezes localizado a uma longa caminhada de distância. As magras oferendas de comida colocadas em sua tigela podem consistir apenas em pedaços de arroz puro com pasta de pimenta e algumas plantas silvestres comestíveis. Em pouco tempo, torna-se tão magro e esquelético quanto um esqueleto ambulante com pele pálida esticada sobre suas bochechas ossudas. Seus mantos puídos são remendados à mão com pedaços de tecido recuperados.

Por que um monge adotaria a morada na floresta como modo de vida, a menos que fosse totalmente dedicado à prática, sem se importar nem com sua saúde nem com sua vida? Tal monge não cerra simplesmente os dentes e suporta dificuldades e privações como

alguma forma de penitência; em vez disso, abraça a oportunidade de testar sua resolução confrontando dificuldades e usando os poderes de sua mente para resistir firmemente a qualquer tendência de desistir e aceitar a derrota. Quanto mais exigente o desafio, mais animada sua resposta. Esse espírito de luta mantém um monge *dhutaṅga* firme no caminho para a libertação.

Como muitos tipos de seres vivos existem em vários níveis de compreensão, o caminho para a libertação assume diferentes formas — algumas longas e árduas, outras curtas, mas árduas. O caminho mais curto e direto requer confrontar deliberadamente circunstâncias difíceis que provocam conflito e resistência na mente do meditador e usar o desafio de superá-las como motivação para intensificar a prática. Viver e praticar em lugares selvagens tem vantagens inigualáveis como um modo de vida focado em se livrar do jugo da ignorância e alcançar a iluminação o mais rápido possível. Tal vida requer uma mentalidade que busca o caminho de maior resistência para neutralizar a inclinação usual da mente de se contentar com um caminho de menor resistência à forte atração da cobiça, aversão e ilusão.

A natureza selvagem é a arena perfeita na qual experienciar uma colisão entre as forças dos impedimentos opressivos e o poder libertador do Dhamma, que é o propósito mesmo para o qual as práticas *dhutaṅga* foram inicialmente criadas. Em vez de evitar impedimentos, buscar alívio deles ou compensá-los, a libertação do sofrimento implica confrontar as causas que dão origem ao sofrimento de frente e eliminá-las audaciosamente.

Escolher deliberadamente as dificuldades de viver sozinho na natureza selvagem é uma prática que compele os meditadores a desenvolver a força interior necessária para superar seu medo de perigos sempre presentes, enquanto rejeitam o apelo sensual da facilidade e conforto físico. Facilidade e conforto são inimigos da prática espiritual genuína. Quando a mente é encurralada em um canto do qual nenhuma fuga é aparente, ela é forçada a se refugiar em recursos de coragem e força interior que não se sabia existir até que as circunstâncias assustadoras surgissem para chamá-los. “Coragem”

aqui não se refere à falta de medo; mas sim, a usar o senso aguçado de alerta e as qualidades energizantes que o medo evoca como meio de centrar rapidamente a mente na consciência do momento presente, onde pode realizar seu potencial mais elevado.

Viver na selvageria da natureza é obter insights únicos sobre o significado dos ensinamentos do Buddha. Residir sozinho em ambientes selvagens ensinou a Ajaan Jia muitas lições profundas: lições sobre a natureza fugaz e transitória da vida; lições sobre a penetração do sofrimento em todas as formas de vida; e lições sobre quão pouco controle os seres humanos têm sobre o ciclo de viver e morrer.

Quando observada de perto com uma mente clara, a natureza revela um princípio central que governa todas as formas de vida: Tudo vem e vai. Por exemplo, a floresta contém árvores mortas e morrendo em diferentes estágios de decomposição: algumas morrendo lentamente com folhas marrons secas ainda agarradas à vida; algumas já mortas com finas camadas de casca penduradas no tronco; algumas árvores mortas pálidas e lisas com quase nenhum galho restante; e algumas mortas há muito tempo, podres enquanto ainda de pé, com a camada externa macia de alburno comida por insetos. Árvores mortas recém-caídas jazem lado a lado com troncos podres que caíram há muito tempo. No momento em que suas carcaças em decomposição se desintegraram no solo abaixo delas, traços tênues de matéria orgânica são tudo o que resta na superfície do solo. Desses restos em decomposição brotam fungos e novo crescimento de plantas, dando continuidade ao ciclo universal de morte, decomposição e regeneração.

Observar o ciclo de vida e morte de uma árvore na floresta serve como um lembrete de que a desintegração de um cadáver humano segue um processo semelhante. Quando um cadáver é deixado no chão e exposto aos elementos, apodrece lentamente ao sol quente. Com o passar do tempo e a aceleração da decomposição, a pele escurece e o cadáver começa a inchar. Eventualmente, a pele se rompe e descasca, revelando a carne em decomposição por baixo. No momento em que as larvas comeram sua cota de tecido em decomposição e os abutres limparam o resto, a maior parte da carne e dos órgãos internos

desapareceu. Com a passagem do tempo e a exposição aos elementos, os restos de tecido são lavados, deixando apenas ossos desarticulados branqueados pelo sol. Com o tempo, os ossos começam a se quebrar e se desintegrar. Estes também acabarão por se desgastar e virar pó, finalmente recuperados pelo elemento terra de onde vieram.

Embora Ajaan Jia preferisse se abrigar na relativa segurança das cavernas florestais, o ambiente selvagem indomado fora da caverna o lembrava de quão angustiantemente dolorosas poderiam ser as vidas dos animais selvagens. Vivendo sozinho na natureza selvagem, testemunhou o drama da existência animal se desenrolar de perto. O perigo e a incerteza da vida animal na selva nunca pareciam ter fim. Cada dia era uma luta pela sobrevivência — para tudo, desde o maior tigre até o menor roedor — seja para encontrar comida suficiente para viver a cada dia, ou para evitar a agonia de ser morto e comido. Impulsionados pela fome, muitos animais selvagens forrageavam e vasculhavam constantemente. Continuamente atentos a ameaças a si mesmos e a seus filhotes, os animais da floresta nunca podiam baixar totalmente a guarda. Entre lutar para se manterem vivos e lutar para proteger a si mesmos e sua prole, os animais em seu habitat natural personificavam exemplos da vida real de sofrimento e suas consequências. Quer vagando amplamente ou vivendo uma vida inteira confinados a uma única árvore, sua existência estava presa em um ciclo vicioso de desejo persistente e deficiência crônica.

A expectativa de vida dos animais selvagens era geralmente curta; suas mortes, muitas vezes dolorosas. Em toda a paisagem selvagem, as cenas implacáveis de um predador atacando e matando sua presa eram comuns. Testemunhando esses ataques mortais em primeira mão, Ajaan Jia podia perceber a intensidade do medo experienciado por presas vulneráveis enquanto predadores as perseguiam e, finalmente, as abatiam. Em uma instância, ele viu um tigre pegar um veado e cravar suas garras afiadas na garupa do veado, rasgando a pele e ancorando seu aperto profundamente no músculo. O animal assustado soltou um grito perturbador e agonizante enquanto seu corpo batia no chão. Um instante depois, o tigre cravou os dentes na garganta do veado,

sufocando o som do terror. Suas mandíbulas semelhantes a um torno fecharam-se firmemente para quebrar o pescoço, deixando o veado morrer uma morte lenta e excruciante. Seus filhotes provavelmente morreram logo depois de fome.

