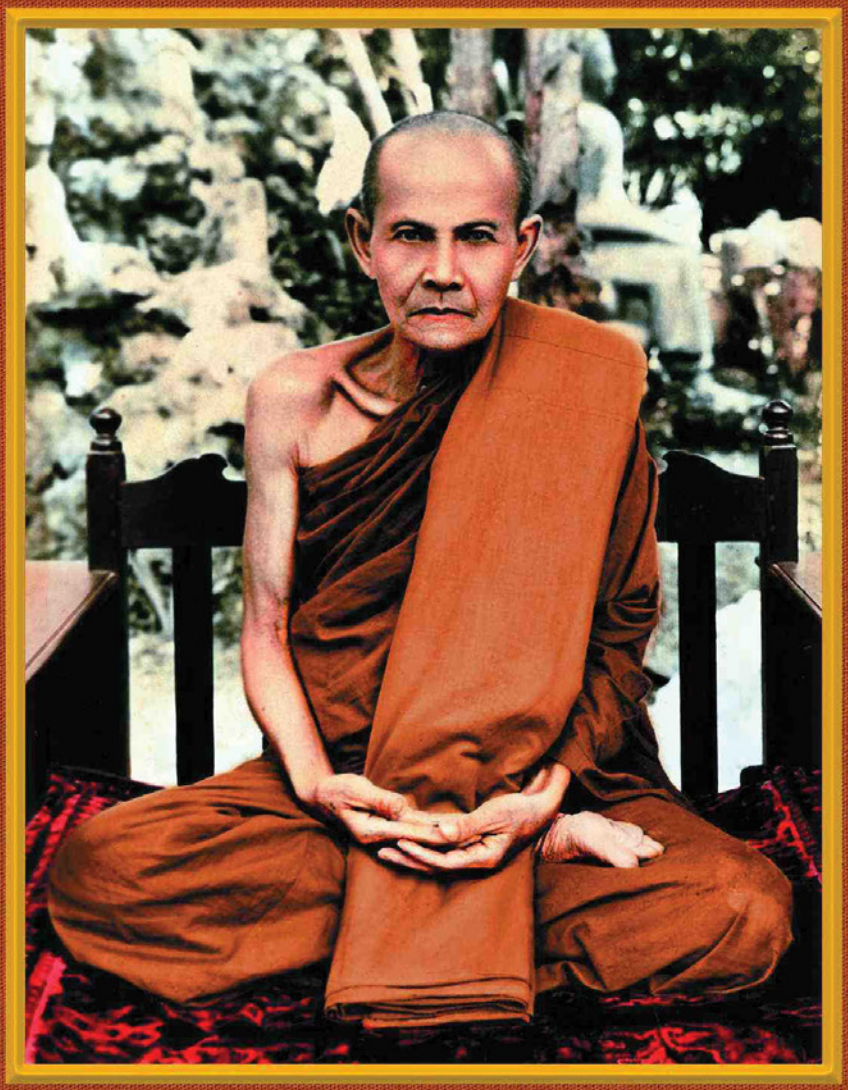
Venerável Ajaan Man Bhūridatta Thera



Uma Biografia Espiritual
por
Venerável Ajaan Mahā Bua Ñānasampanno

Venerável Ajaan Man Bhūridatta Thera

Uma Biografia Espiritual

por
Ajaan Mahā Bua Ñānasampanno

Tradução para inlgês por
Bhikkhu Dick Sīlaratano

Tradução para português por
Equipe de tradução do Mosteiro Suddhavāri

ESTE LIVRO DEVE SER DISTRIBUÍDO GRATUITAMENTE E NÃO PODE SER VENDIDO

Copyright © 2004 por Venerável Ajaan Mahā Bua Ñāṇasampanno
Todos os direitos comerciais reservados.

Primeira Edição: 2003
Edição em língua portuguesa: 2020

Este livro é um presente gratuito de Dhamma, e não pode ser posto à venda; pois, como Venerável Ajaan Mahā Bua Ñāṇasampanno disse, "Dhamma tem um valor além de toda a riqueza e não deve ser vendido como produto no mercado."

É proibida a reprodução deste livro para venda ou ganho material, no todo ou em parte, ou sob qualquer forma, por qualquer meio mecânico ou eletrônico. No entanto, a permissão para reproduzir, no todo ou em parte, por qualquer meio de distribuição gratuita, como um presente de Dhamma, é concedida e nenhuma outra permissão precisa ser obtida.

Perguntas referentes à edição em inglês podem ser endereçadas a:
Forest Dhamma Monastery
255 Snakefoot Lane
Lexington, VA, 24450
USA

www.forestdhamma.org
info@forestdhamma.org

Sumário

Introdução do tradutor 8

Sobre O Autor 15

Prefácio do Autor 21

1 Os Primeiros Anos 22
A Profecia 23
O Sinal 25
Ajaan Sao Kantasīlo 31
Caverna Sarika 37
Os Sāvaka Arahants 49

2 Os Anos Médios 62
As Práticas de Dhutanga 65
Um Monge e o seu Medo de Fantasmas 71
Costumes e Crenças locais 78
Dificuldades e Privações 88
Ensinamento Graduado 95
A Diferença está no Coração 103
O incidente da escavação do poço 106
Um Ser Humano Impecável 114

3 Um Coração Liberto 127
A Parceira Espiritual 140
A Mais Exaltada Apreciação 145

4 Os Anos em Chiang Mai 157
O lutador 163
Tigres disfarçados 167
Magia Poderosa 176
O Grande Irmão Elefante 183
Exuberância Juvenil 188
Os Misteriosos Efeitos do Kamma 193
Fantasmas Famintos 198
O Nāga hipercrítico 207
A morte do Arahant 213
O Guerreiro Espiritual 216

5 Perguntas incomuns, Respostas esclarecedoras 230
Autoconfiança completa 232

Vidas Passadas 237

6 Anos Finais 252
Irmandade com porcos 256
Duros Métodos de Treinamento 264
As qualidades terapêuticas de Dhamma 273
Os tigres são os melhores professores. 279
Sua Última Doença 288
O Funeral 301

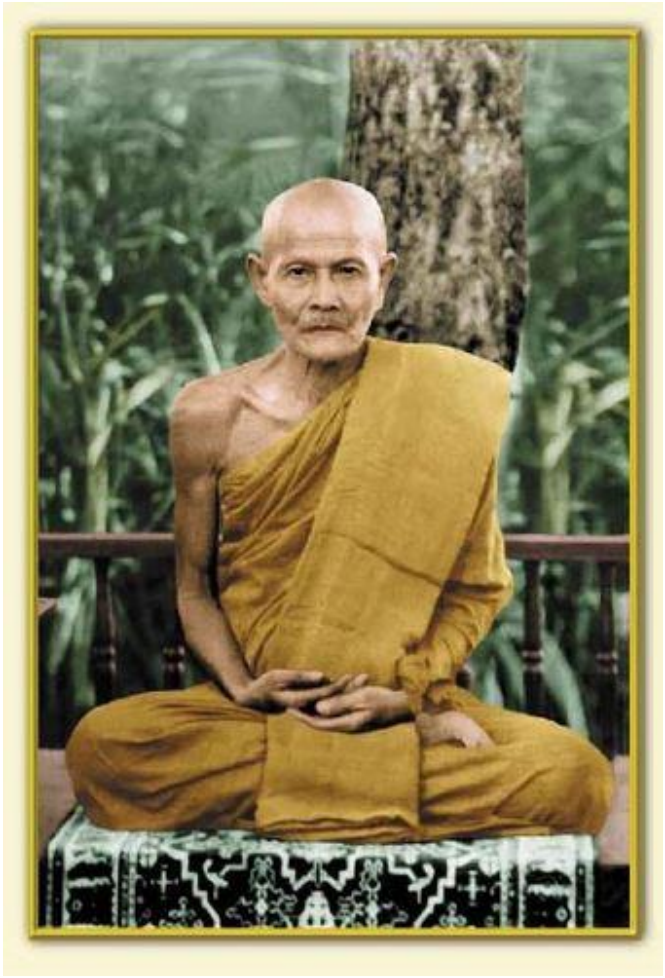
7 O Legado 314
Relíquias Transformadas 315
Outros Mistérios 322
As Aventuras de Ajaan Chóp 332
Conclusão 341

Anexo I: Respondendo aos Céticos 351

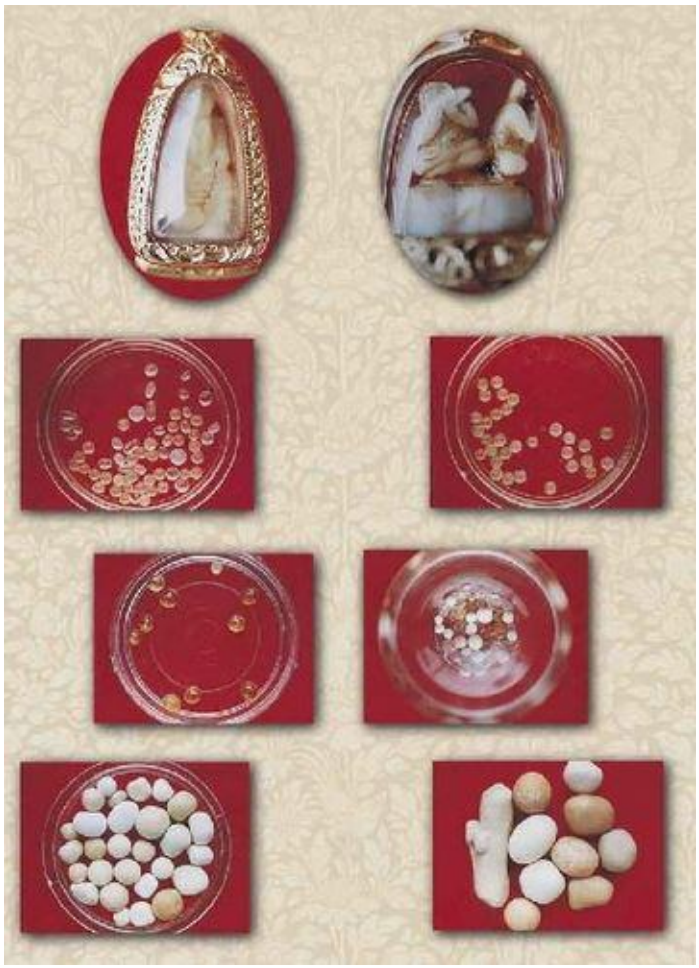
Anexo II: Citta – A Natureza Essencial de Saber da Mente. 354

Agradecimentos 360

Glossário 361



Venerável Ajaan Man Bhūridatta Thera



Fragmentos de ossos coletados após a cremação do corpo de Ajaan Man se transformaram em relíquias cristalinas em vários tons de translucidez e opacidade.

Introdução do tradutor

O venerável Ajaan Man Bhūridatta Thera é uma figura proeminente no budismo tailandês contemporâneo. Ele foi amplamente reverenciado e respeitado durante sua vida pela extraordinária coragem e determinação que demonstrou na prática do modo de vida ascético e por sua incorruptível firmeza no ensino de seus muitos discípulos. Durante os 50 anos desde sua morte, assumiu um status elevado nos círculos budistas e, portanto, continua a ser uma presença universal, cuja vida e ensinamentos se tornaram sinônimos da nobre busca do Buddha pela autotransformação.

Embora Ajaan Man não tenha deixado nenhum registro escrito próprio, esta biografia compilada cerca de 20 anos após sua morte por um de seus discípulos próximos, é, em grande parte, responsável por introduzir sua vida, suas realizações, e seus ensinamentos para uma ampla seção da sociedade budista. Através da popularidade do livro, muitos budistas tailandeses recuperaram a esperança de que a libertação espiritual que o Buddha proclamou ao mundo há mais de 2.500 anos, e que tem sido atingida por tantos aspirantes ao longo dos séculos seguintes, ainda está acessível na era atual. Muitos tailandeses diziam ter perdido a confiança de que *magga*, *phala* e Nibbāna ainda fossem relevantes hoje. Mas, ao ler a biografia de Ajaan Man, perceberam que os relatos dessas exaltadas realizações não são meros fragmentos de história antiga, mortos e secos – mas um legado vivo e luminoso de autotranscedência acessível a qualquer indivíduo que esteja disposto e capaz de desenvolver o esforço necessário para alcançá-los. Eles vieram a entender que os monges budistas, com suas vestes distintivas e vocação monástica, não são meramente figuras clericais representando o Buddha, Dhamma e Sangha: alguns deles são de fato prova viva da Verdade apresentada nos ensinamentos do Buddha.

O nobre objetivo da libertação espiritual deve ser realizado pelo método apropriado: O Caminho do Meio, ensinado pelo Buddha. Embora o Buddha proibisse o uso da auto mortificação como um meio para ganhar a iluminação, ele, no entanto, autorizou e encorajou as práticas ascéticas especializadas, conhecidas como *dhutangas*, que se harmonizam efetivamente com este nobre esforço. O verdadeiro Caminho do Meio não é o caminho suave, de menor resistência, negociado com recuos preguiçosos e métodos sorridentes; mas sim, o caminho de prática que mais efetivamente se opõe às impurezas mentais que impedem o progresso, causando resistência a cada passo do aspirante. O caminho espiritual é muitas vezes árduo, sendo cheio de dificuldades e desconforto, enquanto as forças internas que se opõe ao sucesso são formidáveis, e até mesmo intimidantes. Assim, o trabalho do guerreiro espiritual requer contramedidas potentes para subverter os poderes de inércia da preguiça, desejo, orgulho e arrogância. Assim, o Buddha encorajou os monges, que estivessem verdadeiramente interessados em libertar seus corações das manifestações mais sutis destas traiçoeiras corrupções, a praticar as *dhutangas*. Tais observâncias ascéticas são projetadas especificamente para promover a simplicidade, humildade, autocontrole, vigilância e introspecção na vida cotidiana de um monge, e é sabido que o Buddha elogiava aqueles que realizavam essas práticas.

Por esta razão, o estilo de vida de um monge budista é fundado no ideal de vida de um andarilho sem-teto que, tendo renunciado ao mundo e deixado o lar, veste trajes feitos de pano descartado, depende de esmolas para viver, e toma a floresta como sua habitação. Este ideal do monge errante da floresta, resoluto na tradicional busca espiritual do Buddha, é epitomado pelo estilo de vida *dhutanga kammaṭṭhāna*.

Como *dhutanga*, *kammaṭṭhāna* é um termo que designa uma orientação específica partilhada por monges budistas que se dedicam a manter um estilo de vida meditativo austero. *Kammaṭṭhāna* (literalmente "base de trabalho") significa uma abordagem à prática da meditação que é direcionada para arrancar todos os aspectos da ganância, ódio e ilusão do coração e, assim, demolir todas as pontes que ligam a mente ao ciclo repetido de nascimento e morte. *Kammaṭṭhāna*, com sua ênfase no desenvolvimento meditativo, e *dhutanga*, com sua ênfase no modo ascético de vida propício à meditação intensiva, complementam-se perfeitamente no esforço nobre de transcender o ciclo de renascimento. Eles, juntamente com o código de disciplina monástica, são as pedras fundamentais sobre as quais o edifício da prática de um monge é erigido.

Tanto a letra como o espírito desta vida ascética de meditação podem ser encontrados encarnados na vida e ensinamentos de Ajaan Man. Desde o dia em que se ordenou até o dia em que faleceu, todo o seu modo de vida, e o exemplo que deu aos seus discípulos, foram modelados com base nos princípios incorporados nestas práticas. Ele é creditado por reviver, revitalizar e, eventualmente, popularizar a tradição *dhutanga kammaṭṭhāna* na Tailândia. Através de seus esforços de vida, monges *dhutanga* (ou monges *kammaṭṭhāna*, os dois são usados como sinônimos) e o modo de prática que eles adotam tornou-se, e ainda permanecem, uma característica proeminente do budismo lá.

Ajaan Man era especialmente hábil como um motivador e professor. Muitos dos monges que treinaram diretamente sob sua tutela distinguiram-se por suas realizações espirituais, tornando-se professores bem conhecidos por mérito próprio. Eles passaram seus métodos de ensino distintos para seus discípulos em uma linhagem espiritual que se estende até os dias atuais. Como resultado, o modo de prática *dhutanga kammaṭṭhāna* espalhou-se gradualmente por todo o país, juntamente com a reputação exaltada de Ajaan Man. Esta aclamação nacional começou a aumentar durante os últimos anos de sua vida e continuou a crescer após sua morte até que ele passou a ser considerado um "santo" nacional com consenso quase unânime. Nas últimas décadas, ele ganhou reconhecimento além dos limites de sua terra natal como uma das figuras religiosas verdadeiramente grandes do século XX.

A vida de Ajaan Man sintetizou o ideal Budista do monge errante, intento em renúncia e solidão, perambulando sozinho pelas florestas e montanhas, em busca de lugares isolados que oferecem ao corpo e à mente um ambiente calmo, tranquilo, para praticar meditação com o propósito de transcender todo sofrimento. Sua vida era inteiramente ao ar livre, à mercê dos elementos e dos caprichos do tempo. Em tal ambiente, um monge *dhutanga* desenvolve uma profunda apreciação pela natureza. Sua vida diária era cheia de florestas e montanhas, rios e riachos, cavernas, penhascos e criaturas selvagens grandes e pequenas. Ele ia de lugar a lugar caminhando ao longo de trilhas solitárias selvagens em regiões remotas de fronteira, onde a população era escassa e aldeias distantes entre si. Uma vez que o seu sustento dependia da comida de esmola que recolhia desses pequenos assentamentos, um monge *dhutanga* nunca sabia de onde viria a sua próxima refeição, ou se receberia alguma comida.

Apesar das dificuldades e incertezas, a floresta era um lar para o monge errante: era sua escola, seu campo de treinamento e seu santuário; e a vida lá era segura desde que ele permanecesse vigilante e fiel aos princípios do ensinamento do Buddha. Vivendo e praticando em áreas rurais relativamente não cultivadas e não domesticadas, que formavam a maioria da Tailândia na virada do século XX, um monge *dhutanga* como Ajaan Man, encontrava-se vagando através de um ambiente que pouco mudou através dos séculos, desde o tempo do Buda, há 2.500 anos.

É útil compreender o contexto temporal e cultural do estilo de vida errante de Ajaan Man. A Tailândia no final do século XIX e início do século XX era uma confederação de principados que, em grande parte, eram inacessíveis à autoridade central porque eram densamente florestadas e estradas pavimentadas, quase inexistentes. Durante esse período, 80% da massa de terra da Tailândia estava coberta por matas virgens, de madeiras de lei, e densas florestas subtropicais. A vida das pessoas nas áreas do interior era sustentada pela agricultura de subsistência e pela caça de animais selvagens. Repletas de tigres e elefantes, as vastas florestas eram vistas como lugares perigosos e assustadores, por isso os habitantes se agrupavam em comunidades, pela segurança e união que forneciam. Nas regiões fronteiriças mais remotas, muitas vezes tais assentamentos distavam, um do outro, um dia andando por trilhas que percorriam ininterruptas áreas de floresta.

As florestas e os ritmos da natureza eram características que definiam o folclore e cultura dessas pessoas resistentes. Para os aldeões que viviam juntos em comunidades isoladas, as vastas extensões de selva eram proibitivos territórios inóspitos, onde animais selvagens vagueavam livremente e, acreditavam as pessoas, espíritos malévolos tinham domínio. Os enormes tigres-de-bengala nativos daquela parte do mundo eram especialmente temíveis. Tais criaturas governavam não só as florestas, mas também os medos e fantasias de pessoas e monges locais.

O medo popular dessas áreas florestais impenetráveis transformou-as em locais de isolamento e reclusão onde ninguém ousava aventurar-se sozinho. Foi neste remoto ambiente selvagem que Ajaan Man e seus monges *dhutanga* viveram e vaguearam, praticando o modo de vida ascético. A prática de meditação e a força mental que esta incutia neles eram suas únicas defesas contra as dificuldades e potenciais perigos que enfrentavam todos os dias. Florestas e montanhas eram comprovadas áreas de treinamento para tais monges, que se viam como guerreiros espirituais lutando contra suas próprias contaminações mentais em prol da vitória final.

A história da vida de Ajaan Man é um retrato vívido de um guerreiro espiritual consumado, inigualável nos tempos modernos, que praticou o caminho do Buddha para a liberdade com tal perfeição que deixou aqueles que o conheciam e o veneravam sem dúvida de que ele realmente era um Nobre Discípulo. Uma bela história do início ao fim, sua vida faz lembrar aqueles famosos relatos dos grandes discípulos do Buddha narrados nos textos antigos. Como a deles, sua vida nos mostra que os ideais espirituais ensinados pelo Buddha são alcançados por seres humanos reais lutando contra os mesmos obstáculos fundamentais que encontramos dentro de nós mesmos. Assim, somos levados a sentir que o caminho "antigo" do Buddha para a libertação espiritual é tão relevante hoje como era há 2.500 anos.

Para este fim, esta biografia de Ajaan Man está menos preocupada com um relato preciso dos eventos que se desenrolaram na vida e carreira de Ajaan Man do que com o fornecimento de uma fonte de inspiração e edificação para aqueles dedicados aos ideais budistas. A perspectiva

do autor é a de uma testemunha afirmativa e advogado, em vez de um observador imparcial narrando eventos. Sendo uma biografia espiritual, o objetivo é dar-nos uma visão de uma vida espiritual modelo. Como tal, este livro deve ser visto acima de tudo como um exercício de contemplação.

Um aspecto da carreira de professor de Ajaan Man merece uma menção especial, uma vez que aparece várias vezes ao longo de sua biografia. Ajaan Man possuía uma capacidade única de comunicar-se diretamente com seres não humanos de muitos reinos diferentes de existência. Ele estava continuamente em contato com seres em reinos celestiais superiores e inferiores, espíritos dos reinos terrestres, *nāgas*, *yakkhas,* fantasmas de muitos tipos, e até mesmo os habitantes dos reinos infernais – todos os quais são invisíveis para os olhos e inaudíveis para os ouvidos humanos, mas claramente conhecidos pelas faculdades psíquicas próprias da visão e audição divinas.

A ampla visão de mundo que permeia a cosmologia budista difere significativamente da visão do universo físico grosseiro que nos é apresentada pela ciência contemporânea. Na visão budista tradicional, o universo é habitado não só pelos seres físicos grosseiros que compõem os mundos humano e animal, mas também por várias classes de seres divinos não físicos, chamados *devas* , que existem em uma hierarquia de crescente sutileza e refinamento, e por numerosas classes de seres inferiores que vivem nos reinos sub-humanos de existência. Apenas os mundos humano e animal são discerníveis às faculdades normais dos sentidos humanos. Os outros habitam numa dimensão espiritual que existe fora do espectro de conceitos humanos de espaço e tempo e, portanto, para além da esfera do universo material tal qual a percebemos.

Foi a notável e inerente capacidade de Ajaan Man de comunicar com muitas classes de seres vivos que verdadeiramente o fez um professor de importância universal. Sabendo que os seres vivos em todo o universo senciente compartilham uma herança comum de existência repetida e um desejo comum de evitar o sofrimento e ganhar a felicidade, um grande professor percebe sua necessidade comum de entender o caminho de Dhamma a fim de cumprir seu potencial espiritual e alcançar a felicidade duradoura. Tendo o olho da sabedoria, ele não fez nenhuma distinção fundamental entre os corações das pessoas e os corações de *devas,* mas adaptou seu ensino para se ajustar às circunstâncias específicas e aos níveis de compreensão. Embora a mensagem fosse essencialmente a mesma, o meio de comunicação era diferente. Ele se comunicava com os seres humanos através da expressão verbal, enquanto usava a comunicação não-verbal, telepática, com todas as classes de seres não-humanos.

Para apreciar as extraordinárias habilidades de Ajaan Man, devemos estar preparados para aceitar que o mundo que percebemos através de nossos sentidos constitui apenas uma pequena parte da realidade empírica; e que existe este universo espiritual de *devas* e *brahmas* que está além do alcance das nossas capacidades limitadas dos sentidos. Na verdade, o universo dos sábios é muito mais vasto do que o percebido pela pessoa comum. Os sábios podem conhecer e compreender as dimensões de realidade que os demais sequer suspeitam existir, e o seu conhecimento dos princípios subjacentes a toda existência dá-lhes uma visão do mundo fenomênico que desafia os limites convencionais.

Os poderes refinados de percepção de Ajaan Man contatavam uma imensa variedade de fenômenos externos, e na melhor tradição budista, ele empregou uma quantidade considerável de tempo e energia em ensinar o Dhamma a estes. Tais seres faziam parte de sua experiência pessoal do mundo tanto quanto os animais selvagens na floresta e os monges que ele treinou tão

incansavelmente. Em virtude de sua inigualável maestria nestes assuntos, ele sempre sentiu uma obrigação especial para com o bem-estar espiritual deles.

Tais fenômenos eram o que Ajaan Man chamava de "mistérios do coração", pois são seres vivos conscientes que habitam em dimensões espirituais tão reais quanto a que habitamos, embora essas esferas estejam fora do reino dos conceitos humanos de existência. As palavras "coração" e "mente" são usadas indistintamente na língua tailandesa. "Coração" é muitas vezes o termo preferido, pois "mente" tende a excluir as dimensões emocionais e espirituais associadas ao coração. O coração é a natureza essencial do conhecimento que forma a fundação básica de todo o universo senciente. É a ciência fundamental subjacente a toda existência consciente e a própria base de todos os processos mentais e emocionais. O coração forma o núcleo dentro dos corpos de todos os seres vivos. É o centro, a substância, a essência primeira dentro do corpo. Constantemente enfatizando seu significado primordial, Ajaan Man sempre afirmou que *o coração é a coisa mais importante do mundo.* Por esta razão, a história da vida e ensinamentos de Ajaan Man é uma história da luta do coração pela transcendência espiritual, e uma revelação do inefável mistério da essência pura do coração.

O termo Pāli *"citta"* é uma palavra que Ajaan Man muitas vezes usou quando se referia a esta natureza essencial de conhecimento, comumente conhecida como coração e mente. Como tantas palavras no léxico budista, este é essencialmente um termo técnico usado especificamente na ciência da teoria e prática budistas. Como esses termos representam aspectos importantes do assunto deste livro, alguns deles foram mantidos em sua forma original. De um modo geral, nos casos em que existe uma tradução adequada em português, a palavra foi substituída, sendo o termo Pāli em questão transcrito numa nota explicativa. No entanto, há certos termos para os quais não existe uma palavra ocidental verdadeiramente adequada, devido à natureza complexa e abrangente das verdades que representam. Esses termos especializados foram invariavelmente deixados no original, em Pāli. Eles podem ser encontrados nas seções de Notas e Glossário, com explicações, ao fim do livro, e o leitor é convidado a tirar o máximo proveito desse material de referência.



O Autor, Ajaan Mahā Bua Ñāṇasampanno



Venerável Ajaan Mahā Bua Ñāṇasampanno (cerca de 1962)

Sobre O Autor

O Venerável Ajaan Mahā Bua Ñāṇasampanno é, ele mesmo, uma figura notável e eminente no budismo tailandês contemporâneo. Sendo bem conhecido e respeitado por tipo de pessoas por sua sabedoria impecável e suas habilidades explanatórias brilhantes. Por aptidão e temperamento, é a pessoa ideal para registrar para a posteridade a vida e os ensinamentos de Ajaan Man. Espiritualmente, é um dos discípulos excepcionalmente dotados de Ajaan Man; didaticamente, ele é um dos porta-vozes verdadeiramente magistrais da tradição *dhutanga*. Seu caráter prático, resoluto, seu extraordinário carisma, e suas habilidades retóricas o fizeram sucessor natural de Ajaan Man.

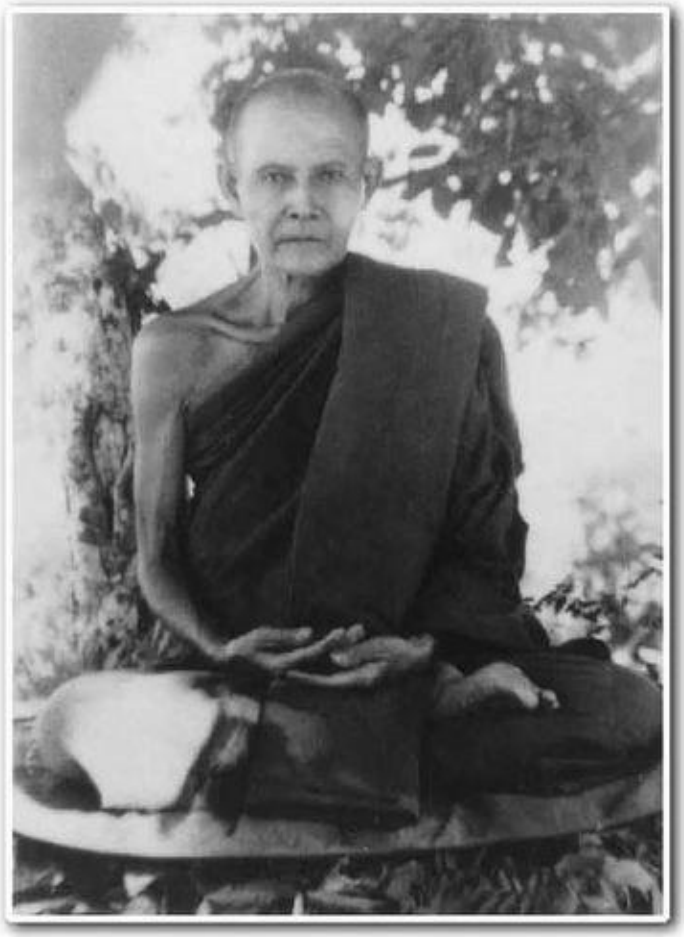
Nascido em 1913 na província nordestina de Udon Thani, Ajaan Mahā Bua foi ordenado monge budista em 1934. Tendo passado os primeiros 7 anos de sua carreira monástica estudando os textos canônicos budistas, pelos quais obteve um diploma em estudos de Pāli e o título "Mahā", ele adotou o estilo de vida errante de um monge *dhutanga* e partiu em busca de Ajaan Man. Finalmente encontrando-se com ele em 1942, foi aceito como discípulo e permaneceu sob sua tutela até sua morte em 1949.

Após a morte de Ajaan Man, Ajaan Mahā Bua, então já plenamente realizado, logo se tornou uma figura central nos esforços para manter a continuidade dentro da fraternidade *dhutanga kammaṭṭhāna* e assim preservar o modo único de prática de Ajaan Man para as gerações futuras. Ele ajudou a liderar uma tentativa coordenada de apresentar a vida e os ensinamentos de Ajaan Man a uma audiência cada vez mais ampla de fiéis budistas. Por fim, em 1971, escreveu esta biografia para mostrar os princípios e ideais que sustentam os métodos de treinamento *dhutanga kammaṭṭhāna* e esclarecer a prática adequada.

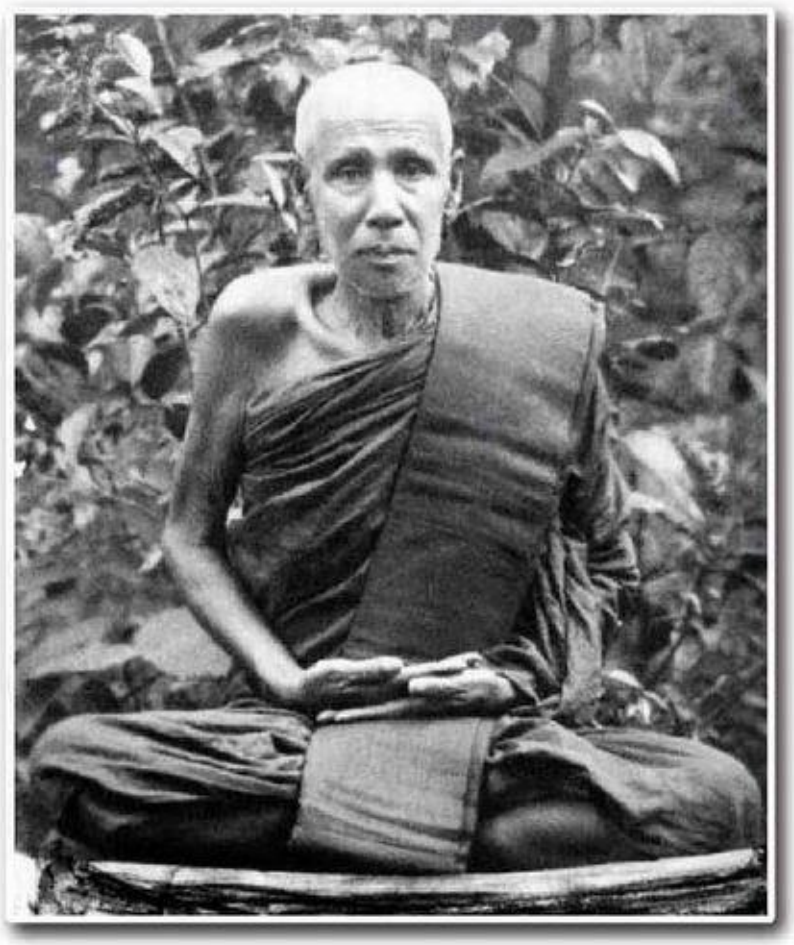
Em 1960, o mundo fora da floresta passou a exercer um impacto significativo na tradição *dhutanga*. O rápido desmatamento daquele período fez com que monges *dhutanga* modificassem, e eventualmente, reduzissem seu estilo de vida errante. Como o ambiente geográfico mudou, professores como Ajaan Mahā Bua começaram a estabelecer comunidades monásticas permanentes onde os monges *dhutanga* poderiam convenientemente continuar a linhagem de Ajaan Man, esforçando-se para manter as virtudes da renúncia, disciplina rígida e meditação intensiva. Monges praticantes afluíram para esses mosteiros de floresta em grande número e os transformaram em grandes centros de prática budista. Em Wat Pa Ban Tad, mosteiro de floresta de Ajaan Mahā Bua, em Udon Thani, um centro religioso surgiu espontaneamente, criado pelos próprios estudantes que vieram por motivos puramente espirituais, na esperança de receber instrução de um mestre genuíno. Nos anos que se seguiram, os muitos monges ocidentais que vieram a Ajaan Mahā Bua foram capazes de compartilhar com sinceridade esta experiência religiosa única. Desde então, alguns têm vivido lá, praticando sob sua tutela, ajudando a atrair um público internacional que hoje abrange o mundo.

Altamente reverenciado no país e no exterior, Ajaan Mahā Bua permanece até hoje ativamente engajado em ensinar tanto a monges quanto a leigos, elucidando os princípios fundamentais do budismo, e encorajando-os a praticar aquelas técnicas ousadas e incisivas que

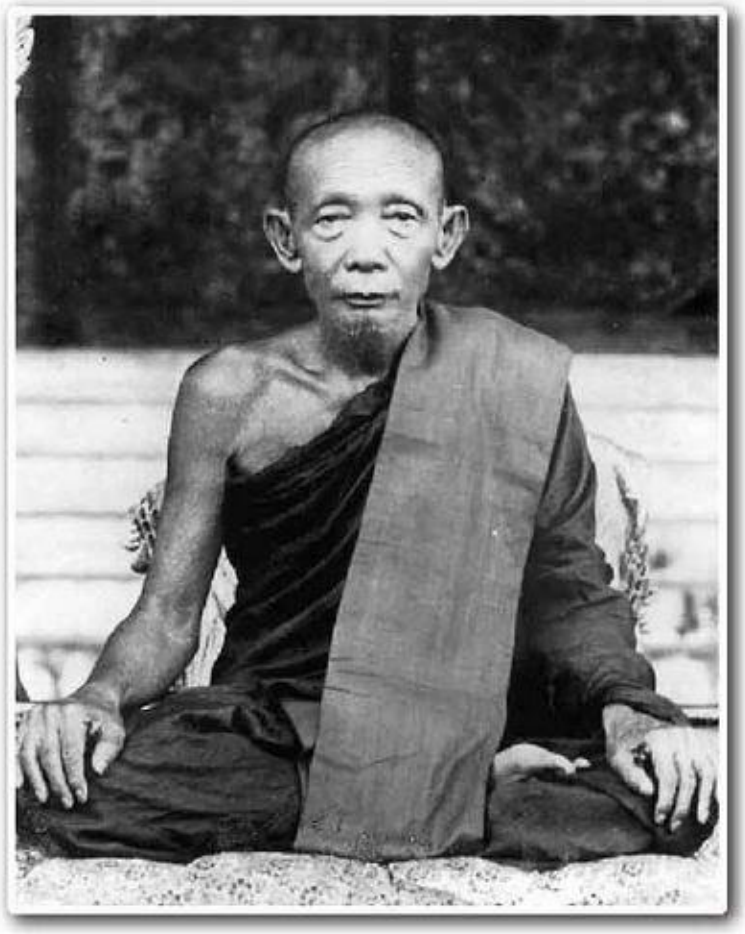
Ajaan Man usou tão eficazmente. Como Ajaan Man, ele enfatiza um modo de prática em que a sabedoria permanece uma prioridade em todos os momentos. Embora, em última análise, apontando para os mistérios inefáveis da essência pura da mente, o ensinamento que ele nos apresenta é um sistema de instrução que está cheio de métodos práticos, pés no chão, adequados a todos que desejam ter êxito na meditação. Estudado cuidadosamente, este pode muito bem oferecer direção a pessoas que, de outra forma, não teriam nenhuma ideia para onde a prática os está levando.



Ajaan Man Bhūridatto (1870-1949)

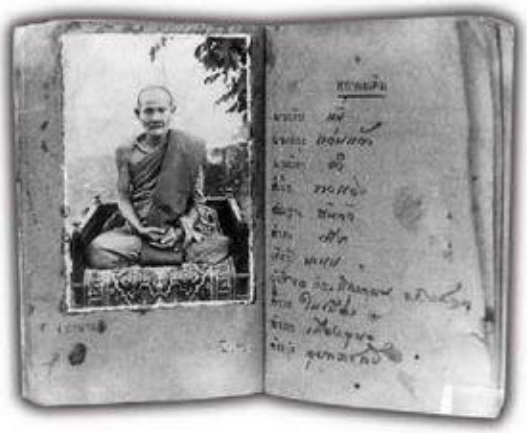


Ajaan Sao Kantasīlo (1859-1942)



Chao Khun Upāli Guṇūpamācariya (1856-1932)





(topo) Ajaan Man (segundo à direita) com um grupo de seus discípulos
(baixo) Certificado de identificação monástico de Ajaan Man

Prefácio do Autor

A história de vida de Ajaan Man Bhūridatta Thera que você está prestes a ler, sua forma de prática e bondade moral, é o resultado de uma extensa pesquisa que realizei em consulta a muitos *Ajaans* alunos dele, e que viveram com ele durante vários períodos de sua vida monástica..

Eu procurei esses *Ajaans*, registrei as memórias deles, e compilei suas lembranças para escrever esta biografia. Este relato não é tão preciso quanto eu desejava, porque era praticamente impossível para os monges lembrarem de todas as muitas experiências, que Ajaan Man lhes transmitira sobre sua vida como um monge errante da floresta. Mas, se eu esperasse que cada detalhe fosse rememorado, antes de escrever esta biografia, seria apenas uma questão de tempo até que toda a informação fosse esquecida e perdida para sempre. Toda a esperança de registrar sua história para a edificação dos leitores interessados seria então certamente perdida também. Com grande dificuldade, compus esta biografia; e, embora esteja incompleta, minha esperança é que ela venha a ser de algum benefício para o leitor.

Tentarei descrever os muitos aspectos da conduta diária de Ajaan Man, bem como o conhecimento e insights que alcançou e elucidou a seus discípulos. Pretendo ilustrar sua vida Nobre, no estilo dos Veneráveis Ajaans da antiguidade que transcreveram a essência dos discípulos Arahants do Buddha nos textos clássicos, a fim de que todas as gerações futuras pudessem ter alguma compreensão dos resultados que são possíveis quando o Dhamma é praticado com sinceridade. Que o leitor me perdoe se a minha apresentação da vida de Ajaan Man parece inapropriada de alguma forma. No entanto, a verdade é que se trata de um relato factual, representando as memórias da vida de Ajaan Man Bhūridatta Thera tal qual ele mesmo as transmitira para nós. Embora não esteja totalmente confortável com o livro, eu de todo modo decidi publicá-lo, porque sinto que os leitores interessados no Dhamma podem obter preciosos insights.

1
Os Primeiros Anos

O Venerável Ajaan Man Bhūridatta Thera foi um mestre de meditação *vipassanā* do mais alto calibre nesta era atual; alguém que é verdadeiramente digno do eminente louvor e admiração de seus discípulos próximos. Ele ensinou a natureza profunda de Dhamma com tal autoridade e persuasão que não deixou dúvidas entre seus alunos sobre o nível elevado de sua realização espiritual. Seus seguidores devotos consistem em numerosos monges e leigos de praticamente todas as regiões da Tailândia. Além disso, ele tem muitos mais devotos no Laos, onde monges e leigos sentem uma profunda reverência por ele.

A sua história é verdadeiramente magnífica: desde os seus primeiros anos na vida leiga, passando por seu longo esforço como monge budista, até o dia em que por fim faleceu. Hoje em dia, uma vida sem mácula de tal excelência é mais difícil de encontrar do que um filão de pedras preciosas.

Ajaan Man nasceu em uma família budista tradicional na quinta-feira, 20 de janeiro de 1870, no Ano do Bode. Seu local de nascimento era o povoado de Ban Khambong no distrito de Khongjiam, na província de Ubon Ratchathani.

O nome de seu pai era Khamduang; Jan o de sua mãe; e o sobrenome de família Kénkéw. Ele era o filho mais velho de oito irmãos, embora apenas dois deles ainda estivessem vivos quando ele faleceu. Criança de pequena estatura, tez clara, era naturalmente rápido, energético, inteligente e engenhoso.

Aos quinze anos, ordenou-se como noviço[1] em seu vilarejo, onde desenvolveu um entusiasmo pelo estudo de Dhamma, memorizando os textos com uma velocidade excepcional. Jovem noviço de caráter afável, ele nunca causou problemas a seus professores ou companheiros.

Depois de dois anos em seu novo modo de vida, seu pai pediu que deixasse o mosteiro, obrigando-o a voltar para a vida leiga a fim de ajudar em casa. No entanto, seu apreço pela vida de monge foi tão pronunciado que ele tinha certeza de que iria ordenar-se novamente um dia. As suas boas memórias da vida sob o manto de monge nunca desapareceram. Assim, ele resolveu entrar na vida monástica novamente o mais rápido possível. Este forte senso de propósito era devido, sem dúvida, ao poder daquela fé indômita, conhecida como *saddhā*, que era uma parte integrante de seu caráter.

Quando ele chegou aos vinte e dois anos, sentiu um impulso de ordenar-se como monge. Então, para tanto, despediu-se dos pais. Não querendo desencorajá-lo de suas aspirações, e tendo, de mesmo modo, mantido a esperança de que seu filho se ordenasse novamente um dia, lhe deram permissão. Para tanto, deram-lhe um conjunto completo de requisitos básicos de monge para sua ordenação. Em 12 de junho de 1893[2], recebeu sua ordenação de *Bhikkhu* em Wat Liap, na cidade provincial de Ubon Ratchathani.

Seu *upajjhāya* era o Venerável Ariyakawi; seu *kammavācariya* era Phra Khru Sita; e seu *anusāsanācariya* era Phra Khru Prajuk Ubonkhun.[3] Foi-lhe dado o nome monástico "Bhūridatta"[4]. Depois de sua ordenação, ele passou a residir em Wat Liap no centro de meditação *vipassanā* de Ajaan Sao.

A Profecia

Quando começou a praticar *vipassanā* no centro de Ajaan Sao, Ajaan Man meditava constantemente, repetindo em seu interior a palavra "*buddho*", a rememoração do Buddha, pois preferia este tema preparatório do Dhamma mais do que qualquer outro. No início, ele não experimentou o grau de calma e felicidade que esperava, o que o fez duvidar se estava praticando corretamente. Apesar da dúvida, isto não enfraqueceu seu uso persistente da palavra "*buddho*", e eventualmente seu coração desenvolveu um certo grau de calma.
Certa noite ele teve um sonho:

> Saía de um vilarejo e entrava em uma grande e densa selva, coberta por vegetação rasteira. Mal conseguia encontrar uma maneira de penetrá-la. lutava para encontrar o caminho através desta vasta mata, até que finalmente saiu em segurança do outro lado. Quando saiu, viu-se à beira de um campo imenso que se estendia até onde o olho podia ver. Partiu de modo resoluto, caminhando através deste campo até que se deparou com uma enorme árvore *jāti* caída[5].
>
> Há muito tempo tombada, seu tronco estava parcialmente incrustado no chão, e a maior parte da sua casca e madeira já tinha apodrecido. Subindo este gigante tronco *jāti*, caminhou ao longo de todo seu comprimento. Enquanto caminhava, refletia interiormente. Refletiu que essa árvore nunca iria brotar e crescer novamente. Comparou-a então com sua própria vida, que certamente não renasceria em nenhuma existência futura. Ele identificou a árvore *jāti* morta com sua própria vida no *saṃsāra*. Vendo que a árvore tinha apodrecido, para nunca mais enraizar-se e brotar para a vida, considerou que, mantendo sua prática diligente, certamente encontraria uma maneira de chegar a uma conclusão definitiva para sua própria existência ainda neste nascimento. A vasta extensão de campo aberto simbolizava a natureza do ciclo interminável de nascimento e morte.
>
> Enquanto estava no tronco contemplando isso, um corcel branco chegou galopando e pôs-se ao lado da árvore *jāti* caída. Enquanto estava ali, Ajaan Man sentiu um desejo de montá-lo. Então, montou o misterioso cavalo que imediatamente galopou a toda velocidade. Ele não tinha a menor ideia para onde estava a sendo levado ou por quê. O cavalo apenas continuou a galopar a toda a velocidade, sem mostrar qualquer sinal óbvio de direção ou propósito. A distância que percorreu através do vasto campo parecia imensurável. Enquanto caminhavam, Ajaan Man viu um belo gabinete[6] de *Tipiṭaka* à distância, adornado com requintado acabamento em prata. Sem ser guiado, o cavalo o levou diretamente para a estante fechada, e parou diante dela. No momento em que Ajaan Man desceu, com o objetivo de abrir o gabinete, o corcel branco desapareceu sem deixar rastro. Enquanto caminhava em direção ao gabinete, percebeu que estava à beira do campo, sem nada atrás, apenas floresta densa, enredada e sufocada por vegetação rasteira. Ele não via como adentrá-la. Quando chegou ao

gabinete do *Tipiṭaka*, estendeu a mão para abri-lo; mas, antes de ter a chance de descobrir o conteúdo dentro, acordou.

Este era um *nimitta* na forma de um sonho, um presságio confirmando sua crença de que se perseverasse em seus esforços, sem dúvida, descobriria um caminho para alcançar o que buscava. A partir de então, com renovada determinação, Ajaan Man meditou intensivamente, incansável em seus esforços em repetir constantemente "*buddho*" enquanto conduzia os assuntos diários. Ao mesmo tempo, observava com muito cuidado as práticas austeras *dhutanga* que assumira no momento de sua ordenação, e continuou a praticá-las para o resto de sua vida[7]. As *dhutangas* com as quais voluntariamente se comprometera eram: vestir apenas mantos feitos a partir de pano descartado, não aceitando vestes oferecidas diretamente pelos adeptos leigos; obrigatoriamente sair em esmola todos os dias, exceto aqueles dias quando decidia jejuar; aceitar e comer apenas alimentos recebidos em sua tigela de esmolas – nunca receber os alimentos oferecidos após o retorno da mendicância; comer apenas uma refeição por dia – nunca comer comida após a refeição única; comer apenas da tigela de esmolas – nunca comer alimentos que não estejam dentro da tigela; viver na floresta – o que significa vagar pelas áreas florestais, estar e dormir na selva, nas montanhas ou nos vales; passando algum tempo a viver sob a cobertura das árvores, em uma caverna ou em um penhasco; vestindo apenas suas três principais vestes – manto exterior, o superior e o manto inferior[8], com a inclusão de um pano de banho, que é necessário ter hoje em dia.

Ajaan Man também observou o restante das treze práticas *dhutanga* quando as circunstâncias eram convenientes; mas, ele manteve as sete acima rotineiramente até que se tornaram integradas em seu caráter. Tornaram-se tão parte dele que seria difícil encontrar alguém que lhe fosse igual nos dias atuais.

Por vontade própria, mostrou seriedade em encontrar significado em tudo o que fazia. Ele nunca cumpria seus deveres sem entusiasmo. Seu objetivo sincero, sempre, fora transcender o mundo. Tudo o que ele fez foi direcionado para o nobre esforço de destruir as *kilesas*[9] dentro de si mesmo. Devido a este sentido de propósito, ele não permitiu nenhum esconderijo em seu coração para a arrogância e vaidade, apesar de estar exposto às mesmas influências desonestas que todos os outros. Em um aspecto diferia marcadamente da pessoa comum: em vez de dar livre curso a sua mente para que as *kilesas* atropelassem tudo, ele sempre lutava, atacando-as em todas as oportunidades.

Mais tarde, quando se sentiu confiante de que tinha desenvolvido uma base suficientemente sólida em sua meditação, investigou a *nimitta* do sonho. Voltando sua atenção para o sonho, ele o analisou até que gradualmente compreendeu seu significado completo. Ele viu que se ordenar como um monge e praticar o Dhamma corretamente era equivalente a elevar o nível da *citta* para além dos venenos do mundo. A densa e enredada selva, onde perigos de todos os tipos aguardam para emboscar, era a analogia para a *citta,* um repositório de dor e miséria. A *citta* deve ser elevada até atingir a vasta e ampla extensão – uma esfera de Felicidade Última, e livre de todo medo e preocupação[10].

O majestoso corcel branco simbolizava o caminho da prática do Dhamma. Ele montara o cavalo como meio de transporte para o reino do contentamento completo, onde encontrou o belo gabinete do *Tipiṭaka* com um design requintado. Capaz apenas de olhá-lo, faltava-lhe a perfeição espiritual necessária para assegurar a abertura do gabinete e admirar a sua biblioteca o quanto quisesse – um feito realizado apenas por aquele que adquirira *catu-paṭisambhidāñāṇa*.

Uma pessoa dotada destes quatro conhecimentos é reconhecida em todos os três mundos pela sua sabedoria brilhante e pelo conhecimento abrangente dos métodos de ensino, extensos como o mar e o céu. Tal pessoa é sempre hábil ao ensinar *devas* e humanos.

Como Ajaan Man não tinha um nível suficientemente elevado de perfeição espiritual, foi-lhe negada a oportunidade de abrir o gabinete, e teve de se contentar em simplesmente admirar a sua beleza. Consequentemente, alcançaria apenas o nível de *paṭisambhidānusāsana*, o que significa que detinha sabedoria suficiente e habilidades expositivas para explicar aos outros o caminho básico da prática budista, mas não em toda a sua amplitude e profundidade. Embora tenha afirmado humildemente que o seu ensinamento era apenas suficiente para mostrar o caminho, aqueles que testemunharam a sua prática e ouviram o Dhamma profundo que ensinara ao longo da sua vida, ficaram tão profundamente impressionados que nenhuma palavra poderia descrevê-lo. Seria certamente difícil ver ou ouvir algo comparável nestes dias e nesta era – uma era que tanto precisa de uma pessoa tão nobre.

O Sinal

Durante seu treinamento de meditação em Wat Liap, a certa altura, a *citta* de Ajaan Man "convergiu" para um estado de calma[11] e uma visão surgiu espontaneamente. A imagem mental[12] era de um cadáver colocado diante de si, inchado, escorrendo pus, com fluidos corporais gotejando. Abutres e cães lutavam pelo corpo, rasgando a carne apodrecida e arremessando-a ao redor, até que o que restou estava todo espalhado. Toda a cena foi inimaginavelmente repugnante, e ele ficou horrorizado.

A partir de então, Ajaan Man constantemente usou esta imagem como um objeto mental para contemplar em todos os momentos – seja sentado em *samādhi*, andando em meditação, ou ao se envolver em outras atividades diárias. Ele continuou desta maneira até que, um dia, a imagem do cadáver se transformou em um disco translúcido que apareceu suspenso diante de si. Quanto mais focava intensamente no disco, mais ele mudava sua aparência sem parar. Quanto mais tentava seguir, mais sua forma alterava ao ponto de que achava impossível dizer onde terminaria a série de imagens. Quanto mais investigava as visões, mais continuavam a mudar de caráter – *ad infinitum.* Por exemplo, o disco tornara-se uma cordilheira alta onde Ajaan Man se viu andando, brandindo uma espada afiada e usando sapatos. Então, apareceu uma parede maciça com um portão. Ele abriu o portão para olhar para dentro e viu um mosteiro onde vários monges estavam sentados em meditação. Perto da parede, viu um penhasco íngreme com uma caverna onde vivia um eremita. Ele notou um transporte em forma de berço e pendurado por uma corda em face do penhasco. Subindo no transporte em forma de berço, foi içado para o pico da montanha. No cume, encontrou um grande junco chinês com uma mesa quadrada no interior, e uma lanterna pendurada que lançava um fulgor luminoso sobre todo o terreno da montanha. Ele se viu comendo uma refeição no pico da montanha ... e assim por diante, até ser impossível ver um fim para tudo aquilo. Ajaan Man disse que todas as imagens que experimentou desta forma eram numerosas demais para serem lembradas.

Por três meses completos, Ajaan Man continuou a meditar desta forma. Cada vez que entrava em *samādhi*, ele saía dele para continuar sua investigação do disco translúcido que apenas continuou dando-lhe uma série aparentemente interminável de imagens. No entanto, não obtivera resultados benéficos suficientes para ser convencido de que este era o método correto.

Depois de praticar desta forma, ficou muito sensível ao contato com as imagens e sons comuns a seu redor. Satisfeito com isso e desapontado com aquilo, gostava de algumas coisas e odiava outros. Parecia que nunca conseguia encontrar um equilíbrio estável.

Por causa desta sensibilidade, veio a acreditar que o *samādhi* que praticava era definitivamente o caminho errado a seguir. Se estava realmente correto, por que não experimentava a paz e a calma consistentemente em sua prática? Pelo contrário, sua mente se sentia distraída e inquieta, influenciada por muitos objetos sensoriais que encontrou – muito parecido com uma pessoa que nunca tivesse passado por qualquer treinamento de meditação. Talvez a prática de dirigir sua atenção para fora em direção aos fenômenos externos violasse os princípios fundamentais da meditação. Talvez esta tenha sido a razão pela qual não conseguiu obter os esperados benefícios da paz interior e da felicidade.

Assim, Ajaan Man chegou a um novo entendimento sobre si mesmo. Em vez de focar sua mente em assuntos externos, ele trouxe sua *citta* de volta para dentro, dentro dos limites de seu próprio corpo físico. A partir daí, suas investigações foram centradas apenas em seu próprio corpo.

Mantendo sati afiada, examinou o corpo de cima para baixo, de um lado para o outro, de dentro para fora e pelo todo; cada parte do corpo e cada aspecto. No início, preferiu realizar seus exames enquanto caminhava em meditação, andando para frente e para trás em pensamento profundo. Às vezes, precisava descansar o corpo destes esforços. Então, sentava-se em *samādhi* por um tempo, embora absolutamente se recusasse a deixar sua *citta* 'convergir' para seu estado habitual de calma. Em vez disso, forçou-a a ficar dentro do domínio do corpo. *Citta* não teve outra escolha a não ser viajar em torno das muitas partes do corpo e sondá-las. Quando chegou a hora de deitar-se, a investigação continuou dentro de sua mente até que adormeceu.

Ele meditou assim por vários dias até que se sentiu pronto para se sentar em *samādhi* e tentar alcançar um estado de calma com seu método recém-descoberto. Ele desafiou-se a descobrir que estado de calma a *citta* poderia atingir. Privado de paz por muitos dias agora, e tendo começado o intenso treinamento associado com a contemplação corporal, sua *citta* "convergiu" rapidamente para um estado calmo com uma facilidade sem precedentes. Ele sabia com certeza que tinha o método correto: pois, quando sua *citta* 'convergiu' desta vez, seu corpo parecia estar separado de si mesmo. Parecia dividir-se em dois naquele momento. Sati estava em ação durante todo o tempo, até o momento em que *citta* caiu em *samādhi*. Ela não vagueava e vacilava como antes. Assim, Ajaan Man estava convencido de que seu método recém-descoberto era o correto para o trabalho preliminar da prática da meditação.

A partir de então, continuou a praticar religiosamente a contemplação corporal até que poderia atingir um estado de calma sempre que quisesse. Com persistência, gradualmente tornou-se cada vez mais habilidoso neste método, até que a *citta* estivesse firmemente ancorada em *samādhi*. Ele tinha desperdiçado três meses inteiros a perseguir o disco e suas ilusões. Mas agora, sua plena consciência já não o abandonava, e consequentemente, não era mais afetado adversamente pelas influências ao seu redor. Todo este episódio mostra claramente as desvantagens de não ter um professor sábio que oriente. Erros de julgamento ocorrem sem conselhos oportunos e orientação na meditação. Ajaan Man foi um exemplo perfeito disso. Não ter nenhum professor pode levar a erros custosos que podem facilmente prejudicar o meditador, ou, no mínimo, atrasar seu progresso.

 como um monge errante, as pessoas mostravam pouco interesse na prática da meditação *kammaṭṭhāna*. Muitos consideravam-na como algo estranho, mesmo alheio ao budismo, não tendo um lugar legítimo na vida de um monge. Naquela época, um monge *dhutanga*, caminhando ao longe na parte mais afastada de uma área, era o suficiente para deixar os camponeses em pânico. Com medo, os que ainda estavam perto do vilarejo rapidamente corriam para casa. Aqueles que andavam perto da floresta corriam para a densa folhagem para se esconderem, amedrontados demais para permanecerem ou cumprimentarem os monges. Assim, os monges *dhutanga*, vagando por regiões desconhecidas durante suas viagens, raramente tiveram a chance de pedir informações, das quais muito necessitavam, aos habitantes locais.

Mulheres do interior muitas vezes levavam seus filhos pequenos em excursões para as colinas circundantes para colher ervas selvagens e plantas comestíveis, ou para pescar em lagoas distantes. De repente, observando um grupo de monges *dhutanga* caminhando em sua direção, elas gritavam uma para outra em alarme, "monges do Dhamma! Os monges do Dhamma estão vindo!" Com isso, elas atiravam seus cestos e outros acessórios no chão, e freneticamente corriam para encontrar um esconderijo seguro. Seus pertences descartados poderiam ter sido danificados ou quebrados quando atirados ao chão, mas elas não prestavam atenção; todas simplesmente fugiam para a floresta próxima, ou se por perto, para suas casas no vilarejo.

Enquanto isso, as crianças, que não tinham ideia do que estava acontecendo, começavam a chorar e implorar por ajuda quando viam suas mães gritarem e fugirem. Muito lentos para acompanharem os adultos, os pequenos corriam em confusão. Isolados, eles corriam de um lado para o outro em campo aberto, enquanto suas mães permaneciam na floresta, assustadas demais para aparecerem e resgatá-los. Uma cena divertida de pânico desnecessário, mas ao mesmo tempo lamentável: ver crianças inocentes tão assustadas, correndo em círculos, chorando desesperadamente em busca de suas mães.

Obviamente a situação não parecia boa, por isso os monges *dhutanga* passavam rapidamente para que sua presença prolongada não provocasse ainda mais histeria. Se tivessem feito alguma tentativa de se aproximarem das crianças, o incidente poderia ter saído do controle com crianças aterrorizadas espalhando-se freneticamente em todas as direções, e seus gritos estridentes ressoando pela floresta. Enquanto isso, suas mães ansiosas se amontoavam, tremendo, atrás das árvores, com medo dos "monges do Dhamma" e, ao mesmo tempo, com medo que seus filhos pudessem fugir para todas as direções. Elas vigiavam tensas até os monges estarem fora de vista.

Quando os monges finalmente desapareciam, uma grande comoção irrompia enquanto mães e crianças se precipitavam agitadamente, tentando encontrar umas às outras. Quando todo o grupo se reunia em segurança, parecia que todo o vilarejo se tinha desbandado por um tempo. A reunião era acompanhada por um burburinho de conversa, todos rindo sobre a aparição repentina dos 'monges do Dhamma' e o caos que se seguiu.

Tais ocorrências eram comuns naqueles primeiros anos: mulheres e crianças estavam aterrorizadas porque nunca tinham visto monges *dhutanga kammaṭṭhāna*. Pessoas comuns nada sabiam sobre estes e mostravam pouco interesse, exceto em fugir à vista deles. Há várias razões possíveis para isso. Em primeiro lugar, a sua aparência era bastante austera e reservada. Era pouco provável que mostrassem muita familiaridade com alguém que não tivessem conhecido pessoalmente há muito tempo; alguém que conhecesse bem seus hábitos. Além disso, seus mantos e outros requisitos eram de uma cor ocre feita com tinta elaborada a partir do cerne da

jaqueira – uma cor que era impressionante, mas que tinha uma tendência a inspirar mais medo do que devoção.

Estes mantos eram usados por monges *dhutanga* enquanto vagueavam de um lugar a outro ao praticar o estilo de vida ascético. Eles carregavam suas barracas guarda-chuvas[13], que eram consideravelmente maiores do que os guarda-chuvas comuns, pendurados sobre um ombro. sobre o outro ombro, carregavam suas tigelas de esmola. Caminhando em fila indiana e vestidos com seus mantos castanhos-amarelados, eram uma visão curiosa para aqueles que ainda não estavam familiarizados com o seu modo de prática. Ao encontrar um lugar tranquilo, propício à meditação, os monges *dhutanga* se estabeleciam por um tempo nas florestas periféricas às comunidades rurais, dando ocasião aos moradores locais de se familiarizarem melhor com eles. Ouvindo seus ensinamentos, questionando-os, e recebendo seus conselhos, beneficiou a vida das pessoas de várias maneiras. Gradualmente, ao longo do tempo, seus corações se abriam para aceitar as explicações razoáveis que ouviam, e a fé surgia naturalmente por si só. Com a crença no Dhamma assim incutida em seus corações, velhas suspeitas morriam para serem substituídas por uma reverência aos monges cujos ensinamentos causavam tanta impressão. Então, para aqueles bem familiarizados com seu temperamento pacífico e conduta exemplar, a mera visão de monges andando através do campo inspirava devoção. Durante esse período inicial, tais experiências esclarecedoras foram compartilhadas pelas pessoas do interior por toda a Tailândia.

Viajando por toda parte, e determinados a praticar corretamente pelo Dhamma, monges *dhutanga* sempre conseguiram impressionar as pessoas e prestar-lhes um grande serviço. Não dependiam de publicidade para espalhar sua mensagem. Em vez disso, baseavam-se no seu comportamento exemplar[14] como um meio natural de ganhar o interesse público.

Um monge *dhutanga* concentrado em Dhamma considera que vaguear em busca de reclusão é uma parte indispensável de sua prática pessoal. Lugares isolados oferecem à mente e ao corpo um ambiente calmo e tranquilo. Assim foi com Ajaan Man. A cada ano, no final do retiro da estação das chuvas, começava a viajar, caminhando por florestas e montanhas em locais onde encontrou apenas vilarejos suficientes para apoiar sua mendicância diária. Mais do que qualquer outra parte do país, ele gostava de vaguear na região Nordeste da Tailândia. Entre suas favoritas estavam as vastas florestas e cadeias de montanhas, nas províncias de Nakhon Phanom, Sakhon Nakhon, Udon Thani, Nong Khai, Loei, e Lom Sak; ou no lado laosiano do Rio Mekong, em lugares como Tha Khek, Vientiane, e Luang Prabang. Aqueles locais com suas enormes extensões de floresta e terreno montanhoso eram idealmente adequados para praticar o modo de vida ascético.

Onde quer que estivesse, seja qual fosse a hora do dia, o foco principal de Ajaan Man permanecia o mesmo: trabalhar incansavelmente para melhorar sua prática de meditação. Sabia que esta era a sua tarefa mais importante na vida. Por natureza, não gostava de envolvimento em projetos de construção monástica. Preferia concentrar-se exclusivamente no trabalho interno do desenvolvimento meditativo. Evitava socializar com outros monges e permanecia distante da sociedade civil, preferindo muito a vida solitária – um estilo de vida que lhe permitiu a liberdade de focar toda a sua atenção e energia em uma tarefa principal: transcender *dukkha*[15]. A seriedade e a sinceridade caracterizavam tudo o que fazia: nunca enganava a si mesmo, nunca iludia aos outros.

A incrível energia, resistência e circunspecção que punha em sua prática eram verdadeiramente assombrosas. Qualidades como estas ajudaram a garantir que *samādhi* e sabedoria progrediam constantemente, nunca mostrando quaisquer sinais de declínio. Desde o dia em que descobrira pela primeira vez que a contemplação do corpo era o método certo para o trabalho preliminar de meditação, ele manteve essa contemplação sempre em mente. Mantendo assiduamente esse método, investigando seu corpo, repetidas vezes, tornou-se muito hábil em dissecar mentalmente as várias partes do corpo, grandes e pequenas, depois separando-as com sabedoria. Eventualmente, poderia dissecar todo seu corpo quando quisesse e, em seguida, reduzir todo o conjunto em seus elementos constituintes.

Através da perseverança, de forma constante e progressiva, Ajaan Man alcançou estados de mente cada vez mais pacíficos e calmos. Ele vagueou por florestas e montanhas, parando em locais adequados para intensificar a sua prática; mas, nunca relaxou o esforço persistente que dedicou a todas as suas atividades. Fosse recolhendo esmolas, varrendo o chão, lavando uma cuspideira, costurando ou tingindo seus mantos, comendo uma refeição, ou simplesmente esticando suas pernas, estava ciente de esforçar-se para seu aperfeiçoamento a cada momento e em todas as atividades, sem exceção. Só quando chegava a hora de dormir ele cedia. Mesmo assim, resolvia levantar-se imediatamente, sem hesitação, assim que acordava. Assegurou que esse hábito se tornasse enraizado em sua personalidade. No momento em que estava consciente de estar acordado, levantava-se rapidamente, lavava o rosto e retomava sua prática de meditação. Se ainda se sentisse sonolento, recusava-se a sentar em meditação imediatamente por medo de adormecer de novo. Em vez disso, praticava a meditação andando, caminhando para a frente e para trás a fim de dissipar a sonolência que ameaçava tomá-lo ao menor lapso de vigilância. Se andar lentamente se revelava ineficaz, procurava revigorar-se acelerando o passo. Só quando toda a sonolência desaparecia e começava a sentir-se cansado é que deixava sua área de meditação para se sentar e continuar meditando até o amanhecer.

Pouco depois do amanhecer, preparava-se para sair em mendicância. Vestindo seu sarongue, colocando seus mantos inferior e superior juntos e envolvendo-os em si, sua tigela de esmola pendurada em seu ombro por uma alça, caminhava para o vilarejo mais próximo com compostura, com cuidado em manter sati durante todo o caminho. Considerando sua caminhada de ida e volta do vilarejo uma forma de meditação andando, focava sua atenção interior a cada passo do caminho, assegurando que sua mente não se aventurasse em envolver-se com qualquer objeto sensorial carregado de emoção ao longo da rota. Regressando a seu acampamento, ou ao mosteiro onde residia, arrumava a comida que tinha recebido em sua tigela de esmolas. Por uma questão de princípio, comia apenas a comida que lhe fora oferecida no vilarejo, recusando-se a aceitar qualquer comida que lhe fosse trazida depois. Só muito mais tarde, em sua velhice, relaxou um pouco esta prática, concordando em aceitar a comida que os fiéis lhe ofereciam no mosteiro. Durante seus primeiros anos, comia apenas a comida que tinha recebido em sua tigela de esmola.

Com tudo a ser comido posto na tigela, sentava-se contemplando o verdadeiro propósito da comida[16] que estava prestes a comer como um meio de apagar as chamas internas do inferno; isto é, qualquer desejo por alimentos que poderia surgir devido à fome. Caso contrário, a mente poderia sucumbir ao poder do desejo e se entregar ao gosto refinado da comida, quando, na verdade, deveria refletir sobre as qualidades essenciais da comida: como todo o alimento, sendo simplesmente uma composição de elementos brutos, é inerentemente repugnante por sua

própria natureza[17]. Com este pensamento firmemente estabelecido em sua mente, mastigava o alimento conscientemente para negar qualquer abertura ao desejo, até que tivesse terminado a refeição. Depois, lavava a tigela e secava, expondo-a à luz solar direta durante alguns minutos, em seguida repunha a sua cobertura de pano e a guardava no lugar adequado. Então, era hora de retomar a tarefa de lutar contra as *kilesas*, com o objetivo de destrui-las gradualmente até que fossem completamente derrotadas e incapazes de novamente perturbar sua mente.

Deve-se entender, no entanto, que o trabalho de destruir *kilesas* é uma tarefa inexplicavelmente difícil de realizar. Pois, embora possamos estar determinados a reduzir as *kilesas* às cinzas, o que invariavelmente tende a acontecer é que as *kilesas* viram-se e queimam-nos, criando-nos tanta dificuldade que rapidamente abandonamos essas mesmas qualidades virtuosas que queríamos desenvolver. Vemos claramente este impacto negativo e queremos livrar-nos das *kilesas;* mas, depois, minamos o nosso nobre propósito ao não agirmos decisivamente contra elas, temendo que as dificuldades de tal ação se revelem por demais dolorosas. Sem oposição, as *kilesas* tornam-se senhores mestres dos nossos corações, impondo seu caminho e reivindicando os nossos corações como seu domínio exclusivo. Infelizmente, muito poucas pessoas neste mundo possuem o conhecimento e a compreensão para contrariar estas contaminações. Portanto, os seres vivos em todos os três mundos de existência estão sempre se rendendo a seu domínio. Somente o Buddha descobriu o caminho para purificar completamente seu coração: nunca mais elas o derrotaram.

Depois de alcançar essa vitória abrangente, o Buddha, compassivamente, voltou sua atenção para ensinar o caminho, proclamando o Dhamma a seus discípulos e inspirando-os a seguir resolutamente o mesmo Caminho Nobre que tinha tomado. Praticando assim, foram capazes de emular a sua realização suprema, alcançando o fim do Caminho Nobre, a mais alta realização: Nibbāna. Dando um golpe fatal nas onipotentes *kilesas*, estes nobres indivíduos erradicaram-nas dos seus corações para sempre. Tendo extinguido suas *kilesas*, tornaram-se os discípulos Arahants que as pessoas de todo o mundo têm reverenciado com tanta devoção desde então.

Ajaan Man era outro indivíduo Nobre seguindo os passos do Buddha. Ele realmente possuía uma fé inabalável e determinação intransigente – não se limitou a meramente falar. Quando a refeição da manhã acabava, imediatamente entrava na floresta para começar a meditação andando naqueles ambientes pacíficos que eram tão propícios à calma e à felicidade interior. Primeiro caminhando, depois sentado, continuava sua meditação até que sentia que era o momento certo para descansar um pouco. com forças renovadas, retomava seu ataque às *kilesas,* criadoras do interminável ciclo de existência. Com tanta determinação e aplicação firme à tarefa, nunca foram dados motivos às *kilesas* para zombarem dos esforços de Ajaan Man. Enquanto praticava *samādhi* intensivamente, também trabalhou incansavelmente para desenvolver o insight, sua sabedoria girava implacavelmente em torno de qualquer objeto que estivesse investigando. Dessa forma, *samādhi* e *vipassanā* foram desenvolvidos em conjunto, nenhum ficando atrás do outro; e seu coração permaneceu pacífico e satisfeito com sua prática.

Ainda assim, os períodos de progresso lento eram inevitáveis, pois não tinha ninguém para aconselhá-lo quando estagnava. Frequentemente passou muitos dias trabalhando um problema específico, meticulosamente descobrindo a solução por si mesmo. Fora obrigado a investigar exaustivamente esses entraves em sua prática, examinando cada faceta cuidadosamente, porque eram um obstáculo a seu progresso e também potencialmente perigosos. Em tais situações, o conselho de um bom professor pode ser inestimável, ajudando o meditador a avançar

rapidamente e com confiança, sem perder tempo. Por esta razão, é muito importante que os meditadores tenham um *kalyāṇamitta*. Ajaan Man experimentou pessoalmente os inconvenientes de não ter um amigo sábio para lhe dar conselhos oportunos, enfatizando que isso era definitivamente uma desvantagem.

Ajaan Sao Kantasīlo

Em seus primeiros anos de prática, Ajaan Man muitas vezes vagueava em *dhutanga* na companhia de Ajaan Sao[18], confortado por saber que tinha um bom e experiente professor para lhe dar apoio. Mas quando pedia a seu professor para aconselhá-lo sobre problemas específicos surgindo em sua meditação, Ajaan Sao invariavelmente respondia: "Minhas experiências em meditação são bem diferentes das suas. Sua *citta* é tão aventurosa, tendendo sempre para extremos. Em um momento sobe ao céu, para no seguinte mergulhar fundo na terra. Então, depois de mergulhar no fundo do oceano, novamente dispara para caminhar meditando alto no céu. Quem poderia acompanhar sua *citta* o tempo suficiente para encontrar uma solução? Aconselho que você investigue estes assuntos por si mesmo e encontre suas próprias soluções." Ajaan Sao nunca lhe deu conselhos concretos suficientes para realmente ajudá-lo, então Ajaan Man foi forçado a resolver seus próprios problemas. Às vezes, quase morria antes de descobrir um caminho para superar alguns dos problemas mais intratáveis que enfrentava.

Ajaan Man descreveu seu professor como alguém com um temperamento suave e sereno que inspirava profunda devoção. Uma característica bastante estranha da prática de Ajaan Sao era sua tendência a levitar quando em *samādhi*, seu corpo pairava visivelmente acima do chão. No início, duvidando de que seu corpo estivesse realmente flutuando, abriu os olhos para ver por si mesmo. Assim que seus olhos se abriram, a preocupação com a condição de seu corpo fez com que sua *citta* saísse de *samādhi*. Prontamente caiu no chão, batendo com força as nádegas, que ficaram doloridas e machucadas por muitos dias. Na verdade, seu corpo flutuava cerca de um metro acima do chão. Mas ao abrir seus olhos para verificar, perdera a atenção necessária para manter *citta* em *samādhi*. Retirar-se de repente de *samādhi* fez com que caísse no chão, como qualquer outro objeto solto de certa altura. Praticando *samādhi* mais tarde e sentindo seu corpo levitar novamente, manteve sati firmemente focada dentro desse estado de *samādhi*, e, em seguida, cuidadosamente abriu seus olhos para observar a si mesmo. Estava claro para ele que levitava. Desta vez, porém, não caiu no chão, pois sati estava presente para manter a concentração total.

Esta experiência ensinou a Ajaan Sao uma valiosa lição sobre si mesmo. No entanto, sendo uma pessoa excepcionalmente prudente e meticulosa, não estava totalmente convencido. Então, pegou um pequeno objeto, inseriu – o na parte inferior do telhado de palha em sua cabana, e continuou a meditar. Quando sentiu seu corpo começando a flutuar novamente, firmemente focou sua *citta* em *samādhi*, e foi capaz de elevar-se até que alcançou aquele pequeno objeto na palha. Ao alcançar a mesma altura, lentamente aproximou-se, e muito conscientemente, tomou-o em sua mão para que pudesse trazê-lo de volta por meio de *samādhi*. Isto significava que uma vez que o tinha em seu alcance, ele gradualmente saiu de *samādhi* para o ponto onde seu corpo poderia lentamente, e com segurança, descer ao chão – um ponto um pouco antes de saída completa do *samādhi*. Experimentando assim, convencera-se de sua capacidade de levitar, embora isso não ocorria toda vez que entrava em *samādhi*.

Desde o início de sua prática até o fim de sua vida, a *citta* de Ajaan Sao tendia a ter esta qualidade suave e imperturbável; em nítido contraste com a natureza totalmente aventurosa que caracterizava a *citta* de Ajaan Man. Ao contrário dele, Ajaan Sao não estava tão motivado a viver perigosamente, buscando aventura; nem tendia a perceber a variedade de fenômenos incomuns que Ajaan Man invariavelmente percebia.

Ajaan Man disse-nos que, uma vez, em eras passadas, Ajaan Sao tinha decidido tornar-se um Paccekabuddha[19]. Ao intensificar seus esforços em meditação fez com que se lembrasse de sua resolução de longa data, e seu apego persistente a esse objetivo fez com que relutasse em lutar por Nibbāna no presente. Logo se tornou evidente que este voto iria bloquear qualquer tentativa de realizar Nibbāna nesta vida; portanto, imediatamente decidiu renunciar ao antigo voto. Em seu lugar, resolveu alcançar Nibbāna o mais rápido possível. tornou-se determinado a alcançar esse objetivo dentro de sua vida atual, a fim de evitar a miséria de renascer no futuro.

Tendo abandonado seu voto original, e assim, sem entraves de compromissos anteriores, sua prática de meditação progrediu suavemente até que um dia finalmente chegou à Terra da Felicidade Última à qual tinha almejado. No entanto, sua habilidade de ensinar foi muito limitada, provavelmente devido a uma predisposição natural para se tornar um Paccekabuddha: alguém que não tem nenhuma inclinação para ensinar aos outros, embora seja capaz de iluminar-se completamente. Além disso, o fato de que poderia tão facilmente desistir de sua determinação original e, em seguida, alcançar seu novo objetivo significava que seu voto anterior ainda não tinha amadurecido até o estágio de ser irreversível.

Ajaan Man relatou que em épocas passadas ele tinha feito uma resolução semelhante – em seu caso, um voto solene para se tornar um Buddha. Assim como Ajaan Sao, a intensificação de seus esforços na meditação fez com que Ajaan Man se recordasse dessa intenção de longa data, e este apego subjacente o tornara relutante em esforçar-se para alcançar Nibbāna em sua vida atual. Ajaan Man renunciou a seu voto do Buddha apenas depois de começar a praticar *dhutanga kammaṭṭhāna*, pois então percebeu que tal realização levaria muito tempo. Eram necessários éons de travessia da roda do *saṃsāra:* nascer, envelhecer, ficar doente, de novo e de novo, suportando a miséria e a dor indefinidamente.

Renunciar ao voto original aliviou Ajaan Man desta preocupação, abrindo caminho para que sua meditação progredisse com suavidade. O fato de que poderia tão facilmente abandonar o voto original indica que ainda não estava tão firmemente fixado em seu ser consciente a ponto de não poder separar-se dele.

Muitas vezes Ajaan Man acompanhava Ajaan Sao em suas excursões em *dhutanga* através das províncias da região Nordeste. Devido às diferenças de personalidade, suas experiências de meditação variavam em alguns aspectos; mas um apreciava muito a companhia do outro. Por natureza, Ajaan Sao preferia falar muito pouco. Era um professor relutante, especialmente aos leigos. Ocasionalmente obrigado a dar instrução a apoiadores leigos, sempre era muito frugal com as palavras. O pouco que dizia poderia ser resumido assim:

> "Você deve renunciar ao mal e cultivar a bondade. Sendo afortunado o suficiente para nascer humano, não desperdice esta boa oportunidade agora. Nosso status como seres humanos é muito nobre; assim, evite todo o comportamento animal. Caso contrário, você vai afundar abaixo dos animais, e ser muito mais miserável também. Quando você finalmente cair no inferno, sua existência tortuosa haverá de ser muito mais dolorosa do que a de qualquer animal. Então, não faça o mal!"

Dito isto, deixava seu assento e voltava para sua cabana, não demonstrando interesse por ninguém.

Falava sempre com muita moderação. Em um dia inteiro ele dizia apenas algumas frases. Por outro lado, poderia suportar muitas horas de meditação sentada e andando. Ele tinha uma aparência notavelmente digna e nobre que inspirava respeito e devoção. Apenas um vislumbre do seu semblante sereno e pacífico causava uma impressão duradoura. Era muito reverenciado por monges e leigos e, como Ajaan Man, tinha muitos discípulos devotos.

Era bem conhecido que estes dois *Ajaans* compartilhavam imenso amor e respeito um pelo outro. Nos primeiros anos, gostavam de viajar na companhia um do outro. Passavam a maior parte do ano vivendo juntos, durante e após o retiro anual da estação das chuvas. Nos anos intermediários, normalmente passavam esses retiros em locais separados, mas perto o suficiente um do outro para facilitar a visita. Muito raramente passavam um retiro juntos, pois cada um tinha um número cada vez maior de discípulos, tornando difícil encontrar espaço suficiente para acomodar a todos em um único local. Viver separadamente eliminou o fardo de terem de arranjar alojamentos para tantos monges.

Mesmo quando viviam separados, muitas vezes pensavam um no outro com preocupação genuína. Em ocasiões em que os discípulos de Ajaan Sao visitavam Ajaan Man, a primeira pergunta era sobre a saúde e bem-estar de Ajaan Sao, que por sua vez invariavelmente retribuía perguntando sobre o bem-estar de Ajaan Man quando um dos discípulos deste lhe fazia uma visita. Através de tais mensageiros, cada um então transmitia sua respeitosa saudação ao outro, mantendo o contato desta maneira a cada oportunidade. Cada um destes grandes *Ajaans* tinha um enorme respeito pelas realizações espirituais do outro. Ambos usavam palavras cheias de louvor e admiração ao falarem a seus discípulos sobre o outro. Seus comentários não continham a menor sombra de crítica.

AJAAN MAN CONCORDAVA PLENAMENTE com o comentário de Ajaan Sao acerca da sua *citta* ser aventurosa, e tendendo a ir ao extremo: voar alto no céu em um momento, depois mergulhar na terra antes de afundar no oceano. Sua *citta* tinha mesmo características aventureiras. Caindo em *samādhi* nos estágios iniciais de sua prática, sua *citta* tendia a se concentrar exteriormente, então, percebendo toda a forma de fenômenos incomuns – coisas com as quais nunca sonhou ver. Por exemplo, viu um cadáver inchado posto diante de si. Como já mencionei antes, quando concentrou sua atenção nesta imagem, ela logo se transformou em um disco translúcido que, por sua vez, alterou sua forma, criando uma série interminável de imagens.