Ele viu falcões descerem das copas das árvores, garras estendidas, para pegar e matar esquilos correndo pelos galhos abaixo, e então usar seus bicos aduncos para arrancar pedaços de carne do tamanho de uma mordida do animal ainda vivo para abater temporariamente suas dores de fome. Leopardos gostavam de perseguir e pegar macacos desavisados, que eles estraçalhavam e comiam no local. Ursos tinham força tremenda e uma abordagem impassível para matar qualquer animal que cruzasse seu caminho. Frequentemente começavam a se alimentar imediatamente, sem esperar que a presa morresse.

A fome era uma causa comum de morte para animais feridos ou envelhecidos. Eventualmente, seus corpos simplesmente se desgastavam, e não eram mais capazes de forragear ou perseguir suas presas. À medida que a morte se aproximava, suas espinhas dorsais sobressaíam grotescamente e seus intestinos e estômagos afundavam até o osso antes que finalmente desabassem no chão.

Os monges *dhutaṅga* com quem os animais selvagens compartilham sua morada na floresta sentem um profundo parentesco com todas as criaturas do mundo natural, o que desperta neles um sentimento de que somos todos um e o mesmo — um no sentido de que todos os seres vivos sem exceção estão sujeitos ao sofrimento no curso de nascer, envelhecer, adoecer e morrer. Escuridão e luz, doença e saúde, e vida e morte são simplesmente parte do vaivém da impermanência da natureza. Os altos e baixos da vida centram-se em sentimentos pessoais, mas o mundo natural é completamente apático aos sentimentos dos seres vivos. Não está envolvido nem influenciado por sentimentos pessoais. Impassível e imparcial, permanece totalmente indiferente à sua felicidade ou sofrimento.

Ajaan Jia descobriu que viver sozinho na natureza selvagem por um período prolongado era uma das melhores maneiras de aprender lições de Dhamma do mundo natural, porque o que testemunhou ali

colocou os ensinamentos do Buddha em perspectiva mais clara. Isso o fez perceber quão vasto era o mundo da experiência senciente e quão profundamente insignificante a pessoa chamada Jia era em contraste. A natureza selvagem nunca deu a mínima para ele. O nascimento de seu corpo nada acrescentou a ela; sua morte nada tiraria dela. Corpo e mente eram apenas parte do mesmo processo impessoal de nascimento, decadência e morte. Não havia "eu" ou "meu" envolvido naquela experiência. As preferências pessoais de Ajaan Jia não tinham controle sobre o resultado desse processo. Em suas contemplações do mundo natural, encontrou apenas a ausência de uma essência intrínseca e, assim, não encontrou nada digno de apego ou agarramento. Sentiu que era meramente parte de um momento no tempo na selva, e não sentiu necessidade de se identificar com ele.

Árvores — os sábios observadores do mundo natural — como criaturas vivas sencientes, têm estágios de vida que incluem nascimento, crescimento, machucados, doença, velhice e morte. À medida que as árvores passam do nascimento à morte, suas formas físicas mudam, assim como seus papéis nas diferentes comunidades de plantas florestais e animais selvagens. As árvores mais antigas são monumentos vivos de sobrevivência a longo prazo que ajudam a manter as florestas vivas, transmitindo sua experiência e resistência às outras árvores e plantas em seu ambiente.

Áreas florestais podem ser vistas como grandes comunidades de árvores, cada uma contendo muitas famílias diferentes que incluem bebês, adolescentes, adultos maduros e anciãos venerados. As famílias de árvores em uma comunidade florestal precisam de seus anciãos, pois são a fonte da resiliência e renovação da floresta quando confrontada com os estragos do vento e do tempo. Sua sombra fresca encoraja o crescimento e desenvolvimento de membros mais jovens. Suas folhas mortas enriquecem o solo da floresta, tornando-o um habitat fértil para o nascimento e crescimento de gerações futuras. Sem este efeito claramente perceptível das árvores antigas, uma comunidade de árvores não pode realizar plenamente seu potencial natural.

Como árvores antigas na floresta da história humana, figuras imponentes como Ajaan Sao e Ajaan Man, que viveram e praticaram os caminhos atemporais da sabedoria, tinham conhecimento e habilidades notáveis para transmitir a seus discípulos. Poucas árvores na floresta espiritual eram mais altas ou ofereciam mais sombra do que esses grandes mestres. Suas folhas Bodhi de sabedoria, que fertilizaram o solo da prática para futuras gerações de praticantes, tornaram-se indispensáveis para a sobrevivência a longo prazo da tradição de meditação florestal. A essência dessa tradição, a única motivação que a inspirou desde o início e continua a influenciar a vida daqueles que a praticam hoje, é a resolução solene de alcançar o fim de todo sofrimento pelos meios mais diretos e eficazes possíveis. Os monges que representam a tradição prosperam em ambientes de adversidade, dificuldade e luta. Capazes de suportar e se recuperar rapidamente de condições difíceis, esses monges abrem um caminho à transcendência espiritual para as gerações futuras.

Enquanto o grupo de monges estava prestes a partir da Caverna Inthanin para sua viagem de volta ao Mosteiro de Floresta Bhūridatta, Ajaan Jia reuniu seus discípulos de confiança ao seu redor na grande câmara da caverna e lhes atribuiu um dever sagrado. Transmitiu solenemente a eles instruções para sua passagem final: quando chegasse a hora, ele deveria ser trazido ali para morrer em solidão e silêncio. Encarregou-os da responsabilidade de trazer seu corpo de volta para a caverna e deixá-lo ali sozinho para finalmente se livrar daquela velha e desgastada bolsa de pele para sempre — deixando carne, entranhas, sangue e ossos ali na companhia de larvas e abutres onde pertenciam.

Quando o destino finalmente julgou, no entanto, Ajaan Jia teve negada a oportunidade de retornar ao seu local de descanso final preferido no coração da natureza selvagem do norte da Tailândia. Foi impedido pelas enfermidades que assolaram seu corpo e minaram sua energia enquanto o crepúsculo começava a cair sobre a vida de um monge cujo espírito infatigável conhecia poucos limites definíveis.

Ajaan Jia não conseguia se lembrar de nenhum momento específico em que notou que seu corpo estava começando a falhar,

quando não podia mais presumir que a força e a energia em seus ombros e braços estariam lá quando precisasse delas. Suas pernas, outrora fonte de resistência quase sobre-humana, haviam sucumbido à fraqueza; a agilidade necessária para saltar e evitar um perigo potencial na trilha havia desaparecido gradualmente. Carente do equilíbrio para manter o pé em terreno irregular, foi forçado a colocar cada passo que dava nos bosques com mais deliberação. Aceitando que as debilidades da velhice atrapalhavam sua mobilidade, resignou-se a planejar seus movimentos mais cuidadosamente e a moderar seus esforços mais ponderadamente. Quando não era mais tão fisicamente capaz como antes, simplesmente se acomodou confortavelmente com as habilidades que ainda restavam.

Apesar de sua força física debilitada, seu coração continuou forte, sua mente aguçada. A resolução feroz que exibira desde criança não mostrava sinais de enfraquecimento. O espírito indomável que impulsionava seu corpo simplesmente descobriu como obter mais com menos, como se adaptar às limitações físicas em vez de se resignar a elas. Acolheu os desafios da velhice com a mesma determinação inabalável que exibira ao enfrentar a adversidade vagando pelas áreas selvagens desconhecidas da Tailândia.