Mesmo depois de descobrir o método correto de prática, quando sua *citta* "convergiu" para a calma, ela ainda estava inclinada a se concentrar externamente, percebendo inúmeros tipos de fenômenos. Às vezes, sentia seu corpo voar alto para o céu, onde viajava durante muitas horas, observando as mansões celestiais antes de voltar a descer. Em outras ocasiões, enterrava-se no fundo da terra para visitar várias regiões do inferno. Lá sentiu profunda pena de seus habitantes infelizes, todos experimentando as consequências dolorosas de suas ações anteriores. Vendo esses eventos se desenrolarem, muitas vezes perdeu toda a perspectiva de passagem do tempo. Naquela época, ainda não tinha certeza se essas cenas eram reais ou imaginárias. Só mais tarde, disse ele, quando suas faculdades espirituais eram mais maduras, que fora capaz de investigar esses assuntos e compreender claramente as causas psicológicas e morais precisas subjacentes.

Qualquer lapso de concentração à medida que sua *citta* "convergisse" para a calma criava uma abertura através da qual poderia de novo focar externamente para perceber tais fenômenos. Não obstante sua proficiência recém-descoberta, se sua atenção se voltasse externamente, sua *citta* sairia em um piscar de olhos.

Ajaan Man nos disse que, logo no início, devido à inexperiência com a natureza aventureira de sua própria mente, ao focar sua *citta* para examinar a metade inferior de seu corpo, em vez de seguir as várias partes até as solas dos seus pés, ela iria lançar-se para fora através da parte inferior de seu tronco e penetrar nas profundezas da terra – assim como Ajaan Sao tão perspicazmente comentara. Mal trouxera com rapidez a *citta* de volta ao corpo, e ela partia pelo topo de sua cabeça, voando alto no céu, onde caminhava para frente e para trás alegremente, não mostrando interesse em retornar a seu corpo. Concentrando-se com intensa sati, tinha que forçar *citta* a reentrar no corpo e realizar o trabalho desejado.

Naqueles primeiros dias sua mente desenvolveu uma tendência de cair tão rapidamente em um estado de calma – como se precipitasse de um penhasco, ou para dentro de um poço – que sati não conseguia acompanhar. Descansando apenas brevemente em completa quietude antes de retirar-se ligeiramente para o nível de *upacāra samādhi*[20], sua *citta* tendia a aventurar-se tantas vezes, e experimentava tal variedade de coisas estranhas, que se sentia muito frustrado. Ele tentou forçá-la a permanecer dentro dos limites de seu corpo, mas muitas vezes sem êxito. Sua *citta* era por demais fugaz para sati e sabedoria acompanharem.

Ainda inexperiente demais para encontrar uma solução eficaz, sentiu-se inquieto com a direção de sua meditação. No entanto, sendo um assunto estritamente interno, não podia mencionar a sua situação a mais ninguém. Assim, com um grau intenso de sati e sabedoria para guiar seus esforços, experimentou muitas técnicas diferentes, sofrendo considerável tensão mental antes de encontrar um meio viável de controlar sua aventurosa *citta*. Tendo uma vez entendido claramente o método correto de domar sua mente dinâmica, descobrira que ela era versátil, energética e extremamente rápida em todas as circunstâncias. Eventualmente, trabalhando em harmonia, sati e sabedoria misturaram-se tão bem com *citta* que se fundiram ao ponto de se tornarem um. Assim fortalecida, *citta* funcionava como uma bola de cristal mágica; e era totalmente capaz de manter o andamento com todas as miríades de fenômenos surgindo dentro de si.

Ajaan Man possuía um caráter corajoso e destemido. Também era extremamente inteligente. Porque seus métodos de treinamento rigorosos diferiam significativamente dos praticados por outros monges, seu estilo de prática era único – e incrivelmente difícil de imitar. A partir das minhas próprias observações, posso afirmar inequivocamente: *Era um personagem verdadeiramente nobre com uma mente rápida e aventurosa que treinara a si mesmo com determinação intransigente. Os seus métodos de treino duros eram muitas vezes únicos. Ele tinha uma maneira engenhosa de misturar pressão coerciva e persuasão gentil para domar uma mente dinâmica que, ao menor lapso de concentração, aventurava-se a procurar coisas que poderiam facilmente causar-lhe problemas.*

Lutando desesperadamente por conta própria para encontrar formas de controlar sua mente indisciplinada, praticando sem um guia confiável e enfrentando dificuldades, Ajaan Man às vezes sentia que estava batendo sua cabeça contra uma montanha. Ao contrário de muitos outros, tivera que se virar sem a ajuda de métodos de meditação comprovados de um professor sábio – uma desvantagem sobre a qual mais tarde muitas vezes advertiria outras pessoas. A seus

próprios alunos, sempre enfatizou a sua disponibilidade para esclarecer quaisquer problemas que experimentassem na meditação, poupando-lhes assim a dificuldade de ter de perder tempo como perdera em seus primeiros anos.

POUCO DEPOIS DE SUA ORDENAÇÃO, Ajaan Man começou a vaguear em *dhutanga* na província de Nakhon Phanom, e eventualmente cruzou o Rio Mekong para entrar no Laos, onde satisfatoriamente praticou o modo de vida ascético no distrito montanhoso de Tha Khek. Esta área do Laos abundava em grandes tigres ferozes – animais enormes que eram considerados muito mais violentos do que os tigres no lado tailandês do rio. Repetidas vezes atacavam e matavam os habitantes locais e, em seguida, banqueteavam-se com suas carnes. Apesar de tanta brutalidade, essas pessoas não tinham, principalmente as de ascendência vietnamita, tanto medo de tigres como seus vizinhos laosianos e tailandeses. Repetidas vezes viram estes terríveis animais atacarem e matarem amigos e parentes; no entanto, pareciam indiferentes à carnificina. Tendo visto um amigo ser morto mesmo na frente deles, a carne arrancada do corpo por um tigre faminto, as pessoas casualmente se aventuravam de novo para a mesma floresta infestada de tigres no dia seguinte, como se nada tivesse acontecido. As comunidades laosiana e tailandesa teriam ficado extremamente perturbadas, mas os vietnamitas pareciam estranhamente impassíveis com tais ocorrências. Talvez estivessem tão habituados a ver tais coisas que já não os afetavam.

Os vietnamitas tinham outro hábito estranho: Quando viam um tigre devorador de homens subitamente saltar para atacar um de seus companheiros, ninguém no grupo fazia qualquer esforço para salvar a vida de seu amigo. Simplesmente abandonavam seu amigo a seu destino e corriam por suas vidas. Suponha que um grupo dormisse na floresta durante à noite. Se um tigre enorme saltasse para dentro do acampamento e arrastasse um deles para longe, os outros, despertos pelo barulho, pulariam e fugiriam, e então, calmamente, encontrariam outro lugar próximo para dormir. Como crianças, agiam sem muito sentido nestes assuntos. Comportavam-se como se aquelas enormes bestas, que já se tinham mostrado tão hábeis em devorar a carne humana, fossem, de alguma forma, por demais estúpidas para lhes fazerem o mesmo.

Também conheço pessoas que não têm medo de tigres. Quando vêm viver no nosso país, gostam de se instalar em densas áreas de selva fechada, abundantes em tigres e outros animais selvagens. Aventurando-se profundamente na floresta em busca de madeira, passam a noite lá, longe do vilarejo, não mostrando nenhum sinal de medo. Mesmo sozinhas, estas pessoas podem dormir profundamente na floresta à noite, sem medo. Se desejam voltar para o vilarejo tarde da noite, não têm qualquer problema em caminharem sozinhos através do denso mato se necessário. Se perguntado por que não têm medo dos tigres, sua resposta é que, enquanto os tigres enormes em seu próprio país têm um gosto pela carne humana, os tigres tailandeses não têm; e que eles até têm medo das pessoas. As condições podem ser tão perigosas em sua terra natal que as pessoas que passam a noite na floresta têm de construir um cercado para dormir, semelhante a um chiqueiro; caso contrário, podem nunca mais voltar para casa. Mesmo dentro dos arredores de algumas comunidades aldeãs, tigres agressivos podem ser tão ferozes que ninguém se atreve a sair de casa depois de escurecer, temendo um ataque de um tigre saltando das sombras. Os vietnamitas até repreendem os tailandeses por serem tão covardes, sempre entrando na floresta em grupos, sem nunca ousarem a aventurar-se sozinhos. Por estas razões, Ajaan Man afirmava que os vietnamitas não tinham um medo instintivo dos tigres.

Quando Ajaan Man entrou naquele país, no entanto, os tigres nunca o incomodaram. Acampado na floresta, muitas vezes via seus rastros e ouvia seus rugidos ecoando através das árvores à noite. No entanto, nunca se sentiu pessoalmente ameaçado por tais coisas; eram simplesmente aspectos naturais da vida da floresta. De qualquer modo, Ajaan Man não estava tão preocupado com tigres quanto à possibilidade de que poderia não transcender *dukkha* e realizar a Felicidade Suprema de Nibbāna ainda em vida.

Quando falava de suas excursões atravessando o Rio Mekong, nunca mencionou ter tido medo. Obviamente considerava tais perigos como uma parte normal de caminhar por regiões selvagens. Se eu tivesse sido confrontado com esses mesmos perigos em vez de Ajaan Man, certamente os aldeões locais teriam que formar um grupo para resgatar este covarde monge *dhutanga*. Quando medito andando na floresta à noite, só o rugido ocasional de um tigre me perturba tanto que mal consigo continuar andando até o fim do caminho. Temo ficar frente a frente a uma dessas bestas e perder o juízo. Veja, desde que me tornei velho o suficiente para entender tais coisas, sempre ouvi meus pais e seus vizinhos afirmarem com veemência que os tigres são animais muito ferozes, e extremamente perigosos. Esta ideia tem-se mantido comigo desde então, tornando impossível não ter medo de tigres. Devo confessar que nunca encontrei uma maneira de opor esta tendência.

AJAAN MAN PASSOU a maior parte dos anos iniciais de sua carreira monástica viajando longamente pelas várias províncias da região Nordeste da Tailândia. Mais tarde, conforme desenvolveu suficiente estabilidade interna para suportar ambas as distrações externas e aqueles traços mentais aventureiros que eram tanto parte de seu caráter, caminhou em províncias centrais, vagando contente através da região das Planícies Centrais, vivendo o estilo de vida *dhutanga* até que finalmente atingiu a capital, Bangkok. Chegando pouco antes da estação das chuvas, foi para Wat Pathumwan e lá entrou em retiro. Durante o retiro das chuvas, fez questão de regularmente procurar conselhos de Chao Khun Upāli Guṇūpam Ācariya[21] em Wat Boromaniwat para ganhar técnicas mais amplas para o desenvolvimento da sabedoria.

Ajaan Man deixou Bangkok após o retiro das chuvas, caminhando para a província de Lopburi para ficar um pouco na Caverna de Phai Khwang na cadeia de montanhas Phra Ngam antes de seguir para a Caverna de Singto. A vida em locais tão favoráveis lhe deu uma oportunidade excelente e ininterrupta de intensificar plenamente sua prática espiritual. Ao fazê-lo, desenvolveu uma atitude destemida em relação a sua mente e às coisas com que entrou em contato. A essa altura, seu *samādhi* era sólido como rocha. Usando-o como base firme para sua prática, examinou tudo a partir da perspectiva de Dhamma, descobrindo continuamente novas técnicas para o desenvolvimento da sabedoria. Depois de um intervalo adequado, retornou a Bangkok, visitando novamente Chao Khun Upāli em Wat Boromaniwat. Informou seu mentor dos desenvolvimentos em sua prática de meditação, questionando-o sobre as dúvidas que ainda tinha sobre a prática da sabedoria. Satisfeito pelo fato de que as novas técnicas de investigação que aprendera foram suficientes para promover seu progresso, por fim se despediu de Chao Khun Upāli e saiu em busca de reclusão na Caverna Sarika, nas montanhas Khao Yai, província de Nakhon Nayok.

Caverna Sarika

Ajaan Man passou três anos vivendo e praticando na caverna Sarika. Toda sua estadia lá foi preenchida com as experiências mais incomuns, tornando-a um episódio memorável em sua vida. Tanto quanto me lembro, ele chegou pela primeira vez a Ban Gluay, o vilarejo mais próximo da caverna e, portanto, perto o suficiente para ser conveniente para mendicância. Pouco familiarizado com a área, pediu aos aldeões para levá-lo à caverna Sarika. Imediatamente avisaram-no que era uma caverna muito especial possuindo numerosos poderes sobrenaturais, insistindo que nenhum monge poderia viver lá, a menos que sua virtude fosse pura. Outros monges que tinham tentado viver lá rapidamente adoeceram com uma variedade de sintomas dolorosos – muitos tinham morrido antes que pudessem ser trazidos para tratamento. Disseram-lhe que a caverna era o domínio de um espírito de tamanho imenso, possuindo muitos poderes mágicos. Também tinha um forte temperamento colérico. Esse espírito gigante protegia a caverna de todos os intrusos – monges não eram exceção. Ocorrências inesperadas aguardavam todos que entravam na caverna, muitos dos quais acabaram mortos. O espírito deleitava-se em testar qualquer monge que viesse gabar-se do seu domínio dos feitiços mágicos para afastar espíritos. Invariavelmente, o monge adoeceria de repente e teria uma morte prematura. Temendo que Ajaan Man pudesse morrer da mesma forma, os aldeões pediram-lhe que não fosse.

Curioso sobre a conversa de um enorme espírito malévolo com poderes sobrenaturais, Ajaan Man perguntou e foi dito que o intruso geralmente via algum sinal desses poderes já na primeira noite. Um sonho sinistro muitas vezes acompanhado de um sono conturbado: Um enorme espírito sombrio, pairando no alto, ameaçava arrastar o sonhador para a morte, gritando que há muito tempo era o guardião da caverna exercendo autoridade absoluta sobre toda a área, e não permitiria que ninguém a invadisse. Assim, qualquer transgressor era imediatamente afugentado, pois não aceitava autoridade maior do que a sua, exceto a de uma pessoa de virtude impecável e de um coração amoroso e compassivo, que estendia essas qualidades nobres a todos os seres vivos. Uma pessoa de tal nobreza seria autorizada a viver na caverna. O espírito até o protegeria e prestaria homenagem, mas não tolerava intrusos tacanhos, egoístas e mal comportados.

Sendo a vida na caverna uma experiência muito desconfortável, a maioria dos monges se recusava a permanecer por muito tempo; e temendo a morte, partiam de maneira apressada. Geralmente, ninguém conseguia uma longa estadia – apenas um ou dois dias no máximo, e seguiam seu caminho rapidamente. Tremendo e quase fora de si com medo quando desciam, balbuciavam algo sobre um espírito feroz e demoníaco. Assustados e castigados, fugiam, para nunca mais voltar. Pior ainda, alguns que subiram à caverna nunca mais desceram. Assim, os aldeões se preocupavam com o destino que aguardava Ajaan Man, não querendo que se tornasse a próxima vítima.

Ajaan Man perguntou o que queriam dizer ao contar que alguns monges foram lá para nunca mais voltar: Por que não voltaram a descer? Disseram-lhe que, tendo morrido lá, não podiam retornar. Contaram a história de quatro monges aparentemente competentes que morreram na caverna pouco tempo antes. Antes de entrar na caverna, um deles tinha assegurado aos aldeões que era imune ao medo, pois conhecia um feitiço potente que o protegia contra fantasmas e outros espíritos, além de muitos outros feitiços potentes também. Estava convencido de que nenhum espírito podia ameaçá-lo. Avisando-o repetidas vezes sobre os perigos, os aldeões

tentaram desencorajá-lo de suas intenções, mas ele reiterou que não tinha medo e insistiu em ser levado para a caverna. Os aldeões não tinham outra escolha, por isso mostraram-lhe o caminho. Uma vez lá, enfrentou uma variedade de aflições, incluindo febre alta, dores de cabeça fortes, e dores de estômago terríveis. Adormecido, sonhou que estava sendo levado para a morte.

Ao longo dos anos, muitos monges diferentes tinham tentado viver lá, mas suas experiências foram surpreendentemente semelhantes. Alguns morreram, outros fugiram rapidamente. Os quatro monges mais recentes morreram num período relativamente curto. Os aldeões não podiam garantir que suas mortes eram causadas por um espírito malévolo; talvez houvesse outra razão. Mas sempre notaram uma presença poderosa ligada à caverna. A população local não era tão ousada a ponto de desafiar seu poder, pois tinham medo e imaginavam que acabariam sendo trazidos de volta em estado crítico – ou mortos.

Ajaan Man os questionou ainda mais para se certificar de que diziam a verdade. Asseguraram-lhe que tais coisas aconteciam tantas vezes que lhes dava medo pensar nisso. Por esta razão, avisavam qualquer monge ou leigo que viesse à caverna em busca de objetos mágicos ou amuletos sagrados. Se a caverna realmente continha tais coisas é outra questão; mas, o fato de que algumas pessoas gostavam de reivindicar sua existência significava que aqueles com uma predileção por objetos sagrados inevitavelmente iam lá procurá-los. Os próprios aldeões nunca tinham visto tais objetos na caverna; nem aqueles que ao procurá-los encontram nada além de morte, ou escapam dela por pouco. Assim, temendo pela segurança de Ajaan Man, imploraram-lhe que não fosse.

Ajaan Man escutava com simpatia os aldeões, mas no final ainda estava curioso para ver a caverna. Viver ou morrer, ele queria pôr-se à prova, e assim descobrir a verdade dessas histórias. As histórias assustadoras que ouviu não o amedrontaram. Na verdade, via esta aventura como um meio de despertar sati, uma oportunidade de adquirir muitas novas ideias para a contemplação. Tinha a coragem de enfrentar o que quer que acontecesse, como convém a alguém genuinamente interessado em buscar a verdade. Então, à sua maneira despretensiosa, informou aos aldeões que, embora as histórias fossem muito assustadoras, ainda gostaria de passar algum tempo na caverna. Assegurando-lhes que voltaria correndo ao primeiro sinal de problema, pediu para ser acompanhado até a caverna, o que fizeram com obediência.

POR VÁRIOS DIAS, a condição física de Ajaan Man permaneceu normal, seu coração calmo e sereno. O ambiente em torno da caverna era isolado e muito tranquilo, perturbado apenas pelos sons naturais de animais selvagens procurando alimento na floresta. Ele passou as primeiras noites alegremente, mas nas noites seguintes começou a sofrer de dores de estômago. Embora essas dores não fossem novidade, desta vez, no entanto, a condição ficou cada vez pior, eventualmente ficando tão severa que às vezes encontrava sangue nas fezes. Em pouco tempo seu estômago se recusou a digerir a comida corretamente – que simplesmente passava direto. Isso o fez refletir sobre o que os aldeões disseram sobre quatro monges que haviam morrido lá recentemente. Se a sua condição não melhorasse, talvez fosse o quinto.

Quando os leigos vieram vê-lo na caverna uma manhã, enviou-os para procurar na floresta certas plantas medicinais que anteriormente tinha achado benéficas. Reuniram várias raízes e essências de madeira que ferveu em uma poção e bebeu, ou então moídas em pó, bebendo-as dissolvidas em água. Ele tentou várias combinações diferentes de ervas, mas nenhuma aliviou os sintomas. Pioravam a cada dia que passava. Seu corpo estava extremamente fraco, e apesar de

sua determinação mental não ter sido muito afetada, estava claramente mais fraca do que o normal.

Enquanto estava sentado bebendo o remédio um dia, um pensamento surgiu que, levando a um exame autocrítico, reforçou sua determinação:

Estou tomando este medicamento há muitos dias. Se é realmente uma cura eficaz para o estômago, então eu deveria ver alguns resultados positivos agora. Mas a minha condição piora a cada dia. Por que é que este medicamento não está tendo o efeito desejado? Talvez não esteja ajudando em nada. Em vez disso, pode estar agravando os sintomas e assim causando a deterioração constante. Em caso afirmativo, por que continuar a tomá-lo?

Uma vez que se tornou plenamente consciente de sua situação, tomou uma decisão enfática. A partir desse dia, trataria seu distúrbio estomacal usando apenas "as propriedades terapêuticas do Dhamma". Se vivesse, tanto melhor; se morresse, que assim fosse. Tipos convencionais de tratamento mostrando-se ineficazes, decidiu parar de tomar todos os medicamentos até ser curado pelos poderes terapêuticos de Dhamma, ou então morreria lá na caverna. Com esta firme resolução em mente, lembrou a si mesmo:

Sou um monge budista. Certamente pratiquei meditação o tempo suficiente para reconhecer o caminho correto que leva a magga, phala e Nibbāna. A essas alturas, minha prática já deveria estar firmemente ancorada nesta convicção. Então, por que sou tão fraco e covarde quando confrontado com um pequeno grau de dor? Afinal, é apenas uma dor ligeira, mas parece que não consigo lidar com isso. Fico fraco de repente, e agora me sinto derrotado. Mais tarde, quando a vida chegar a um momento crítico – quando da morte, à medida que o corpo comece a se decompor e a se desintegrar – a investida da dor irá esmagar impiedosamente o corpo e a mente. Onde hei de encontrar forças para combatê-la a fim de que possa transcender este mundo e evitar ser derrotado na luta com a morte?

Com esta determinação solene, parou de tomar todos os medicamentos e começou a se concentrar seriamente na meditação como o único remédio para todas as doenças espirituais e corporais. Deixando de lado a preocupação com sua vida, deixou que seu corpo seguisse seu curso natural, voltando a sua atenção para sondar *citta* – aquela "natureza de saber" essencial, que nunca morre, mas que tem a morte como sua companheira constante. Começou o trabalho examinando *citta*, usando os plenos poderes de sati, sabedoria, fé e perseverança que vinha desenvolvendo dentro de si há tanto tempo. A gravidade de sua condição física deixou de interessá-lo; as preocupações com a morte já não surgiam. Dirigiu sati e a sabedoria para investigar as sensações dolorosas que experimentava, fazendo-as separar o corpo em seus elementos constituintes, e, em seguida, analisar completamente cada um. Examinou os componentes físicos do corpo e as sensações internas de dor. Analisou a função da memória que presume que uma ou outra parte do corpo está doendo[22]. E analisou os processos de pensamento que concebem o corpo como estando em dor[23]. Todos esses aspectos vitais foram focados na investigação conduzida por sati e sabedoria enquanto continuavam a sondar o corpo, a dor e *citta*, incansavelmente explorando suas conexões, do pôr do sol à meia-noite. Através deste processo, conseguiu desprender completamente o corpo da dor severa causada por seu distúrbio estomacal até que entendeu, com absoluta clareza, como estão inter-relacionados. Naquele momento de realização, *citta* 'convergiu' em completa calma – um momento em que viu sua determinação espiritual imensamente fortalecida, e sua doença corporal totalmente desaparecer. A doença, a dor, as preocupações da mente – tudo desapareceu simultaneamente.

Permanecendo apenas brevemente em completa quietude, sua *citta* retirou-se ligeiramente, alcançando o nível de *upacāra samādhi*. Esta "luminosa" *citta*, em seguida, deixou os confins de seu corpo e imediatamente encontrou um homem escuro, enorme, de pé com nove metros de altura. A figura imponente carregava uma imensa clava metálica de pouco mais de três metros e meio de comprimento e da espessura de uma perna de um homem. Caminhando até Ajaan Man, anunciou com uma voz ameaçadora que estava prestes a esmagá-lo no chão. Avisou Ajaan Man para fugir naquele mesmo instante se quisesse permanecer vivo. A clava metálica que repousava em seu ombro era tão grande que um único golpe teria sido suficiente para derrubar por terra um enorme elefante.

Ajaan Man focou sua *citta* no espírito gigante, perguntando-lhe por que queria bater até a morte em alguém que não tinha feito nada para justificar um tratamento tão brutal. Lembrou ao gigante que ele não havia machucado ninguém enquanto vivia lá; que não causara nenhum problema merecedor desse castigo mortal. O gigante respondeu dizendo que havia sido a única autoridade que guardava aquela montanha e nunca permitiria que ninguém usurpasse essa autoridade. Sentia-se obrigado a tomar medidas decisivas contra todos os intrusos.

A resposta de Ajaan Man foi repreensiva: "Eu não vim aqui para usurpar a autoridade de ninguém. Vim para realizar o nobre trabalho de desenvolvimento espiritual, pois pretendo usurpar a autoridade que as *kilesas* exercem sobre meu coração. De alguma forma ferir um monge virtuoso é um ato absolutamente desprezível. Sou um discípulo do Buddha, o supremamente puro, cuja poderosa compaixão amorosa abrange todo o universo senciente. Será que a grande autoridade de que você se vangloria lhe dá o poder de sobrepor-se à autoridade do Dhamma e do *kamma* – essas leis imutáveis que governam a existência de todos os seres vivos?"

A criatura respondeu: "Não, senhor."

Ajaan Man então disse: "O Buddha possuía a habilidade e a coragem para destruir essas impurezas mentais insidiosas que gostam de se vangloriar com poder e autoridade. Assim, ele baniu de seu coração todos os pensamentos de agredir ou matar outras pessoas. Você se acha tão inteligente, já pensou alguma vez em tomar medidas decisivas contra as *kilesas* em seu coração?"

A criatura admitiu: "Ainda não, senhor."

"Nesse caso, tal autoridade arrogante apenas lhe fará um indivíduo cruel e selvagem, resultando em consequências muito graves para si. Você não possui a autoridade necessária para se livrar do mal, então usa o fogo da magia contra os outros, sem saber que na verdade está queimando a si mesmo. De fato, você está criando um *kamma* muito grave. Como se isso não bastasse, você quer atacar e matar alguém que representa as virtudes do Dhamma que são centrais para o bem-estar do mundo. Como você pode esperar reivindicar virtudes louváveis, quando insiste em se envolver em um comportamento maléfico de uma brutalidade sem paralelo?

"Sou um homem de virtude. Eu vim aqui com as mais puras intenções – praticar o Dhamma para meu próprio benefício espiritual, e benefício dos outros. Apesar disso, você ameaça me esmagar no chão, sem pensar nas consequências de tal ação tão má. Você não percebe que isso vai arrastá-lo para o inferno onde vai colher a terrível miséria que semeou? Em vez de me preocupar comigo, sinto muita pena por você – tornou-se tão obcecado com sua própria autoridade que agora está queimando vivo. Os seus potentes poderes podem impedir o efeito do ato grave que você está prestes a cometer? Diz que exerce autoridade soberana sobre esta montanha, mas seus poderes mágicos podem se sobrepor ao Dhamma e às leis do *kamma*? Se seus

poderes são mesmo superiores ao Dhamma, então vá em frente, me bata até à morte! Não tenho medo de morrer. Mesmo que não morra hoje, a minha morte continua a ser inevitável. Porque o mundo é um lugar onde todos os que nascem devem morrer – até você, cego como é por sua própria auto importância. Você não está acima da morte, ou das leis do *kamma* que governam todos os seres vivos."

Esta discussão entre espírito e monge, rígido como uma estátua, a clava metálica letal descansava em seu ombro enquanto Ajaan Man o admoestava por meio da meditação de *samādhi*. Ele ficou tão completamente parado que, se fosse um ser humano, diríamos que estava tão assustado e envergonhado que mal conseguia respirar. Mas este era um ser não-humano especial, então, de fato, não respirava. No entanto, apesar de ter conseguido fazê-lo admiravelmente, seu comportamento mostrou claramente que estava tão envergonhado e com medo de Ajaan Man que mal conseguia conter as suas emoções.

Ajaan Man tinha acabado de falar. De repente, o espírito contrito atirou a clava de metal do seu ombro ao chão e espontaneamente transformou a sua aparência de uma criatura sombria, enorme, em um cavalheiro budista devoto com um comportamento suave e cortês. Aproximando-se de Ajaan Man com sentido respeito, o cavalheiro então pediu seu perdão, expressando profundo remorso. Aqui está a essência do que disse:

"Fiquei surpreso, e me senti um pouco assustado, no primeiro momento em que lhe vi. Imediatamente notei um estranho e incrível brilho estendendo-se a seu redor, um brilho diferente de qualquer coisa que eu já tinha visto. Isso criou um impacto tão profundo que, na sua presença, senti-me fraco e paralisado. Não podia fazer nada, tão cativado estava eu por aquele brilho radiante. Ainda assim, não sabia o que era, pois nunca tinha experimentado nada assim.

"As minhas ameaças de matar-lhe há pouco não vieram dos verdadeiros sentimentos do meu coração. Em vez disso, derivaram de uma crença de longa data de que possuo autoridade incontestável sobre seres não humanos, bem como humanos com más intenções que carecem de princípios morais. Tal autoridade pode ser imposta a qualquer um, a qualquer momento; e essa pessoa será impotente para resistir. Este sentimento arrogante de auto importância levou-me a confrontar-lhe. Sentindo-me vulnerável, não queria ficar desmoralizado. Mesmo quando lhe ameacei, senti-me nervoso e hesitante, incapaz de agir conforme minha ameaça. Era apenas a postura de alguém acostumado a exercer poder sobre os outros. Por favor, seja compassivo o suficiente para perdoar meu comportamento hoje, rude e desagradável. Não quero sofrer mais as consequências do mal. Como sou agora, já sofro o suficiente. Mais, e não terei força para suportar."

Ajaan Man ficou curioso sobre isso: "Você é um indivíduo proeminente com enorme poder e prestígio. Você tem um corpo não físico, então não precisa experimentar as dificuldades humanas como fome e fadiga. Você não está sobrecarregado por ter que ganhar a vida como as pessoas aqui na terra estão, então por que você se queixa do sofrimento? Se uma existência celestial não é a felicidade, então que tipo de existência é?"

O espírito respondeu: "Em um nível superficial, talvez, seres celestiais com seus corpos etéreos realmente experimentem mais felicidade do que os humanos, cujos corpos são muito mais grosseiros. Mas falando estritamente em termos espirituais, o corpo etéreo de um ser celestial ainda sofre um grau de desconforto proporcional à natureza refinada desse estado de existência."

Esta discussão entre espírito e monge foi muito profunda e complexa para que eu capturasse todos os seus detalhes aqui, então espero que o leitor me perdoe por esta falha.

Como resultado da discussão, o misterioso ser celestial, mostrando grande respeito pelo Dhamma que ouvira, afirmou sua devoção aos três refúgios: Buddha, Dhamma e Sangha. Ele deixou claro que considerava Ajaan Man como um de seus refúgios, pedindo a Ajaan Man que fosse testemunha de sua fé. Ao mesmo tempo, ofereceu a Ajaan Man sua proteção completa, convidando-o a permanecer na caverna indefinidamente. Se seu desejo fosse atendido, Ajaan Man teria passado o resto de sua vida lá. Este ser estimava a oportunidade de cuidar dele – queria garantir que nada perturbasse a meditação de Ajaan Man. Na verdade, ele não era um ser misterioso com um corpo enorme e sombrio – isso era apenas uma fachada. Era o líder de todos os *devas* terrestres que viviam naquela região[24]. Sua grande comitiva vivia em uma área que se centrava nas montanhas de Nakhon Nayok e se estendia por muitas das províncias vizinhas também.

A *citta* de Ajaan Man tinha "convergido" para a calma à meia-noite, após o quê, ele encontrou o *deva* terrestre, comunicando-se por meio da meditação de *samādhi* até às quatro da manhã, quando sua *citta* se retirou para a consciência normal. O distúrbio estomacal que o estava incomodando tanto quando se sentara ao entardecer, tinha desaparecido completamente naquele momento. O poder terapêutico de Dhamma, administrado por meio da meditação, era o único remédio que precisara para obter uma cura decisiva – uma experiência que Ajaan Man achou incrivelmente fantástica. Deixando de dormir, continuou se esforçando em sua prática até o amanhecer. Em vez de se sentir cansado após uma noite de esforços, seu corpo estava mais energético do que nunca.

Ele tinha passado uma noite cheia de muitas experiências incríveis: Testemunhou a poderosa capacidade do Dhamma em domar um espírito rebelde, transformando arrogância em fé; sua *citta* permaneceu em um sereno estado de calma por muitas horas, saboreando aquela maravilhosa sensação de felicidade; uma doença crônica estava completamente curada, sua digestão voltara ao normal; estava convencido de que a sua mente tinha adquirido uma sólida base espiritual – na qual podia confiar, e assim, dissipar muitas de suas dúvidas persistentes; ele percebeu que muitos insights incomuns que nunca antes tinha atingido, tanto aqueles que removeram impurezas e aqueles que aumentavam a compreensão especial formavam uma parte intrínseca de seu caráter.

Durante os meses que se seguiram, sua prática de meditação progrediu sem problemas, acompanhada sempre por uma paz e tranquilidade indescritíveis. Com a sua saúde de volta ao normal, o desconforto físico já não o perturbava. Às vezes, tarde da noite, deparava-se com grupos de *devas* terrestres que vinham de vários lugares para visitá-lo. *Devas* da área circundante tinham ouvido falar de Ajaan Man pois o misterioso *deva*, que o tinha envolvido numa guerra de palavras, estava agora a anunciar sua presença aos outros e levando grupos para se encontrarem com ele. Nas noites em que não vinham visitantes, deleitava-se praticando meditação.

CERTA TARDE, DEIXOU seu local de meditação para sentar-se ao ar livre, não muito distante da caverna, refletindo sobre o Dhamma que o Buddha tinha tão compassivamente dado à humanidade. Sentiu que este Dhamma era tão profundo que compreendeu quão difícil seria praticá-lo até a perfeição, e realizar plenamente suas verdades essenciais. Sentiu uma sensação de satisfação, pensando o quão afortunado fora ao ser capaz de praticar o Dhamma e perceber

seus muitos insights e verdades – era um sentimento incrível. Mesmo que ainda tivesse que alcançar a realização final, um sonho que há muito desejava realizar, entretanto, o contentamento espiritual que experimentou foi muito gratificante. Estava certo agora que, a menos que a morte interviesse, suas esperanças certamente seriam realizadas um dia. Saboreando seu contentamento, refletiu sobre o caminho que tomou para a prática do Dhamma e os resultados que esperava alcançar, avançando passo a passo, até que chegasse a uma completa cessação de *dukkha*, eliminando todos os vestígios de descontentamento ainda existentes dentro de seu coração.

Neste momento, um grande grupo de macacos veio à procura de comida em frente à caverna. O líder da tropa chegou primeiro, a uma boa distância à frente do resto. Alcançando a área na frente da caverna, avistou Ajaan Man que se sentava muito quieto com os olhos abertos, observando silenciosamente o macaco que se aproximava. O macaco imediatamente desconfiou de sua presença. Nervoso, preocupado com a segurança do seu grupo, correu de um lado para o outro ao longo do galho de uma árvore, olhando-o cautelosamente. Ajaan Man compreendia sua ansiedade e simpatizava com ele, enviando pensamentos benevolentes de bondade amorosa: *Vim aqui para praticar o Dhamma, não para maltratar ou prejudicar ninguém, por isso não há necessidade de temer. Continue à procura de comida como lhe agradar. Pode vir aqui à procura de comida todos os dias, se você quiser.*

Como um raio, o macaco principal correu de volta para sua tropa, que Ajaan Man podia ver se aproximando-se à distância. Ele viu o que aconteceu a seguir com um senso de grande diversão, combinado com compaixão sincera. Assim que o líder chegou aos outros, rapidamente gritou: *Goke*, ei não tão rápido! Tem alguma coisa lá. Pode ser perigoso! Ouvindo isso, todos os outros macacos começaram a perguntar ao mesmo tempo: *Goke*, *goke*? Onde, onde? E, simultaneamente, o líder virou a cabeça em direção a Ajaan Man como se dissesse: Sentado ali, conseguem ver? Ou algo assim, mas na linguagem dos animais, que é um mistério insondável para a maioria dos seres humanos. No entanto, Ajaan Man entendia cada palavra que falavam.

Uma vez que tinha sinalizado a presença de Ajaan Man para o grupo, o macaco líder os avisou para proceder devagar e cautelosamente até que pudessem determinar exatamente o que estava à frente. Em seguida, correu para a frente do grupo, aproximando-se cautelosamente da frente da caverna onde Ajaan Man estava sentado. Preocupando-se com a segurança dos que seguiam atrás, estava apreensivo, mas também curioso para descobrir o que havia lá. Cuidadosamente se esgueirou para perto de Ajaan Man, pulando para cima e para baixo de ramo em ramo, como os macacos tendem a fazer, pois, como todos sabem, são bastante inquietos. O macaco líder observava Ajaan Man constantemente até ter certeza de que não representava perigo. Então, correu de volta e informou a seus amigos: *Goke*, podemos ir. *Goke*, não há perigo.

Durante este tempo, Ajaan Man ficou perfeitamente imóvel, constantemente avaliando os sentimentos internos do macaco líder para julgar sua reação a ele. A maneira como correu para falar com seus amigos foi bastante cômica; no entanto, sabendo exatamente o que disseram, Ajaan Man não podia deixar de sentir pena deles. Para aqueles dentre nós que não entendem a linguagem deles, os chamados que enviam um para o outro são meramente sons na floresta, assim como os chamados de pássaros que ouvimos todos os dias. Mas quando o macaco correu de volta, chamando sua tropa, Ajaan Man entendeu o significado do que foi dito tão claramente como se estivessem conversando em linguagem humana.

No início, quando o macaco líder o viu pela primeira vez, correu de volta para sua tropa, avisando seus amigos para tomarem cuidado e prestarem bastante atenção ao que tinha a dizer. Embora tenha comunicado esta mensagem em sons *goke* que os macacos fazem, o significado essencial era claro para os outros: Ei, pare! Mais devagar! Há perigo ali à frente. Ouvindo o aviso, os outros começaram a se perguntar que perigo havia. Primeiro, um perguntou: *Goke*, o que foi? Então, outro perguntou: *Goke*, qual o problema? O macaco principal respondeu: *Goke gake*, há algo lá em cima que pode ser perigoso. Os outros perguntaram: *Goke*, cadê? O líder respondeu: *Goke*, bem ali.

Os sons feitos por este grande grupo de macacos, como questionavam e respondiam uns aos outros, reverberavam por toda a floresta. Primeiro, um deu o alarme; depois outro, até que os macacos grandes e pequenos corriam freneticamente de um lado a outro, buscando respostas sobre a situação. Temendo o possível perigo que todos enfrentavam, gritavam com entusiasmo um ao outro em um estado de confusão geral – assim como nós, pessoas, tendemos a fazer quando confrontados com uma emergência. O seu líder foi obrigado a falar e a tentar esclarecer a situação, advertindo-os: *Goke gake*, esperem aqui enquanto eu volto e verifico para ter certeza. Com estas instruções de despedida, voltou para olhar novamente. Aproximando-se de Ajaan Man, que estava sentado na frente da caverna, olhou-o cautelosamente enquanto corria de um lado para o outro nos galhos das árvores. Seus olhos o examinaram com intenso interesse até que ficou convencido de que Ajaan Man não era um inimigo. Em seguida, voltou apressadamente para sua tropa e anunciou: *Goke gake*, podemos ir agora, não é perigoso. Não é preciso ter medo. Então, toda a tropa avançou até chegar ao local onde estava sentado Ajaan Man, todos cuidadosamente olhavam-no de uma forma que sinalizava sua desconfiança contínua. Como os macacos tendem a fazer quando sua curiosidade é despertada, o grupo pulava entre as árvores. Os sons *goke gake* das suas perguntas ecoavam através da floresta: O que é isso? O que faz aqui? Os sons de suas respostas reverberavam com o tom agitado de animais desejosos em descobrir o que está acontecendo.

Esta narração tem uma qualidade repetitiva, pois este é o estilo narrativo que o próprio Ajaan Man utilizava ao contar esta história. Queria enfatizar os pontos de interesse para o público, e assim indicar claramente seu significado. Ele disse que os macacos selvagens tendem a entrar em pânico quando sentem perigo porque, durante séculos, os seres humanos têm usado vários métodos brutais para matar inúmeros desses animais. Assim, os macacos são instintivamente muito desconfiados das pessoas.

O fluxo da consciência de um animal infunde os diferentes sons que faz com o significado apropriado – assim como as expressões verbais humanas são determinadas pelo fluxo da consciência humana. Assim, é tão fácil para os macacos entender o significado de seus sons comuns, como o é para as pessoas entenderem a mesma linguagem. Cada som emitido a partir do fluxo de consciência de um animal é ajustado a um significado e propósito específicos. Estes sons comunicam uma mensagem clara, e aqueles que os ouvem invariavelmente compreendem seu significado preciso. Assim, embora não tenha significado perceptível para os seres humanos, quando os macacos emitem um som como *goke*, todos eles entendem o significado pretendido, uma vez que esta é a linguagem que os macacos usam para comunicar-se. O mesmo se aplica às pessoas de diferentes nacionalidades, cada uma falando sua própria língua nacional. Assim como a maioria das nações ao redor do mundo tem sua própria linguagem específica, também cada espécie de animal tem seus próprios meios distintos de comunicação. Os animais e os seres

humanos compreenderem a linguagem um dos outro deixa de ser um problema quando aceitamos que cada grupo tem a prerrogativa de decidir sobre os parâmetros da sua fala e a forma como é conduzida.

Finalmente superando seus medos, os macacos vagavam livremente na área ao redor da caverna, procurando comida à vontade. Já não tomavam cuidado, temerosos com a ameaça de perigo. A partir daquele dia, sentiam-se à vontade, não mostrando interesse em Ajaan Man; e ele não prestava atenção especial neles, enquanto ambos levavam suas vidas diárias.

Ajaan Man disse que todos os animais que buscavam alimento na área onde vivia o faziam com satisfação, sem medo. Normalmente, animais de todos os tipos se sentem confortáveis vivendo em lugares onde os monges passaram a residir, pois os animais são bastante semelhantes aos seres humanos em emoção. Simplesmente lhes falta a mesma autoridade predominante e inteligência que os humanos possuem. Seu nível de inteligência estende-se apenas às tarefas de procurar comida e encontrar um lugar para se esconder a fim de sobreviver a cada dia.

CERTA NOITE, AJAAN MAN sentiu-se tão comovido, com um profundo sentimento de tristeza, que lágrimas lhe chegaram aos olhos. Sentado em meditação focando na contemplação do corpo, sua *citta* "convergiu" em um estado total de tal calma que parecia completamente vazia. Naquele momento, sentiu como se todo o universo tivesse deixado de existir. Só restava o vazio – o vazio da sua *citta*. Emergindo deste estado profundo, contemplou o ensino do Buddha que prescreveu os meios para remover os poluentes contaminantes que existem nos corações de todos os seres vivos – um conhecimento que surge da genialidade incisiva da sabedoria do Buddha. Quanto mais contemplava este assunto, mais entendia a incrível sagacidade do Buddha – e mais profundamente entristecido por sua própria ignorância ficava. Ele percebeu a importância primordial de treinamento e instrução adequados. Mesmo funções corporais comuns como comer e aliviar-se precisam nos ser ensinadas. Aprendemos a executá-las corretamente, passando por treinamento e instrução. Lavar e vestir-nos – na verdade, todas as nossas atividades diárias – devem ser aprendidas através da educação, caso contrário, nunca serão feitas corretamente. Pior do que as fazer incorretamente, podemos acabar fazendo algo seriamente errado, que pode ter graves consequências morais. Assim como é necessário receber treinamento em como cuidar de nossos corpos, também é essencial receber orientação adequada em como cuidar de nossas mentes. Se nossas mentes não passam pelo treinamento adequado, então estamos fadados a cometer erros graves, independentemente da nossa idade, gênero ou posição social.

Neste mundo, a pessoa comum se assemelha a uma criança pequena que precisa de orientação de adultos e atenção constante para crescer com segurança até a maturidade. A maioria de nós tende a crescer apenas na aparência. Nossos títulos, nosso status e nossa auto importância tendem a aumentar cada vez mais; mas o conhecimento e a sabedoria do caminho certo para alcançar a paz e a felicidade para nós e para os outros, não crescem até à maturidade com eles; tão pouco mostramos interesse em desenvolvê-los. Por consequência, sempre experimentamos dificuldades onde quer que vamos. Estes foram os pensamentos que levaram Ajaan Man a tal profundo sentimento de tristeza naquela noite.

AO PÉ DA MONTANHA, onde o caminho para a Caverna Sarika começava, havia um centro de meditação *vipassanā*, a residência de um idoso monge que foi ordenado no final da vida, depois de ter tido esposa e família. Pensando neste monge uma noite, Ajaan Man se perguntou o que ele estaria fazendo, e assim, enviou seu fluxo de consciência para dar uma olhada. Naquele momento, a mente do velho monge estava completamente distraída com pensamentos do passado sobre os assuntos de sua casa e família. Novamente, enviando seu fluxo de consciência para observá-lo mais tarde naquela mesma noite, Ajaan Man encontrou a mesma situação. Pouco antes do amanhecer, focou sua *citta* mais uma vez, apenas para encontrar o velho monge ainda ocupado fazendo planos para seus filhos e netos. Cada vez que enviava o fluxo de sua *citta* para verificar, encontrava o monge pensando incessantemente sobre assuntos relacionados à construção de uma vida mundana, agora, e em incontáveis existências no futuro.

Naquela manhã, no caminho de volta de sua mendicância, parou para visitar o monge idoso e imediatamente pressioná-lo: "Como está indo, velho amigo? Construindo uma casa nova e voltando a casar com sua mulher tudo de novo? Você não conseguiu dormir a noite toda. Suponho que está tudo arranjado agora para que possa relaxar à noite, sem ter de preocupar-se tanto em planejar o que vai dizer a seus filhos e netos. Suspeito que ficou tão distraído com esses negócios ontem à noite que quase nem cochilou, estou certo?"

Envergonhado, o monge idoso perguntou com um sorriso acanhado: "Você sabia da noite passada? Você é incrível, Ajaan Man."

Ajaan Man sorriu em resposta, e acrescentou: "Tenho a certeza de que você conhece a si mesmo muito melhor do que eu, então por que me pergunta? Estou convencido de que você estava pensando nessas coisas quase de maneira deliberada, tão preocupado com os seus pensamentos que se esqueceu de deitar-se e dormir a noite toda. Mesmo agora você continua desavergonhadamente gostando de pensar em tais assuntos, sem ter sati para parar a si mesmo. Você ainda está determinado a agir com base nesses pensamentos, não é?"

Quando terminou de falar, Ajaan Man notou que o monge idoso parecia muito pálido, como se estivesse prestes a desmaiar de choque ou de embaraço. Ele murmurou algo incoerente numa voz vacilante e fantasmagórica que beirava a loucura. Vendo sua condição, Ajaan Man instintivamente sabia que qualquer outra discussão teria consequências graves. Então encontrou uma desculpa para mudar de assunto, falando sobre outras coisas por um tempo para acalmá-lo, então voltou para a caverna.

Três dias depois, um dos apoiadores leigos do velho monge chegou à caverna, e Ajaan Man lhe perguntou sobre ele. O leigo disse que tinha saído abruptamente na manhã anterior, sem intenção de voltar. O leigo perguntou-lhe por que ele estava com tanta pressa de sair, e ele respondeu: "Como posso ficar aqui mais tempo? Na outra manhã, Ajaan Man passou por aqui e deu-me um sermão tão pungente que quase desmaiei na frente dele. Se tivesse continuado por muito mais tempo, certamente eu teria desmaiado e morrido ali mesmo. Do jeito que foi, ele parou e mudou de assunto, então consegui sobreviver de alguma forma. Como espera que eu fique aqui agora, depois disso? Vou-me embora hoje."

O leigo perguntou-lhe: "Ajaan Man repreendeu-o duramente? Foi por isso que você quase morreu, e agora sente que já não pode ficar aqui?

"Ele não me repreendeu de todo, mas suas perguntas astutas eram muito piores do que uma bronca."

"Ele fez algumas perguntas, é isso? Pode dizer-me quais eram? Talvez eu possa aprender uma lição com elas."

"Por favor, não me peça para lhe contar o que ele disse, já estou morto de vergonha. Se alguém soubesse, eu afundaria no chão. Sem ser específico, posso dizer-lhe uma coisa: ele sabe tudo o que pensamos. Nenhuma repreensão pode ser tão má como isso. É natural que as pessoas tenham tanto bons quanto maus pensamentos. Quem pode controlá-los? Mas quando descubro que Ajaan Man sabe tudo sobre meus pensamentos particulares – isso é demais. Sei que não posso ficar aqui. É melhor ir e morrer em outro lugar do que ficar aqui e perturbá-lo com os meus pensamentos rebeldes. Não posso ficar aqui e me envergonhar ainda mais. Ontem à noite não consegui dormir de jeito nenhum – não consigo tirar este assunto da minha cabeça."

Mas o leigo tomou a liberdade de discordar: "Por que deveria Ajaan Man ser incomodado pelo que você pensa? Ele não é o culpado. A pessoa que cometeu a falta é aquela que deve ser perturbada pelo que fez, e então fazer um esforço sincero para corrigi-lo. Isso, Ajaan Man certamente apreciaria. Então, por favor, fique aqui por um tempo – dessa forma, quando esses pensamentos surgirem, você pode se beneficiar do conselho de Ajaan Man. Então você pode desenvolver sati necessária para resolver este problema, que é muito melhor do que fugir dele. O que me diz disso?"

"Não posso ficar. A perspectiva de que desenvolva sati para me aprimorar não é párea ao meu medo de Ajaan Man: é como colocar um gato contra um elefante! Só de pensar que sabe tudo sobre mim é o suficiente para me fazer tremer, então como poderia eu manter algum grau de sati? Vou-me embora hoje. Se ficar aqui mais tempo, morrerei com certeza. Por favor, acredite em mim."

O leigo disse a Ajaan Man que sentia muita pena daquele velho monge, mas não sabia o que dizer para impedi-lo de partir: "Seu rosto estava tão pálido que era óbvio que estava assustado, então tive que deixá-lo ir. Antes de partir, perguntei-lhe para onde ia. Disse que não tinha a certeza, mas que se não morresse primeiro, provavelmente voltaríamos a nos encontrar algum dia – depois partiu. Mandei um rapaz acompanhá-lo. Quando o rapaz voltou, perguntei-lhe, mas ele não sabia, pois o monge idoso não lhe tinha dito para onde ia. Tenho muita pena dele. Um homem idoso como ele, não deveria ter levado isso tão pessoalmente."

Ajaan Man ficou profundamente consternado ao ver suas intenções benevolentes produzindo tais resultados negativos, sua compaixão sendo a causa de tais consequências infelizes. Na verdade, vendo a reação atordoada do monge idoso naquele primeiro dia, suspeitara que isso poderia acontecer. Depois daquele dia, não estava mais inclinado a enviar o fluxo de sua *citta* para investigar, temendo que ele pudesse deparar-se com a mesma situação de novo. No final, suas suspeitas se confirmaram. Ele disse ao leigo que tinha falado com o velho monge da maneira familiar como os amigos normalmente fazem: brincalhão num minuto, sério no seguinte. Ele nunca imaginou que se tornasse uma questão tão grande, a ponto do monge idoso se sentir compelido a abandonar seu mosteiro e fugir dessa maneira.

Este incidente tornou-se uma importante lição, determinando como Ajaan Man se comportaria em relação a todas as pessoas que conheceu ao longo de sua vida. Estava preocupado que tal incidente poderia repetir-se caso não tivesse cuidado em considerar cuidadosamente as circunstâncias antes de falar. A partir desse dia, ele nunca mais advertiu as pessoas diretamente sobre o conteúdo específico de seus pensamentos. Ele apenas aludia indiretamente a certos tipos de pensamento como um meio de ajudar as pessoas a se tornarem

conscientes da natureza do que pensavam, mas sem perturbar seus sentimentos. As mentes das pessoas são como crianças pequenas titubeando de forma incerta enquanto aprendem a andar. O trabalho de um adulto é apenas observá-los cuidadosamente para que não se machuquem. Não há necessidade de ser excessivamente protetor o tempo todo. O mesmo se aplica à mente das pessoas: devem poder aprender com as suas próprias experiências. Às vezes seu pensamento será certo, às vezes errado, às vezes bom, às vezes mau – isso é natural. Não é razoável esperar que sejam perfeitamente bons e corretos todo tempo.

OS ANOS QUE AJAAN MAN VIVEU NA CAVERNA SARIKA foram frutíferos. Ele ganhou muitas ideias esclarecedoras para aprofundar sua compreensão dos aspectos exclusivamente internos de sua prática de meditação e muitos insights incomuns sobre a grande variedade de fenômenos externos que encontrou em sua meditação. Ele ficou tão agradavelmente absorvido em sua prática que se esqueceu do tempo: mal notava os dias, os meses, ou os anos à medida que passavam. Insights intuitivos surgiram em sua mente continuamente – como água fluindo suavemente ao longo da estação chuvosa. À tarde, quando o tempo estava claro, caminhava pela floresta admirando as árvores e as montanhas, meditando enquanto ia, absorvido no cenário natural a seu redor. Quando a noite caía, gradualmente fazia o caminho de volta para a caverna.

A área circundante da caverna era abundante em inúmeras espécies de animais selvagens, sendo a grande variedade de plantas e frutos selvagens uma fonte rica e natural de sustento. Animais como macacos, langures, esquilos voadores e gibões, que dependem de frutas selvagens, iam e viam contentes. Preocupados com seus próprios assuntos, não mostravam medo na presença de Ajaan Man. Enquanto os observava procurando alimentos, ficava absorto com suas brincadeiras. Sentia um espírito genuíno de camaradagem com essas criaturas, considerando-as suas companheiras no nascimento, envelhecimento, doença e morte. A este respeito, os animais estão em pé de igualdade com as pessoas. Porque embora os animais e as pessoas difiram na extensão do seu mérito acumulado e bondade, os animais, no entanto, também possuem essas qualidades saudáveis em alguma medida. De fato, os graus de mérito acumulados podem variar significativamente entre os membros individuais de ambos os grupos. Além disso, muitos animais podem realmente possuir maiores reservas de mérito do que certas pessoas, mas tendo sido infelizes o suficiente para renascer em uma existência animal, devem suportar as consequências por enquanto. Os seres humanos enfrentam o mesmo dilema: Porque, embora a existência humana seja considerada um nascimento mais elevado do que o de um animal, uma pessoa que cai em tempos difíceis e na pobreza deve suportar esse infortúnio até que passe – ou até que os resultados desse infeliz *kamma* estejam esgotados. Só então poderá surgir um estado melhor em seu lugar. Desta forma, os efeitos de *kamma* continuam a se desdobrar, indefinidamente. Precisamente por esta razão, Ajaan Man sempre insistiu que nunca deveríamos menosprezar o baixo status ou estado de nascimento de outro ser. Ele sempre nos ensinou que o bom e o mau *kamma,* criado por cada ser vivo, são a única verdadeira herança dos seres.

Todas as tardes Ajaan Man varria a área em frente à caverna. Então, durante o resto da noite, concentrava-se em sua prática de meditação, alternando entre meditação andando e sentada. Sua prática de *samādhi* progrediu constantemente, impregnando seu coração com tranquilidade. Ao mesmo tempo, intensificou o desenvolvimento da sabedoria dissecando mentalmente as diferentes partes do corpo, analisando-as em termos das três características universais da

existência: ou seja, todas são impermanentes, presas ao sofrimento, e vazias de qualquer eu. Desta forma, sua confiança crescia a cada dia que passava.

Os Sāvaka Arahants

Vivendo na Caverna Sarika, Ajaan Man foi ocasionalmente visitado por *sāvaka* Arahants[25], que lhe apareceram por meio de *samādhi nimitta*[26]. Cada *sāvaka* Arahant fez para seu benefício um discurso sobre o Dhamma, elucidando as práticas tradicionais dos Nobres. Aqui está a substância do que foi expresso:

A meditação andando deve ser praticada de uma forma calma e composta. Use sati para focar sua atenção diretamente na tarefa que você estabeleceu para si mesmo. Se você está investigando a natureza dos *khandhas* ou as condições do corpo, ou simplesmente se concentrando em um tema específico do Dhamma, então se certifique de que sati está firmemente fixada nesse objeto. Não deixe sua atenção se desviar por aí. Tal negligência é característica de alguém que não tem uma base espiritual sólida para ancorar-se, e, portanto, falta-lhe um refúgio interno confiável. Consciência deve atender a cada movimento em todas as suas atividades diárias. Não execute estas ações como se estivesse dormindo tão profundamente que não tivesse consciência de como o seu corpo se mexe, ou quão prolificamente sua mente adormecida sonha. Indo para sua mendicância matutina, comendo seu alimento, e aliviando-se: em todos esses deveres básicos você deve aderir estritamente às práticas tradicionais dos nobres discípulos do Buddha. Nunca se comporte como se não tivesse formação adequada no Ensinamento e na Disciplina. Sempre se porte ao modo de um verdadeiro *samaṇa*[27] com o comportamento calmo e pacífico esperado de alguém ordenado como um discípulo do Buddha. Isto significa manter sati e sabedoria em cada postura como uma forma de eliminar os venenos enterrados no fundo do seu coração. Investigue bem toda a comida que come. Não permita que os alimentos saborosos adicionem veneno a sua mente. Mesmo que o corpo possa ser fortalecido por alimentos consumidos sem investigação adequada, a mente será enfraquecida por seus efeitos prejudiciais. Ao nutrir seu corpo com alimentos que são consumidos de maneira desatenta, na verdade, você se destruirá com uma alimentação que esgota sua vitalidade mental.

Um *samaṇa* nunca deve pôr em perigo seu próprio bem-estar, ou o bem-estar dos outros, acumulando vergonhosamente *kilesas*; não só por lhe fazerem mal, mas por poderem facilmente se multiplicar e espalhar danos aos demais também. Aos olhos dos Nobres discípulos do Buddha, todas as contaminações mentais devem ser temidas ao extremo. O máximo cuidado deve ser tomado para garantir que a mente não negligencie o controle de qualquer vazamento das kilesas, pois cada uma age como um incêndio destruindo tudo em seu caminho. Praticado por todos os nobres discípulos do Buddha, o nobre Dhamma enfatiza a autodisciplina escrupulosa em todos os momentos e sob todas as condições – seja andando, de pé, sentado, deitado, comendo ou aliviando-se; e em todas as conversas e interações sociais. Comportamento indisciplinado e desatento é um hábito das *kilesas*, levando a pensamentos prejudiciais e, assim, perpetuando o ciclo de nascimento e morte. Aqueles que desejam escapar do ciclo de renascimentos devem evitar tais hábitos deploráveis. Eles simplesmente levam mais fundo no abismo, eventualmente fazendo com que alguém se torne a mais indesejável das pessoas – um *samaṇa* miserável. Ninguém deseja partilhar de um alimento miserável; ninguém deseja residir em uma casa

miserável; e ninguém quer vestir-se com roupas miseráveis, ou mesmo olhá-las. Geralmente, as pessoas detestam e evitam coisas miseráveis – quanto mais uma pessoa miserável com uma mente miserável. Mas a coisa mais abominável do mundo é um *samaṇa* miserável, ordenado como monge budista. A sua miséria perfura os corações tanto das pessoas boas quanto das más. Perfura o coração de todos os *devas* e *brahmas* sem exceção. Por esta razão, deve-se esforçar para ser um verdadeiro *samaṇa* exercitando extremo cuidado para permanecer consciente e autodisciplinado em todos os momentos.

De todas as muitas coisas que as pessoas valorizam e cuidam no mundo, a mente de uma pessoa é a mais preciosa. Na verdade, a mente é o maior tesouro do mundo inteiro, por isso não se esqueça de cuidar bem dela. Perceber a verdadeira natureza da mente é perceber o Dhamma. Compreender a mente é o mesmo que compreender o Dhamma. Uma vez que a mente é conhecida, então o Dhamma em sua totalidade é conhecido. Chegar à verdade sobre a mente é a realização de Nibbāna. Claramente, a mente é uma posse inestimável que nunca deve ser negligenciada. Aqueles que negligenciam nutrir o status especial que a mente tem dentro de seus corpos, sempre nascerão imperfeitos, não importa quantas centenas ou milhares de vezes renasçam. Uma vez que percebamos a natureza preciosa de nossas próprias mentes, não devemos ser negligentes, sabendo muito bem que iremos nos arrepender mais tarde. Sendo esse remorso evitável, nunca devemos permitir que isso aconteça.

Os seres humanos são a forma mais inteligente de vida na terra. Como tal, não devem chafurdar na ignorância. Caso contrário, viverão uma existência insuportavelmente miserável, sem encontrar qualquer porção de felicidade. A maneira pela qual um verdadeiro *samaṇa* conduz todos os seus assuntos, tanto temporais como espirituais, estabelece um exemplo confiável a ser seguido pelo resto do mundo. Ele se envolve em um trabalho que é puro e irrepreensível; suas ações são justas e desprovidas de paixão. Então, esforce-se para cultivar dentro de si o trabalho exemplar de um *samaṇa*, fazendo-o florescer firmemente, de modo que onde quer que vá, sua prática sempre prosperará da mesma forma. Um *samaṇa* que preze a virtude moral, preze a concentração, preze sati, preze a sabedoria e preze o esforço diligente, é certamente alcançará esse status elevado de *samaṇa* completo no presente, e o manterá no futuro.

O ensinamento que lhe dou é a oferta de um homem de diligência e perseverança, um guerreiro espiritual que saiu vitorioso, um indivíduo eminente que transcendeu completamente *dukkha*, libertando-se de todos os grilhões. Ele alcançou a liberdade absoluta, tornando-se o Buddha, o guia supremo e mestre dos três mundos de existência. Se pode entender o valor especial que este ensinamento tem para você, em breve também terá se livrado das *kilesas*. Confio-lhe este ensinamento de Dhamma na esperança de que você vai dar-lhe a mais cuidadosa consideração. Dessa forma, você vai experimentar maravilhas incríveis surgindo dentro de sua mente que, por sua própria natureza, é uma coisa soberba e maravilhosa.

Tendo um *sāvaka* Arahant proferido tal discurso e partido, Ajaan Man humildemente aceitou aquele ensinamento do Dhamma. Cuidadosamente contemplou todos os aspectos, isolando cada ponto individual, e então cuidadosamente analisou a todos, um por um. Como cada vez mais *sāvaka* Arahants vinham para ensiná-lo desta forma, ele ganhou muitos novos insights sobre a prática apenas ouvindo suas exposições. Ouvir seus discursos maravilhosos aumentou o seu entusiasmo pela meditação, aprimorando assim, em muito, sua compreensão do Dhamma.

Ajaan Man disse que ouvir um discurso proferido por um dos discípulos Arahant do Buddha o fez sentir como se estivesse na presença do próprio Buddha, embora não tivesse nenhuma

lembrança prévia de ter encontrado o Buddha. Ouvindo atentamente, seu coração completamente pleno, ele se tornou tão absorvido no Dhamma que todo o mundo físico, incluindo seu próprio corpo, deixou de existir para ele. Só *citta* existia, sua consciência brilhava com o resplendor do Dhamma. Foi só mais tarde, quando se retirou desse estado, que percebeu o fardo opressivo que ainda carregava consigo pois se tornara consciente novamente de seu corpo físico – o ponto focal onde os outros quatro *khandhas* se reúnem; cada um, uma pesada massa de sofrimento por si só.

Durante sua longa permanência na caverna Sarika, Ajaan Man entreteve muitos *sāvaka* Arahants e seguiu suas palavras de conselho, tornando esta caverna única entre todos os lugares onde ele já havia permanecido. Enquanto vivia lá, o Dhamma de certeza incontestável surgiu em seu coração; isto é, ele alcançou a fruição de Anāgāmī[28]. De acordo com a escritura budista, o Anāgāmī abandonou os cinco grilhões inferiores que ligam os seres vivos à roda da existência repetida: *sakkāyadiṭṭhi*, *vicikicchā*, *sīlabbataparāmāsa, kāmarāga* e *paṭigha*. Alguém que atinge este nível de realização está certo de nunca renascer no reino humano, ou em qualquer outro reino de existência onde os corpos são compostos dos quatro elementos físicos grosseiros: terra, água, fogo e ar. Se esse indivíduo não ascender ao nível de Arahant antes de morrer, no momento da morte renascerá em uma das cinco Moradas Puras do mundo de *brahma*. Um Anāgāmī renasce na morada de *aviha*, *atappa*, *sudassa*, *sudassī* ou *akaniṭha*, dependendo do nível de avanço do indivíduo ao longo do caminho para Arahant.

Ajaan Man revelou que alcançou o estágio de Anāgāmī na Caverna Sarika exclusivamente a seus discípulos próximos; mas, decidi declará-lo publicamente aqui em consideração ao leitor. Se esta divulgação for considerada de alguma forma inapropriada, mereço a culpa por não ser mais circunspecto.

CERTA NOITE, TENDO CONTINUADO a praticar pacificamente por muitos meses, Ajaan Man experimentou um sentimento forte de compaixão por seus companheiros monges, fora do comum. Naquele período, insights incríveis surgiram todas as noites em sua prática de meditação. Ele tornou-se profundamente consciente de muitas coisas estranhas e maravilhosas – coisas que nunca sonhou ver em sua vida. Na noite em que pensou em seus companheiros monges, sua meditação tinha uma qualidade excepcionalmente incomum. Sua *citta* tinha alcançado um refinamento especialmente etéreo em *samādhi*, resultando em muitos insights extraordinários. Percebendo plenamente os efeitos nocivos que sua própria ignorância do passado lhe causara, chegou às lágrimas. Ao mesmo tempo, compreendeu o valor do esforço pelo qual tinha lutado tão diligentemente para manter até que pudesse colher os frutos surpreendentes dessa diligência. Uma profunda apreciação pela importância suprema do Buddha surgiu em seu coração; pois, foi ele quem proclamou o Dhamma com compaixão para que outros pudessem seguir seus passos, permitindo-lhes assim entender a natureza complexa de seu próprio *kamma*, e de todos os outros seres vivos também. Assim, o significado vital do verso do Dhamma: *Todos os seres nascem de seu kamma e o kamma é sua única e verdadeira posse*, que sucintamente resume praticamente todos os ensinamentos do Buddha.

Apesar desses insights, Ajaan Man continuou a lembrar-se que, apesar de seu caráter verdadeiramente surpreendente, ele ainda tinha que chegar ao fim do caminho e a cessação de *dukkha*. Para consegui-lo, precisaria por toda sua energia na prática – com determinação incondicional. Enquanto isso, ficou satisfeito ao ver que estava agora completamente curado da

doença crônica do estômago de que sofrera por tanto tempo. Mais do que isso, sua mente estava agora firmemente ancorada em uma base espiritual sólida. Embora ainda tivesse que erradicar totalmente suas *kilesas*, tinha certeza de estar no caminho correto. Sua prática de meditação, agora progredindo suavemente, não tinha nenhuma das flutuações que experimentara anteriormente. Ao contrário do passado, quando tateava no escuro, apalpando o caminho, agora estava seguro do caminho que conduz ao mais alto Dhamma. Estava absolutamente convencido de que um dia iria transcender *dukkha*.

Sua sati e sabedoria tinham alcançado um estágio onde trabalhavam incessantemente em perfeita concordância. Nunca precisou incitá-las à ação. Dia e noite, o conhecimento e a compreensão surgiam continuamente – tanto insights espirituais internos quanto a consciência de inúmeros fenômenos externos. Quanto mais sua mente se deleitava nesse Dhamma tão incrível, mais compaixão sentia por seus companheiros monges: estava ansioso para compartilhar com eles esses insights maravilhosos. No final, este profundo sentimento de compaixão precipitou sua partida daquela gruta auspiciosa. Com alguma relutância, eventualmente saiu para procurar os monges *dhutanga* que tinha conhecido anteriormente, quando vivia no Nordeste.

Vários dias antes de sua partida da caverna Sarika, um grupo de *devas* terrestres, liderados pelo misterioso ser que encontrou pela primeira vez lá, veio para ouvir um discurso sobre Dhamma. Depois de terminar seu discurso, Ajaan Man informou-os da sua decisão, dizendo que em breve iria deixá-los. Relutante em vê-lo partir, a grande companhia de *devas* que lá estavam reunidos suplicou-lhe para que ficasse pelo bem, felicidade e prosperidade duradoura deles. Assim como tinha vindo para aquela caverna por uma razão, Ajaan Man explicou que também tinha uma razão para seguir em frente – ele não ia e vinha à toa, seguindo desejos. Pedindo a compreensão deles, advertiu-os para que não se sentissem desapontados. Ele prometeu que, se a oportunidade se apresentasse no futuro, voltaria. Os *devas* expressaram sincero pesar, mostrando o genuíno afeto e respeito por ele que sempre sentiram.

Por volta das dez da noite antes de sua partida, Ajaan Man pensou em Chao Khun Upāli no mosteiro Wat Boromaniwat, perguntando-se sobre o que se passava na mente deste. Então, ele concentrou sua *citta* e enviou o fluxo de sua consciência para observá-lo. Descobriu que Chao Khun Upāli naquele momento contemplava *avijjā* em relação ao *paṭiccasamuppāda*[29]. Ajaan Man tomou nota da hora e da data. Quando eventualmente chegou a Bangkok, perguntou a Chao Khun Upalli sobre o que havia observado. Com um riso caloroso, Chao Khun Upāli imediatamente admitiu que era verdade, dizendo isso em louvor a Ajaan Man:

> "Você é verdadeiramente excepcional. Eu mesmo sou um professor respeitado, mas sou inapto comparado com você e sinto-me envergonhado. Você é um mestre de verdade. É exatamente assim que um discípulo genuíno do Buddha segue os passos do Mestre Supremo. Não podemos ser completamente incompetentes na prática do ensinamento do Buddha – alguém tem que manter este Dhamma elevado no espírito no qual fora originalmente ensinado. Ao não permitir a idade moderna em que vivemos encorajar uma atitude preguiçosa e derrotista em relação às maiores realizações, você demonstrou a qualidade atemporal do ensinamento do Buddha. Caso contrário, o verdadeiro Dhamma não surgirá mais no mundo, apesar do fato de que o Buddha o proclamou para o benefício de toda a humanidade. O conhecimento especial que acabou de me mostrar é o mais admirável. Esta é a maneira como o ensinamento deve ser desenvolvido e posto em prática."

Ajaan Man afirmou que Chao Khun Upāli tinha a maior admiração e respeito por ele. Houve certas ocasiões em que chamava Ajaan Man para ajudá-lo a resolver certos problemas que era incapaz de resolver por si só. Quando chegou a hora certa, Ajaan Man deixou Bangkok e retornou diretamente para o Nordeste.

NOS ANOS ANTERIORES a sua permanência na caverna Sarika, Ajaan Man viajou para o país vizinho da Birmânia, retornando mais tarde por meio do norte, pela província tailandesa de Chiang Mai. Continuando no Laos, praticou o estilo de vida ascético por algum tempo na área em torno de Luang Prabang, eventualmente retornando à Tailândia para passar o retiro das chuvas, perto da vila de Ban Khok, na província de Loei, bem perto da Caverna de Pha Pu. O retiro das chuvas seguinte passou na Caverna de Pha Bing, também na província de Loei. Naquela época, esses lugares eram todos áreas de selva, repletas de animais selvagens, onde as comunidades de vilarejos eram poucas e estavam localizadas distantes uma das outras: podia-se andar o dia todo sem se deparar com um único assentamento. Uma pessoa que perdesse o seu caminho naquela vasta área selvagem poderia encontrar-se na situação precária de ter de dormir durante a noite num ambiente inóspito, à mercê de tigres e de outras feras selvagens.

Em uma ocasião, Ajaan Man cruzou o Rio Mekong e se estabeleceu em uma grande área de floresta montanhosa no lado do Laos. Enquanto acampava lá, um enorme tigre-de-bengala muitas vezes circulava pela área que habitava. Sempre vindo à noite, ficava a certa distância, observando-o andar de um lado para o outro em meditação. Nunca mostrou comportamento ameaçador, porém rugiu ocasionalmente, enquanto circulava livremente pela área. Estando bem acostumado a viver perto de animais selvagens, Ajaan Man prestou pouca atenção ao tigre.

Durante essa incursão, fora acompanhado por outro monge, Ajaan Sitha, que havia sido ordenado há um pouco mais de tempo. Contemporâneo de Ajaan Man, Ajaan Sitha destacava-se na prática da meditação. Ele gostava do tipo de isolamento que o ambiente selvagem oferecia, preferindo viver nas montanhas que se estendem ao longo do lado laosiano do Rio Mekong. Só ocasionalmente atravessava o rio para a Tailândia, e mesmo assim, nunca por muito tempo.

Naquela ocasião, Ajaan Man e Ajaan Sitha acamparam a alguma distância, cada um dependendo de um vilarejo diferente para sua mendicância diária de comida. Uma noite, enquanto caminhava em meditação, Ajaan Sitha foi visitado por um enorme tigre-de-bengala. O tigre rastejou e calmamente agachou-se a cerca de 1,80 m da sua trilha de meditação andando, exatamente entre as velas acesas em cada extremidade da trilha, que lhe permitiam ver enquanto caminhava de um lado para o outro no escuro. Encarando a trilha de meditação enquanto permanecia imóvel, sentou-se lá calmamente como um animal de estimação observando Ajaan Sitha com intensidade enquanto ele caminhava de um lado a outro. chegando ao lugar no caminho do lado oposto ao qual o tigre estava agachado, Ajaan Sitha percebeu algo errado. Imediatamente desconfiou, pois normalmente não tinha nada ao lado de sua trilha de meditação andando. Com um olhar, viu o enorme tigre-de-bengala ali agachado, encarando-o – não sabia dizer desde quando. Mesmo assim, não sentiu medo. Apenas observava o tigre enquanto este permanecia imóvel, olhando-o como um enorme animal empalhado. Depois de um momento, continuou andando de um lado a outro, passando cada vez na frente do tigre – mas pensamentos de medo nunca atravessavam sua mente. Notou, no entanto, que permanecia agachado por um tempo extraordinariamente longo. Sentindo pena dele, dirigiu esta linha de pensamento ao tigre: *Por que não vai procurar algo para comer? Para que ficar aí sentado me*

observando? Assim que este pensamento surgiu, o tigre soltou um rugido ensurdecedor que ressoou por toda a floresta. O som de seu rugido mostrou a Ajaan Sitha que sem dúvida pretendia ficar, então rapidamente mudou de estratégia, pensando: *Pensei dessa forma pois tinha pena de você, temia que ficasse com fome aí sentado por tanto tempo. Afinal, tem uma boca e um estômago para encher, tal como todas as outras criaturas. Mas se você não tiver fome e quiser se sentar e ficar me olhando, tudo bem, não me importo.*

O tigre não mostrou nenhuma reação à mudança no coração de Ajaan Sitha – apenas se agachara à beira do caminho e continuava a observá-lo. Então, retomou sua meditação, não tendo mais interesse no tigre. Algum tempo depois, deixou a trilha de meditação e caminhou para uma pequena plataforma de bambu situada perto, para descansar. Entoou *suttas* lá por um tempo, em seguida sentou-se pacificamente em meditação até o tempo de ir dormir, o que fez ao deitar-se na plataforma de bambu. Durante todo esse tempo o tigre permaneceu agachado em sua posição original, não muito longe. Mas quando se levantou às três da manhã para retomar sua meditação andando, não viu nenhum sinal do tigre em qualquer lugar – sem ter a menor ideia para onde tivesse ido. Ele só o viu naquela vez; depois, até que deixasse aquele lugar, nunca mais aparecera.

Este incidente intrigou Ajaan Sitha, então, quando se encontrou com Ajaan Man, descreveu-lhe como o tigre havia se agachado, observando-o. Disse a Ajaan Man que o tigre tinha rugido no preciso momento em que o pensamento surgiu desejando que fosse embora. Contou que, embora não estivesse consciente de nenhum medo, seu cabelo ficou em pé e seu couro cabeludo ficou dormente, como se estivesse usando um boné. Mas logo voltou ao normal, retomando a meditação andando como se nada tivesse acontecido. Na verdade, provavelmente havia uma sutil medida de medo enterrado bem no fundo, que era incapaz de perceber naquele momento. Embora o tigre nunca tenha voltado a seu acampamento, muitas vezes ouvia o som dos seus rugidos ecoando através da floresta próxima. Ainda assim, a mente de Ajaan Sitha permanecia resoluta e ele continuou a praticar com satisfação, como sempre fizera.

NOTAS

[1] A idade mínima para a plena ordenação como monge budista é de 20 anos. No entanto, meninos com idade inferior a essa idade são autorizados a se ordenar como *sāmaneras* (noviços). Os noviços raspam suas cabeças, usam mantos amarelos, e observam os dez preceitos básicos.

[2] O ano 2436 B.E., de acordo com o calendário tailandês tradicional.

[3] *Upajjhāya* é o preceptor que preside a ordenação de um *bhikkhu*. O *kammavācariya* e *anusāsanācariya* são os professores e instrutores anunciadores dos novos *bhikkhus*, respectivamente.

[4] O nome Bhūridatta é encontrado em um dos nascimentos anteriores do Buddha, os últimos dez dos quais foram gastos aperfeiçoando os dez *pāramī* (perfeições da virtude). No quinto dos seus últimos nascimentos, o Bodhisatta nasceu como um Grande *Nāga*, ou Rei Serpente, com o nome Bhūridatta (significando: Presente da Terra). Cansado da vida no mundo subterrâneo dos *nāgas*, ele subiu à superfície da terra, onde foi capturado por um encantador de serpentes que vira uma oportunidade de se tornar rico e famoso, fazendo o majestoso *nāga* realizar performances diante do monarca regional. Embora pudesse ter usado seus poderes místicos para aniquilar o encantador de serpentes em um instante, o *nāga* Bhūridatta, que estimava a sua virtude moral acima de tudo, conteve-se, fez o que seu "mestre" ordenara, e suportou a humilhação. Desta forma, ele desenvolveu o *Khanti Pāramī* (a virtude da tolerância) até a perfeição final.

Sua associação com o Bodhisatta torna o nome Bhūridatta muito auspicioso, que é provavelmente a razão pela qual o preceptor de Ajaan Man o escolheu.

A palavra *bhūri* também é igualada a *paññā* (sabedoria), de acordo com alguns comentários em Pāli. Como tal, Bhūridatta pode ser traduzido como "Presente de Sabedoria".

[5] A árvore *Jāti* é um tipo de madeira de lei nativa das florestas das terras altas da região nordeste da Tailândia. O símile no sonho de Ajaan Man se refere à palavra "*jāti*", que também é a palavra Pāli para "nascimento".

[6] Um gabinete *Tipiṭaka* é uma estante especialmente projetada para abrigar um conjunto impresso completo do Cânone Budista, compreendendo um total de cerca de 50 volumes.

[7] Os *dhutangas* são um conjunto de 13 práticas ascéticas especializadas que monges budistas voluntariamente realizam. Estas observâncias de *dhutanga* são explicadas em detalhe no próximo capítulo.

[8] Os mantos exterior, superior e inferior de um monge budista são os *sanghāṭī, uttarāsanga* e *antaravāsaka*, respectivamente.

[9] *Kilesa* é um termo que é crucial para entender o objetivo da prática budista, porque destaca o obstáculo básico da mente e, assim, indica o que precisa ser superado para fazer progresso ao longo do caminho espiritual. *Kilesas*, ou impurezas mentais, são forças psicológicas e emocionais negativas dentro dos corações e mentes de todos os seres vivos. Elas são de três tipos básicos: cobiça, ódio e delusão. Todas são poluentes que contaminam a forma como as pessoas pensam, falam e agem e, portanto, corrompem, desde dentro, a própria intenção e propósito das suas existências, ligando-as (através das inevitáveis consequências de tais ações) cada vez mais firmemente ao ciclo perpétuo do renascimento. Suas manifestações são muitas e variadas. Inclui paixão, ciúme, inveja, vaidade, orgulho, avareza, arrogância, raiva, ressentimento, etc., mais todos os tipos de variações mais sutis que invariavelmente produzem estados não-saudáveis e perniciosos da mente, que são responsáveis por tanta miséria humana. Os estados mentais indutores de *kilesas* interagem e combinam-se para criar padrões de conduta que perpetuam o sofrimento das pessoas e dão origem a toda a desarmonia do mundo.

[10] *Citta* é a natureza essencial de conhecer da mente, a qualidade fundamental do conhecer que subjacente a toda a existência senciente. Em associação com um corpo físico, é referido como "mente" ou "coração". Normalmente, a "natureza conhecedora" da *citta* é intemporal, ilimitada e radiante, mas sua verdadeira natureza é obscurecida por dentro pelas impurezas mentais (*kilesa*). Através do poder de fundamental ignorância (*avijjā*), suas correntes "fluem para fora", para manifestar-se como sensações (*vedanā*), memória (*saññā*), pensamentos (*sankhāra*), e consciência (*viññāṇa*). *Mas, a verdadeira natureza da citta, simplesmente "sabe". Não surge nem desaparece; nunca nasce e nunca morre.*

Neste livro, *citta* é muitas vezes referido como o coração; os dois são sinônimos. O coração forma o núcleo dentro do corpo. É o centro, a substância, a essência primeira dentro do corpo. É a fundação básica. As condições que surgem da *citta*, como pensamentos, surgem lá. Bondade, maldade, felicidade, e sofrimento, todos provêm do coração.