A saúde debilitada de Ajaan Jia forçou-o a se adaptar, pedindo a jovens monges que o ajudassem a trabalhar na forja e trabalhando por menos horas. Não tinha mais os reflexos rápidos e a visão clara para martelar barras de aço em brasa com a precisão que tivera antes, então ajustou a altura e o ângulo de seu braço para fazer contato mais sólido. À medida que o envelhecimento o alcançava, exercitava-se com um grau de cautela, um senso de que, com o tempo, seus limites haviam mudado. Recuar de um desafio rigoroso não era motivo de desânimo ou arrependimento. No entanto, nunca se esquivou das tarefas físicas que ainda podia realizar.

Pelo resto da vida de Ajaan Jia, a forja permaneceu atrás de sua residência, pronta para uso. Sentava-se curvado sobre a bigorna, lutando para puxar o martelo com força sobre o aço, certificando-se de que seu golpe era preciso. O desgaste natural da velhice fez com que seus discos

vertebrais se tornassem menos flexíveis e mais propensos a rupturas e hérnias. Uma tarde, um movimento de torção relativamente menor de suas costas enquanto o martelo encontrava a bigorna causou a ruptura de um de seus discos. O disco protuberante pressionou o nervo ciático, provocando dores severas que se estendiam por sua perna direita e pioravam quando estava ativo. Adaptou-se a essa deficiência fazendo pausas frequentes e ajustando sua postura de tempos em tempos para aliviar a tensão. Por ter dificuldade em se curvar ou endireitar as costas, evitava levantar os pesados sacos de carvão de estopa que alimentavam o fogo na forja, contando com a ajuda de seus discípulos.

Assim que Ajaan Jia se estabeleceu permanentemente no Mosteiro de Floresta Bhūridatta, mais apoiadores leigos aproveitaram sua presença contínua para prestar seus respeitos pessoalmente e oferecer doações. Sempre frugal com ofertas monetárias, gastava apenas o necessário para a manutenção do mosteiro. O restante, pedia a seu administrador que depositasse na conta do mosteiro, na esperança de um dia pagar a dívida de gratidão que tinha com Ajaan Man, construindo uma estupa memorial, ou *chedi*, para comemorar suas virtudes supremas. Dentro de um relicário a ser colocado em sua torre mais alta, Ajaan Jia planejava consagrar uma relíquia de dente que Ajaan Man lhe dera quase sessenta anos antes.

Ajaan Jia recebeu o dente vários dias após iniciar seu aprendizado com Ajaan Man na província de Chiang Mai. Certa manhã cedo, Ajaan Jia carregou uma bacia de água morna para lavar o rosto até a cabana de Ajaan Man. Quando chegou, Ajaan Man estava limpando os dentes. De repente, o dente ao lado daquele que estava escovando soltou-se e caiu no chão. Ajaan Man calmamente pegou o dente e, estendendo a palma da mão, entregou-o a Ajaan Jia com as palavras: “Aqui, pegue.” Desde então, Ajaan Jia tratou o dente como uma relíquia sagrada e o manteve consigo onde quer que viajasse. Ajaan Jia suspeitava que Ajaan Man pudesse ver o futuro e soubesse intuitivamente que um dia seu jovem discípulo estava destinado a construir um *chedi* em sua honra, onde a relíquia do dente seria consagrada.

Ajaan Jia não tinha pressa para iniciar a construção. Contentou-se em esperar por uma oportunidade apropriada, quando os fundos sendo economizados fossem suficientes para cobrir o custo total da construção. Só então prosseguiria. Finalmente, em fevereiro de 1996, a pedra fundamental do *chedi* foi lançada, e o trabalho começou no que acabou sendo um projeto de seis anos, uma façanha de engenharia de amor e respeito na qual Ajaan Jia esteve pessoalmente envolvido do início ao fim.

Embora prejudicado pelos efeitos da hérnia de disco, Ajaan Jia lançou-se em todas as fases do projeto de construção, que progrediu gradualmente para a conclusão durante o mesmo período em que sua saúde física se deteriorava lentamente. O primeiro ano do projeto foi dedicado ao lançamento da fundação. Uma sólida fundação de concreto e aço foi ancorada profundamente no solo para sustentar a estrutura, que se estenderia por vinte e dois metros de largura e atingiria uma altura de trinta e seis metros em seu pico.

A essa altura, o Chedi Memorial Ajaan Man havia se tornado a atividade principal em torno da qual o mosteiro se centrava. Apesar de sua dor excruciante nas costas, Ajaan Jia inspecionava o local da fundação todos os dias, apoiando as costas com uma longa bengala enquanto caminhava de um lado para o outro da área de construção. Durante esse período, experimentou crises de visão turva devido ao glaucoma em ambos os olhos e os sintomas dolorosos de uma próstata aumentada. Também passou por dois procedimentos cirúrgicos para aliviar a pressão no nervo ciático e reduzir seu desconforto na coluna. Desafiando as mudanças em sua saúde, Ajaan Jia permaneceu firme: a construção do *chedi* avançou dentro do cronograma.

Todos os dias, os desenhos arquitetônicos eram desdobrados e colocados sobre uma mesa para que ele pudesse inspecionar os detalhes da construção à medida que o trabalho no solo progredia. Ajaan Jia solicitou que o *chedi* fosse projetado no estilo arquitetônico do antigo Reino de Sukhothai, um estilo caracterizado por uma torre central alta e estreita que terminava em seu ápice com uma longa e fina agulha emergindo de um botão de lótus esférico. A estrutura foi projetada para

manter a forma tradicional dos *chedis* tailandeses, ao mesmo tempo que aproveitava materiais de construção contemporâneos, como concreto armado e revestimento de mármore.

A parede de oito lados do primeiro andar do *chedi* continha quatro entradas largas de porta dupla, uma voltada para cada direção cardeal, abaixo das quais largas escadarias de mármore subiam para encontrar as portas de teca polida e dourada. As portas levavam ao altar interior da base, que abrigava um santuário memorial com uma estátua em tamanho real de Ajaan Man sentado em meditação no altar. Cada superfície da cúpula de quatro lados revestida de mármore que se estendia para cima do centro da base continha uma grande abertura de janela selada por um par maciço de painéis de teca articulados. Elevando-se graciosamente acima de cada janela havia um arco de mármore com motivos idênticos de folhas de lótus, suas bordas inferiores alargando-se como asas.

Do meio da cúpula, uma torre de mármore canelada subia até o pico do *chedi* — uma agulha banhada a ouro contendo o dente de Ajaan Man e muitas outras relíquias sagradas. Todo o *chedi* assentava sobre uma espaçosa plataforma de concreto que podia ser acessada de qualquer direção por quatro largas escadarias que subiam e se conectavam a um segundo conjunto de escadas perto das portas. A elegância de seu design encontrava-se não apenas em sua camada contínua de revestimento de mármore branco, suas portas de teca oscilantes e seus motivos de cantaria precisamente detalhados — mas também na força bem fundamentada de sua concepção geral.