Há uma forte tendência de pensar que a consciência resulta puramente de interações complexas dentro do cérebro humano, e que quando o cérebro morre, a consciência cessa. Esta visão mecanicista está totalmente errada. Embora haja evidências de que certas partes do cérebro podem ser identificadas com certas funções mentais, isso não significa que o cérebro produza a consciência. Em essência, o cérebro é um órgão complexo de processamento. Recebe e processa impulsos de dados recebidos que informam sobre sensações, memória, pensamentos e consciência, mas não gera essas funções mentais; nem gera conhecimento consciente. Este é inteiramente o domínio da *citta*. (para uma discussão mais detalhada, ver Apêndice II) (Ver também o Glossário)

[11] Quando *citta* (mente) reúne todas as suas correntes transbordantes em um ponto, é dito 'a *citta* convergiu'. Sob o poder das *kilesas*, as correntes da consciência fluem da *citta* para suas várias manifestações (sensações, memória, pensamentos e consciência) e através delas para os meios sensoriais (visões, sons, cheiros, gostos e sensações táteis). A prática da meditação de *samādhi* é um método para concentrar essas diversas correntes em um ponto focal, centrando assim *citta* em uma condição de completa quietude e calma. Isso não significa que a mente está se esforçando para se concentrar em um ponto, mas sim que está concentrada no sentido de que tudo "se uniu para se centrar em um lugar." Desta forma, *citta* torna-se totalmente absorvida dentro de si mesma. A experiência resultante é um sentimento de ser puro e harmonioso que é tão maravilhoso a ponto de ser indescritível.

[12] Uma *uggaha nimitta* é uma imagem que surge espontaneamente no curso da meditação.

[13] Um guarda-chuva artesanal que serve como uma tenda de abrigo quando suspenso num ramo de uma árvore. Uma folha de pano pendurada em torno da borda exterior do guarda-chuva aberto, estendendo-se para baixo ao chão e formando um espaço interno cilíndrico onde um monge pode sentar-se em meditação ou deitar-se para descansar com proteção adequada contra mosquitos e outros insetos, e, em certa medida, do vento e da chuva.

[14] Sāmīcikamma

[15] *Dukkha* é a condição do descontentamento fundamental inerente à própria natureza de toda a existência senciente. Dependendo do seu grau de gravidade, *dukkha* é experienciado como dor e desconforto, descontentamento e infelicidade, ou sofrimento e miséria. Essencialmente, é o sentido subjacente de insatisfação que, em última análise, mina até mesmo as experiências mais agradáveis, pois tudo no mundo fenomênico está sujeito à mudança e, portanto, não confiável. Assim, toda a existência samsárica é caracterizada por *dukkha*. O desejo de aliviar esta condição insatisfatória constitui o ponto de partida da prática budista. Eliminar suas causas (as *kilesas*), e assim transcender *dukkha*, é o principal objetivo de um monge budista.

[16] *Paccavekkhana*: *Paṭisankhā yoniso* ... etc. Um monge é ensinado a refletir sabiamente sobre seus requisitos, tais como alimentos, não como fins em si mesmos, mas como ferramentas no treinamento da mente; e a desenvolver uma atitude de contentamento com o que quer que receba. Ele é ensinado a contemplar a comida como segue:

"Refletindo adequadamente, ele usa a esmola de alimentos, não para divertimento, ou para embriaguez, não para engordar, ou para o embelezamento, mas simplesmente para a sobrevivência e a continuidade do corpo, para pôr fim às suas aflições, e para apoio à vida espiritual, pensando, 'Assim, destruirei as velhas sensações (de fome) e não criarei novas sensações (de comer demais). Eu me manterei, serei irrepreensível, e viverei em conforto'."

[17] *Paṭikkūla*. Esta é uma referência à natureza inerentemente repugnante e repulsiva de todos os alimentos. Uma vez mastigado na boca, até os pratos mais atraentes para os olhos se tornam uma massa repugnante. Mais ainda é o alimento no estômago, que está sendo digerido e dividido em seus elementos constituintes. Esta é a verdadeira natureza da comida.

[18] Ajaan Sao Kantasīlo (1859-1942) era nativo da província de Ubon Ratchathani. Como professor de Ajaan Man, ele o introduziu ao modo de vida *dhutanga kammaṭṭhāna*. Entre os retiros da estação chuvosa, Ajaan Man ia peregrinando com Ajaan Sao, procurando santuários florestais adequados para meditação. Juntos, foram reconhecidos como os que reviveram o modo de vida *dhutanga* do asceta errante na região Nordeste da Tailândia.

[19] Um Paccekabuddha, ou Buddha Privado, é aquele que, como um Buddha, alcançou a Iluminação sem o benefício de um professor, mas que não tem a capacidade de efetivamente ensinar aos outros. Portanto, ele não proclama esta verdade ao mundo. Um Paccekabuddha é descrito como alguém que é frugal na fala e que preza a solitude.

[20] *Upacāra samādhi*, ou concentração de acesso, é o nível intermediário de *samādhi* que precede a completa quietude de absorção plena (*appanā samādhi*). A este nível, *citta* pode engajar-se ativamente com uma variedade de fenômenos internos e externos sem perder seu foco interno fundamental.

[21] Chao Khun Upāli (Jan Sirichando, 1856-1932) nasceu em um vilarejo na província de Ubon Ratchathani, não muito longe do vilarejo nativo de Ajaan Man. Ordenado monge em 1878, foi mais tarde nomeado chefe administrativo da Sangha para a região Nordeste. Em 1904 tornou-se abade de Wat Boromaniwat em Bangkok. Chao Khun Upāli foi um renomado estudioso budista que sempre se esforçou para colocar a teoria do Dhamma em prática. Devido a uma estreita relação pessoal e ao respeito pelo seu sábio conselho, Ajaan Man considerou-o um mentor e sempre o procurava quando viajava para Bangkok.

[22] Esta é uma referência ao *saññā khandha*: um dos componentes mentais da personalidade que está associado com a função da memória; por exemplo, reconhecimento, associação e interpretação. *Saññā* tanto reconhece o conhecido como dá sentido e significado a todas as percepções pessoais. Através da lembrança da experiência passada, a função da memória dá às coisas significados específicos e, em seguida, se envolve nas próprias interpretações que dá a eles, fazendo com que a pessoa se torne ou triste ou contente sobre o que percebe.

[23] Esta é uma referência ao *sankhāra khandha*: um dos componentes mentais da personalidade que está associado com o pensamento e a imaginação. *Sankhāra* são os pensamentos que constantemente se formam na mente e conceitualizam sobre suas

percepções pessoais. *Sankhāra* cria essas ideias e então as entrega a *saññā*, que interpreta e elabora sobre elas, fazendo suposições sobre seus significados.

[24] *Rukkha devas*, são uma classe especial de seres não humanos que habitam um reino de existência sensual imediatamente acima do reino humano. Também conhecidos como *bhumma devas* devido à sua afinidade natural com a terra, esses seres normalmente "habitam" a folhagem mais alta de grandes árvores, um grupo ou "família" deles muitas vezes vivendo juntos em uma árvore. O nascimento neste reino é uma consequência de certos tipos de ações saudáveis e meritórias, combinadas com um forte apego ao plano da terra.

Embora a sua existência tenha uma base física (a terra), os corpos destes *devas* não têm características materiais grosseiras. Um *rukkha deva* é composto de luz etérea, que está para além do alcance dos sentidos humanos, mas claramente visível ao olho divino do meditador. Parece que a maioria dos *devas* que visitavam Ajaan Man durante sua jornada como monge peregrino eram deste reino terrestre, pois áreas remotas de natureza selvagem sempre foram seu habitat preferido.

[25] Um *sāvaka* é um discípulo direto do Buddha que ouve o ensinamento do Buddha e o declara como seu mestre.

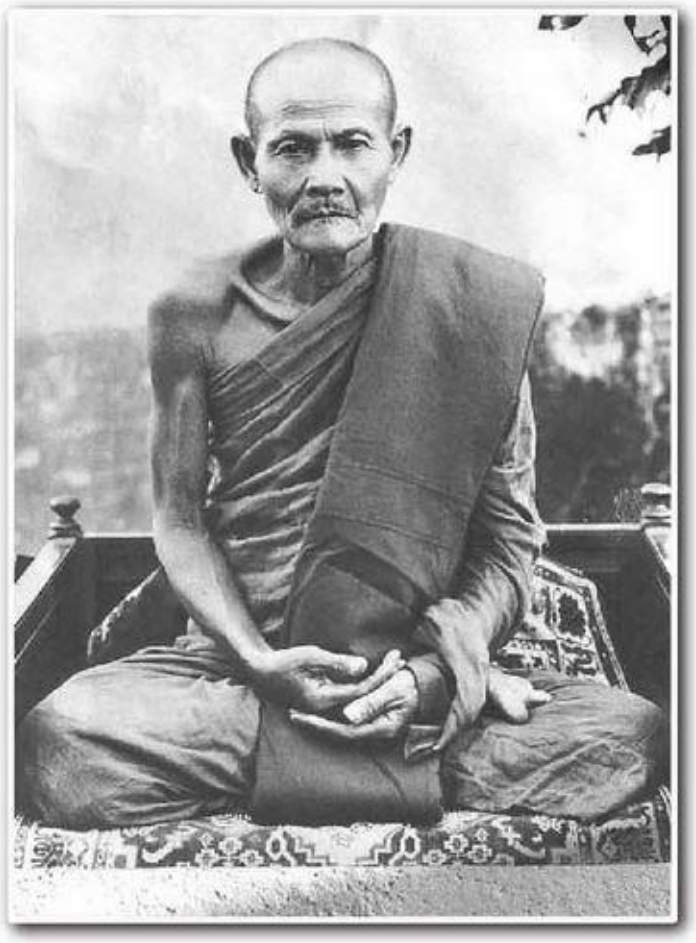
[26] *Samādhi nimitta é uma* imagem sensorial que aparece na *citta* ao nível de *upacāra samādhi* (concentração de acesso). A mensagem, no caso dos *sāvakas* Arahants, é comunicada telepaticamente por meio da própria linguagem universal do coração: uma comunicação direta, não-verbal, na qual a essência do significado aparece inequivocamente em sua totalidade, não permitindo espaço para mal-entendidos ou equívocos ocorrerem. Sem ser obscurecido por conjectura ou interpretação, o "ouvinte" intuitivamente "conhece" todo o significado conforme é transmitido.

[27] Um *samaṇa* é um contemplativo que abandona as obrigações convencionais da vida social para seguir uma vida de busca espiritual. Na época do Buddha, um *samaṇa* era considerado a corporificação do ideal do asceta peregrino.

[28] Anāgāmī, ou não-retornante, é uma pessoa que abandonou os cinco grilhões inferiores que prendem a mente ao ciclo de renascimento, e que após a morte irá reaparecer em um dos mundos chamados de Moradas Puras, para finalmente alcançar Nibbāna e, assim, nunca mais retorna a este mundo.

Os cinco grilhões inferiores são: 1) Visão de personalidade (*sakkāyadiṭhi*) 2) dúvida cética (*vicikicchā*) 3) atitude errônea em relação aos preceitos e votos (*sīlabbataparāmāsa*) 4) desejo sensual (*kāmarāga*) 5) aversão (*paṭigha*)

[29] *Paṭiccasamuppāda*, ou Originação Dependente, é uma apresentação concisa de como a ignorância fundamental (*avijjā*) condiciona o surgimento de todo o ciclo de repetida existência.



Ajaan Man (por volta de 1930)



Ajaan Thet Thesarangsī (1902-1994)



Ajaan Fan Ajāro (1898-1977)



Ajaan Khao Anālayo (1888-1983)

2
Os Anos Médios

Nos primeiros anos, quando Ajaan Man começou a vaguear em *dhutanga*, começou na província nordeste de Nakhon Phanom. De lá ele viajou através das províncias de Sakhon Nakhon e Udon Thani, finalmente chegando à Birmânia, onde permaneceu por um tempo antes de retornar à Tailândia através da província de Chiang Mai, ao Norte. Permanecendo por pouco tempo lá, ele então viajou para Laos, praticando o estilo de vida ascético em Luang Prabang, e mais tarde Vientiane, antes de eventualmente retornar à província de Loei. Desta localidade nordeste, ele vagueou por etapas até Bangkok, passando um retiro de chuvas em Wat Pathumwan. Após esse período de retiro, ele passou a residir na caverna Sarika, permanecendo lá por vários anos. Só após sair da caverna Sarika foi que regressou à Região Nordeste.

Durante todos esses anos de extensa peregrinação, ele quase sempre viajava sozinho. Em poucas ocasiões foi acompanhado por outro monge, mesmo assim eles logo se separavam. Ajaan Man sempre praticou com uma determinação única, o que o fazia permanecer isolado de seus colegas monges. Ele sempre achou mais conveniente vaguear sozinho em *dhutanga*, praticando o estilo de vida ascético por conta própria. Só depois de seu coração ter sido suficientemente fortalecido por uma realização espiritual mais elevada, surgiu a compaixão que fez o ensino de seus companheiros monges uma prioridade. Tais considerações compassivas foram a razão pela qual ele deixou a paz e a tranquilidade da caverna Sarika para viajar de volta para o Nordeste.

Anteriormente, seus primeiros anos de *dhutanga* vagando nas províncias do Nordeste lhe deram uma oportunidade de instruir alguns dos monges *kammaṭṭhāna* que conheceu lá. Naquela época, havia encontrado um grande número de monges *dhutanga* praticando em vários locais por toda a região. Ao fazer esta viagem de regresso, Ajaan Man estava determinado a ensinar os monges e leigos que confiavam na sua orientação, colocando toda a sua energia na tarefa. Retornando às mesmas províncias que havia percorrido uma vez, descobriu que monges e leigos em toda parte logo ganharam fé nele. Muitos deles, inspirados pelo seu ensinamento, se ordenaram como monges para praticarem do modo dele. Mesmo alguns *Ajaans* seniores, professores por direito próprio, descartaram o seu orgulho e renunciaram às suas obrigações para praticar sob a sua tutela, e suas mentes acabaram por ficar tão firmemente estabelecidas na meditação que estavam totalmente confiantes da sua capacidade de ensinar os outros.

Entre a primeira geração de monges discípulos de Ajaan Man, estão Ajaan Suwan, o ex-abade de Wat Aranyikawat em Tha Bo, Nong Khai; Ajaan Singh Khantayākhamo[1], o ex-abade de Wat Pa Salawan em Nakhon Ratchasima; e Ajaan Mahā Pin Paññāphalo[2], o ex-abade de Wat Saddharam em Nakhon Ratchasima. Estes três veneráveis *Ajaans* vieram originalmente da província de Ubon Ratchathani – agora, todos já falecidos. Eles eram discípulos influentes cujas carreiras de ensino ajudaram a perpetuar o legado de Ajaan Man para benefício das gerações futuras. Ajaan Singh e Ajaan Mahā Pin eram irmãos. Antes de seguir o caminho da prática, eles estudaram

cuidadosamente os textos canônicos budistas. Eles eram dois dos *Ajaans* sêniores que ganharam fé em Ajaan Man, descartando seu orgulho e renunciando suas obrigações a fim de seguir a prática como ele ensinou. Finalmente, através de seus esforços de ensino, eles foram capazes de ajudar muitas pessoas de todas as esferas da vida.

Em seguida, por ordem de senioridade, estava Ajaan Thet Thesarangsī[3], que atualmente reside em Wat Hin Mak Peng, no distrito de Sri Chiangmai, província de Nong Khai. Ele é um discípulo sênior de Ajaan Man, cujo modo exemplar de prática é tão inspirador, que é altamente reverenciado por monges e leigos em quase todas as partes do país. Sua maneira é sempre simples e pragmática, como seria de esperar com seu caráter excepcionalmente gentil, gracioso e despretensioso. Ele se conduz com tal perfeita dignidade, que pessoas de todos os níveis da sociedade são cativadas por seu discurso eloquente.

Quando se trata de temperamento, ou comportamento pessoal, *Ajaans* sêniores diferem em suas qualidades naturais de mente e caráter. Há *Ajaans* cujo comportamento pessoal é um excelente exemplo para todos se inspirarem: aqueles que se inspiram neles são levados a se comportar de uma maneira agradável e amigável que não é de modo algum ofensivo para as demais pessoas. O comportamento pessoal de alguns outros *Ajaans*, no entanto, é agradável e apropriado apenas quando praticado por eles pessoalmente. Se outros adotarem o mesmo estilo de comportamento, parecerá falso, ofendendo imediatamente qualquer um exposto a ele. Assim, é desaconselhável para a maioria das pessoas imitar o comportamento idiossincrático destes *Ajaans*.

A conduta pessoal de Ajaan Thet, no entanto, é incontestável a este respeito. Seguindo o seu excelente exemplo, se é levado a desenvolver o tipo de comportamento agradável e amigável apreciado por pessoas em todos os lugares. Ele tem uma disposição tão gentil e afetuosa que pode ser facilmente seguida sem o risco de ofender os outros. Seu exemplo é especialmente apropriado para monges budistas, cujo comportamento pessoal deve sempre refletir um estado mental verdadeiramente calmo e pacífico. Ajaan Thet é um dos discípulos sêniores de Ajaan Man, que creio merecer o mais elevado respeito. Desde que o conheço, sempre o considerei um professor eminente.

A seguir está Ajaan Fan Ajāro[4], que agora reside em Wat Udomsomphon, perto do vilarejo de Na Hua Chang, no distrito de Pannanikhom, na província de Sakhon Nakhon. Ele é amplamente conhecido e elogiado em todo o país por sua excelente prática espiritual e sua conduta virtuosa. Sua mente se destaca em qualidades nobres, sendo o mais proeminente sua imensa bondade amorosa por pessoas de todas as classes. É um monge verdadeiramente digno da devoção entusiástica que recebe das pessoas de todas as regiões do nosso país. Ele genuinamente coloca seu coração em ajudar as pessoas de qualquer maneira que pode, seja materialmente ou espiritualmente – como se sua benevolência não conhecesse limites.

O próximo discípulo sênior que mencionarei é Ajaan Khao Anālāyo[5], que atualmente reside no em Wat Tham Klong Phen, no distrito de Nong Bua Lamphu, província de Udon Thani. Como ele é um dos principais mestres de meditação do nosso tempo, é muito provável que o leitor já esteja familiarizado com sua reputação excepcional. Tanto o seu modo de prática, como o seu nível de realização espiritual, são dignos do maior respeito. Ele sempre preferiu praticar em locais remotos e isolados com uma tal determinação mental uni direcionada que sua diligência a este respeito é incomparável entre seus pares no círculo de monges de *dhutanga*. Ainda hoje, aos 82 anos, ele ainda se recusa a permitir que sua saúde em declínio reduza seu zelo habitual.

Algumas pessoas me perguntaram, por preocupação com a sua saúde debilitada, por que ele continua a pôr em prática um esforço tão extenuante quando, na verdade, ele não tem mais nada a realizar. Não conseguem compreender por que ele continua tão ativo e energético. Tento explicar-lhes que alguém que eliminou completamente os fatores contenciosos que exploram todas as fraquezas para destruir a energia e impedir o progresso, não tem mais letargia debilitante para aprisionar sua mente em uma teia de ilusão. Enquanto isso, o resto de nós acumulou uma montanha tão debilitante de preguiça que virtualmente nos obscurece a visão. Assim que começamos em algum esforço que valha à pena, ficamos com receio de que os frutos de nossos esforços sobrecarreguem nossa capacidade de armazená-los. Preocupamo-nos antes do tempo sobre o quão exaustos estaremos quando o trabalho se tornar difícil. No final, tendo falhado em reunir esses nobres frutos, ficamos com uma cesta vazia, ou seja, um coração vazio e sem alegria, à deriva sem rumo, sem uma reserva de méritos arduamente conquistada, sobre os quais possamos nos apoiar. Em vez disso, enchemos os nossos vazios corações de queixas sobre todas as dificuldades que enfrentamos. Então, a preguiça, esta praga nos nossos corações, continua a levantar obstáculos para bloquear o nosso caminho. Aqueles que limparam esta praga de seus corações permanecem persistentes e perseverantes em tempos de dificuldade. Eles nunca se preocupam com relação ao sobrecarregar sua capacidade de armazenar os frutos de seus esforços. Aqueles indivíduos cujos corações são puro e imaculado Dhamma, limpos de todas as sujeiras mundanas, destacam-se majestosamente em todas as situações. Humores sombrios e amargos nunca surgem em seus corações, tornando-os exemplos perfeitos para o mundo seguir.

Cada um dos discípulos de Ajaan Man acima mencionados tem certas qualidades brilhantes enraizadas no fundo de seu coração, brilhando lá como pedras preciosas. As pessoas que têm a boa sorte de conhecer professores tão nobres estão destinadas a ser recompensadas com incríveis insights para alegrar os seus corações – uma experiência que irão valorizar para sempre.

Ajaan Man ensinou várias gerações diferentes de discípulos, muitos dos quais se tornaram professores importantes por direito próprio. Sendo um mestre de meditação de grande estatura, rico em virtudes nobres, foi maravilhosamente hábil na maneira como elucidou o caminho da prática e seus frutos. Foi como se tivesse uma miniatura do *Tipiṭaka* gravada em seu coração, como foi acuradamente profetizado pela *samādhi nimitta* inicial que viu quando começou a praticar. Viajando para muitas regiões do país durante o curso de sua carreira de professor, instruía um grande número de monges e leigos, que por sua vez desenvolviam uma profunda devoção por ele e uma genuína afeição pelo Dhamma edificante que ensinava. Seu impacto espiritual foi um resultado direto de ter realizado dentro de si a verdadeira natureza desse Dhamma. As suas palavras representavam, assim, aquela Verdade que havia compreendido completamente – não meras especulações, ou conjecturas sobre o que a verdade deveria ou poderia ser. Estando absolutamente certo sobre a Verdade surgindo em seu próprio coração, ensinou esta mesma Verdade aos outros. Quando Ajaan Man deixou a caverna Sarika para voltar pela segunda vez ao Nordeste, estava plenamente determinado a ensinar o caminho para tantos monges e leigos quanto possível, tanto a seus anteriores praticantes que já haviam seguido certo treinamento, quanto àqueles que estavam apenas começando a estabelecer-se na prática.

As Práticas de Dhutanga

Ajaan Man acreditava fortemente que a observância das práticas de *dhutanga* realmente exemplificava o espírito do modo ascético de vida. Ele aderiu estritamente a essas práticas ascéticas ao longo de sua vida, e sempre exortou aqueles monges que estudavam sob sua orientação a adotá-las em suas próprias práticas.

Indo em mendicância todos os dias sem exceção, salvo apenas quando um monge se abstém deliberadamente de comer. Ajaan Man ensinou aos seus discípulos que, ao caminharem para o vilarejo para a mendicância, devem sempre ter sati presente e permanecer devidamente restringidos no corpo, na fala e na mente. Um monge nunca deve permitir que sua mente acidentalmente se torne presa dos vários tentadores objetos sensoriais que entram em contato com seus olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo, ou mente, ao caminhar na mendicância para o vilarejo e de volta. Ele ressaltou que sati deve trazer sob investigação vigilante todos os seus movimentos, todos os pensamentos, em cada passo do caminho. Isto deve ser tratado como um dever sagrado que requer reflexão da maior seriedade cada vez que um monge se prepara para ir em sua mendicância matinal.

Comendo apenas a comida que foi aceita na tigela de esmolas. Um monge deve considerar que a quantidade de alimento que recebe em sua tigela todos os dias seja suficiente para suas necessidades, como convém a quem se contenta com pouco, e, portanto, está facilmente satisfeito. Para ele é contraproducente esperar comida extra, aceitando as ofertas generosas que são feitas mais tarde dentro do mosteiro. Tais práticas facilmente encorajam a ganância insaciável das suas *kilesas*, permitindo-as ganhar a força para se tornarem tão dominadoras que são quase impossíveis de superar. Um monge come qualquer comida que é oferecida em sua tigela, nunca se sentindo ansioso ou chateado se não atender às suas expectativas. Ansiedade sobre a comida é uma característica de fantasmas famintos – seres atormentados pelos resultados de seus próprios *kammas* ruins. Nunca recebendo comida suficiente para satisfazer seus desejos, eles correm loucamente por aí, tentando desesperadamente encher suas bocas e estômagos, sempre preferindo o prospecto de comida à prática do Dhamma. A prática ascética de recusar-se a aceitar qualquer alimento oferecido depois da mendicância é uma excelente maneira de contrariar a tendência de ser ganancioso por alimentos. É também o melhor método para cortar toda a expectativa em relação à comida e a ansiedade que gera.

Comer apenas uma refeição por dia é o ideal para o estilo de vida meditativo de um monge *dhutanga*, já que assim não precisa se preocupar com comida a todas as horas do dia. Caso contrário, ele poderia facilmente tornar-se mais preocupado com seu estômago do que com o Dhamma – uma atitude muito indigna para alguém sinceramente procurando um caminho de transcender *dukkha*. Mesmo quando se come apenas uma vez por dia, há momentos em que um monge deve reduzir o seu consumo, comendo muito menos do que normalmente faria naquela única refeição. Esta prática ajuda a facilitar o trabalho de meditação, pois comer muito pode tornar as faculdades mentais preguiçosas e letárgicas. Além do mais, um monge cujo temperamento é adequado a esta prática, pode esperar experimentar resultados inestimáveis para o seu desenvolvimento espiritual. Esta prática *dhutanga* em particular é uma ferramenta útil para eliminar a mentalidade gananciosa dos monges praticantes que tendem a se apaixonar por comida.

A este respeito, as salvaguardas que a sociedade introduziu para se proteger funcionam muito da mesma forma que as salvaguardas do Dhamma. Os inimigos da sociedade são confrontados e subjugados onde quer que representem uma ameaça à riqueza, à propriedade, à vida e integridade física, ou à paz mental. Quer sejam ferozes animais, tais como cães selvagens, cobras, elefantes e tigres, ou doenças infecciosas, ou simplesmente indivíduos briguentos, as sociedades de todo o mundo possuem medidas corretivas apropriadas, ou medicamentos, para efetivamente dominar e proteger-se contra essas ameaças. Um monge *dhutanga* cuja mente exibe tendências tenazes em seu desejo por comida, ou quaisquer outras qualidades perniciosas consideradas desagradáveis, precisa ter medidas eficazes para corrigir essas tendências ameaçadoras. Assim, ele sempre possuirá o tipo de admirável autocontrole que é uma bênção para ele e uma visão agradável para aqueles com quem se associa. Comer apenas uma refeição por dia é uma excelente maneira de restringir estados mentais descontrolados.

Comer toda a comida diretamente da tigela de esmola sem usar qualquer outro utensílio é uma prática eminentemente adequada ao estilo de vida de um monge *dhutanga* que se esforça em satisfazer-se com pouco, enquanto peregrinando de um lugar para o outro. Usando apenas a tigela da esmola significa que não há necessidade de ficar enfadado com um monte de acessórios pesados enquanto ele viaja de um local para outro, praticando o modo de vida ascético. Ao mesmo tempo, é uma prática conveniente para os monges que desejam aliviar-se da desordem mental; pois cada item extra que carreguem e cuidem, é apenas mais uma preocupação que pesa em suas mentes. Por esta razão, os monges *dhutanga* devem prestar especial atenção à prática de comer exclusivamente de sua tigela de mendicância. Na verdade, isto dá origem a muitos benefícios únicos. Misturar todos os tipos de comida juntos na tigela é uma maneira de lembrar um monge a estar atento ao alimento que ele come, e investigar a sua verdadeira natureza usando sati e sabedoria para obter uma visão clara da verdade sobre o alimento.

Ajaan Man dizia que, para ele, comer da tigela era tão importante quanto qualquer outra prática *dhutanga*. Ele ganhou inúmeros insights ao contemplar o alimento que estava comendo todos os dias. Ao longo de sua vida, observou estritamente esta prática ascética.

Investigar a verdadeira natureza dos alimentos misturados na tigela é um meio eficaz de cortar o forte desejo pelo sabor deles. Esta investigação é uma técnica usada para remover a ganância da mente de um monge enquanto come a sua refeição. A ganância pelo alimento é assim substituída por uma consciência distintiva da verdade a respeito desse alimento: o único verdadeiro propósito do alimento é nutrir o corpo, permitindo que permaneça vivo de um dia para o outro. Desta forma, nem o sabor agradável de bons alimentos, nem o sabor ruim de alimentos desagradáveis irá causar qualquer perturbação mental que possa levar a mente a oscilar. Se um monge empregar técnicas de investigação hábeis cada vez que começa a comer, sua mente permanecerá firme, desapaixonada, e satisfeita – impassível pela excitação ou decepção sobre o sabor da comida que lhe é oferecida. Consequentemente, comer diretamente da tigela de esmola é uma excelente prática para se livrar da paixão pelo sabor dos alimentos.

Vestir apenas mantos feitos de pano descartado é outra observância *dhutanga* que Ajaan Man praticava religiosamente. Esta prática ascética é projetada para prevenir a tentação de ceder à inclinação natural do coração de desejar mantos bonitos e atraentes e outros requisitos. Implica procurar em lugares, como cemitérios, pedaços descartados de tecido, recolhendo-os de pouco em pouco, em seguida, costurando os pedaços juntos para fazer uma vestimenta utilizável, como um manto superior, um manto inferior, um manto externo, um sarongue de banho, ou qualquer

outro requisito. Houve tempos em que, quando os parentes da pessoa morta estavam de acordo, Ajaan Man recolhia a mortalha usada para embrulhar um cadáver jogado num cemitério. Sempre que encontrava pedaços de pano descartados no chão durante a mendicância, ele pegava-os e usava-os para fazer mantos, independentemente do tipo de tecido ou de onde veio. Voltando para o mosteiro, ele os lavava, e então usava-os para remendar um manto rasgado, ou para fazer um sarongue de banho. Isso ele fazia rotineiramente onde quer que ficasse. Mais tarde, como mais e mais fiéis apoiadores souberam de sua prática, lhe ofereciam tecido para mantos, intencionalmente descartando pedaços de pano em cemitérios, ou ao longo do caminho que ele tomava para a mendicância, ou em torno da área onde morava, ou até mesmo na cabana onde vivia. Assim, sua prática original de levar estritamente apenas peças de tecido velho e descartado foi alterada de certa forma de acordo com as circunstâncias: ele foi obrigado a aceitar panos que os fiéis haviam colocado como oferendas em locais estratégicos. Seja como for, ele continuou usar mantos feitos de pano descartado até o dia em que morreu.

Ajaan Man insistiu que para viver em conforto um monge deve se comportar como um velho trapo inútil. Se ele pode se livrar da presunção de que sua vocação virtuosa o torna alguém especial, então ele vai se sentir à vontade em todas as suas atividades diárias e associações pessoais, pois a virtude genuína não surge de tais suposições. A virtude genuína surge da humildade e da integridade direta de alguém que é sempre moral e espiritualmente consciencioso. Tal é a natureza da virtude genuína: sem orgulho nocivo oculto, essa pessoa está em paz consigo mesma e em paz com o resto do mundo onde quer que vá. A prática ascética de usar apenas mantos feitos de tecido descartado serve como um antídoto excepcionalmente bom para os pensamentos de orgulho e auto importância.

Um monge praticante deve entender a relação entre si e as qualidades virtuosas que aspira alcançar. Ele nunca deve permitir que o orgulho agarre a posse das virtudes morais e espirituais que cultiva dentro de seu coração. Caso contrário, presas e punhais perigosos surgirão no meio dessas qualidades virtuosas – embora intrinsecamente sejam uma fonte de paz e tranquilidade. Ele deve treinar a si mesmo para adotar a atitude humilde de ser um trapo velho e inútil até que se torne habitual, enquanto nunca permitindo que a presunção sobre o seu valor venha à superfície. Um monge deve cultivar esta nobre qualidade e enraizá-la profundamente em sua personalidade, tornando-a uma característica intrínseca tão firme como a terra. Assim, não será afetado por palavras de louvor ou de crítica. Além disso, uma mente totalmente desprovida de vaidade é uma mente imperturbável em todas as circunstâncias. Ajaan Man acreditava que a prática de usar mantos feitos de tecido descartado era uma maneira segura de ajudar a atenuar os sentimentos de auto importância enterrados no fundo do coração.

Vivendo na floresta. Percebendo o valor desta prática *dhutanga* desde o início, Ajaan Man percebeu que habitar na floresta era propício ao sentimento de temor e reclusão associado à solidão genuína. Viver e meditar no ambiente natural de uma floresta desperta os sentidos e encoraja sati a permanecer vigilante em todas as atividades diárias: sati que acompanha cada momento desperto, cada pensamento desperto. O coração se sente leve e despreocupado, não constrangido pelas responsabilidades mundanas. A mente fica constantemente em alerta, focando-se seriamente em seu objetivo principal – a superação de *dukkha*. Tal senso de urgência torna-se especialmente pungente quando se vive longe do vilarejo mais próximo, em locais bem dentro das áreas florestais remotas repletas de todos os tipos de animais selvagens.' Em um estado constante de prontidão, a mente se sente como se estivesse prestes a subir e sair do

abismo profundo das *kilesas* a qualquer momento – como um pássaro alçando voo. Na verdade, as *kilesas* permanecem no recôndito do coração, como sempre. É a atmosfera evocativa da floresta que tende a inspirar este sentimento de libertação. Às vezes, devido ao poder deste ambiente favorável, o monge fica convencido de que suas *kilesas* estão diminuindo rapidamente a cada dia que passa, enquanto as restantes parecem ser cada vez mais escassas. Este sentimento sem restrições é uma fonte constante de apoio à prática da meditação.

Um monge que vive nas profundezas da floresta tende a considerar os animais selvagens que vivem ao seu redor – tanto os inerentemente perigosos como os inofensivos – com compaixão, ao invés de com medo ou apatia. Ele percebe que todos os animais, perigosos e inofensivos, são seus iguais no nascimento, envelhecimento, doença e morte. Nós, seres humanos, somos superiores aos animais apenas em virtude da nossa consciência moral: a nossa capacidade de compreender a diferença entre o bem e o mal. Sem este julgamento moral básico, não somos melhores do que animais comuns. Mesmo eles não cientes disso, os rotulamos de "animais", quando na verdade a espécie humana também um tipo de animal. O animal humano gosta de rotular outras espécies, mas não fazemos ideia do tipo de rótulo que outros animais nos dão. Quem sabe? Talvez tenham rotulado secretamente os seres humanos de 'ogres'[6], já que gostamos tanto de maltratá–los, abatê-los por sua carne – ou apenas por esporte. É uma vergonha terrível a forma como nós humanos habitualmente exploramos essas criaturas; nosso tratamento para com elas pode ser bastante impiedoso. Mesmo entre a nossa espécie, nós humanos não podemos evitar odiar-nos e atormentar-nos uns aos outros, constantemente molestando ou matando-nos uns aos outros. O mundo humano é perturbado porque as pessoas tendem a molestar e matar-se umas às outras, enquanto o mundo animal é perturbado porque os humanos tendem a fazer o mesmo com eles. Consequentemente, os animais são instintivamente cautelosos com os seres humanos.

Ajaan Man apontou que a vida na floresta proporciona oportunidades ilimitadas de pensamento e reflexão sobre o nosso próprio coração, e sua relação com muitos fenômenos naturais no ambiente externo. Qualquer pessoa que realmente deseje transcender *dukkha* pode encontrar muita inspiração na floresta, muitos incentivos para intensificar seus esforços – constantemente.

Às vezes, grupos de javalis selvagens vagueavam pela área onde Ajaan Man caminhava em meditação. Em vez de fugirem em pânico quando o viam, continuavam normalmente a procurar comida à sua maneira habitual. Ele disse que eles pareciam ser capazes de diferenciar entre ele e todos os impiedosos 'ogres' deste mundo, e é por isso que continuavam a procurar comida tão normalmente, em vez de fugirem por suas vidas.

Aqui eu gostaria de sair um pouco da história principal para desenvolver este assunto. Você pode ser tentado a pensar que os javalis não tivessem medo de Ajaan Man porque ele era um indivíduo solitário que vivia no fundo da floresta. Mas, quando meu próprio mosteiro, Wat Pa Ban Tad, foi estabelecido pela primeira vez[7] e muitos monges viviam juntos lá, manadas de javalis selvagens se refugiavam dentro do mosteiro, vagando livremente pela área onde os monges tinham seus alojamentos. À noite, eles se moviam sem medo, apenas a poucos metros das trilhas de meditação dos monges – tão perto que podiam ser ouvidos roncando e batendo enquanto cavavam o chão. Mesmo o som dos monges chamando uns aos outros para vir olhar aquela cena por si mesmos não conseguia alarmar os javalis selvagens. Continuando a vaguear livremente pelos terrenos do mosteiro todas as noites, javalis e monges logo se acostumaram

completamente uns aos outros. Hoje em dia, os javalis selvagens só raramente vagueiam pelo mosteiro porque os ogres, como os animais se referem a nós humanos – de acordo com Ajaan Man – desde então mataram e comeram quase todos os animais selvagens da área. Daqui a alguns anos, provavelmente terão desaparecido todos.

Vivendo na floresta, Ajaan Man encontrou a mesma situação: quase todas as espécies de animais gostam de procurar refúgio nas áreas onde vivem os monges. Onde quer que os monges se instalem, há sempre muitos animais presentes. Mesmo dentro dos compêndios do mosteiro de grandes áreas metropolitanas, os animais – especialmente os cães – constantemente encontram abrigo. Alguns mosteiros de cidade são o lar de centenas de cães, pois os monges nunca os agridem de nenhuma forma. Este pequeno exemplo é suficiente para demonstrar a natureza suave e pacífica do Dhamma, um espírito de não-ferimento que não é ofensivo para nenhuma criatura viva neste mundo – exceto, talvez, os indivíduos de coração duro.

A experiência de Ajaan Man de viver na floresta convenceu-o de como este ambiente é favorável à prática da meditação. O ambiente florestal é ideal para aqueles que desejam transcender *dukkha*. É sem dúvida o campo de batalha mais adequado a escolher na luta de alguém para atingir todos os níveis de Dhamma, como evidenciado pelas primeiras instruções do preceptor para um monge recém-ordenado: Vá procurar um local de floresta adequado para fazer a sua prática. Ajaan Man manteve sua observância ascética até o fim de sua vida, exceto em raras ocasiões em que circunstâncias impossibilitavam. Um monge que vive na floresta é constantemente lembrado de quão isolado e vulnerável ele é. Ele não se pode dar ao luxo de ser desatento. Como resultado de tal vigilância, os benefícios espirituais desta prática logo se tornam óbvios.

Morar ao pé de uma árvore é uma prática *dhutanga* que se assemelha muito a viver na floresta. Ajaan Man disse que estava morando sob a sombra de uma árvore solitária no dia em que sua *citta* transcendeu completamente o mundo – um evento sobre o qual falaremos em detalhe mais à frente. Um estilo de vida que depende da sombra de uma árvore para um telhado e a única proteção contra os elementos, é um estilo de vida propício à introspecção constante. A mente que possui tal constante foco interno está sempre preparada para enfrentar as *kilesas*, pois sua atenção está firmemente centrada nos Quatro Fundamentos de Sati[8] – *rūpa*, *vedanā*, *citta*, e *dhamma* – e As Quatro Nobres Verdades[9] – *dukkha*, *samudaya*, *nirodha*, e *magga*. Juntos, estes fatores constituem a defesa mais eficaz da mente, protegendo-a durante seu ataque total às *kilesas*. Na estranha solidão de viver na floresta, o medo constante do perigo pode motivar a mente a concentrar-se em uma atenção não-dividida nas Fundações de Sati, ou nas Nobres Verdades. Ao fazê-lo, adquire uma base sólida para alcançar a vitória na sua batalha com as *kilesas* – tal é o verdadeiro caminho que conduz ao Nobre Dhamma. Um monge que deseja compreender-se profundamente, usando um método seguro e correto, deve encontrar um objeto de meditação apropriado e um local adequado que seja condutivo para que ele exerça o máximo esforço. Estes elementos combinados ajudarão a acelerar o seu progresso de meditação imensamente. Usado como um excelente meio para destruir as *kilesas* desde o tempo do Buddha, a prática *dhutanga* de habitar ao pé de uma árvore é outra prática que merece atenção especial.

Morar num cemitério é uma prática ascética que lembra monges e leigos a não serem negligentes enquanto ainda estão vivos, acreditando que eles mesmos nunca morrerão. A verdade da questão é: estamos todos no processo de morrer, pouco a pouco, a cada momento de cada dia. As pessoas que morreram e foram transferidas para o cemitério, onde seus números

são tão grandes que não há quase espaço algum para cremá-los ou enterrá-los – são as mesmas pessoas que estavam morrendo pouco a pouco antes; assim como estamos agora. Quem neste mundo acredita seriamente que é tão único que pode reivindicar imunidade à morte?

Ensinam-nos a visitar cemitérios para não esquecermos os inúmeros parentes com quem partilhamos o nascimento, o envelhecimento, a doença e a morte; também para nos lembrarmos constantemente que também nós vivemos diariamente à sombra do nascimento, do envelhecimento, da doença e da morte. Certamente ninguém que ainda vagueie sem rumo pela interminável roda de nascimento e morte seria tão estranhamente presunçoso a ponto de presumir que nunca nascerá, envelhecerá, adoecerá ou morrerá. Uma vez que estão predispostos para a realização da liberdade deste ciclo por sua própria vocação, os monges devem estudar as causas profundas do continuum do sofrimento dentro de si. Eles devem educar-se visitando um cemitério onde as cremações são realizadas e refletindo interiormente sobre o cemitério lotado dentro de si, onde um número incalculável de cadáveres são trazidos para o enterro o tempo todo: uma tal profusão de cadáveres antigos e novos são enterrados dentro de seus corpos que é impossível contá-los todos[10]. Contemplando a natureza verdadeiramente penosa da vida neste mundo, usam sati e a sabedoria para diligentemente examinar, explorar e analisar os princípios básicos subjacentes à verdade da vida e da morte.