Em 1998, enquanto a construção do nível base do *chedi* estava sendo concluída, Ajaan Jia tropeçou ao caminhar pelo canteiro de obras e torceu o pé esquerdo, quebrando o dedão e o segundo dedo. Depois que os médicos colocaram seu pé em gesso, ele insistiu em mancar pelo complexo do mosteiro todos os dias. Determinado a extrair o máximo do que restava de seu corpo enfermo, conversava ruidosamente com os transeuntes e gritava instruções para a equipe de construção.

Os ajustes que Ajaan Jia fez para prolongar sua capacidade de se mover livremente compensaram o impacto negativo de suas restrições

físicas enquanto ele supervisionava a conclusão da cúpula de mármore do *chedi* e da torre de mármore canelada que se erguia de seu centro. Sua rotina diária de exercícios incluía uma sessão matinal deitado de costas e vigorosamente socando, depois chutando o ar acima dele. Enquanto realizava este exercício uma manhã no início de 2001, sentiu subitamente sensações de queimação e formigamento descendo pelo lado esquerdo de seu corpo, o que levou à perda de controle da coordenação e das funções musculares em todo aquele lado. Logo depois, dormência e paralisia se instalaram.

Ajaan Jia foi levado às pressas para o hospital, onde os médicos descobriram que ele havia sofrido um derrame hemorrágico causado por um vaso sanguíneo rompido sangrando no cérebro. O sangue acumulado havia produzido inchaço e danos graves a parte do tecido cerebral. A hemorragia era tão grave que os médicos foram forçados a operar imediatamente para salvar a vida de Ajaan Jia. A cirurgia foi realizada através do crânio para remover o sangue acumulado e aliviar a pressão no cérebro, o que estabilizou sua condição. Embora uma seção do cérebro tivesse sido lesionada além do reparo, drenar o fluido ajudou a prevenir degeneração adicional. Uma semana depois, no entanto, a hemorragia recomeçou, coalescendo para formar um coágulo sanguíneo potencialmente fatal que exigiu uma segunda operação para remover.

Ajaan Jia foi forçado mais uma vez a adaptar seu estilo de vida a novas limitações. Embora estar acamado o isolasse ainda mais da construção do *chedi* em andamento, insistiu que seus atendentes o empurrassem pelo complexo do mosteiro em uma cadeira de rodas reclinável. Com o lado esquerdo de seu corpo paralisado e o lado direito em dor constante devido à hérnia de disco, conseguiu prosseguir com espírito indomável. No entanto, o nível de incapacidade causado pela doença e pela velhice tornou-se cada vez mais evidente para os monges que viviam no mosteiro, que podiam ver que a vitalidade e o estado de alerta anteriores de seu professor estavam diminuindo rapidamente. Falar o deixava exausto, como se a imensa energia que ele outrora dedicara à sua atividade de ensino tivesse se esgotado. Eventualmente,

os alunos de Ajaan Jia tiveram que aceitar que ele estava morrendo lentamente. Sua paixão pelos rigores do modo de vida *dhutaṅga* finalmente o alcançara. Apesar de tudo o que suportou, Ajaan Jia não se sentiu impotente diante da desgraça, assim como não se sentiu vítima dos efeitos contínuos da velhice.

Finalmente, apenas a agulha superior banhada a ouro do *chedi* permaneceu inacabada. Todos os dias, Ajaan Jia era levado para inspecionar os preparativos que estavam sendo feitos para transferir as muitas relíquias sagradas que ele havia coletado para uma cavidade oca dentro da agulha, onde seriam consagradas para a posteridade.

Em fevereiro de 2002, em uma grande cerimônia realizada no Mosteiro de Floresta Bhūridatta, Ajaan Jia consagrou formalmente o conteúdo sagrado da agulha antes que ela fosse elevada ao pináculo do *chedi*. Recostado na cadeira de rodas com as pernas levantadas e usando a mão direita ainda funcional, Ajaan Jia realizou o gesto simbólico de puxar um cordão cerimonial preso à agulha enquanto um guindaste erguia o cone de quase cinco metros de altura até seu local de descanso final no topo do botão de lótus de mármore mais alto, concluindo assim a construção do Chedi Memorial Ajaan Man Bhūridatta.

Em dezembro de 2002, Ajaan Jia começou a sentir dores no peito e falta de ar acompanhadas por longos períodos de fadiga e fraqueza. Um ecocardiograma revelou que ele sofria dos sintomas de insuficiência cardíaca crônica, indicando que seu coração estava falhando em bombear sangue suficiente para o corpo funcionar normalmente. Permaneceu no hospital para receber tratamento na esperança de que a terapia retardasse o agravamento de sua condição cardíaca. Eventualmente, retornou ao mosteiro, onde o tratamento continuou. No entanto, a saúde de Ajaan Jia continuou sua espiral descendente à medida que seu declínio físico ganhava ritmo.

Em 2003, uma radiografia de tórax revelou a massa branco-acinzentada de um tumor pulmonar. Uma tomografia computadorizada subsequente confirmou que o câncer já havia atingido um estágio crítico. Embora não houvesse cura conhecida para câncer de pulmão avançado, com a ajuda de sua equipe médica e atenção conscienciosa

de seus atendentes monásticos, seus sintomas eram controláveis a curto prazo. Os sintomas que experimentou incluíam uma tosse seca persistente que piorava com a respiração profunda, seguida por crises intermitentes de respiração ofegante e chiado. Feridas na pele que se recusavam a cicatrizar surgiram por todo o corpo. Frequentemente era atormentado por períodos de disfunção intestinal e da bexiga, bem como por períodos de tosse implacável com muco sanguinolento.

Uma combinação do tumor maligno e dos sintomas de insuficiência cardíaca congestiva causou inflamação nos sacos aéreos que revestem ambas as cavidades pulmonares, o que levou a um acúmulo perigoso de líquido em seus pulmões. O peso do líquido impedia os pulmões de se expandirem, causando falta de ar e dificuldade para respirar a aumentar. Para aliviar a pressão, os médicos inseriram uma agulha larga conectada a um tubo de drenagem no peito de Ajaan Jia, o que permitiu que o líquido escoasse lentamente para um recipiente. Tanto líquido havia se acumulado nos pulmões de Ajaan Jia que levou horas para drená-los completamente. Embora este procedimento tenha sido repetido várias vezes, tornando mais fácil para ele respirar mais profundamente, nada fez para tratar o câncer. Consequentemente, seu prognóstico continuou a piorar.

Apesar da incerteza em torno da enfermidade prolongada de Ajaan Jia, ele exalava equanimidade inabalável mesmo enquanto seu corpo definhava. Parecia serenamente isolado da decrepitude de um corpo que estava se desintegrando rapidamente, sua energia recuando como se a força vital que sustentava sua existência estivesse se preparando para partir. A personalidade destemida de Ajaan Jia brilhou firmemente através daquelas horas crepusculares de envelhecimento galopante.

Quando o crepúsculo caiu em 23 de agosto de 2004, a fase de transição da vida para a morte progredia rapidamente. Os pulmões de Ajaan Jia haviam se comprometido tanto que o nível de oxigênio em seu sangue havia diminuído gradualmente a ponto de a própria vida parecer estar se esvaindo de seu corpo. Nas horas seguintes, a saturação de oxigênio em seu sangue caiu abaixo de oitenta por cento e continuou

a cair. À medida que os espaços entre as respirações aumentavam, seu pulso e pressão arterial tornaram-se mais fracos. Eventualmente, oxigênio insuficiente permaneceu para sustentar os órgãos vitais. Os pulmões e o cérebro falharam em rápida sucessão, completando o processo físico da morte. Às 22:55h, os médicos determinaram que a vida de Ajaan Jia Cundo havia finalmente chegado ao fim. Embora sua morte tenha ocorrido longe de sua caverna escolhida na natureza selvagem, também ocorreu livre do emaranhamento de uma mente comum presa na natureza selvagem indomada do *saṁsāra*.

Quando as funções físicas e cognitivas de uma pessoa normal se deterioram a ponto de não poderem mais sustentar a vida, a consciência que sabe, que instilou vida tanto no corpo quanto na mente na concepção e manteve sua presença viva através de períodos de crescimento, doença e envelhecimento, finalmente se esvai — deixando para trás um cadáver sem vida. A consciência que sabe associada a essa pessoa carrega consigo os efeitos de todos os pensamentos, falas e ações intencionais bons e maus cometidos durante essa vida como um legado contínuo para o futuro. Na culminação de uma vida, este legado cármico é devidamente transferido para a presença consciente de um ser vivo na próxima vida.

Dito de outra forma, a ilusão cria as condições para o *kamma* e suas consequências, que por sua vez determinam as circunstâncias e condições do próximo nascimento. Esta ilusão imprime um projeto kármico que delineia todas as qualidades e traços de caráter contidos no legado daquele indivíduo, que é integrado na consciência que sabe que sustenta a vida no corpo e mente de um feto em desenvolvimento. Ao nascer, o ciclo kármico continua com mais ações e seus resultados, *ad infinitum*. Este padrão recorrente representa o ciclo interminável da existência *saṁsārica*.

A consciência que sabe, no entanto, não tem características pessoais. Não nasce, nem morre. É atemporal, ilimitada e radiante, mas sua verdadeira natureza é obscurecida por impedimentos mentais e turvada pela ilusão. Esta ilusão cria dentro dessa consciência um centro ou ponto focal do conhecedor. A existência desse falso centro produz

uma perspectiva individual que é o núcleo da autoidentidade. Este "eu" forma percepções de dualidade — o conhecedor e o conhecido — e a partir daí, a consciência flui para produzir percepções físicas e mentais e todas as experiências sensoriais. O feedback desse fluxo então reforça o senso de individualidade do conhecedor, criando a falsa impressão de que existe um mundo de experiência separado daquele que o conhece.

A perspectiva pessoal começa com correntes de atividade mental que fluem para fora para criar todo o mundo sensorial, o mundo dos fenômenos condicionados. Portanto, todos os fenômenos físicos e mentais existem em relação ao conhecedor, a consciência que os percebe. Como tal, são meramente manifestações condicionais que o conhecedor trouxe à existência e imbuiu de significado. Gradualmente, essas manifestações tornam-se incorporadas ao senso de identidade própria do conhecedor. Assim, o conhecido torna-se emaranhado com o conhecedor, aprisionando o conhecedor em uma teia de autoilusão. O conhecedor é reduzido a depender de suas próprias manifestações para fornecer um senso de continuidade à sua existência percebida.

Portanto, embora a consciência saiba, ela sabe falsamente; e sabe falsamente por causa da ilusão fundamental da autocrença que reside no centro do conhecedor e influencia toda a sua experiência. Essa crença central projeta um senso concreto de eu nas atividades do corpo e da mente e nas percepções dos seis campos dos sentidos. Essa autoconsciência criou a pessoa conhecida como Ajaan Jia Cundo. Assim, podemos dizer que Ajaan Jia, a pessoa, era, no nível mais fundamental, uma ilusão. Ele não tinha existência fora das aparências condicionais. Também não tinha existência independente da autoconsciência. Em última análise, sua personalidade era uma criação do conhecimento iludido.

Quando essa ilusão foi finalmente destruída através do insight sobre a natureza dos processos descritos acima, o ponto focal do conhecedor desintegrou-se, o que fez com que a perspectiva do "eu" desaparecesse completamente da consciência. Com o desaparecimento da autoidentidade, todas as aparências condicionais manifestadas pelo conhecedor também desapareceram. Assim que

a consciência foi purificada de toda ilusão, Ajaan Jia, a pessoa, não pôde mais ser encontrada. As aparências condicionais de seu corpo e mente continuaram a funcionar de acordo com aquelas causas e influências kármicas postas em prática antes de seu despertar — quando a ilusão ainda estava no controle. Como resultado, tanto as aparências condicionais criadas karmicamente quanto a consciência incondicionada coexistiram desde o momento em que ele viu através desta ilusão e se tornou um Arahant, até que seu corpo e mente finalmente sucumbiram à morte.

A morte de um Arahant é única porque quando o corpo e a mente do Arahant se desintegram, nenhum vestígio das consequências kármicas de ações passadas é deixado para trás como um legado futuro para o renascimento. Assim que o centro do eu em torno do qual a perspectiva pessoal coalesceu foi destruído, *kamma* e seus efeitos não têm onde se manifestar. A perspectiva do "eu" revela-se vazia. Ao longo da longa vida de Ajaan Jia, a personalidade embutida em seu corpo e mente reteve sua natureza original rude e obstinada. A consciência, no entanto, separada da pessoa, havia abandonado a perspectiva pessoal e passado por uma transformação libertadora. Quando os trapos velhos e rasgados de sua identidade pessoal caíram na morte, a consciência irradiou como ouro puro da mais alta qualidade. Nenhuma liga ou outros contaminantes permaneceram para manchar seu brilho. Consequentemente, é impossível comparar a pura consciência de um Arahant com o monte de trapos sujos conhecido como corpo e mente.

Foi neste contexto que Ajaan Man havia apelidado Ajaan Jia de "Ouro Envolto em Trapos". Com sabedoria penetrante, Ajaan Man viu diretamente através da natureza esfarrapada da personalidade de seu discípulo, percebendo o coração de ouro que outros eram incapazes de reconhecer.

O Ajaan Jia que nasceu em 1916 e faleceu em 2004 era uma pessoa dotada de corpo, sentimento, memória, pensamento e consciência sensorial — um ser humano com uma história pessoal que se estendia do nascimento à morte. Suas funções físicas e mentais formaram a aparência externa com a qual ele se engajou no mundo

ao seu redor. Suas características físicas, ações, fala e pensamentos apresentavam uma figura rude e intimidadora de um homem, cuja personalidade dominante combinava comportamento provocador com determinação feroz — um touro teimoso com o olhar penetrante de um tigre selvagem. Esses traços de caráter, herdados de seu legado cármico, formaram a vitrine que encobria sua virtude interior. Foi preciso um professor excepcional como Ajaan Man para puxar essa cortina e descobrir seu vasto potencial espiritual.