Todos os que visitam regularmente um cemitério – seja um cemitério ao ar livre ou o cemitério interior dentro de seus corpos – e usam a morte como objeto de contemplação, podem reduzir muito seu orgulho presunçoso de ser jovem, de estar vivo, de ser bem sucedido. Ao contrário da maioria das pessoas, aqueles que regularmente contemplam a morte não se deleitam em sentir-se auto importantes. Ao contrário, eles tendem a ver suas próprias falhas, e gradualmente tentam corrigi-las, em vez de meramente procurar e criticar as falhas de outras pessoas – um mau hábito que traz consequências desagradáveis. Este hábito se assemelha a uma doença crônica que parece ser virtualmente incurável, ou talvez poderia ser remediado se as pessoas não estivessem mais interessadas em agravar a infecção do que curá-la.

Os cemitérios oferecem aos interessados em investigar estes assuntos uma oportunidade para desenvolver um compreensivo conhecimento e entendimento da natureza da morte. São os grandes locais de encontro do mundo. Todas as pessoas, sem exceção, devem finalmente se encontrarem lá. A morte não é um pequeno obstáculo para ser facilmente ultrapassada antes de uma investigação minuciosa da questão. Antes que finalmente tivessem ido além, o Buddha e seus discípulos Arahants tiveram que estudar na "grande academia" do nascimento, envelhecimento, doença e morte até que tivessem dominado o currículo todo. Só então foram capazes de atravessar com facilidade. Eles tinham escapado das armadilhas de Māra[11], ao contrário daqueles que, esquecendo-se de si mesmos, ignoram a morte e não têm interesse em contemplar a sua inevitabilidade; mesmo quando ela os olha no rosto.

Visitar cemitérios para contemplar a morte é um método eficaz para superar completamente o medo de morrer; de modo que, quando a morte parece iminente, a própria coragem surge apesar do fato de que a morte é a coisa mais aterradora do mundo. Pode parecer uma façanha quase impossível, mas foi realizada por aqueles que praticam meditação – o Buddha e seus discípulos Arahants sendo os exemplos supremos. Tendo realizado esta façanha eles mesmos, ensinaram outros a investigar completamente todos os aspectos do nascimento, envelhecimento, doença e morte para que as pessoas que querem assumir a responsabilidade pelo seu próprio bem-estar possam usar esta prática para corrigir seus equívocos antes que se

torne tarde demais. Se eles chegarem a essa "grande academia" apenas quando seu último suspiro for tomado, então será tarde demais para medidas corretivas: as únicas opções remanescentes serão cremação e enterro. Observar preceitos morais, fazer mérito e praticar meditação não será mais possível.

Ajaan Man compreendeu bem o valor de uma visita ao cemitério, pois um cemitério sempre foi o tipo de lugar que encoraja a introspecção. Ele sempre mostrou um grande interesse em visitar cemitérios – tanto a variedade externa quanto a interna. Um de seus discípulos, tendo terror de fantasmas, fez um esforço valente para seguir seu exemplo nisto. Normalmente não esperamos que os monges tenham medo de fantasmas, o que é equivalente ao Dhamma ter medo do mundo – mas este monge foi um desses casos.

Um Monge e o seu Medo de Fantasmas

Ajaan Man relatou a história de um monge *dhutanga* que inadvertidamente foi para uma floresta localizada ao lado de um cemitério[12]. Ele chegou a pé em uma determinado vilarejo no final de uma tarde e, não estando familiarizado com a área, perguntou aos aldeões onde poderia encontrar uma área arborizada adequada para meditação. Eles apontaram para um pedaço de floresta, alegando que era adequado, mas negligenciaram dizer-lhe que estava situado bem na borda de um cemitério. Eles então o guiaram até a floresta, onde ele passou a primeira noite em paz. No dia seguinte, ele viu os aldeões passarem carregando um cadáver, que logo cremaram apenas a uma curta distância de onde ele estava ficando. Enquanto assistia, podia ver claramente o cadáver em chamas. Ele começou a ficar apreensivo no momento em que viu o caixão ser transportado, mas considerou que estavam a caminho de cremar o corpo em outro lugar. Ainda assim, a mera visão do caixão causou-lhe considerável consternação, enquanto pensava sobre a noite vindoura. Estava preocupado que a imagem do caixão iria assombrá-lo depois de escurecer, tornando-lhe impossível dormir. Ao descobrir que havia acampado na borda de um crematório de cadáveres, foi obrigado a assistir enquanto o corpo era queimado bem na frente dele. Esta visão o perturbou ainda mais, causando-lhe um grave desconforto ao contemplar a perspectiva de ter que passar a noite lá. Sentindo-se muito inquieto desde a primeira vista do cadáver passando, o sentimento gradualmente se intensificou até que ele estava tão aterrorizado que, ao anoitecer, mal conseguia respirar.

É lamentável pensar que um monge pode ter tanto terror de fantasmas. Estou registrando esse incidente aqui para que aqueles de meus leitores que tenham um medo semelhante de fantasmas possam refletir sobre a tenacidade com que este monge se esforçou para enfrentar de frente o seu medo, e tomar uma lição valiosa do passado.

Assim que todos os aldeões foram para casa, deixando-o sozinho, seu tormento começou a ficar sério. Ele não conseguia manter sua mente focada na meditação porque sempre que fechava seus olhos para meditar, via uma longa fila de fantasmas se movendo em sua direção. Em breve fantasmas pairavam em torno dele em grupos, uma imagem que o assustou tanto que toda a presença mental o abandonou, lançando-o em pânico. O seu medo começou ao meio da tarde, à primeira vista do cadáver. Quando a escuridão caiu por todo o lado, o seu medo tornou-se tão intenso que mal conseguia lidar com ele.

Desde que se ordenara monge, nunca tinha experimentado nada como esta longa luta com visões de fantasmas. Pelo menos estava consciente o suficiente para começar a refletir: *O medo,*

os fantasmas – tudo isto pode ser simplesmente uma ilusão. É mais provável que estas imagens assombrosas de fantasmas sejam criações da minha própria mente.

Como um monge *dhutanga,* era esperado que fosse firme e destemido ao enfrentar a morte, fantasmas, ou qualquer outro perigo. Então lembrou-se: *As pessoas em todo o lado elogiam a coragem destemida dos monges dhutanga, mas aqui estou eu, descaradamente com medo de fantasmas. Estou agindo como um fracasso total, como se eu tivesse me ordenado apenas para viver com medo de fantasmas e ogros sem nenhum motivo ou razão. Sou uma vergonha para os meus colegas monges da tradição dhutanga. Não sou digno da admiração de pessoas que acreditam que somos guerreiros nobres que não temem nada. Como pude deixar isto acontecer?*

Tendo-se lembrado das nobres virtudes esperadas de um monge *dhutanga*, e criticando-se profundamente por falhar em fazer jus a esse alto padrão, resolveu que iria forçar-se a enfrentar o medo diretamente a partir de então. Sendo o cadáver que ardia diante dele na pira funerária a causa de seu medo, decidiu ir lá imediatamente. Vestindo seu manto, começou a caminhar direto para a pira funerária, a qual viu claramente brilhando na escuridão. Mas depois de alguns passos, suas pernas ficaram tensas, e mal conseguia se mexer. Seu coração batia, seu corpo começou a transpirar profusamente, como se estivesse exposto ao sol do meio-dia. Vendo que isso não iria funcionar, ele rapidamente ajustou sua estratégia. Começando com passos pequenos e deliberados, colocou um pé bem na frente do outro, não permitindo que seu movimento para a frente parasse. Nessa altura, estava contando com total força de vontade para empurrar seu corpo para a frente. Assustado de morte e tremendo incontrolavelmente, ele, no entanto, manteve a sua determinação de andar – como se sua vida dependesse disso.

Lutando o caminho todo, finalmente chegou ao cadáver em chamas. Mas em vez de sentir-se aliviado por ter alcançado o seu objetivo, sentiu-se tão fraco que mal conseguia ficar de pé. Prestes a enlouquecer de medo, forçou-se a olhar para o corpo parcialmente queimado. Depois, ao ver o crânio embranquecido por arder em uma longa exposição ao fogo, assustou-se tanto que quase desmaiou imediatamente. Corajosamente suprimindo o seu medo, sentou-se para meditar a uma curta distância apenas da pira ardente. Concentrou-se no cadáver, usando-o como objeto de sua meditação, enquanto forçava seu coração aterrorizado a mentalmente recitar continuamente: *Eu vou morrer – assim como este cadáver, não há necessidade de ter medo. Também vou morrer um dia – não vale a pena ter medo.*

Sentado ali agarrado ao seu medo de fantasmas e forçando seu coração a repetir esta meditação sobre a morte, ouviu um som estranho bem atrás dele – o som de passos se aproximando! Os passos pararam, então começaram de novo, lento e cauteloso como se alguém estivesse se esgueirando para atacá-lo por trás – ou assim imaginou naquele momento. Seu medo agora alcançando seu pico, ele estava prestes a saltar e fugir, gritando "Fantasmas! Socorro!" Mas conseguiu controlar esse impulso e esperou, ouvindo nervosamente enquanto os passos lentamente se aproximavam e então pararam a alguns poucos metros de distância. Preparado para correr, ouviu um som estranho – como alguém mastigando, alto e estaladiço. Isto fez sua imaginação disparar: *O que está a mastigar por aqui? A seguir, vai mastigar-me a cabeça! Este fantasma cruel e sem coração significa certamente o meu fim.*

Incapaz de suportar o suspense por mais tempo, decidiu abrir os seus olhos. Se a situação parecesse drástica, estava preparado para correr pela sua vida – uma opção muito melhor do que deixar um fantasma terrível devorá-lo. Escapar da morte agora, pensou, me dará a chance de retomar a minha prática mais tarde com renovada diligência, enquanto não ganho nada

sacrificando a minha vida a este fantasma. Com isso, abriu os olhos e virou-se para olhar na direção dos sons de mastigação e trituração, todo pronto para disparar em corrida pela sua vida. Olhando através na escuridão para ver o fantasma terrível que tinha imaginado, viu em vez disso um cão do vilarejo, casualmente comendo os restos de comida deixados pelos moradores como oferendas aos espíritos, como parte do costume local. Tinha vindo à procura de algo para encher o estômago, como os animais famintos estão acostumados a fazer; e não estava nem um pouco interessado nele sentado lá.

De repente, percebendo que era apenas um cão, o monge riu de sua própria loucura. Voltando sua atenção para o cão, que não mostrou qualquer interesse nele, pensou: *Então! És o espectro todo-poderoso que quase me enlouqueceu. Ensinou-me a lição da minha vida!* Ao mesmo tempo, ficou profundamente consternado com sua própria covardia:

"Apesar da minha determinação em confrontar os meus medos como um guerreiro, entrei em pânico assim que ouvi o som deste cão a buscar por comida – um monge *dhutanga* louco fugindo freneticamente para salvar a vida! Ainda bem que tive sati suficiente para esperar por mais aquela fração de segundo para descobrir a verdadeira causa do meu medo. Caso contrário, provavelmente teria me enlouquecido. Puxa! Sou assim tão grosseiramente estúpido? Se assim for, mereço eu continuar a usar os mantos amarelos, o emblema da coragem, sendo que eles denotam um discípulo do Buddha, cuja coragem superior transcende toda comparação? Sendo assim tão inútil, ainda devo pedir esmolas, e assim profanar a comida que os fiéis oferecem com tanto respeito? O que posso fazer agora para me redimir depois de uma demonstração tão desprezível de covardia? Certamente nenhum outro discípulo do Buddha é tão patético como eu. Se apenas um discípulo inepto como eu é suficiente para pesar sobre o *sāsanā* – se houverem mais, o fardo será enorme. Como vou enfrentar este medo de fantasmas que me fez parecer tão tolo? Vamos! Tome uma posição, imediatamente! É melhor morrer agora do que adiar mais esta decisão. Nunca mais posso permitir que este medo de fantasmas me oprima o coração. Este mundo não tem lugar para um monge que desonra a si mesmo e à religião que representa."

Com esta auto admoestação fresca na sua mente, o monge fez um voto solene:

"Não deixarei este lugar até superar o meu medo de fantasmas. Se tenho de morrer tentando, então, que assim seja! Se não consigo derrotar este medo, então não mereço continuar a viver em tal vergonha. Outros podem seguir o meu mau exemplo, tornando-se eles mesmos pessoas inúteis, aumentando assim ainda mais o fardo sobre o *sāsanā*."

Então prometeu a si mesmo que, a partir daquele momento, permaneceria naquele cemitério dia e noite como uma forma de lidar rigorosamente com o seu medo. Concentrou no cadáver diante dele, comparando-o com seu próprio corpo, vendo que ambos eram compostos dos mesmos elementos básicos. Enquanto a consciência estiver lá no coração para manter tudo junto, então aquela pessoa, ou aquele animal, continua a viver. Mas assim que a consciência parte, toda a combinação de elementos começa a desintegrar-se, que é então referida como "cadáver".

Era claro que sua noção do cão ser um fantasma era vergonhosamente absurda; então resolveu que nunca mais daria crédito aos pensamentos de estar sendo assombrado por fantasmas. Como este incidente claramente mostrou, sua mente simplesmente se assombrou com aparências fantasmagóricas, e seu medo foi o resultado desse autoengano. A miséria que sofreu surgiu de tal fé nesta ilusão, de um mero cão caçando por comida, e quase se tornou uma questão de vida ou morte.

Lembrando o quão iludido esteve por tanto tempo, confiando nos autoenganos que sua mente constantemente produzia, pensou:

> "Embora tenham estado sempre a trabalhar, esta é a primeira vez que me trouxeram tão próximo de uma catástrofe. O Dhamma nos ensina que *saññā* é o mestre do engano[13], mas até agora eu nunca tinha entendido claramente o que isso significa. Só agora, inalando o fedor da minha própria morte viva, é que entendo o seu significado: O meu medo de fantasmas não passa de um truque de *saññā*. A partir de agora, *saññā* nunca mais me enganará, como no passado. Tenho de ficar aqui neste cemitério até que o "mestre do engano" esteja morto e enterrado, de modo que o espectro dos fantasmas não continue a assombrar-me no futuro. Só então concordarei em sair daqui. Agora é a minha vez de torturar até à morte este mágico astuto e enganador, e depois cremar seu pútrido cadáver como aquele cadáver que acabei de ver cremado aqui. Dar um golpe decisivo na artimanha insidiosa de *saññā* – este é o único assunto urgente na minha vida neste exato momento."

O monge aceitou este desafio com tanta determinação que sempre que *saññā* o fazia suspeitar que um fantasma estivesse escondido em algum lugar ao seu redor, ele imediatamente ia para aquele local, expondo a mentira. Esquecendo o sono, manteve esta vigília durante toda a noite, até que finalmente *saññā* não tinha mais a força para afirmar suas suposições. Nas primeiras horas da noite, esteve envolvido em uma luta contra fantasmas externos, sob o disfarce do cão do vilarejo que tinha sido quase sua ruína. Mais tarde, quando compreendeu a situação e se tornou consciente de seu erro, virou sua atenção para dentro, lutando contra seus fantasmas interiores e pondo-os em submissão. A partir do momento em que se tornou consciente de sua insensatez, seu medo de fantasmas diminuiu e deixou de incomodá-lo pelo resto da noite. Nas noites seguintes, permaneceu alerta, pronto para enfrentar qualquer indício de medo usando a mesma postura intransigente. Finalmente se transformou em um monge de incrível coragem – em todas as circunstâncias. Toda esta experiência teve um impacto profundo e duradouro em seu desenvolvimento espiritual. Seu medo de fantasmas deu origem a uma lição notável no Dhamma, convertendo-o assim em um monge verdadeiramente autêntico.

Incluo esta história na biografia de Ajaan Man, na esperança de que o leitor obtenha alguns insights valiosos dela, assim como confio que a história da vida de Ajaan Man provará ser de grande benefício para pessoas em toda parte. Como pode ser visto da história acima, visitar cemitérios sempre foi uma prática essencial de *dhutanga*.

USAR APENAS OS TRÊS MANTOS PRINCIPAIS é outra prática *dhutanga* que Ajaan Man seguiu religiosamente desde o dia em que se ordenou pela primeira vez até a velhice e saúde em declínio finalmente os forçaram a relaxar um pouco sua adesão estrita. Naqueles tempos, os monges *dhutanga* raramente se estabeleciam em um local por muito tempo, exceto durante os três meses do retiro da estação chuvosa. Eles vagueavam pelas florestas e montanhas, viajando a pé o caminho todo, uma vez que não havia automóveis naquela época. Cada monge tinha que carregar seus próprios pertences – não podia esperar ajuda de outros. Por esta razão, cada monge levava consigo apenas o tanto que poderia convenientemente carregar. Uma vez que era desconfortável estar carregado de demasiadas coisas, apenas o essencial absoluto era levado. Com o passar do tempo,

esta atitude frugal tornou-se parte integrante do caráter de um monge. Se alguém lhe desse algo extra, ele simplesmente o daria a outro monge para evitar acumular posses desnecessárias.

A verdadeira beleza de um monge *dhutanga* reside na qualidade de sua prática e na simplicidade de sua vida. Quando ele morre, deixa para trás apenas seus oito requisitos básicos[14] – as únicas necessidades reais de seu modo de vida magnífico. Enquanto está vivo, vive majestosamente na pobreza – a pobreza de um monge. Após a morte, ele segue bem, sem quaisquer apegos. Seres humanos e *devas* também cantam louvores ao monge que morre na pobreza honrosa, livre de todos os apegos mundanos. Assim, a prática ascética de usar apenas os três mantos principais será sempre um emblema de honra saudando monges *dhutanga*.

Ajaan Man era consciencioso na forma como praticava todas as observâncias de *dhutanga* mencionadas acima. Tornou-se tão habilidoso e hábil com elas que seria difícil encontrar alguém como ele hoje. Também fez questão de ensinar os monges sob sua tutela a treinarem-se usando esses mesmos métodos ascéticos. Ele os direcionou para viver em áreas remotas de natureza selvagem, lugares que eram solitários e assustadores: por exemplo, ao pé de uma árvore, no alto das montanhas, em cavernas, rapinas, e em cemitérios. Tomou a liderança em ensiná-los a considerar sua mendicância diária um dever solene, aconselhando-os a evitar comida oferecida mais tarde. Assim que os devotos leigos nos vilarejos se familiarizavam com a sua estrita observância desta prática, colocavam todas as suas ofertas de comida nas tigelas dos monges, tornando desnecessário oferecer comida adicional no mosteiro. Aconselhou seus discípulos a comer toda a comida misturada em suas tigelas, e evitar comer de outros recipientes. E lhes dava o exemplo, comendo apenas uma refeição por dia até o último dia da sua vida.

PEREGRINANDO EM ETAPAS pelo Nordeste, Ajaan Man gradualmente atraía um número crescente de discípulos em cada novo local ao longo do caminho. Quando parava para se estabelecer em um lugar por algum tempo, dezenas de monges se deslocavam para aquelas áreas para viver com ele. Tendo estabelecido uma comunidade monástica temporária na floresta, de sessenta a setenta monges se reuniam lá, enquanto muitos mais permaneciam por perto na área circundante. Ajaan Man sempre tentou manter seus discípulos espalhados, vivendo em locais separados que não fossem muito perto um do outro, mas perto o suficiente de sua residência para que pudessem facilmente procurar seus conselhos quando encontravam problemas em sua meditação. Este arranjo era conveniente para todos, pois quando muitos monges estão vivendo em estreita proximidade, pode se tornar um obstáculo à meditação.

Nos dias de observância do *uposatha*, quando o *Pāṭimokkha*[15] era recitado, monges *dhutanga* vinham de vários locais em sua proximidade para se reunirem em sua residência. Depois da recitação do *Pāṭimokkha*, Ajaan Man dirigia-se a toda a assembleia com um discurso sobre o Dhamma, e depois respondia às perguntas dos monges, uma a uma, até que suas dúvidas se esclarecessem e todos ficassem satisfeitos. Cada monge, em seguida, voltava para sua própria localização separada, elevado pela exposição do Dhamma que tinha acabado de ouvir, e retomava sua prática de meditação com renovado entusiasmo.

Apesar de algumas vezes ter grandes grupos de monges permanecendo para treinar com ele, achava fácil supervisioná-los, porque estavam todos preparados para colocar o que ele ensinou em prática para seu próprio benefício espiritual. A vida monástica sob sua tutela era tão ordeira e tranquila que o mosteiro muitas vezes parecia deserto. À exceção dos horários das refeições e das vezes em que os monges se reuniam para encontros, um visitante que viesse a qualquer outra

hora não teria visto os monges. O lugar teria parecido deserto, com cada monge tendo adentrado na floresta densa para diligentemente praticar meditação caminhando ou sentado em seu próprio local isolado, dia e noite.

Ajaan Man frequentemente reunia os monges às noites, ao crepúsculo, para fazer um discurso sobre o Dhamma. Enquanto os monges se sentavam juntos, ouvindo em silêncio, o único som que escutavam era a voz de Ajaan Man. O ritmo de sua voz articulando a essência do Dhamma era ao mesmo tempo lírico e cativante. Levado pelo fluxo do seu ensinamento, seu público esquecia completamente de si mesmo, do cansaço e do tempo que passava. Ouvindo, estavam cientes apenas do fluxo do Dhamma impactando em seus corações, criando uma sensação tão agradável que nunca se fartavam dele. Cada um destes encontros durava muitas horas.

Dentro do círculo dos monges *dhutanga*, ouvir um discurso do Dhamma assim é considerado outra forma de prática de meditação. Os monges *dhutanga* têm uma grande consideração pelo seu professor e pelas suas instruções orais. Ele constantemente os guia e os adverte de forma tão eficiente que tendem a ver seus ensinamentos como a força vital de sua prática de meditação. Mostrando o maior respeito e afeto por seu mestre, eles estão até dispostos a sacrificar suas vidas por ele. O Venerável Ananda é um excelente exemplo nesse ponto: Ele tinha uma afeição tão inabalável pelo Buddha que esteve disposto a sacrificar sua vida, atirando-se diante do caminho do elefante selvagem que Devadatta tinha solto em uma tentativa de matar o Buddha.

No caso de Ajaan Man, monges *dhutanga* escutavam suas instruções com grande reverência, levando-as entusiasticamente ao coração. Isto era especialmente evidente quando aconselhava um de seus monges a ir viver em uma determinada caverna, a fim de dar à sua prática um novo impulso. Os monges, escolhidos desta forma, nunca se opunham, mas seguiam fielmente suas recomendações com convicção genuína, recusando-se a permitir que o medo ou a preocupação por suas seguranças se tornassem um problema. Em vez disso, ficavam satisfeitos, sentindo que sua prática estava destinada a fortificar-se por viver nos locais que ele recomendava. Isso, por sua vez, infundia-lhes determinação para lutar implacavelmente, dia e noite. Estavam convencidos de que se Ajaan Man lhes sugeria uma certa localização, então seus esforços seriam recompensados com bons resultados – como se tivessem recebido uma garantia de sucesso dele com antecedência. Isto poderia ser comparado à garantia que o Buddha deu ao Venerável Ananda, pouco antes de seu *Parinibbāna*, quando lhe disse que em três meses seu coração estaria livre de todos as *kilesas*. Ele estava predizendo que era certo que o Venerável Ananda iria alcançar a iluminação, tornando-se um Arahant no dia de abertura do Primeiro Concílio da Sangha[16]. É óbvio que a obediência devota ao mestre é de vital importância. Ela gera um interesse inabalável na prática, protege contra a imprudência e apatia, e assim ajuda a ancorar os princípios básicos do Dhamma no coração do discípulo. Facilita o estabelecimento de um entendimento comum entre professor e discípulo de modo que as instruções não precisam ser repetidas muitas vezes, até que se torne irritante e cansativo para ambas as partes.

A SEGUNDA VIAGEM DE AJAAN MAN ao Nordeste era motivo de grande interesse e entusiasmo entre monges e apoiadores leigos de toda a região. Durante esse período, ele viajou extensivamente ensinando em quase todas as províncias do Nordeste. Passou, inicialmente, por Nakhon Ratchasima; em seguida, através de Si Saket, Ubon Ratchathani, Nakhon Phanom, Sakhon Nakhon, Udon Thani, Nong Khai, Loei, Lom Sak, e Phetchabun, e ocasionalmente cruzou o Rio Mekong, no Laos, para visitar Vientiane e Tha Khek. Cruzou essas áreas muitas vezes naqueles

dias, mas preferiu permanecer mais tempo em províncias que eram montanhosas e densamente florestadas, porque eram especialmente adequadas para meditação. Por exemplo, a sul e a sudoeste da cidade de Sakhon Nakhon havia muitas montanhas cobertas de floresta onde passou o retiro das chuvas perto do vilarejo de Phon Sawang, no distrito de Sawang Dan Din. O terreno montanhoso nesta área é tão propício ao estilo de vida ascético que ainda hoje é frequentado por monges *dhutanga*.

Monges vagando em tais áreas durante a estação seca geralmente dormiam na floresta em pequenas plataformas de bambu. Eram feitas dividindo seções de bambu longitudinalmente, estendendo-as para fora de forma plana, em seguida prendendo a uma estrutura de bambu com pernas, fazendo uma superfície de dormir levantada de cerca de 1,80 metros de comprimento, 1,20 metros de largura, e cerca de meio metro acima do solo. Uma plataforma era construída para cada monge e era espaçada tão longe uma da outra quanto a área habitável da floresta permitiria. Uma grande área de floresta permitia espaçamento de pelo menos 36 metros com a folhagem espessa entre cada plataforma atuando como uma barreira natural. Se a área fosse relativamente pequena, ou um grande grupo de monges vivesse juntos em uma área, então o espaçamento podia ser reduzido a intervalos de 27 metros, embora a distância mínima ser geralmente de 36 metros. Quanto menor o número de monges que vivesse em uma área particular, mais separados estariam individualmente – estando perto o suficiente um do outro apenas para ouvir o som distante de uma tosse ou um espirro. Os aldeões locais ajudavam cada monge a limpar uma trilha de meditação andando de aproximadamente 18 metros de comprimento, que estava localizada ao lado de sua plataforma de dormir. Estas trilhas eram usadas dia e noite para praticar meditação caminhando.

Quando os monges temerosos de fantasma ou tigres chegavam para treinar sob Ajaan Man, geralmente ele os fazia ficar sozinhos, longe do resto dos monges – um severo método de treinamento projetado para dirigir a atenção para o medo, para que o monge pudesse aprender a lidar com ele. Ele era ordenado a permanecer lá até que se acostumasse com ambiente selvagem, e indiferente aos tigres e fantasmas que sua mente fabricava para enganá-lo. A expectativa era que, no final, ele alcançaria os mesmos bons resultados dos outros que tinham treinado dessa forma. Então não teria que carregar esse fardo de medo indefinidamente. Ajaan Man acreditava que este método obtinha melhores resultados do que simplesmente deixar um monge às suas próprias estratégias, e à perspectiva muito real de que ele nunca encontraria a coragem para enfrentar seus medos.

Ao chegar em um novo local, um monge *dhutanga* tinha que primeiro dormir no chão, coletando vários tipos de folhas, ou em alguns lugares, palha, para fazer um colchão grosseiro. Ajaan Man disse que os meses de dezembro e janeiro eram especialmente difíceis devido aos padrões climáticos sazonais prevalecentes, pois o tempo frio se aproximava e se misturava com o término do tempo chuvoso. Quando chovia durante os meses de inverno, um monge inevitavelmente ficava encharcado. Às vezes chovia continuamente toda a noite, e a tenda de guarda-chuva que ele usava como abrigo não dava conta da chuva e dos ventos fortes. Ademais, ele não tinha escolha a não ser sentar-se tremendo sob este abrigo improvisado, suportando o frio úmido e incapaz de se mover, pois era impossível ver no escuro. Um aguaceiro durante horas do dia não era assim tão mau. Um monge ainda assim se molhava, mas pelo menos podia ver seu entorno e procurar coisas na floresta para ajudar a abrigá-lo dos elementos sem se sentir totalmente cego. Itens essenciais como seu manto exterior e seus fósforos tinham que ser

mantidos em sua tigela com a tampa firmemente fechada. Dobrando seu manto superior ao meio, colocava-o à volta de si para evitar o frio e a umidade. A rede de mosquito de pano, que pendurava do guarda-chuva, suspensa até o chão formava um abrigo semelhante a uma tenda que era indispensável para bloquear a chuva de vento. Caso contrário, tudo ficava encharcado e ele teria que suportar o desconforto de não ter manto seco para vestir de manhã para a mendicância.

Nos meses de fevereiro, março e abril, ocorria a mudança do tempo novamente, quando começava a esquentar. Normalmente, monges *dhutanga* então se mudavam para as montanhas, buscando cavernas ou penhascos para abrigá-los do sol e da chuva. Se eles fossem para esses locais montanhosos em dezembro e janeiro, o solo ainda estaria saturado da estação chuvosa, expondo-os ao risco de infecção de malária. A febre da malária nunca era fácil de curar. Muitos meses podiam passar antes dos sintomas finalmente desaparecerem. Poderia facilmente tornar-se uma doença crônica, a febre reaparecendo em intervalos regulares. Este tipo de malária crônica era localmente referida como "a febre que os sogros odeiam", pois suas vítimas podiam comer bem o suficiente, mas não podiam fazer nenhum trabalho, porque a febre é muito debilitante. Em tais casos, não só os sogros, mas também todos os outros ficavam enfadados. Não havia remédios eficazes para a malária na época; por isso, aqueles que a apanhavam tinham que simplesmente deixar ela seguir seu curso. Eu próprio sofri muitas vezes destas febres castigantes, e eu também tinha de deixá-las seguir o seu curso, uma vez que naqueles tempos não tínhamos medicamentos para tratar a malária. Ajaan Man costumava dizer que a maioria dos monges *dhutanga* que conhecera durante aquele período tinha sido infectada com malária, incluindo ele mesmo e muitos de seus discípulos. Alguns até morreram. Ouvindo esses relatos, não se podia deixar de sentir uma profunda simpatia por ele e seus monges: ele quase morreu antes de ganhar a compreensão necessária para ensinar o caminho do Dhamma aos seus discípulos, para que eles também pudessem praticar seguindo seu exemplo.

Costumes e Crenças locais

Anteriormente, antes de Ajaan Man e Ajaan Sao começassem a vagar pela região para esclarecer as pessoas sobre a natureza da virtude moral, e explicar as consequências de suas ações e crenças, a adoração de espíritos e fantasmas tornava-se endêmica no Nordeste, e um aspecto comum da vida diária do vilarejo. Seja plantando o arroz, fazendo um jardim, construindo uma casa, ou fazendo um barracão, um dia, mês, e ano auspicioso tinham que ser determinados para o início de cada empreendimento. Antes que qualquer tipo de trabalho pudesse começar, oferendas eram feitas rotineiramente para aplacar os espíritos locais. Se essas oferendas ritualísticas fossem negligenciadas, então a menor coisa incômoda – um resfriado comum ou um espirro – era atribuída ao fato de se incorrer no desagrado dos espíritos. Um “doutor” curandeiro local era então chamado para adivinhar a causa e pacificar o espírito ofendido. Os doutores naquela época eram muito mais espertos do que são hoje: declaravam sem hesitação que este espírito ou aquele fantasma tinha sido injuriado, alegando que uma certa oferta ou sacrifício iria curar tudo. Mesmo se o suplicante estivesse a tossir e a espirrar muito depois de oferecer a oblação prescrita, não fazia diferença. Naquela altura, se o doutor lhe declarasse curado, você estava, e se sentia aliviado, apesar dos sintomas. Esta é a razão pela qual posso afirmar com tanta certeza que tanto os doutores como os pacientes daquela época eram

muito espertos: o que quer que o doutor tivesse declarado era definitivo, e o paciente aceitava isso sem reservas. Era desnecessário procurar curas médicas, uma vez que o curandeiro e seus fantasmas podiam curar tudo.

Mais tarde, quando Ajaan Man e Ajaan Sao passaram por essas áreas raciocinando com os habitantes locais e explicando os princípios da verdade, sua preocupação com o poder dos espíritos e a agência dos curandeiros gradualmente diminuíram. Hoje, praticamente desapareceu. Mesmo muitos dos próprios curandeiros começaram a tomar refúgio no Buddha, Dhamma e Sangha no lugar dos vários espíritos e fantasmas que estavam adorando. Hoje em dia, quase ninguém se envolve em tais práticas ocultistas. Viajando de vilarejo em vilarejo no Nordeste hoje, não temos mais que percorrer o nosso caminho através de oferendas colocadas para os espíritos como fazíamos no passado. Exceto para um grupo aqui ou ali, a adoração de espíritos não é mais um assunto na vida das pessoas. É uma verdadeira bênção para esta região que as pessoas já não tenham de viver a vida inteira agarradas a essas crenças. O povo do Nordeste há muito transferiu sua fé e fidelidade ao Buddha, Dhamma e Sangha, graças, em grande parte, aos esforços compassivos de Ajaan Man e Ajaan Sao, a quem todos temos uma imensa dívida de gratidão.

DURANTE SEU TEMPO NA REGIÃO, Ajaan Man ensinava a população local, aplicando toda a sua força e habilidade para torná-los seres humanos genuínos. Ele passava por alguns vilarejos onde os "sábios" locais lhe faziam perguntas. Faziam perguntas como: Os fantasmas existem mesmo? De onde vêm os seres humanos? O que é que causa atração sexual entre homens e mulheres, já que nunca foram ensinados sobre isso? Por que é que os animais machos e fêmeas da mesma espécie são atraídos um pelo outro? De onde é que os humanos e os animais aprenderam esta atração mútua? Embora não me recorde de todas as perguntas que lhe fizeram, lembro-me destas. Aceito a culpa por quaisquer imprecisões no que está gravado aqui, porque a minha memória sempre foi um pouco defeituosa. Mesmo quando relembrando minhas próprias palavras e outros assuntos pessoais, não posso evitar cometer erros; assim, minha lembrança das histórias de Ajaan Man está fadada a ser incompleta.

Para a pergunta: *"Os fantasmas existem mesmo?"* A resposta de Ajaan Man foi:

"Se algo realmente existe no mundo, seja um espírito ou qualquer outra coisa, simplesmente existe como é. Sua existência não depende da crença ou descrença de ninguém. As pessoas podem dizer que algo existe ou não existe, mas seja que essa coisa realmente exista ou não, é dependente inteiramente de sua própria natureza. Seu estado não muda de acordo com o que as pessoas imaginam que seja. O mesmo princípio se aplica aos fantasmas, sobre os quais as pessoas em todos os lugares são céticas. Na realidade, esses fantasmas que assustam e atormentam as pessoas são criações de suas próprias mentes. Eles chegaram a acreditar que aqui e ali habitam fantasmas que os ferirão. Isso, por sua vez, faz surgir neles medo e desconforto. Normalmente, se uma pessoa não invoca mentalmente a ideia de fantasmas, ele não sofre de um medo deles. Na maioria dos casos, os fantasmas são apenas imagens mentais criadas por aqueles que tendem a ter medo deles. Quanto a saber se existem realmente coisas como fantasmas no mundo – mesmo que eu dissesse que existem, ainda não há provas suficientes para tornar os céticos em crentes, já que as pessoas têm uma tendência natural de negar a verdade. Mesmo quando um ladrão é apanhado em flagrante com artigos roubados, ele muitas vezes se recusa a admitir a verdade. Mais do que isso, vai inventar um álibi para se safar e negar qualquer delito. Ele pode

ser forçado a aceitar a punição devido ao peso das provas contra ele; mas, ainda continuará a protestar sua inocência. Quando é preso e alguém lhe pergunta o que fez de errado para merecer esse castigo, vai responder rapidamente que foi acusado de roubar, mas insistir que nunca fez isso. É raro para tal pessoa admitir a verdade. De um modo geral, as pessoas em todo lugar têm a mesma atitude."

À pergunta *"De onde vêm os seres humanos?"* A resposta de Ajaan Man foi:

"Todos os seres humanos têm uma mãe e um pai que lhes deram à luz. Mesmo você não nasceu milagrosamente de uma árvore oca. É evidente que todos nós temos pais que nos deram à luz e nos criaram, portanto, essa questão não é muito adequada. Se eu dissesse que os seres humanos nascem da ignorância e do desejo, isso causaria mais confusão e mal-entendidos do que se eu não desse qualquer resposta. As pessoas não têm qualquer conhecimento do que é a ignorância e o desejo, embora estejam lá presentes em todos – exceto, claro, nos Arahants. O problema é que as pessoas não estão interessadas o suficiente para fazer o esforço necessário para entender essas coisas, de modo que só resta deixar a resposta óbvia: nascemos de nossos pais. Isso então me abre à crítica de que eu respondi muito brevemente. Mas é difícil dar uma resposta que vá para a verdade do assunto, quando aquele que faz a pergunta não está realmente muito interessado na verdade para começar. O Buddha ensinou que tanto as pessoas quanto os animais nascem de *avijjā paccaya sankhāra... samudayo hoti*[17]. A cessação do nascimento, que é a cessação de todo *dukkha*, decorre de *avijjāya tveva asesavirāga nirodhā sankhārā nirodho ... nirodho hoti*[18]. Esta condição é inerente ao coração de cada e toda pessoa que tenha *kilesas*. Uma vez que a verdade tenha sido aceita, torna-se claro que é apenas isso que leva ao nascimento como um ser humano ou um animal, até que o mundo se torne tão populoso que dificilmente se pode encontrar um lugar para viver. A causa principal é simplesmente esta ignorância e desejo insaciável. Embora ainda nem tenhamos morrido, já estamos procurando um lugar onde nascer e onde possamos continuar vivendo – uma atitude de mente que leva seres humanos e animais em todo o mundo ao nascimento e sofrimento constante. Qualquer pessoa que deseje saber a verdade, deve dar uma olhada na *citta* que está cheia do tipo de *kilesas* que estão freneticamente procurando afirmar o nascimento e a vida em todos os momentos. Essa pessoa vai sem dúvida encontrar o que procura sem ter de perguntar a mais ninguém. Tais questões simplesmente mostram um nível de ignorância que indica que o inquiridor ainda é espiritualmente inadequado. A *citta* tende a ser a coisa mais indisciplinada e presunçosa do mundo. Se não houver interesse em domá-la, nunca nos aperceberemos de como é realmente teimosa, e todas as nossas nobres esperanças e aspirações não chegarão a lugar nenhum."

O que é que causa a atração sexual entre homens e mulheres e animais da mesma espécie, já que isso nunca lhes foi ensinado? Ajaan Man respondeu:

"*Rāgatanhā*"[19] não está em nenhum livro, nem é aprendido na escola com um professor. Em vez disso, *rāgataṇhā* é uma condição teimosa e desavergonhada que surge e existe no coração dos homens e mulheres, fazendo com que aqueles que têm esta vulgar condição venham a estar sob o seu feitiço e se tornarem elas próprias vulgares, sem perceber o que está acontecendo. *Rāgataṇhā* não faz distinção entre homem, mulher ou animal, nacionalidade, status social ou faixa etária. Se for forte, pode facilmente causar desastre no mundo. Se a presença mental não for suficiente para a conter e mantê-la dentro de limites aceitáveis, o desejo sexual torna-se como uma inundação descontrolada, transbordando as margens do coração e espalhando-se para inundar cidades, deixando a ruína por todo o lado. Tal condição sempre foi capaz de

prosperar dentro dos corações de todos os seres vivos precisamente porque recebe alimento e apoio constante – coisas que lhe dão força para afirmar continuamente a sua influência sufocante, semeando destruição e causando miséria por todo o mundo. Só ouvimos falar de inundações que ocorrem nas cidades, e como causam destruição às pessoas e seus pertences. Ninguém está interessado em notar o dilúvio de *rāgatanhā* engolindo os corações das pessoas que se contentam em deixar a elas e seus pertences serem devastados por essas inundações durante todo o ano. Consequentemente, ninguém entende a verdadeira razão para a contínua deterioração dos assuntos mundiais, porque cada pessoa está contribuindo e a incentivando ao não reconhecer que *rāgataṇhā* é diretamente responsável pelo agravamento da situação. Se não concentrarmos a nossa atenção na verdadeira causa, será impossível para nós encontrarmos um verdadeiro sentido de contentamento."