Os efeitos benéficos do *kamma* passado de Ajaan Jia permitiram que ele encontrasse Ajaan Man em um momento auspicioso em seu desenvolvimento. *Kamma* refere-se à lei de causa e efeito. Quando dizemos que tal e tal está acontecendo como resultado do *kamma* passado, pode significar que o que experimentamos agora é um efeito produzido por causas enraizadas em nossas ações passadas. Mas o *kamma* referido acima pode ser entendido mais completamente distinguindo entre seus dois aspectos. Primeiro, há o *kamma* envolvido em relação a outra pessoa; no caso de Ajaan Jia, entre ele e Ajaan Man. O segundo aspecto, mais individual, do *kamma* envolveu o engajamento diligente de Ajaan Jia na prática do Dhamma em muitas vidas anteriores sob muitas circunstâncias diferentes, cujo efeito geral criou um interesse e uma atração natural pela prática budista em sua vida presente. Assim, o fato de Ajaan Jia ter tido a boa sorte de encontrar Ajaan Man em sua vida provavelmente se deveu ao amadurecimento de um relacionamento de Dhamma formado em vidas passadas, combinado com uma resolução de longa data de realizar a verdade dos ensinamentos do Buddha, uma resolução que havia sido desenvolvida durante muitas vidas de prática dedicada.

Embora tenha sido verdadeiramente uma bênção ter a boa sorte de encontrar um professor excepcional, Ajaan Jia ainda teve que criar o tipo certo de *kamma* para seguir Ajaan Man e colocar seus ensinamentos em prática. Uma coisa é partir em uma jornada espiritual com boas intenções, e outra bem diferente é encontrar a resolução, a resistência e a sabedoria para seguir esse caminho até o fim. Mesmo depois de encontrar Ajaan Man e seguir sinceramente suas instruções,

Ajaan Jia inevitavelmente encontrou dificuldades e frustrações ao longo do caminho. Mas nunca deixou que esses obstáculos ofuscassem o valor libertador do caminho que havia escolhido. Investigando os impedimentos que experimentou ao longo do caminho e usando a compreensão resultante com sabedoria, Ajaan Jia transformou obstruções em fontes imprevistas de força e insight.

Após viver por muitos anos sob a tutela de Ajaan Man, Ajaan Jia compreendeu por que a Tradição da Floresta Tailandesa coloca tanta ênfase na relação entre mestre e discípulo, e quão essencial essa relação é para o progresso no caminho budista. Sem a orientação compassiva de seu mestre, Ajaan Jia teria tido pouca perspectiva de realizar a profundidade total dos ensinamentos libertadores do Buddha.

Ajaan Jia nasceu em um momento excepcionalmente auspicioso para a prática budista autêntica. Em virtude de seu histórico kármico, era quase inevitável que encontrasse as condições certas para aprofundar seu progresso espiritual. O início e meados do século XX foi, sem dúvida, um dos períodos mais notáveis da prática budista em toda a era moderna. Liderados por Ajaan Sao e Ajaan Man com seu renascimento dos métodos tradicionais de treinamento budista, gerações de monges da floresta tailandeses se beneficiaram de uma ênfase renovada na disciplina rigorosa e nas práticas ascéticas consagradas pelo tempo para alcançar o mais alto Dhamma em uma época em que tal realização não era mais considerada possível.

Antes deste período de renascimento, uma opinião popular sustentava que não era mais possível atingir o *Nibbāna*. O melhor que se poderia esperar dos budistas na era moderna era que observassem fielmente os preceitos morais e preservassem firmemente os rituais budistas. Como resultado dessa convicção, a qualidade da disciplina monástica havia se deteriorado seriamente, e as práticas autênticas de meditação budista haviam sido praticamente abandonadas.

Vendo o perigo para as tradições monásticas representado por essa regressão na disciplina monástica, monges tailandeses influentes lideraram um movimento de reforma no século XIX que resultou

na formação de uma nova ordem monástica tailandesa chamada Dhammayut Nikāya. Um princípio orientador desta nova ordem era a adesão estrita ao código monástico de conduta do Buddha, ou Vinaya. A insistência na estrita conformidade com as regras disciplinares nos mosteiros Dhammayut atraiu pessoas como Ajaan Sao e Ajaan Man para se ordenarem e prosperarem nesta linhagem.

Além da disciplina rigorosa, o outro princípio que distinguiria esses dois grandes mestres de seus contemporâneos foi uma ênfase renovada no valor das práticas ascéticas *dhutaṅga* recomendadas pelo Buddha. Essa mudança radical de um estilo de vida respeitável, mas pouco aventureiro, de um monge sedentário para as rigorosas austeridades praticadas diariamente por um monge *dhutaṅga* errante tornou-se um ponto de virada para restabelecer a fé na possibilidade de atingir o objetivo final dos ensinamentos do Buddha. Sob a orientação de Ajaan Man, as comunidades da Sangha da floresta conseguiram manter a integridade de seu espírito comunitário, enfatizando o respeito pelos valores budistas tradicionais, ao mesmo tempo em que concediam uma medida de autonomia aos monges individuais, encorajando cada um a experimentar as práticas *dhutaṅga* que melhor se adequassem ao seu temperamento.

As práticas ascéticas encorajadas pelo Buddha exercem uma pressão intensificada sobre os apegos que criam sofrimento. Os critérios para decidir se uma prática deve ser adotada ou não é quão desafiadoramente seu uso neutraliza o poder que os impedimentos exercem sobre a mente de alguém. Os monges *dhutaṅga* da Tradição da Floresta Tailandesa que praticaram esses métodos ascéticos provaram que, praticados corretamente, com sua intenção original, os ensinamentos do Buddha ainda eram capazes de levar uma pessoa que aplicasse a intenção correta, a atitude correta, *sati* correta e o esforço correto a alcançar os resultados corretos. De fato, muitas vezes foram as práticas ascéticas realizadas como auxílios à meditação que foram instrumentais em instilar a "correção" nesses fatores do caminho. Tal oposição concertada aos excessos de desejo, aversão e ilusão é o que o Buddha quis dizer com o Caminho do Meio.

O Buddha afirmou que o Caminho do Meio se refere ao caminho da prática que não é nem muito frouxo nem muito estrito. Em outras palavras, apenas o certo. Mas apenas o certo para quê? Apenas o certo para neutralizar os impedimentos mentais da maneira que eles se manifestarem. Se os impedimentos são fortes, as forças do Dhamma necessárias para superá-los devem ser iguais à tarefa. Essas forças devem primeiro apresentar uma resistência feroz que leve o inimigo a um impasse, tornando-o impotente para avançar. Então, as forças do Dhamma devem ajustar suas táticas e tomar ações corajosas para intensificar seu ataque e levar os impedimentos de volta à beira da submissão total. Este é o Caminho do Meio em ação — as forças da bondade batalham contra as forças do mal empregando as práticas de meditação mais apropriadas para a ocasião, aquelas otimamente adequadas para neutralizar a força da oposição em cada conjuntura da batalha até que o Dhamma finalmente emerja vitorioso.

Entre os monges *dhutaṅga* determinados a confrontar os impedimentos mais resistentes, o espírito *dhutaṅga* que eles esposavam gerou uma variedade de práticas ascéticas intimamente alinhadas. Para monges destemidos e intrépidos como Ajaan Jia e seus companheiros, essas observâncias alternativas tornaram-se parte indispensável da intensificação de sua meditação com o propósito de enfrentar os impedimentos mais profundamente entrincheirados de frente com uma mentalidade de tudo ou nada.

Ajaan Jia elogiou as façanhas de monges *dhutaṅga* que, em vez de se contentarem com progresso lento e constante, desafiaram a si mesmos escolhendo confrontar dificuldades e medo diretamente como meio de intensificar seus esforços na meditação. Admirou muitos dos discípulos de Ajaan Man pelas maneiras inovadoras com que ampliaram o escopo do ascetismo *dhutaṅga* tradicional. Sempre que suas mentes eram dominadas pelo medo, ou sempre que se sentiam sonolentos, complacentes ou desanimados, eles concebiam e colocavam em prática estratégias singularmente apropriadas que os forçavam a confrontar esses problemas de uma maneira que exigia uma resolução rápida e decisiva. Foi sua dedicação às práticas ascéticas que os endureceu

em guerreiros do Dhamma que possuíam a coragem inabalável para enfrentar situações perigosas e dolorosas em prol de livrar suas mentes do sofrimento.

Como resultado, discípulos de Ajaan Man que praticavam em áreas selvagens tendiam a fazer um esforço especial para procurar locais assustadores para estimular sua prática de meditação. Percebendo que tigres usavam regularmente uma certa trilha na floresta à noite, tais monges faziam questão de sentar no chão bem no meio daquela trilha. Alguns monges frequentavam crematórios de aldeias onde cadáveres eram descartados e animais selvagens eram conhecidos por vasculharem à noite. Aqueles monges que tinham um medo arraigado de fantasmas deliberadamente passavam noites meditando em crematórios nas profundezas da floresta para conquistar aquele medo debilitante. Outros, sentindo-se letárgicos, meditavam enquanto sentados precariamente em bordas estreitas que se estendiam sobre precipícios íngremes e rochosos, pretendendo aproveitar seu medo da morte para despertar a concentração e a vigilância.

A consciência concentrada que era alcançada por todas essas práticas inovadoras induzia um estado de alerta aumentado. Essa consciência aguçada logo se reunia em um único ponto de foco, o que fazia com que a mente convergisse rapidamente para um ponto de quietude sublime. Em um instante, a mente estava alheia a todo o medo e apreensão que a haviam envolvido anteriormente. No lugar desses obstáculos, surgia uma essência conhecedora serena — uma consciência de ser puro e harmonioso tão profundo a ponto de ser indescritível. Quando a mente se retirava daquele estado, o medo da morte era frequentemente coisa do passado. Fora substituído por um incrível senso de coragem como nunca antes experienciado. Na ausência daquele elemento de medo, a mente inquieta relutava em cair no estado de calma desejado. Consequentemente, onde os guerreiros do Dhamma se sentavam em meditação em cada ocasião dependia do local onde sentiam que a mente era mais provável de alcançar rapidamente níveis profundos de *samādhi*.

O Buddha comparou as dificuldades experienciadas no caminho da prática à árdua jornada espiritual de um monge que eventualmente o leva às margens de um rio poderoso que o separa da terra da liberdade na margem distante. Para tentar a travessia, ele deve construir uma jangada resistente e pilotá-la habilmente com engenhosidade, fortaleza e resistência. A jangada é feita das práticas de Dhamma ensinadas pelo Buddha, que o monge deve diligentemente colocar à prova em seu esforço para completar a jornada. Ele adapta os materiais que usa para construir a jangada ao propósito de neutralizar os perigos que espera enfrentar no rio. Dos muitos métodos de meditação que o Buddha ensinou, o monge escolhe um conjunto de práticas que são singularmente adequadas à missão. Apoiado pela jangada enquanto rema habilmente com as mãos e os pés, sente-se confiante de que pode eventualmente alcançar a margem da liberdade.

Uma vida meditativa praticada com o propósito de alcançar a liberdade do sofrimento assemelha-se a remar uma jangada contra a corrente prevalecente de nascimento e morte. Se um praticante não resistir tenazmente ao ímpeto da corrente, logo se encontrará derivando lateralmente rio abaixo seguindo o fluxo da existência contínua e, assim, nunca alcançará a segurança final da margem de *Nibbāna*. Determinação feroz e inabalável deve ser mantida a cada bater dos pés e braçadas para evitar que sua mente se desvie do curso.

Confiando na estabilidade da jangada para ancorar a concentração, um praticante negocia as necessidades e demandas da travessia do rio poderoso, ajustando a mente a quaisquer obstruções que encontre. A mente se move através das percepções de sua consciência como a água do rio correndo sob a jangada, fluindo sobre medos e sob desejos, ao redor de apegos e através de ilusões. Adapta sua atenção às formas e humores dos impedimentos que encontra na jornada, tornando-se às vezes profunda, às vezes rasa, às vezes infundida de luz e outras vezes perdida na sombra. Constantemente reunindo insights para resolver conflitos entre os impedimentos e os princípios do Dhamma, o praticante avança, neutralizando fortes ventos contrários e poderosas contracorrentes em cada conjuntura de sua passagem. Assim que os

dhutaṅgas e outras práticas que constituem a jangada cumpriram sua missão, ele os abandona na margem porque não são mais necessários. Só então está totalmente preparado para desembarcar da jangada e pisar em terra firme.

Podemos imaginar Ajaan Jia emergindo da natureza selvagem, fincando os pés firmemente na margem do rio e olhando com determinação feroz e inflexível para seu destino na margem oposta. Tendo avaliado cuidadosamente o que é necessário para fazer a travessia, improvisa uma jangada com materiais disponíveis no chão da selva. Juntando troncos, galhos, raízes e cipós e equipando-os com uma vela costurada a partir de mantos de monges puídos, empurra audaciosamente da margem para a correnteza do rio poderoso. Fortes ventos contrários logo empurram a jangada para fora do curso, rasgando a vela em pedaços no processo. Em resposta, Ajaan Jia tira seu manto de ombro e começa a remar vigorosamente até encontrar uma maneira de firmar a jangada e recuperar a vantagem. Com atenção diligente aos detalhes, aprende a ler o rio e a domar suas correntes mutáveis. Durante a travessia, suporta trechos de chuva torrencial, calor escaldante e temperaturas congelantes. Mas fica tão absorto no desafio que esquece as condições, esquece de dormir e esquece de comer. Pilotando sua embarcação apenas com os braços e pernas, Ajaan Jia avança sem se deixar abater até chegar triunfante à margem distante. Totalmente liberto finalmente, abandona a jangada na beira da água e pisa no chão, plantando seus pés descalços e cheios de bolhas firmemente em *terra firma,* o local da liberdade absoluta.

Nibbanaṁ paramaṁ sukhaṁ.

Estrelas

Essa biografia é o produto de enorme esforço e dedicação de uma equipe globalmente dispersa de indivíduos unidos por um propósito compartilhado. Embora o tipo de contribuição que cada um fez seja variado, cada pessoa que contribuiu para este esforço desempenhou, de alguma forma, um papel importante no processo.

Chalermpon Charnwiset merece reconhecimento especial por seu papel em manter viva a memória de Ajaan Jia, conduzindo uma série de entrevistas presenciais, cujo conteúdo ele transcreveu e usou para compor o relato autobiográfico do qual minha tradução foi tirada.

O pedido inicial para uma tradução em inglês da autobiografia de Ajaan Jia veio de Lim Tay Poh e Chee How Liang, seguidores de longa data de Ajaan Jia que administram a W.A.V.E. Publishing House na Malásia. Aaron Rychlo, um aluno meu no Forest Dhamma Monastery que é versado na língua tailandesa, ofereceu-se para assumir o projeto.