A questão original pergunta apenas sobre esse aspecto de *rāgatanhā* referente à atração entre as pessoas, ignorando completamente a destruição instigada por *rāgataṇhā* através do ódio e da raiva. Mas, em sua explicação, Ajaan Man tocou na gama completa de resultados prejudiciais decorrentes de *rāgataṇhā*. Dizia que é *rāgatanhā* que dita os impulsos apaixonados de homens, mulheres, e todos os animais, facilitando o prazer que encontram na companhia uns dos outros – este é um princípio da natureza. Nada mais do que isso dá origem ao afeto mútuo e animosidade mútua. Quando *rāgataṇhā* usa seus truques enganosos para seus fins, as pessoas se apaixonam. Quando usa os seus truques enganosos para gerar ódio e raiva, inevitavelmente odeiam-se, zangam-se e magoam-se uns aos outros. Quando resolve controlar as pessoas usando o amor como meio, então as pessoas ficam tão atraídas umas pelas outras que não há como separá-las. Quando resolve que essas mesmas pessoas caiam sob a influência do ódio e da raiva, então sentirão uma vontade irresistível de fazer exatamente isso.

Ajaan Man perguntou aos leigos presentes: "Nunca discutiram entre si? Vocês, maridos e esposas, que estiveram apaixonados desde antes de se casarem? Vocês me perguntaram sobre isso, mas deviam saber muito mais sobre este assunto do que um monge." A isto lhe responderam: "Sim, discutimos até nos cansarmos e nunca mais querermos discutir, mas ainda temos outra discussão."

Ajaan Man então continuou: "Veja, esta é a própria natureza do mundo: num momento há afeto, noutro momento há atrito, raiva e ódio. Mesmo você sabendo que é errado, é difícil corrigir. Alguma vez tentou corrigir seriamente este problema? Se sim, não deveria acontecer frequentemente. Mesmo um esforço mínimo deveria ser suficiente para mantê-lo sob controle. Caso contrário, é como comer três refeições por dia: de manhã você briga, à tarde briga, e à noite briga – regularmente 24 horas por dia. Algumas pessoas até acabam em divórcio, permitindo que seus filhos se tornem envolvidos no conflito também. Eles são inocentes, mas ainda assim eles também têm de suportar o fardo daquele mau *kamma*. Todos são afetados por este fogo ardente: amigos e conhecidos mantêm a distância devido à vergonha de tudo isso. Assumindo que ambas as partes estejam interessadas em resolver a questão, devem estar cientes de que uma discussão é uma coisa ruim, e parar assim que ela começar, e fazer um esforço para corrigi-la naquele momento. A questão pode então resolver-se para que, no futuro, tais problemas não se repitam. Por exemplo, quando a raiva ou aversão surge, primeiro, pensem no passado que vocês compartilharam juntos; e então, pensem no futuro que vocês compartilharão vivendo juntos para o resto de suas vidas. Agora compare isso com a malícia que acabou de surgir. Isso deveria ser o suficiente para resolver o assunto.

"Em geral, as pessoas que se extraviam fazem isso porque insistem em fazer do jeito delas. Sem considerar se estão certos ou errados, querem dominar pessoalmente todos os outros na família – algo que simplesmente não é possível alcançar. Tal arrogância espalha-se e agita-se, chamuscando os outros até que todos fiquem queimados. Pior ainda, querem exercer sua influência sobre todos os outros no mundo, o que é tão impossível quanto tentar segurar o oceano com suas mãos. Tais pensamentos e ações devem ser estritamente evitados. Se você persistir neles, irão trazer a sua própria derrota. As pessoas que vivem juntas devem aderir e ser guiadas por padrões equilibrados de comportamento ao lidar com seus maridos, esposas, filhos, empregados ou colegas de trabalho. Isso significa interagir com eles de uma forma razoável e harmoniosa. Se outros não aceitarem a verdade, são eles que estão em falta por serem tão irracionais, e são eles que vão pagar o preço – não aqueles que aderem firmemente aos princípios guias."

NAQUELAS OCASIÕES em que Ajaan Man tinha de ensinar um grande número de apoiadores leigos, bem como os monges que viviam com ele, ele usava horários separados para dar instruções. Ele instruía os leigos das 16h às 17h. Ensinava os monges e noviços a partir das sete da tarde em diante, no final do qual eles retornavam para suas cabanas para praticar meditação. Ele tendia a seguir esta rotina em sua primeira e segunda excursões pelo Nordeste. Em sua terceira e última viagem, depois de retornar de Chiang Mai para Udon Thani, mudou consideravelmente essa rotina. Em vez de interromper a sequência dos acontecimentos, vou explicar os ajustes que fez mais tarde.

A principal preocupação de Ajaan Man era ensinar monges e noviços. Ele tinha um interesse especial naqueles estudantes experimentando vários insights em sua meditação, chamando-os para uma entrevista pessoal. É bastante normal que aqueles que praticam meditação tenham diferentes caraterísticas e temperamentos, então os tipos de insights decorrentes de sua prática variarão de acordo – embora o resultante senso de felicidade, suave e calmo, será o mesmo. Diferenças ocorrem nos métodos práticos que eles empregam e na natureza dos insights que surgem durante a meditação. Alguns meditadores estão inclinados a conhecer apenas coisas que existem exclusivamente dentro de suas próprias mentes. Outros tendem a conhecer coisas de natureza mais externa – tais como visões de fantasmas e *devas*, ou visões de pessoas e animais morrendo bem na frente deles. Eles podem ver um cadáver sendo transportado e, em seguida, despejado bem na frente deles ou podem ter uma visão de seu próprio corpo deitado morto diante deles. Todas essas experiências estão além da capacidade dos meditadores iniciais de lidar corretamente com qualquer certeza, uma vez que o iniciante é incapaz de distinguir entre o que é real e o que não é. As pessoas que não estão inclinadas a analisar cuidadosamente as suas experiências podem chegar a uma compreensão errada, acreditando ser genuíno o que veem. Isto pode aumentar a probabilidade de danos psicológicos no futuro. O tipo de pessoa cuja *citta* tende a sair para fora para perceber fenômenos externos quando "converge" em um estado de calma, é bastante raro – no máximo, cerca de uma em cada vinte pessoas. Mas, haverá sempre alguém a quem isto acontece. É crucial que recebam conselhos de um mestre de meditação com experiência nestes assuntos.

Ouvir os monges de *dhutanga* enquanto relatavam os resultados na meditação a Ajaan Man, e ouvi-lo dar conselhos sobre formas de lidar com as suas experiências, era tão impressionante e inspirador que todos os presentes ficavam completamente absorvidos. Ao explicar o método

adequado para lidar com visões, Ajaan Man categorizou diferentes tipos de *nimittas* e explicou em grande detalhe como cada tipo deve ser tratado. Os monges que ouviam, ficavam encantados com o Dhamma que ele apresentava, e assim ganhavam confiança, resolvendo desenvolverem-se ainda mais. Mesmo aqueles que não experimentavam visões externas, se encorajavam com o que ouviam. Às vezes, os monges diziam a Ajaan Man como tinham alcançado um estado de felicidade serena quando seus corações "convergiam" em um estado de calma, explicando os métodos que tinham usado. Mesmo aqueles que ainda não eram capazes de atingir tais níveis, se tornavam motivados a tentar – ou mesmo a superá-los. Ouvir essas discussões era uma experiência alegre, tanto para aqueles que já estavam bem desenvolvidos como para aqueles que ainda estavam lutando em sua prática.

Quando a *citta* 'convergia' para a calma, alguns monges viajavam psiquicamente para os reinos celestes, visitando mansões celestes até o amanhecer; e só então a *citta* voltava ao corpo físico e recuperava a consciência normal. Outros viajavam para os reinos do inferno e ficavam consternados com a condição lamentável dos seres que viam, sofrendo os resultados de seu *kamma*. Alguns visitavam as moradas, tanto celestiais como os infernos, para observar as grandes diferenças entre eles: um reino era abençoado com alegria e felicidade, enquanto o outro estava no auge do desespero, os seres atormentados por uma punição que parecia não ter fim. Alguns monges recebiam visitas de seres etéreos de vários planos de existência – os céus, por exemplo, ou *devas* terrestres. Outros simplesmente experimentavam os vários graus de calma e felicidade que vêm de atingir *samādhi*. Alguns investigavam, usando sabedoria para dividir o corpo em diferentes seções, dissecando cada seção em pedaços, parte por parte, em seguida, reduzindo todo o conjunto ao seu estado elementar original. Havia aqueles que estavam apenas começando seu treinamento, lutando como uma criança faz quando aprende a andar pela primeira vez. Alguns não conseguiam fazer com que a *citta* atingisse o estado concentrado de calma que desejavam e choravam por sua própria incompetência; e outros choravam de alegria profunda e maravilhavam-se ao ouvir Ajaan Man discutir os estados do Dhamma que eles próprios tinham experimentado. Havia também aqueles que eram simplesmente como uma concha em um pote de guisado: embora submerso lá, não sabe o sabor do guisado, e ainda consegue atrapalhar o cozinheiro. Isto é bastante normal quando muitas pessoas diferentes vivem juntas. Inevitavelmente, tanto o bom como o mau estão misturados. Uma pessoa com uma mente e sabedoria eficazes escolherá manter apenas as lições que são consideradas realmente úteis – lições essenciais para a prática hábil. Lamento não poder garantir a minha própria habilidade nesta matéria. Na verdade, é um problema que todos enfrentamos ocasionalmente, por isso vamos continuar e não nos preocuparmos com isso.

Em sua segunda viagem, Ajaan Man permaneceu ensinando no Nordeste por muitos anos. Normalmente, não ficava no mesmo lugar por mais de um retiro de chuvas. Quando a estação das chuvas acabava, ele peregrinava livremente nas montanhas e florestas como um pássaro carregando apenas suas asas, contente por voar onde quer que quisesse. Não importa onde aterrisse em sua busca por comida – uma árvore, um lago, ou um pântano – está satisfeito e simplesmente deixa tudo para trás para voar sem nenhum apego. Não acha que as árvores, casca, fruta, lagoas ou pântanos pertençam a ele. Como um pássaro, o monge que pratica o Dhamma, vivendo na floresta, leva uma vida de contentamento. Mas não é fácil fazer, pois as pessoas são animais sociais que gostam de viver juntas e estão apegadas às suas casas e propriedades. Inicialmente, sentem muita resistência saindo e vivendo sozinhos, como Ajaan Man fez toda a

sua vida. É como uma espécie de animal terrestre sendo arrastado para a água. Uma vez que seu coração se torne intimamente integrado com o Dhamma, no entanto, o oposto é verdade: Ele se alegra em viajar sozinho e viver sozinho. Sua rotina diária em cada postura permanece inteiramente sua, seus corações livres de preocupações perturbadoras. Assim o Dhamma se torna sua preocupação – e o Dhamma promove apenas contentamento. O monge que está ocupado apenas com o Dhamma tem um coração alegre e maravilhosamente satisfeito. Ele está livre do tipo de obstáculos que causam embotamento ou confusão; ele está vazio de todas as preocupações poluentes. Ele mergulha em uma paz interior natural e plena, nunca tendo que se preocupar que isto possa alterar ou diminuir de alguma forma. Isto é conhecido como *akālika* Dhamma: Dhamma que existe além do espaço e do tempo. Existe no coração que transcendeu completamente a realidade convencional[20], a fonte de todo engano. Ajaan Man foi um bem-ido[21]; completamente contentado em todas as suas atividades. Indo e vindo, sentado, de pé, andando, ou deitado – permanecia completamente satisfeito. Embora tenha conduzido seus discípulos ao longo deste caminho, relativamente poucos monges alcançaram um alto nível de Dhamma. No entanto, mesmo este pequeno número é de grande benefício para as pessoas em todos os lugares.

QUANDO AJAAN MAN conduzia seus discípulos na mendicância, tomava vários animais ao longo do caminho como objetos de contemplação, combinando-os com seu Dhamma interior, e habilmente ensinava os monges que estavam com ele. Eles ouviam claramente cada palavra. Esta era a sua maneira de ensinar os seus discípulos a estarem cientes das leis do *kamma*, porque até os animais têm que receber os resultados das suas ações. Ele apenas apontava como exemplo um animal que encontravam. Ajaan Man insistia que os animais não deveriam ser olhados com desdém por conta de seu nascimento inferior. Na verdade, os animais chegaram ao seu tempo no ciclo perpétuo de nascimento e morte, experimentando os resultados de um *kamma* passado. Assim também é com o nascimento humano. Na verdade, tanto a vida animal como a vida humana consistem numa mistura de prazer e dor, cada um vivendo de acordo com as consequências de seu *kamma* individual. Em um aspecto, Ajaan Man levantava o assunto de animais como galinhas, cães ou gado simplesmente por compaixão por sua situação. Em outro aspecto, queria fazer com que outros entendessem as variações nas consequências do *kamma*, indicando que – assim como nós fomos trazidos para o nascimento humano por certos tipos de *kamma* – também passamos por incontáveis nascimentos anteriores de todos os tipos. Finalmente, refletia em voz alta sobre a natureza misteriosa das coisas que são responsáveis pelo nascimento como um animal – coisas que são difíceis de entender, apesar de sua presença em todos. Se não formos cuidadosos na resolução destes problemas, eles serão sempre um perigo para nós, e nunca encontraremos uma maneira de estar além deles. Toda vez que saía em mendicância, Ajaan Man falava desta maneira sobre os animais ou as pessoas que encontrava ao longo do caminho. Aqueles que estavam interessados em investigar estes temas estimulavam sati e sabedoria, ganhando desta forma ideias úteis dele. Quanto aos que não estavam interessados, não ganhavam nenhum benefício. Alguns provavelmente se perguntavam de quem ele estava falando, uma vez que os monges já haviam passado e os animais de que ele falava já não estavam presentes.

EM ALGUMAS DAS PROVÍNCIAS DO NORDESTE, em ocasiões especiais, Ajaan Man dava instruções sobre Dhamma aos monges até tarde da noite. Visíveis para Ajaan Man, *devas* terrestres se reuniam a uma distância respeitosa e ouviam suas palestras. Uma vez que ele se tornava ciente deles, cancelava a reunião e rapidamente entrava em *samādhi*, onde falava em privado aos *devas*. Suas reticências nessas ocasiões deviam-se ao profundo respeito que tinham pelos monges. Ajaan Man explicava que *devas* de todos os níveis eram cuidadosos em evitar passar pelas moradias dos monges no caminho para vê-lo tarde da noite. Ao chegar, eles circulavam em volta de Ajaan Man três vezes antes de se sentarem de forma ordenada. Então o líder – os *devas* de cada plano têm um líder a quem obedecem com grande deferência – anunciaria o reino de onde vieram e o aspecto do Dhamma ao qual desejavam ouvir. Ajaan Man retribuía suas saudações e, em seguida, focava sua *citta* no aspecto do Dhamma solicitado pelos *devas*. Conforme este Dhamma surgisse dentro de si, ele começava a palestra. Quando tinham compreendido o Dhamma que ele ofereceu, todos eles diziam "*sādhu*" três vezes, um som que ecoava por todo o universo espiritual[22]. Esta exclamação era ouvida por todos os que tinham ouvidos celestiais, mas não por aqueles cujas orelhas eram como as "alças de um pote de sopa".

Quando seu sermão sobre o Dhamma terminava, os *devas* novamente o contornavam três vezes, mantendo-o à direita deles, e então retornavam aos seus reinos de uma forma elegante – muito diferente de nós humanos. Nem mesmo Ajaan Man e seus monges podiam imitar seus movimentos graciosos. Porque há uma grande diferença entre a grosseria dos nossos corpos e o refinamento sutil dos corpos deles. Assim que os *devas* visitantes se retiravam para fora da área dos monges, flutuavam para o alto no ar como pedaços de penugem soprado pelo vento. Em cada visita eles desciam da mesma maneira, chegando fora da área de moradia dos monges e, em seguida, andando o resto do caminho. Sempre muito graciosos em seus movimentos, nunca falavam fazendo muito barulho como os humanos fazem quando vão ver um *Ajaan* que veneram. Isto é provavelmente devido à natureza refinada de seus corpos celestes, que os restringem de se comportar de forma tão grosseira. Aqui está uma área em que os seres humanos podem ser considerados superiores aos *devas* – falar alto. Os *devas* têm sempre muita compostura quando ouvem Dhamma, nunca se mexendo de modo incessantemente inquieto ou mostrando qualquer presunção que possa perturbar a fala do monge.

Ajaan Man normalmente sabia de antemão quando os *devas* estavam chegando. Por exemplo, se eles estivessem planejando vir à meia-noite, ao início da noite ele estava ciente disso. Em algumas ocasiões teve que cancelar uma reunião agendada com os monges para aquela noite. Na hora apropriada Ajaan Man deixava sua trilha de meditação andando e se sentava, entrando em *samādhi,* até o tempo aproximado para os *devas* chegarem. Ele então retirava sua *citta* para o nível de acesso[23], enviando o fluxo de sua *citta* para ver se já tinham chegado. Se ainda não tivessem chegado, continuava com sua prática de *samādhi* antes de enviar sua *citta* novamente para verificar. Às vezes, os *devas* já tinham chegado ou estavam justo no processo de chegar. Em outras ocasiões, tinha que esperar, continuando sua prática de *samādhi* por algum tempo antes deles chegarem. Em raras ocasiões, quando sabia que eles chegariam tarde – como à uma, duas ou três da manhã – ele praticava por um tempo e, em seguida, descansava, estando pronto pouco antes que os *devas* chegassem.

As reuniões de *devas* que vinham ver Ajaan Man não aconteciam muito frequentemente nem em grande número enquanto viveu no Nordeste. Eles vinham com pouca frequência para ouvirem suas palestras com os monges. Mas quando o faziam, ele despachava os monges assim

que se tornasse ciente de suas presenças, entrando rapidamente em *samādhi* para expor o Dhamma para o benefício dos *devas*. Depois que terminava e os *devas* haviam partido, ele se deitava para descansar, levantando-se de manhã, como de costume, para continuar sua rotina normal de prática. Ajaan Man considerava receber os *devas* uma responsabilidade especial. Uma vez que honrar as promessas é muito importante para eles, ele sempre teve o cuidado de ser pontual. Eles provavelmente seriam críticos a um monge que faltasse a um compromisso desnecessariamente.

Os diálogos entre *devas* e monges eram realizados inteiramente na linguagem universal do coração, contornando a multiplicidade de linguagens convencionais usadas pelos seres humanos e outros tipos de animais. Surgindo da *citta*, a substância das perguntas se transforma em questões na linguagem do coração que o indivíduo inquiridor claramente entende como se fossem palavras na linguagem convencional. Cada palavra ou frase do que responde emana diretamente do coração, de modo que o que pergunta, por sua vez, entende a resposta perfeitamente bem. Na verdade, a linguagem do coração transmite diretamente os verdadeiros sentimentos do orador, eliminando a necessidade de explicações para esclarecer mais – como pode ser necessário nas linguagens convencionais. A comunicação verbal é também um mecanismo do coração; mas a sua natureza é tal que as palavras faladas muitas vezes não refletem os verdadeiros sentimentos do coração, de modo que os erros são facilmente cometidos na comunicação da sua verdadeira intenção. Esta incongruência permanecerá enquanto a linguagem convencional for usada como meio substituto para a expressão do coração. Uma vez que as pessoas não estão familiarizadas com a linguagem do coração, seus corações não conseguem evitar usar a fala comum como um mecanismo para facilitar a comunicação, mesmo que não seja muito preciso em expressar a verdadeira intenção do coração. Não há maneira possível de resolver este dilema comum – a menos que as pessoas aprendam a própria linguagem do coração e exponham seus mistérios[24].

Ajaan Man era extremamente proficiente em todos os assuntos relacionados ao coração, incluindo as habilidades necessárias para treinar outros a se tornarem boas pessoas. O restante de nós, apesar de sermos capazes de pensar nestas coisas por nós mesmos, insistimos em andar por aí a pedir emprestado de outros. Isto é, tendemos a viajar constantemente de um lugar para outro estudando sob um professor e depois outro. Mesmo assim, não conseguimos salvaguardar devidamente o que aprendemos, deixando escapar do nosso alcance, esquecendo o que o professor disse. Assim, ficamos praticamente de mãos vazias. As coisas que não esquecemos ou abandonamos são nossas falhas habituais: falta de sati, sabedoria e habilidade contemplativa. Faltando as próprias qualidades do Dhamma que incutem um senso de esperança em nossas vidas, estamos constantemente desapontados com o que quer que façamos na vida.

A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO DE AJAAN MAN, bem como os seus deveres de ensino, continuava a progredir suavemente, com todas perturbações indevidas há muito deixadas para trás. Onde quer que fosse, trazia consigo uma calma e serenidade refrescantes. Monges e noviços em todos lugares o respeitavam e veneravam. Assim que os leigos soubessem de sua chegada, ficavam felizes e corriam a prestar-lhe seus respeitos com um coração de devoção sincera. Um caso a se apontar é o vilarejo de Ban Thum no distrito de Tha Khek, onde ambos Ajaan Man e Ajaan Sao residiram em um momento ou outro.

Pouco antes da chegada de Ajaan Man, todo o vilarejo começara a sofrer de varíola. Os aldeões ficaram repletos de alegria ao ver a chegada de Ajaan Man, correndo para fora de suas casas para recebê-lo e implorando-lhe para que ficasse e lhes servisse de refúgio. Assim, no lugar dos espíritos que toda o vilarejo vinha adorando, Ajaan Man os mandou refugiar-se no Buddha, Dhamma e Sangha. Ele os guiou da maneira correta para praticar, tal como prestar homenagem diária ao Buddha e fazer os cantos de manhã e à noite, e eles seguiram de bom grado suas instruções. Quanto a Ajaan Man, ele realizou uma espécie de bênção espiritual interna para ajudá-los, e os resultados foram estranhos e maravilhosos de se ver. Antes de sua chegada, muitas pessoas morriam todos os dias da varíola. Mas, a partir de sua chegada, ninguém mais morreu; e os que foram infectados rapidamente se recuperaram. Mais do que isso, não ocorreram novos casos da doença, o que surpreendeu os aldeões que nunca tinham visto ou imaginado uma inversão tão milagrosa de circunstâncias. Como resultado, a comunidade desenvolveu uma enorme fé e devoção a Ajaan Man, as quais persistem sem diminuir ao longo de cada geração até os dias de hoje. Isso inclui o abade atual do mosteiro, que tem um profundo respeito por Ajaan Man. Ele sempre levanta as palmas unidas em homenagem antes de começar a falar sobre ele.

Incidentes como este foram possíveis pelo poder do Dhamma no coração de Ajaan Man, que irradiava para dar conforto e felicidade ao mundo. Ajaan Man disse que reservava tempo três vezes por dia para estender a bondade amorosa a todos os seres vivos. Fazia isso enquanto se sentava em meditação ao meio-dia, antes de se retirar à noite, e depois de se levantar de manhã. Além disso, havia muitas vezes durante o dia em que enviava bondade amorosa especificamente para certos indivíduos. Ao irradiar bondade amorosa abrangente, fazia isso focando sua *citta* exclusivamente para dentro e, em seguida, direcionando o fluxo de sua *citta* para permear todos os mundos, tanto acima como abaixo, em todas as direções, sem interrupção. Naquela época, sua *citta* tinha o poder de estender sua aura brilhante a todos os mundos: ilimitado, pervasivo e mais brilhante que mil sóis – pois não há nada mais brilhante do que um coração inteiramente puro. As propriedades únicas que emanam de uma *citta* de tal pureza iluminam o mundo e imbuem-no de uma tranquilidade indescritível e maravilhosa. Uma *citta* totalmente sem impurezas possui apenas as qualidades refrescantes e pacíficas do Dhamma. Um monge de coração compassivo e bondoso, com um coração absolutamente puro, pode esperar proteção e devoção reverencial de pessoas e *devas* onde quer que fique, enquanto os membros do reino animal não sentem medo ou perigo com sua presença. Sua *citta* constantemente envia uma compaixão gentil a todos os seres em toda parte sem preconceitos – muito parecido com chuva caindo uniformemente sobre colinas e vales igualmente.

Dificuldades e Privações

Após deixar a província de Ubon Ratchathani, Ajaan Man passou o próximo retiro de chuva no vilarejo de Ban Nong Lat, no distrito de Warichabhum, na província de Sakhon Nakhon, acompanhado pelos muitos monges e noviços sob sua orientação. Os homens e mulheres leigos dali reagiram como se uma pessoa verdadeiramente auspiciosa tivesse chegado. Estavam todos muito entusiasmados – não de forma frenética, mas como que ansiosos – com a perspectiva de fazer o bem e abandonar o mal. Abandonaram a adoração de espíritos e fantasmas para prestar homenagem ao Buddha, Dhamma e Sangha. No final das chuvas, Ajaan Man foi peregrinando novamente até que chegasse na província de Udon Thani, onde viajou para os distritos de Nong Bua Lamphu e Ban Pheu. Ficou no vilarejo de Ban Kho para o retiro das chuvas e passou as chuvas seguintes no distrito de Tha Bo da província de Nong Khai. Permaneceu praticando por algum tempo em ambas as províncias.

Como mencionado anteriormente, Ajaan Man vivia principalmente em áreas selvagens onde vilarejos eram distantes uns dos outros. Uma vez que naqueles tempos a zona rural era relativamente despovoada, ele podia facilmente colocar o ensino em prática. Florestas virgens abundavam, cheias de grandes árvores altas que ainda não estavam cortadas. Animais selvagens estavam por toda a parte. Assim que a noite caía, os seus inúmeros sons podiam ser ouvidos ecoando através da floresta. Ouvindo tais sons, a pessoa é levada por um senso de camaradagem e amizade. Os sons naturais dos animais selvagens não são um obstáculo à prática da meditação, pois não têm nenhum significado específico. O mesmo não se pode dizer dos sons humanos. Seja conversando, cantando, gritando, ou rindo, o significado específico é imediatamente óbvio; e é este significado que faz os sons humanos um obstáculo para a prática de meditação. Os monges são especialmente vulneráveis aos sons do sexo oposto. Se seu *samādhi* não for forte o suficiente, a concentração pode ser facilmente destruída. Tenho de pedir desculpa a todas as mulheres, porque a minha intenção aqui não é criticá-las de forma alguma. É o meditador mal sucedido que estou a abordar aqui para que ele possa despertar sati como um antídoto para neutralizar estas influências e não meramente entregar-se a elas de forma submissa. É possível que uma razão pela qual os monges preferem viver em montanhas e florestas é que isso lhes permite evitar tais coisas, a fim de perseguir incansavelmente a perfeição das qualidades espirituais até que alcancem o objetivo final da vida santa[25]. Ajaan Man preferiu viver em florestas e montanhas até o dia em que faleceu, uma preferência que o ajudou a alcançar o Dhamma que tão generosamente compartilhou com todos nós.

Ajaan Man disse que se sua prática de meditação fosse comparada a uma doença, seria quase fatal, uma vez que o treinamento que empreendeu se assemelhava a tortura física e mental. Não havia um único dia em que pudesse apenas relaxar, olhar ao redor, e se auto deleitar como outros monges pareciam fazer. Isso era porque as *kilesas* se tornavam emaranhadas em seu coração tão rapidamente que ele mal tinha a oportunidade de pegá-las. Se sua mente vagueasse por apenas um momento, as *kilesas* imediatamente lhe traziam problemas. Uma vez que elas estabelecessem um controle em seu coração, seu aperto tornava-se cada vez mais forte até que ele achasse difícil desalojá-las. Consequentemente, nunca podia baixar a guarda. Ele tinha que permanecer totalmente alerta, sempre pronto para atacar as *kilesas*, para que elas não pudessem ganhar força para prendê-lo em submissão. Praticou diligentemente desta maneira até que tivesse ganho contentamento suficiente para ser capaz de relaxar um pouco. Só então desenvolveu a força do

coração e o conforto do corpo necessários para ensinar aos outros. Desde então, monges, noviços e leigos de todo Nordeste o procuravam. Ajaan Man compreendia a situação deles e era muito solidário com todos. Em certos momentos, tantas pessoas vinham vê-lo que não havia espaço suficiente para ficarem. Também tinha que considerar a segurança de outros, como as mulheres e monjas que vinham visitá-lo. Naquela época, muitos tigres e outros animais selvagens viviam nas áreas periféricas, mas havia muito poucas pessoas.

Ajaan Man ficou uma vez numa caverna perto do vilarejo de Ban Namee Nayung no distrito de Ban Pheu da província de Udon Thani. Uma vez que muitos grandes tigres frequentavam a área ao redor da caverna, definitivamente não era um lugar seguro para os visitantes permanecerem durante a noite. Quando os visitantes vinham, Ajaan Man mandava os aldeões construir uma plataforma de bambu muito alta – suficientemente para estar além do alcance de qualquer tigre faminto que pudesse tentar atacar a pessoa adormecida. Ajaan Man proibiu os visitantes de descerem ao chão depois de escurecer, temendo que um tigre os carregasse e os devorasse. Ele dizia-lhes para levarem recipientes para suas necessidades higiênicas durante a noite. Com tantos tigres ferozes lá à noite, Ajaan Man se recusava a permitir que os visitantes ficassem por muito tempo. Ele mandava-os embora depois de alguns dias. Estes tigres não tinham medo das pessoas – especialmente das mulheres – e atacariam se lhes fosse dada a oportunidade. Em algumas noites, quando Ajaan Man estava caminhando em meditação à luz das lanternas de velas, viu um grande tigre corajosamente perseguir uma manada de búfalos enquanto passava por sua área. O tigre não tinha medo de Ajaan Man enquanto ele caminhava para frente e para trás. Sentindo a presença do tigre, os búfalos instintivamente dirigiram-se para o vilarejo. No entanto, o tigre ainda era ousado o suficiente para continuar a segui-los, mesmo enquanto um monge caminhava por perto.

Monges que treinavam sob Ajaan Man tinham que estar preparados para qualquer coisa, incluindo a possibilidade da morte, pois o perigo estava em volta de todos os lugares onde praticavam. Tinham também de renunciar a qualquer orgulho e senso de superioridade em relação aos seus companheiros monges, permitindo assim uma situação de vida harmoniosa como se fossem membros diferentes no mesmo corpo. Seus corações então experimentavam uma medida de contentamento e, não perturbados por obstáculos mentais, seu *samādhi* rapidamente se desenvolvia. Quando um monge é restringido por viver sob certas restrições – por exemplo, vivendo em um lugar assustador onde o alimento é limitado e os requisitos básicos são escassos – sua atividade mental tende a ser supervisionada por sati, que restringe continuamente os processos de pensamento ao objeto do momento presente. *Citta* é geralmente capaz de atingir *samādhi* mais rápido do que seria normalmente esperado. Fora há perigo e sofrimento; dentro, sati está firmemente no controle. Em tais circunstâncias, *citta* pode ser comparada a um prisioneiro que se submete voluntariamente ao seu destino. Além destes fatores, o professor também está lá para endireitá-lo caso ele se perca. O monge que pratica enquanto está cercado por dificuldades de todos os lados verá uma melhoria em sua *citta* que excede todas as expectativas.

A noite na floresta é um tempo assustador, então um monge se força a sair e fazer meditação andando para combater aquele medo. Quem vai ganhar e quem vai perder? Se o medo perde, então *citta* torna-se corajosa e "converge" em um estado de calma. Se o coração perde, então a única coisa que emerge é o medo intenso. O efeito do medo intenso em tal situação é uma sensação de simultaneamente quente e frio, de necessidade de urinar e defecar, de sentir falta

de ar e estar à beira da morte. O que encoraja o medo é o som do rugido de um tigre. O som do rugido pode vir de qualquer lugar – do pé da montanha, do alto do cume, ou das planícies – mas o monge não prestará atenção àquela direção. Ele pensará apenas: "Um tigre está vindo aqui para me devorar!" Caminhando sozinho em meditação e com tanto medo a ponto de estar tremendo e inútil, tem certeza de que o tigre está vindo especificamente atrás ele. Não considerando o terreno amplo, não lhe ocorre que o tigre tem quatro patas e pode estar caminhando para outro lugar qualquer. Seu único pensamento é que o tigre está vindo direto para o seu pequeno pedaço de chão – direto para este monge covarde que está tremendo de medo. Tendo esquecido completamente sua prática de meditação, tem apenas um pensamento em mente que repete seguidamente como um mantra: "O tigre está vindo aqui, o tigre está vindo aqui." Essa linha de pensamento negativo apenas intensifica seu medo. O Dhamma em seu coração está pronto para se desintegrar e, se por acaso, o tigre estiver realmente vagueando acidentalmente para aquele lugar, ele ficaria ali parado, fora de si, morto de medo na melhor das hipóteses; e, na pior das hipóteses, algo muito desafortunado poderia acontecer.

É errado estabelecer a *citta* com uma atitude tão negativa. Os resultados são com certeza prejudiciais. A abordagem correta é focar a *citta* firmemente em alguns aspectos do Dhamma, seja a lembrança da morte ou algum outro tema do Dhamma. Sob tais circunstâncias, a pessoa nunca deveria permitir que a mente se concentrasse para fora, para ameaças externas imaginárias e, em seguida, trazer para dentro essas noções para enganar a si mesma. Aconteça o que acontecer, vida ou morte, a atenção deve ser mantida diretamente sobre o objeto de meditação que normalmente usa. Uma *citta* que tenha Dhamma como base não perde o equilíbrio. Além disso, apesar de experimentar um medo intenso, a *citta* será claramente fortalecida, tornando-se corajosa de uma forma que é surpreendente além de qualquer descrição.

Ajaan Man ensinava aos seus discípulos que tornar-se firmemente estabelecido na prática significa colocar tudo de lado – corpo e mente. Tudo deve ser sacrificado, exceto aquele aspecto do Dhamma, que é o objeto fundamental da atenção. O que quer que ocorra, permita que a natureza siga seu curso. Todo aquele que nasce deve morrer – esta é a natureza deste mundo. Não adianta tentar resistir. A verdade não pode ser encontrada negando a ordem natural das coisas. Ajaan Man ensinava que um monge deve ser resoluto e corajoso diante da morte. Estava particularmente interessado em ter seus discípulos vivendo em áreas isoladas selvagens infestadas de animais de modo que pudessem descobrir as virtudes da meditação. Tais lugares encorajam o desenvolvimento de *samādhi* e sabedoria intuitiva. Os tigres podem definitivamente ajudar a estimular o Dhamma em nossos corações – especialmente se não ficamos admirados com o Buddha porque não confiamos em seus ensinamentos, mas ficamos admirados com os tigres porque estamos convencidos de como eles podem ser cruéis. Esta convicção é uma ajuda muito eficaz para cercar a mente e focá-la no Dhamma, usando o medo como um incentivo para meditar até que o Dhamma surja no interior. Consequentemente, quando esse Dhamma interior for finalmente realizado, a crença no Buddha e no Dhamma que ele ensinou surgirá naturalmente. Naquele momento crítico, quando se está sozinho no mato, as faculdades dormentes de *samādhi* e sabedoria serão colocadas em ação. Se não há nada para colocar pressão sobre a *citta*, ela tende a se tornar preguiçosa e acumular *kilesas* até que mal possa funcionar. Um tigre pode ajudar a remover essas *kilesas* que promovem uma atitude tão preguiçosa e frouxa, que nos esquecemos de nós mesmos e da nossa própria mortalidade. Uma vez que essas

impurezas insidiosas desapareçam, sentimos uma sensação de alívio genuíno a todo momento, pois nossos corações já não carregam aquele fardo pesado.

Ajaan Man enfatizava que os monges deveriam ir praticar meditação em lugares que despertassem o medo e evitassem lugares que não o fizessem; caso contrário, seria improvável que alcançassem quaisquer resultados surpreendentes e maravilhosos. Mais do que isso, as *kilesas* podem muito bem levá-los tão longe que acabam perdendo de vista o caminho espiritual, o que seria lamentável. Ele assegurava aos seus monges que, a menos que vivessem num ambiente que os obrigasse a concentrar-se internamente em si mesmos, teriam dificuldade em alcançar um estado estável de calma e a sua prática de meditação sofreria consequentemente. Por outro lado, os resultados eram necessariamente bons em lugares onde estavam sempre atentos à possibilidade do perigo, uma vez que a atenção – os meios hábeis para dirigir o esforço – estava inevitavelmente próxima. Ninguém que realmente espera transcender *dukkha* deve sucumbir ao medo da morte enquanto vive em lugares que imaginam ser assustadores – como áreas remotas de natureza selvagem. Quando confrontado com uma situação de crise real, o foco da atenção deve ser mantido no Dhamma e não enviado para fora da esfera do próprio corpo e mente, que são o lugar de habitação do Dhamma. Então o meditador pode esperar experimentar uma sensação pervasiva de segurança e uma força mental inspirada que são incontestáveis. Em todo o caso, a menos que o *kamma* dessa pessoa dite que o seu tempo acabou, ele não morrerá naquele momento – não importa o que pense.

Ajaan Man dizia que sua inspiração para meditação era derivada quase exclusivamente de viver em ambientes perigosos, e é por isso que gostava de ensinar seus discípulos a serem resolutos em situações de ameaça. Em vez de se limitarem a confiar em algo vago como "tendências virtuosas inerentes" – que normalmente são mais uma ficção conveniente do que uma realidade – desse modo, teriam a oportunidade de realizar as suas aspirações no mais curto espaço de tempo possível. Confiar no conceito bastante vago de tendências virtuosas do passado é geralmente um sinal de fraqueza e resignação – uma atitude mais propensa a suprimir sati e a sabedoria do que a promovê-las[26].

Dizer que um monge tenha confiança de que o Dhamma é a garantia básica de sua vida e prática significa que ele sinceramente espera viver e morrer pelo Dhamma. É imperativo que não entre em pânico sob nenhuma circunstância. Deve ser corajoso o suficiente para aceitar a morte enquanto pratica diligentemente em lugares temerosos. Quando uma crise se aproxima – por mais grave que pareça – sati deve estar no controle contínuo de seu coração de modo que ele se mantenha firme e plenamente integrado com o objeto de meditação. Suponha que um elefante, um tigre, ou uma cobra o ameace: se ele sinceramente decidir sacrificar sua vida pelo Dhamma, essas coisas não se atreverão a causar-lhe nenhum mal. Não tendo medo da morte, ele experimentará o sentimento corajoso de que pode caminhar até aqueles animais. Em vez de se sentir ameaçado, sentirá no fundo do seu coração uma profunda amizade para com eles, que dissipa qualquer sentimento de perigo.

Como seres humanos, possuímos o Dhamma em nossos corações de uma forma que os animais não possuem. Por esta razão, nossos corações exercem uma influência poderosa sobre os animais de todos os tipos. Não faz diferença que os animais sejam incapazes de conhecer esse fato; existe em nossos corações uma qualidade misteriosa que tem um efeito calmante sobre eles. Esta qualidade é o poder potente e protetor do Dhamma que amacia os seus corações ao ponto de não se atreverem a agir ameaçadoramente. Este misterioso poder do coração é algo experimentado

internamente pelo indivíduo. Outros só podem estar cientes disso se tiverem um conhecimento intuitivo especial. Mesmo que o Dhamma seja ensinado e estudado em todo o mundo, ainda permanece um mistério se o coração ainda não atingiu algum nível de compreensão no Dhamma. Quando o coração e o Dhamma realmente se tornam um, todas as dúvidas sobre o coração e o Dhamma desaparecem por conta própria, porque a natureza do coração e a natureza do Dhamma compartilham as mesmas qualidades requintadas e sutis. Uma vez que esse estado seja alcançado, é correto dizer que o coração é Dhamma e Dhamma é o coração. Em outras palavras, todas as contradições cessam quando as *kilesas* foram eliminadas.

Normalmente o coração tornou-se uma extensão tão grande das *kilesas* que desconhecemos o seu valor intrínseco. Isso acontece porque o coração está tão completamente impregnado de *kilesas* que os dois se tornam indistinguíveis. O valor real do coração é então obscurecido da visão. Se permitirmos que esta condição continue indefinidamente porque somos indiferentes em encontrar uma solução, nem nossos corações, nem o Dhamma, terão qualquer valor real para nós. Mesmo que nascêssemos e morrêssemos centenas de vezes, seria simplesmente uma questão de trocar um conjunto de roupas sujas por outro conjunto de roupas sujas. Não importa quantas vezes mudemos de roupa suja, não podemos escapar ao fato de permanecermos imundos. O que é certamente muito diferente de alguém que tira as roupas sujas e as troca por boas roupas limpas. Da mesma forma, o intercâmbio entre o bem e o mal dentro do coração é um problema importante que cada um de nós deveria assumir a responsabilidade pessoal e investigar dentro de nós mesmos. Mais ninguém pode carregar este fardo por nós e assim dar-nos paz mental. É extremamente importante que cada um de nós esteja ciente de que, tanto no presente como no futuro, somos sempre os únicos responsáveis pelo nosso próprio progresso. As únicas exceções são aqueles como o Buddha e os discípulos Arahants que cuidadosamente se desenvolveram espiritualmente até atingirem um estado de total segurança. Para eles o trabalho está concluído, o objetivo final seguro. Estes são os indivíduos Nobres que tomamos como nosso refúgio, dando-nos esperança pelo futuro. Até mesmo os malfeitores que ainda entendem a diferença entre o certo e o errado tomarão o Buddha, Dhamma e Sangha como seu refúgio. Eles pelo menos têm suficiente senso para sentir remorso. Assim como pessoas boas e pessoas más sentem uma dependência natural de seus pais, assim pessoas de todos os tipos instintivamente olham para o Buddha como um refúgio confiável.