Aaron fez algum trabalho preliminar intermitentemente por vários anos, mas, devido ao grau de dificuldade do projeto, nunca completou sua tradução. Consequentemente, em junho de 2022, decidi iniciar a tradução do livro desde o início. No entanto, se Aaron não tivesse avançado quando as dificuldades que enfrentou lhe deram todos os motivos para abandonar o projeto, minha própria tradução da autobiografia de Ajaan Jia talvez nunca tivesse surgido.

A transformação de manuscrito em livro é um empreendimento imenso que exige reconhecimento especial. Mae Chee Melita Halim formulou e executou todos os elementos do design do livro. Ela foi uma equipe de produção de uma só mulher que guiou todo o processo de design, da concepção à impressão. Seu conceito de design pretendia mostrar o tema principal do livro: Ouro Envolto em Trapos. O design da capa e a fonte escolhida para os títulos dos capítulos destinam-se a representar a aspereza dos trapos, enquanto o formato do texto é projetado para representar os ensinamentos do Dhamma que brilham de dentro como ouro.

Ajaan Kovilo e Joseph DeLeo concordaram em revisar o manuscrito em um estágio inicial de sua escrita e continuaram fazendo revisões através de rascunhos sucessivos. Seus comentários construtivos levaram a melhorias significativas na gramática, ortografia, pontuação e consistência do manuscrito final. Verificaram discrepâncias factuais e declarações enganosas e insistiram que essas questões fossem corrigidas para garantir a melhor experiência possível para o leitor. Por seu profissionalismo, devo-lhes sincera gratidão.

A releitura cuidadosa do manuscrito por dois de meus alunos monásticos, Sumedhaso e Adhicitto, ajudou a melhorar a qualidade do meu trabalho. Sugeriram várias revisões para suavizar passagens desajeitadas, o que tornou a prosa mais clara e envolvente. Sem sua edição habilidosa, este livro seria muito menos polido do que é.

Nossa equipe de revisores, liderada por Addie Onsanit, vasculhou o texto em busca de quaisquer erros remanescentes que pudessem ter escapado pelas frestas. O fato de terem encontrado tantos é um testemunho de sua persistência e atenção aos detalhes. Após

todas as suas verificações e correções, caso algum dos meus notórios modificadores deslocados, particípios pendentes ou vírgulas errantes permaneça neste livro, eles certamente merecem a culpa…

Autor

Ajaan Dick Silaratano nasceu Richard E. Byrd, Jr. em Winchester, Virgínia, em 1948. Após se formar na Universidade do Texas em 1970, ficou desiludido com a academia. Abandonando os planos de pós-graduação, começou a viajar pelo mundo em busca de realização espiritual. Após vários desvios, suas andanças o levaram finalmente à Índia e ao Sri Lanka em 1975. Ao longo do caminho, deparou-se com um exemplar de *The Heart of Buddhist Meditation* do Ven. Nyanaponika Thera, que tanto inspirou seu interesse nascente na prática budista que foi ficar com o Ven. Nyanaponika no Forest Hermitage nos arredores de Kandy, Sri Lanka. Retornando eventualmente à Índia, pediu permissão ao Ven. Buddharakkhita Thera para ficar na Sociedade Mahā Bodhi em Bangalore. Após vários meses de meditação intensiva, solicitou a "ordenação" sob a tutela do Ven.

Buddharakkhita Thera no Dia de Visākha Pūjā, 1975, tornando-se assim Sāmaṇera Sangharatana.

Ainda ordenado como noviço, mudou-se para o Sri Lanka no final de 1975. Primeiro ficou com o Ven. Nārada Thera em Vajirarāma, nos arredores de Colombo. Lá conheceu o Ven. Nyanavimala Thera, um monge alemão conhecido por suas práticas ascéticas e estilo de vida errante, que insistiu que o jovem *sāmaṇera* primeiro fundamentasse sua prática em um estudo dos discursos registrados no Cânone Pāli e nas regras da disciplina monástica. Seguindo a recomendação do Ven. Nyanavimala, Sangharatana mudou-se para o Mosteiro Sri Vajirañāṇa Dharmāyatanaya em Maharagama. Lá, recebeu a ordenação completa de *bhikkhu* na Nikāya Amarapura em 26 de junho de 1976, com Madihe Paññāsiha Mahā Nāyaka como seu preceptor. Após completar seu primeiro retiro das chuvas, o Bhikkhu Sangharatana fez uma segunda visita ao Ven. Nyanaponika Thera em Kandy. Lá conheceu o Bhikkhu Bodhi, que lhe deu um exemplar do livro *Forest Dhamma*, uma compilação de palestras de Dhamma proferidas pelo Ven. Ajaan Mahā Bua Ñāṇasampanno e traduzidas do tailandês para o inglês pelo Ven. Ajaan Paññāvaḍḍho.

Inspirado por seu primeiro encontro com o Dhamma "da floresta" da Tradição da Floresta Tailandesa, o Bhikkhu Sangharatana pediu licença a seu *upajjhāya* e viajou para a Tailândia no início de 1977. Fixou residência no Wat Bovornives Vihāra em Bangkok, onde foi reordenado como Bhikkhu Sīlaratano na Nikāya Dhammayut em 21 de abril de 1977, com Somdet Phra Ñāṇasaṁvara como seu *upajjhāya*. Logo se mudou para o Mosteiro de Floresta Baan Taad na província nordeste de Udon Thani e foi aceito como aluno por Ajaan Mahā Bua. Permaneceu lá por dezessete anos, servindo como monge atendente de Ajaan Mahā Bua. Passou então uma década praticando *dhutaṅga* em reservas florestais montanhosas, hospedando-se em cavernas remotas e mosteiros isolados, e procurando renomados monges de meditação para conselhos espirituais. Durante esse período, viveu um estilo de vida simples e ascético, dedicado a experienciar em primeira mão o extraordinário poder da prática na natureza selvagem.

Pouco depois do falecimento de Ajaan Mahā Bua em janeiro de 2011, Ajaan Dick decidiu que era o momento certo para estabelecer um mosteiro filial na linhagem de Ajaan Mahā Bua na América. Com a ajuda de apoiadores nos Estados Unidos e ao redor do mundo, Ajaan Dick e um grupo dedicado de monges e voluntários leigos começaram a construir o Forest Dhamma Monastery nas montanhas do sudoeste da Virgínia. Hoje, o mosteiro está no coração de uma próspera comunidade de praticantes leigos e monásticos que mantêm os princípios centrais da Tradição da Floresta Tailandesa sob a orientação de Ajaan Dick.

Ajaan Dick Sīlaratano tem escrito traduções para o inglês de biografias de mestres de meditação da Floresta Tailandesa e livros sobre meditação budista conforme ensinado na Tradição da Floresta Tailandesa por muitos anos. Seus livros incluem: *Uncommon Wisdom: The Life and Teachings of Ajaan Paññāvaḍḍho, Samaṇa: Luangta Maha Boowa, Mae Chee Kéw: Her Journey to Spiritual Awakening and Enlightenment, Arahattamagga Arahattaphala: The Path to Arahantship*, e *Ācariya Mun Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography*. Todas as obras de Ajaan Dick estão disponíveis para download gratuito no site do mosteiro www.forestdhamma.org.

www.forestdhamma.org

ForestDhamma
Publications