AJAAN MAN EMPREGAVA muitos métodos de treinamento com seus monges para garantir que eles vissem resultados claros em suas práticas. Aqueles que praticavam com fé inabalável em suas instruções eram capazes de alcançar tais resultados para sua própria satisfação. Seguindo o poder do seu exemplo, tornaram-se professores conhecedores e respeitados. Eles, por sua vez, passaram esses métodos de treinamento para seus próprios discípulos, para que eles também pudessem testemunhar por si mesmos, através de seus próprios esforços, que os caminhos e frutos do ensinamento do Buddha ainda são alcançáveis hoje; que eles não desapareceram completamente. Ao olhar para a vida que viveu e os métodos que empregou no treinamento de outros, é justo dizer que Ajaan Man seguiu uma *prática de privação.* Ele e seus discípulos viveram em condições de pobreza virtual em lugares onde até as necessidades básicas estavam faltando. Os simples requisitos diários de que eles dependiam estavam geralmente em falta. Deparando-se com uma existência tão incerta, aqueles acostumados a viver em abundância despreocupada provavelmente estariam totalmente aflitos. Não havendo nada neste difícil estilo de vida para

atraí-los, certamente achariam isso muito desagradável. Mas os próprios monges, apesar de viverem como prisioneiros, faziam-no voluntariamente em consideração ao Dhamma. Eles viveram para o Dhamma, e aceitaram o inconveniente e as dificuldades associadas com a sua prática. Estas condições, que são vistas como tortura por pessoas que nunca se submeteram a elas, eram na verdade um terreno conveniente de treinamento espiritual para os monges que praticavam desta forma. Devido à sua determinação em suportar as dificuldades e a pobreza, é adequado chamar a isto a *prática de privação*, pois essas condições de vida vão naturalmente contra a corrente. Os monges tinham que literalmente forçar-se a viver desta maneira. Durante todas as suas atividades diárias normais, eram obrigados a resistir à pressão física e mental de simplesmente seguir suas inclinações naturais.

Às vezes era necessário suportar dias de jejum e fome com o propósito de acelerar a prática da meditação. Estes períodos, em que os monges se abstêm completamente de comer, apesar de sua fome, são dias de ininterrupta dedicação à prática. O desconforto físico em tais momentos é óbvio, mas o propósito de resistir à fome é para aumentar a vigilância mental. Na verdade, o jejum é um método muito adequado para certos temperamentos. Alguns tipos de pessoas descobrem que se comerem comida todos os dias seus corpos tendem a ser vigorosos, mas o esforço mental – meditação – não progride. As suas mentes permanecem lentas, embotadas e tímidas, pelo que é necessária uma solução. Uma solução é tentar reduzir a ingestão de alimentos todos os dias ou ficar sem alimentos completamente, jejum – às vezes por alguns dias, às vezes por um período mais longo – e observar cuidadosamente todo o tempo qual método dá os melhores resultados. Uma vez que se torna evidente que um determinado método é adequado, esse método deve ser seguido intensivamente. Por exemplo, se um monge descobrir que o jejum por muitos dias é adequado ao seu temperamento, então é imperativo que aceite a necessidade de seguir esse caminho. Embora possa ser difícil, ele deve aturá-lo, porque ele inevitavelmente quer ganhar o conhecimento e a habilidade apropriados para ir além de *dukkha*.

Uma pessoa cujo temperamento é adequado para o jejum de longo prazo vai notar que quanto mais ele jejua, mais proeminente e corajoso seu coração está em enfrentar os vários objetos dos sentidos que outrora foram seus inimigos. Sua atitude mental é ousada, seu foco afiado. Enquanto está sentado em *samādhi,* seu coração pode se tornar tão absorvido no Dhamma que esquece a hora do dia; porque quando o coração contata o Dhamma, não há mais nenhuma preocupação com a passagem do tempo ou fome. Naquele momento, ele está ciente apenas do deleite experimentado a esse nível do Dhamma que ele alcançou. Neste estado mental, as condições são certas para alcançar as *kilesas*, tais como preguiça, complacência e inquietude, uma vez que elas estão inativas o suficiente para que o meditador possa estar à frente delas por aquele tempo. Se hesitarmos, esperando por um momento mais auspicioso para enfrentá-las, as *kilesas* despertarão primeiro e nos darão mais problemas. É muito provável que não sejamos capazes de lidar com elas. Poderíamos facilmente acabar sendo "elefantes" para as *kilesas*, enquanto elas nos montam, galopam em nossos pescoços, e batem nossos corações à submissão. Pois, na verdade, nossos corações têm sido os "elefantes" e as *kilesas* os condutores por um tempo infinitamente longo. Um medo profundo deste mestre deixa-nos tão apreensivos que nunca nos atrevemos a revidar com o melhor das nossas capacidades.

Do ponto de vista do Buddha, as *kilesas* são as inimigas do Dhamma; no entanto, do ponto de vista do mundo, as *kilesas* são consideradas companheiras inseparáveis de nossos corações. Cabe a nós, que praticamos o ensinamento do Buddha, combater os pensamentos e ações que sabemos

são nossos inimigos, para que possamos sobreviver ao seu ataque e assim nos tornarmos livres de seu controle insidioso. Por outro lado, aqueles que estão satisfeitos em seguir as *kilesas* não têm outra escolha a não ser mimá-las, submissamente obedecendo a todas as suas ordens. As repercussões de tal escravidão são muito evidentes na agitação mental e emocional que afetam essas pessoas e todos ao seu redor. Inevitavelmente, as *kilesas* fazem com que as pessoas sofram de uma infinidade de maneiras nocivas, tornando imperativo para alguém que se preocupa sinceramente com o seu próprio bem-estar, lutar diligentemente usando todos os meios disponíveis. Se isso significa abster-se de comer e sofrer em conformidade, então que assim seja; ninguém se arrepende. Se necessário, até a própria vida será sacrificada para honrar os ensinamentos do Buddha, e as *kilesas* não terão parte no triunfo.

Em seus ensinamentos, Ajaan Man encorajava seus monges a serem corajosos em seus esforços para transcender *dukkha* que oprimia seus corações. Ele mesmo havia investigado exaustivamente as *kilesas* e o Dhamma, testando ambos de uma forma a mais abrangente, antes de finalmente ver os resultados emergirem claramente em seu próprio coração. Somente depois desta realização retornou ao Nordeste para ensinar o incomparável Dhamma que ele então entendera tão bem.

UM ASPECTO PROEMINENTE do ensinamento de Ajaan Man, que ele enfatizava continuamente durante sua carreira, foi o Dhamma dos *cinco poderes*: fé, esforço diligente, sati, concentração e sabedoria. Dizia que a razão para enfatizar estes cinco fatores era que uma pessoa que os possuía teria sempre algo de valor a contar com, não importa para onde fosse; e, portanto, poderia sempre esperar fazer um progresso constante em sua prática. Ajaan Man os separava de acordo com suas funções específicas, usando-os para inspirar um espírito indomável em seus discípulos. Ele deu-lhes a sua interpretação sincera da seguinte forma:

Saddhā é a fé no Dhamma que o Buddha apresentou ao mundo. Não há dúvida de que cada um de nós neste mundo é perfeitamente capaz de receber a luz do Dhamma – desde que pratiquemos o caminho com afinco. Todos aceitamos o fato de que um dia teremos de morrer. A questão-chave é: vamos morrer derrotados pelo ciclo das *kilesas* e pelo ciclo do *kamma* e seus resultados? Ou vamos vencê-las, derrotá-las todas antes de morrermos? Ninguém quer ser derrotado. Até as crianças que competem nos esportes gostam de ganhar. Por isso, devemos nos levantar e não agirmos como se já tivéssemos sido derrotados. Os derrotados deverão sempre suportar sofrimento e angústia, acumulando tanto *dukkha* que não conseguem encontrar uma saída. Quando procuram escapar das suas misérias, a única solução viável parece ser: é melhor morrer. A morte nessas condições é precisamente a derrota nas mãos do próprio inimigo. É o resultado de acumular tanto *dukkha* interiormente que não há espaço para mais nada. Resultados positivos não podem ser obtidos de uma derrota desprezível.

Se quisermos morrer vitoriosos, como o Buddha e os Arahants, então devemos praticar com a mesma fé, esforço e resiliência que eles fizeram. Devemos estar atentos em todas as nossas atividades corporais e mentais, como eles fizeram. Temos de levar a nossa tarefa muito a sério e não vacilar de modo instável como alguém que enfrenta uma crise sem sati para lhe ancorar. Devemos estabelecer nossos corações firmemente naquelas causas que dão origem aos resultados satisfatórios que o próprio Buddha alcançou. O *sāsanā* é o ensinamento de um grande sábio que ensinou às pessoas que elas também podem desenvolver sabedoria em todos os seus muitos aspectos. Então, devemos refletir sobre o que ele ensinou. Não devemos nos enredar na

burrice, vivendo toda a nossa vida na ignorância. Ninguém considera a palavra "burro" um elogio. As pessoas burras não servem para nada. Adultos, crianças, até mesmo animais – se eles forem burros, serão praticamente sem qualquer utilidade. Então, se permanecermos burros, quem nos vai admirar por isso? Todos nós devemos analisar cuidadosamente este assunto para evitar ficarmos atolados na ignorância. Chafurdar na ignorância não é o caminho para superar *dukkha*, e definitivamente não é apropriado para um monge *dhutanga* – de quem é esperado que habilmente analise tudo.

Esta era a interpretação pessoal de Ajaan Man sobre os *cinco poderes*. Ele os usava efetivamente em sua própria prática e os ensinava aos seus discípulos também. É uma excelente instrução para inspirar sati e sabedoria, e uma atitude totalmente comprometida com a prática. É altamente adequado para monges *dhutanga* que estão totalmente preparados para competir pela vitória final na batalha entre o Dhamma e as *kilesas.* Esta conquista final é a liberdade de Nibbāna, a tão desejada vitória suprema[27].

Ensinamento Graduado

Certa vez, um discípulo sênior de Ajaan Man lembrava que os muitos monges e noviços que viviam sob sua orientação tendiam a se comportar como se estivessem livres das *kilesas*. Apesar de viverem juntos num grande grupo, ninguém se comportava de forma imprópria. Quer estivessem por conta própria, na companhia de outros desempenhando suas obrigações, quer estivessem participando de um encontro, todos eram calmos e comedidos. Aqueles que nunca tinham ouvido os monges discutirem seus níveis de meditação com Ajaan Man, poderiam muito bem desconfiar, ao observá-los, que eles seriam todos Arahants plenamente libertos. A verdade só se tornava aparente quando aconselhava os monges sobre como resolver problemas específicos em suas meditações. Cada monge era aconselhado de acordo com seu nível de realização: desde as técnicas básicas de concentração e sabedoria até os níveis mais elevados de concentração e insight.

Quer abordando os problemas de discípulos individuais ou instruindo todo o grupo, Ajaan Man sempre mostrava a mesma comprometida autoconfiança. Sua audiência estava plenamente ciente de que o Dhamma que expunha era algo que ele tinha realmente realizado dentro de si mesmo. Nunca se baseava em avaliações especulativas, tais como, "poderia ser assim" ou "talvez seja assim". Aqueles que escutavam também estavam plenamente convencidos de que o Dhamma que ele ensinava existia potencialmente dentro de todos eles. Mesmo se não o tivessem alcançado ainda, certamente realizariam um dia por eles mesmos, desde que não hesitassem em seus esforços.

Ajaan Man modificava suas palestras de acordo com o caráter e o nível de compreensão de seus ouvintes, de modo que todos os que estivessem presentes ganhassem algum benefício da reunião. Ele era cuidadoso ao explicar o ensinamento em todas as suas etapas, garantindo que os ouvintes em diferentes níveis de meditação fossem capazes de entendê-lo e aplicá-lo à sua prática individual, a fim de alcançar resultados satisfatórios. Ao ensinar leigos, geralmente enfatizava aspectos do Dhamma que eram adequados à sua situação – tais como, generosidade, virtude moral e desenvolvimento meditativo – como base para suas práticas. Explicava que estes três *dhammas* são os critérios básicos necessários para o nascimento no mundo humano e a fundação do *sāsanā*. Alguém nascido como um ser humano deve necessariamente ter cultivado

estes três *dhammas* no passado. Pelo menos um deles deve ter sido previamente desenvolvido para servir como catalisador para ter nascido humano[28].

A generosidade é um meio de demonstrar a nossa boa vontade. As pessoas, que são nobres de coração e atenciosas para com os seres humanos e animais em necessidade, sacrificam e compartilham parte de sua própria riqueza de acordo com seus meios. Seja uma doação de bens materiais, uma doação de Dhamma, ou uma doação de conhecimento de qualquer tipo, é uma doação livremente dada para beneficiar os outros sem expectativa de nada em troca, exceto os bons resultados do ato de se doar. Isso também inclui o gesto generoso de perdoar aqueles que se comportaram de forma errada ou ofensiva. Aqueles que são benevolentes e propensos à doação altruísta são destinados a serem pessoas graciosas que se destacam entre os seus pares, independentemente de sua aparência física. *Devas*, humanos e animais, todos os reverenciam e estimam. Onde quer que vão, haverá sempre alguém disposto a ajudá-los. Eles nunca sofrem de pobreza e sofrimento agudos. Muito claramente, os filantropos na sociedade nunca estão "fora de moda" e raramente não queridos. Até mesmo uma pessoa rica, mas mesquinha, anseia por presentes de outros – para não mencionar os pobres desafortunados que têm pouca esperança de que alguém os ajude. Devido ao poder da generosidade, aqueles que desenvolveram um hábito de doar nunca nascerão em um mundo onde devem viver em dificuldades. Os doadores e a sua generosidade sempre serviram para manter o equilíbrio e a prosperidade no mundo. Enquanto as pessoas ainda valorizarem o auto sacrifício e estenderem uma mão amiga umas às outras, a vida nesta terra terá sempre significado. As pessoas generosas são inevitavelmente hospitaleiras e solidárias, o que torna o mundo um lugar melhor para viver. Neste sentido, a generosidade é absolutamente essencial para todos nós. Sem ela, a vida neste mundo seria uma existência seca e estéril.

A virtude moral é efetivamente uma barreira que impede as pessoas de abusar ou destruir a riqueza material e espiritual umas das outras. É a própria base daquelas boas qualidades especiais que todo ser humano deveria ter, e nunca deveria deixar escapar. As pessoas que não têm virtude moral para proteger e manter a sua riqueza interior são como um fogo que assola a sociedade humana. Sem a contenção protetora da moralidade, maus-tratos e destruição correriam galopantes no mundo ao ponto de quase não restar uma ilha de segurança onde alguém pudesse descansar em paz. Enquanto as pessoas acreditarem que a riqueza material é mais valiosa do que a virtude moral, não terão segurança real. Em tal caso, mesmo que a economia mundial florescesse até que a riqueza material fosse empilhada tão alto quanto o sol, o calor do sol não seria páreo para o calor escaldante de um mundo imoral.

A virtude moral é o verdadeiro fundamento da perfeição humana que foi personificada pelo Buddha. Ele descobriu esta verdade, apresentando-a como um meio pelo qual um mundo confuso e temeroso de *dukkha* possa confiar em seu poder de restrição para viver no brilho fresco e relaxante da confiança. Deixadas às suas próprias vontades, as pessoas com *kilesas* tendem a pensar em modos que tornam o mundo opressivamente quente. Se estes pensamentos forem permitidos com livres rédeas, movidos pelas *kilesas* e não restringidos por um mínimo da virtude moral, criarão certamente inumeráveis 'monstros' venenosos que se espalharão por todo o mundo, devorando tudo em seu caminho. Os pensamentos de uma pessoa supremamente virtuosa, como o Buddha, que eliminou totalmente as *kilesas* do seu coração, produzem sempre paz e felicidade bem-vindas no mundo. Compare isso com os padrões de pensamento instigados pelas *kilesas* que nos causam, e a todos os outros, problemas inimagináveis. A diferença é

suficientemente óbvia para que queiramos procurar uma forma de resolver este problema e conter a maré de tais pensamentos antes que seja tarde demais. A virtude moral é como um medicamento que contra-ataca doenças infecciosas, bem como doenças crônicas. No mínimo, um paciente que está doente com a "febre das *kilesas*", pode encontrar na prática da virtude moral alguma medida de alívio e esperança de recuperação. Mais do que isso, pode até realizar uma cura completa.

Devido à sua compaixão, Ajaan Man costumava instruir os leigos sobre os méritos da virtude moral e as falhas de não se ter nenhum padrão moral. Estas instruções eram diretas ao coração e eram tão impressionantes que, ao ouvir o seu conselho aos leigos, me dei conta de que também eu gostaria de manter os cinco preceitos morais – esquecendo que, como monge, eu já estava observando 227 regras monásticas! Fiquei tomado de entusiasmo ao ouvi-lo falar e acabei perdendo minha sati por um momento. Quando finalmente recuperei o senso, fiquei bastante envergonhado, e não mencionei a ninguém por medo de que outros monges pudessem me achar um pouco louco. Na verdade, eu estava um pouco doido naquela época, pois havia me esquecido da minha própria cabeça raspada e pensava em manter os cinco preceitos de leigo. Este é um problema que todos enfrentamos: quando pensamos de forma errada, acabamos por agir daquela forma errada também. Portanto, devemos estar cientes de nossos pensamentos em todos os momentos – conscientes de se eles são bons ou maus, certos ou errados. Devemos controlar constantemente nossos próprios pensamentos; caso contrário, eles podem facilmente sair do controle.

Desenvolvimento meditativo significa treinar a mente a ser inteligente e imparcial com respeito aos princípios básicos de causa e efeito, para que possamos, efetivamente, chegar a um acordo com os nossos próprios processos internos, bem como com todos os outros assuntos relacionados. Em vez de abandonar a mente para a exuberância desenfreada, contamos com a meditação para controlar nossos pensamentos indisciplinados e trazê-los em linha com o que é razoável – que é o caminho para a calma e contentamento. A mente que ainda tem que passar por um treinamento de meditação é semelhante a um animal não treinado que ainda não pode executar corretamente suas tarefas designadas e, portanto, não é tão útil quanto poderia ser. Tem de ser treinado para fazer esses trabalhos, a fim de obter o máximo benefício do seu esforço. Da mesma forma, nossas mentes devem passar por treinamento como um meio de compreendermos a nós mesmos enquanto realizamos todas as nossas tarefas diárias, sejam elas mentais ou físicas, importantes ou triviais, grosseiras ou sutis.

Aqueles que desenvolvem a meditação como uma âncora sólida para a mente gostam de refletir cuidadosamente sobre o que fazem. Eles não são susceptíveis de correr riscos desnecessários em uma situação de que não têm certeza, quando um erro pode machucá-los ou a alguém que está envolvido. O desenvolvimento meditativo traz benefícios definitivos, tanto imediatamente como no futuro, mas os mais significativos são aqueles que experimentamos aqui e agora no presente. As pessoas que desenvolvem uma aptidão para a meditação serão bem sucedidas no que quer que coloquem suas mentes. Seus assuntos não são conduzidos de modo leviano, mas são bem pensados, com um olho nos benefícios esperados de um trabalho bem feito. Desta forma, as pessoas podem sempre olhar para trás com satisfação sobre os frutos do seu trabalho. Uma vez que estão firmemente ancorados na razão, as pessoas que meditam não têm dificuldade em controlarem-se. Elas aderem à Verdade como princípio orientador para tudo o que fazem, dizem e pensam. Estão conscientes de não se deixarem abertos às inúmeras tentações

que habitualmente surgem da *kilesa* do desejo ardente – querendo ir lá, querendo vir aqui, querendo fazer isso, querendo dizer isto ou pensar aquilo – o que não oferece nenhuma orientação para o certo e errado, bom e mau. O desejo ardente é uma impureza muito destrutiva que tende a levar-nos repetidamente à miséria em incontáveis formas. Na verdade, não temos ninguém a culpar a não ser nós próprios, então nos resta aceitar as consequências como algo lamentável, tentando fazer melhor da próxima vez. Quando se mantém sati suficiente, podemos inverter esta tendência. Mas se não tivermos sati suficiente para refletirmos prudentemente sobre estas questões, tudo o que fizermos terá efeitos adversos, por vezes de modo irrevogável. Este é o verdadeiro ponto crucial das *kilesas* – elas inevitavelmente nos levam à desgraça.

Meditação é um bom meio para se fazer uma ruptura com o trabalho sujo das *kilesas*. As técnicas de meditação podem ser bem possivelmente um pouco difíceis de praticar, mas isso é porque elas são projetadas para colocar pressão na mente e trazê-la sob controle, muito semelhante a tentar trazer um macaco sob controle, a fim de domá-lo. As técnicas de meditação são, na verdade, métodos para desenvolver a autoconsciência. Isto significa observar a mente que não se contenta em ficar quieta, mas tende a pular como alguém que foi escaldado com água quente. Observar a mente requer sati para nos manter conscientes de seu movimento. Isso é auxiliado usando um dos temas do Dhamma como um objeto de atenção para manter a mente estável e calma durante a meditação. Um método muito popular e que dá bons resultados é sati direcionada à respiração[29]. Outros temas populares incluem o uso de uma palavra como *"buddho", "dhammo", "sangho"*[30], ou *kesā, lomā, nakhā, dantā, taco*, nesta sequência e em ordem inversa[31], ou a meditação sobre a morte[32], ou qualquer outro tema que pareça mais adequado. A mente deve ser forçada a permanecer exclusivamente com esse objeto durante a meditação. Calma e felicidade estão destinadas a surgir quando a mente depende de um particular tema do Dhamma como um bom e seguro objeto de atenção.

O que é comumente referido como "*citta* calma" ou "*citta* integrada em *samādhi*" é um estado de estabilidade interior que não está mais associado com o objeto inicial de atenção, que meramente preparou *citta* mantendo-a estável. Uma vez que *citta* tenha entrado em *samādhi*, existe impulso suficiente para que a *citta* permaneça neste estado de calma, independente do objeto preparatório, cuja função é temporariamente descontinuada enquanto *citta* descansa pacificamente. Mais tarde, se o tempo permitir, a atenção é focada novamente no tema inicial do Dhamma quando *citta* sai de *samādhi*. Quando isto é praticado de forma consistente com dedicação e esforço sustentado, uma mente há muito mergulhada em *dukkha* irá gradualmente despertar para o seu próprio potencial e abandonar os seus modos inábeis. A luta para controlar a mente, que se experimenta nos estágios iniciais do treinamento, será substituída por um grande interesse na tarefa em mãos.

Citta torna-se inesquecivelmente calma e pacífica, uma vez que entre em *samādhi*. Mesmo que isso aconteça apenas uma vez, será uma experiência revigorante e indelével. Se não ocorrer novamente nas tentativas subsequentes de meditação, um indescritível sentido de perda e anseio permanecerá em *citta* por muito tempo. Só com mais progresso, à medida que a pessoa se torna cada vez mais absorvida em estados cada vez mais sutis de calma, será esquecida a frustração de perder o estado inicial de calma.

AO OUVIR SOBRE MEDITAÇÃO, você poderá se preocupar e se sentir mentalmente e fisicamente inadequado para a tarefa e ficar relutante em tentar. Você pode ser tentado a pensar:

O destino certamente conspirou contra mim. Não consigo possivelmente lidar com isso. Os meus deveres e responsabilidades, tanto em casa como no trabalho, dificultam as coisas. Há todas as obrigações sociais, criar filhos e cuidar dos netos. Se eu perder tempo sentado de olhos fechados em meditação, nunca serei capaz de acompanhar e fazer face às despesas e provavelmente vou acabar morrendo de fome!

Assim, você fica desanimado e perde uma boa oportunidade. Esta maneira de pensar está enterrada bem no fundo da psique de todos. Pode ser bem o tipo de pensamento que o impediu de se livrar de *dukkha* o tempo todo; e continuará a fazê-lo se você não tentar remediar isto agora.

A meditação é, na verdade, uma maneira de neutralizar e aliviar todas as irritações mentais e dificuldades que nos têm atormentado por tanto tempo. Meditação não é como outros métodos usados no mundo para aliviar a dor e desconforto; como tomar banho quando sentimos calor, e vestir roupas quentes ou acender um fogo quando sentimos frio. Quando famintos, comemos e bebemos; quando doentes, tomamos medicamentos para aliviar os sintomas. Todos estes são métodos que o mundo tem usado para aliviar a dor e o desconforto ao longo dos tempos, sem que ninguém nunca os rejeitassem como sendo demasiado onerosos ou difíceis de fazer. Pessoas de todos os grupos étnicos e sociais são obrigadas a cuidar de si mesmas desta forma. Mesmo os animais têm que cuidar de si mesmos, procurando por alimentos para aliviar o seu desconforto e sobreviver dia a dia. Da mesma forma, o desenvolvimento mental através da meditação é um meio muito importante de cuidarmos de nós mesmos. É um trabalho em que deveríamos estar especialmente interessados, porque lida diretamente com a mente, que é o coordenador central de todas as nossas ações.

A mente está na linha da frente quando se trata de qualquer coisa relacionada a nós mesmos. Em outras palavras, *citta* é absolutamente essencial em tudo. Não há outra escolha a não ser aceitar o ônus da responsabilidade em todas as circunstâncias, sem discriminação ou hesitação. Aconteça o que acontecer, a mente sente-se compelida a intervir e assumir imediatamente o comando, sem ser perturbada por ideias de bom e mau ou de certo e errado. Embora algumas situações sejam tão deprimentes que são quase insuportáveis, a mente ainda assim ousadamente corre para suportar o fardo, desatenta dos riscos e suas próprias limitações inerentes. Mais do que isso, recita sua ladainha de pensamentos repetidamente até que comer e dormir se torne quase impossível às vezes. Ainda assim, a mente avança recusando-se a admitir o fracasso. Quando nos envolvemos em atividade física, conhecemos os nossos pontos fortes relativos e quando é o momento certo para descansar. Mas as nossas atividades mentais nunca fazem uma pausa – exceto brevemente quando adormecemos. Mesmo assim, a mente insiste em permanecer ativa, subconscientemente produzindo inúmeras imagens de sonho que continuam sobrecarregando sua capacidade de lidar. Assim, a mente vive com um sentimento de insatisfação intolerável, sem nunca perceber que essa insatisfação surge em relação direta com sua pesada carga de trabalho e com o insuportável agravamento mental que isso gera.

Porque está sempre em batalha, a mente pode muito bem ser chamada de 'guerreiro'. Luta com o que é bom e luta com o que é mau. Nunca fazendo pausa para refletir, ela se envolve em tudo que aparece. Quaisquer preocupações que surjam, ela insiste em confrontá-las todas, sem exceção, não querendo deixar nada passar sem contestação. Então, é apropriado chamar a mente de 'guerreira', já que enfrenta imprudentemente tudo o que se depara em seu caminho. Se a mente não chegar a termos com este dilema enquanto o corpo ainda está vivo, continuará lutando essas batalhas indefinidamente, incapaz de se libertar. Se os desejos intermináveis do

coração deleitam-se, sem o Dhamma para agir como uma influência moderadora, a felicidade real estará sempre fora de alcance, independentemente de quão abundante a riqueza material possa ser. A riqueza material em si não é uma verdadeira fonte de felicidade, e pode facilmente tornar-se uma fonte de descontentamento para o coração carente do Dhamma interior, para servir como um oásis de descanso.

Os sábios nos garantem que o Dhamma é o poder que supervisiona a riqueza material e o bem-estar espiritual. Independentemente de muita ou pouca riqueza que adquiramos, desfrutaremos de uma medida suficiente de felicidade se possuirmos alguma medida de Dhamma em nossos corações. Sem o apoio do Dhamma e deixado aos seus próprios desejos, o coração será incapaz de encontrar a verdadeira felicidade, mesmo com uma montanha de bens valiosos à mão. Estes são meramente suportes físicos e emocionais que as pessoas inteligentes podem usar sabiamente para seu próprio prazer. Se o coração não for inteligente no caminho do Dhamma, ou se o Dhamma estiver completamente ausente, o lugar onde vivemos parecerá um deserto, não importa qual seja a nossa escolha. O coração e toda a sua riqueza acabarão então como lixo acumulado – coisas que são inúteis para o nosso desenvolvimento espiritual.

Quando se trata de ser estoico em face da adversidade, nada é tão forte e resiliente como o coração. Recebendo assistência adequada, torna-se algo maravilhoso em que podemos ter orgulho e satisfação em todas as circunstâncias. Desde o tempo do nascimento até o momento presente, temos explorado nossos corações e mentes – sem piedade. Se tratássemos um carro como tratamos as nossas mentes, seria inútil levar a uma garagem para reparos, pois teria se tornado um monte de sucata há muito tempo. Tudo o que utilizamos tem de receber algum tipo de manutenção e reparo para garantir que continuará prestando um serviço útil. A mente não é exceção. É um recurso extremamente importante que deve ser bem cuidado e mantido, assim como fazemos com todas as nossas outras posses.

Meditação é uma terapia projetada exclusivamente para a mente. Todos nós que estamos verdadeiramente interessados em assumir a responsabilidade pelas nossas mentes – que, afinal, são os nossos bens mais inestimáveis – deveríamos cuidar delas da maneira correta e adequada. Isso significa treinar nossas mentes com técnicas de meditação adequadas. Para usar a comparação do carro: significa examinar as várias partes componentes da mente para ver se alguma coisa está defeituosa ou danificada; e, em seguida, levá-la para a garagem para uma revisão espiritual. Isso implica sentar-se em meditação, examinar os componentes mentais, ou *sankhāras*, que compõem nossos pensamentos; então determinar se os pensamentos que vêm à superfície são fundamentalmente bons ou prejudiciais, adicionando combustível para os incêndios da dor e sofrimento. Assim, é realizada uma investigação para determinar quais pensamentos têm valor e quais são falhos. Então devemos voltar nossa atenção para os componentes físicos; isto é, nossos corpos. Será que os nossos corpos continuam a melhorar com a idade ou estão a deteriorar-se à medida que o tempo passa – os anos de idade inevitavelmente se transformando numa idade nova, muitas vezes? O corpo continua se regenerando ou inevitavelmente se desgasta e envelhece a cada dia que passa? Devemos ser complacentes com isto ao não nos prepararmos mentalmente enquanto ainda há tempo? Quando estivermos mortos, será tarde demais para agir. É disso que se trata a meditação: advertindo-nos e nos instruindo pelo exame de nossas deficiências para determinar quais áreas precisam ser melhoradas. Quando investigamos constantemente desta maneira, seja enquanto estamos sentados em meditação ou enquanto fazemos nossas tarefas diárias, a mente permanecerá calma

e não perturbada. Aprenderemos a não ser arrogantemente muito confiantes sobre a vida, e assim evitarmos alimentar as chamas do descontentamento. E saberemos exercer a devida moderação em nossos pensamentos e ações para que não nos esqueçamos de nós mesmos e sejamos apanhados em coisas que podem ter consequências desastrosas.

Os benefícios da meditação são muito numerosos para abordar, então, Ajaan Man mantinha suas explicações para o público leigo em um nível apropriado às suas práticas. Suas explicações para monges e noviços eram de muitas diferentes qualidades. Escrevi o suficiente aqui para dar o sabor do seu ensino. Algumas pessoas podem achar que incluí certas coisas que parecem excessivas, ou até mesmo desagradáveis; mas o relato seria incompleto se eu não transmitisse todos os aspectos de seu ensinamento. Fiz o esforço para compilar esses ensinamentos na esperança de que os leitores me encorajem com o benefício de suas críticas. Por isso, sejam benvindos para criticar-me pelo que quer que considerem inapropriado; mas, por favor, não culpem Ajaan Man porque ele não participou na escrita do livro.

Ajaan Man transmitia níveis mais elevados de Dhamma apenas dentro do círculo de seus discípulos próximos. Mas o autor tem uma natureza um tanto arredia e não consegue ficar quieto; então, andei por aí coletando relatos orais de todos os *Ajaans* atuais que viveram com Ajaan Man no passado e são seus discípulos. Gravei esta informação para que o leitor possa saber algo da prática dele, ainda que não seja um relato completo. O modo de prática de Ajaan Man era tão resoluto e sem concessões que quase se pode dizer que nenhum dos seus discípulos o pode igualar nas austeridades que realizava, nas nobres virtudes que aperfeiçoou e no conhecimento interior que tão habilmente dominava. Até hoje, continua insuperável.

AJAAN MAN DIZIA que quando ficava nas florestas e montanhas de Udon Thani e Nong Khai, *devas* dos reinos superiores e inferiores de vez em quando vinham para ouvir dele o Dhamma. Alguns grupos vinham regularmente a cada duas semanas, outros apenas uma vez por mês. *Devas* daquela área não vinham vê-lo quase tão frequentemente como aqueles da província de Chiang Mai. Vou relatar essas experiências oportunamente; mas, por agora, permitam-me que continue a seguir a sequência dos acontecimentos de modo a não confundir as coisas.

Ajaan Man falava de uma enorme cidade de *nāgas*, localizada sob a montanha a oeste da cidade de Luang Prabang, no Laos. Enquanto vivia lá, o chefe dos *nāgas* regularmente trazia seus seguidores para ouvir o Dhamma, às vezes em grande número. Os *nāgas* tendiam a fazer-lhe muito menos perguntas do que os *devas* dos reinos superior e inferior, que sempre tinham muitas para ele. Todos esses grupos, porém, escutavam o que ele tinha a dizer com igual respeito. Durante o tempo em que Ajaan Man vivia na base daquela montanha, o chefe *nāga* vinha quase todas as noites visitá-lo. Somente em ocasiões especiais ele trazia muitos seguidores; e nesse caso, Ajaan Man sempre sabia de sua chegada com antecedência. Devido à localização remota, tinha pouco contato com pessoa durante aquele período, então foi capaz de ser de uma ajuda particular para os *nāgas* e *devas*. Os *nāgas* não visitavam muito tarde da noite – vinham por volta das dez ou onze horas – o que provavelmente era devido à sua localização remota. Como um sinal de seu profundo respeito, os *nāgas* convidavam Ajaan Man a permanecer lá por compaixão a eles. Até se organizaram para protegê-lo dia e noite, revezando-se para ficarem de vigia. Eles nunca se aproximavam muito, mantendo uma distância conveniente sempre, mas perto o suficiente para observar qualquer coisa que pudesse acontecer. Os *devas*, por outro lado, geralmente vinham mais tarde que os *nāgas* – por volta de uma ou duas da manhã. Se ele estivesse

vivendo nas montanhas, longe de um vilarejo, os *devas* às vezes vinham mais cedo, digamos dez ou onze horas. Nunca havia um tempo exato, mas normalmente os *deva* vinham depois da meia-noite.

DURANTE A MEIA-IDADE, a rotina diária normal de Ajaan Man era a seguinte: Após a refeição, fazia meditação andando até o meio-dia e, em seguida, tomava um curto descanso. Descansado, sentava-se em meditação por uma hora e meia antes de continuar a sua meditação andando até às 16 horas. Depois disso, varria a área em torno de sua habitação, banhava-se, e novamente praticava meditação andando até cerca de sete ou oito horas da noite, quando entrava em sua cabana para se sentar novamente. Se não chovesse após a meditação sentada, andava novamente, até tarde da noite. Ou, se já fosse muito tarde, retirava-se para passar a noite. Normalmente se retirava às onze da noite e acordava às três da manhã. Ajaan Man normalmente sabia com antecedência quando os *devas* visitariam. Se fossem chegar depois da meia-noite, descansava antes de recebê-los. Se fossem esperados para chegar entre as onze e meia-noite, ele primeiro entrava em *samādhi* e esperava lá por eles. Esta é a rotina diária que ele manteve durante todo esse período de sua vida.

QUANDO AMBOS os *devas* celestes e terrestres desejavam vir na mesma noite, Ajaan Man receberia o primeiro grupo, dava-lhes uma palestra do Dhamma, respondia às suas perguntas e, em seguida, dizia-lhes que um outro grupo estava para chegar em breve. O primeiro grupo saía em tempo oportuno e os outros *devas* entravam de onde estiveram respeitosamente esperando à distância. Então começava a falar com o segundo grupo, discursando sobre um tema do Dhamma que considerava adequado para o temperamento e nível de compreensão deles. Às vezes, o chefe do grupo dos *devas* requisitava um certo tópico. Ajaan Man então focava sua atenção naquele tema específico do Dhamma. Quando sentia que seu coração estava na posse deste conhecimento, começava seu discurso. Às vezes, o líder dos *devas* pedia um discurso sobre um *sutta*, usando um título arcaico com o qual Ajaan Man não estava familiarizado. Então Ajaan Man perguntava e lhe era informado do título atualizado. Normalmente Ajaan Man podia descobrir por si mesmo os *suttas* que estavam sendo solicitados, mas ocasionalmente tinha que pedir por esclarecimento. Em outras ocasiões, os *devas* pediam um *sutta* por um título do qual tinha certeza. Mas, assim que começava a elucidá-lo, informavam-no que ele tinha cometido um erro; que não era aquele que eles pediram. Para refrescar-lhe a memória, recitavam alguns versos do *sutta.* Depois de um ou dois versos, geralmente se lembrava corretamente. Começava seu discurso apenas quando tinha certeza de que tinha o tópico certo.

Em raras ocasiões, os *devas* dos reinos superior e inferior vinham todos ouvir o Dhamma ao mesmo tempo que os *nāgas*. Isto não é diferente de vários grupos de humanos todos aparecendo para visitar um professor simultaneamente. Quando isso acontecia muitas vezes, ele agendava a chegada deles em momentos diferentes para a conveniência de todos os envolvidos. De acordo com Ajaan Man, apesar de estar vivendo nas profundezas das florestas e montanhas, não tinha muito tempo livre porque tinha que lidar com tantos grupos de *devas* de diferentes reinos de existência. Se em uma noite particular nenhum *deva* dos reinos celestes viessem vê-lo, então havia de ser *devas* terrestres de um local ou de outro; assim, ele tinha pouco tempo livre à noite. Felizmente, havia poucos visitantes humanos naqueles lugares remotos. Se ele ficasse perto de

um vilarejo ou uma cidade, no entanto, então os habitantes humanos da área vinham vê-lo. Ele recebia essas pessoas na tarde ou no início da noite, ensinando os monges e noviços depois.

A Diferença está no Coração

Tendo escrito sobre os *devas*, vou agora escrever sobre os visitantes humanos que vinham ver Ajaan Man. Sendo humano, também estou incluído neste assunto, mas ainda gostaria de pedir desculpas ao leitor se houver algo desagradável ou inapropriado no que se segue. De certa forma, tenho uma personalidade incuravelmente grosseira, como certamente notarão. No entanto, sinto que é necessário registrar com verdade o que Ajaan Man disse a seus discípulos em privado. Peço seu perdão, mas incluo isto para que possam comparar humanos e *devas* e aprender alguma coisa disto.

Ajaan Man dizia que havia uma grande diferença entre humanos e *devas* na maneira como eles se comunicavam com ele e escutavam seus discursos sobre o Dhamma. *Devas* de cada reino, do mais alto ao mais baixo, são capazes de compreender o significado em uma discussão do Dhamma muito mais facilmente do que os humanos. E quando a discussão acabava, suas exclamações de aprovação – "*sādhu*, *sādhu*, *sādhu*" – ecoavam por todo o universo espiritual. Os *devas* de cada reino têm um enorme respeito pelos monges; nenhum deles mostra qualquer sinal de impropriedade. Quando chegam para ouvir um discurso de monge sobre o Dhamma, seu comportamento é sempre calmo, ordenado e requintadamente gracioso. Os seres humanos, por outro lado, nunca realmente entendem o significado de um discurso do Dhamma – mesmo depois de repetidas explicações. Não só eles não conseguem entender o significado, mas alguns até são críticos do palestrante, pensando: Do que está ele falando? Não consigo entender nada. Ele não é tão bom como aquele outro monge. Alguns deles, que foram previamente ordenados como monges, não conseguem impedir que suas grosseiras *kilesas* apareçam, vangloriando-se: Quando eu era monge podia dar uma palestra melhor do que isto. Contava piadas para não ficarem cansados e sonolentos. Eu tinha uma relação especial com o público que os mantinham curvados de riso. Outros ainda pensam: Dizem que este monge conhece os pensamentos dos outros. Assim, o que quer que pensemos, ele sabe imediatamente. Então, por que é que ele não sabe o que estou pensando agora? Se ele sabe, deve dar algum sinal – pelo menos indiretamente, dizendo que esta ou aquela pessoa não deve pensar de tal maneira porque está errado. Então saberíamos se ele merece a sua reputação. Algumas pessoas vêm procurando falhas para que possam mostrar sua própria esperteza. Estes tipos não estão interessados em Dhamma de modo nenhum. Expor o Dhamma em sua presença é como derramar água sobre as costas de um cão – eles imediatamente sacodem tudo, sem deixar uma gota para trás.

Ajaan Man muitas vezes ria quando falava desse tipo de pessoa, provavelmente porque ele se divertia com seus encontros ocasionais com pessoas tão "inteligentes". Dizia que algumas pessoas que vinham vê-lo eram tão opinantes que mal podiam andar, sendo o fardo de sua presunção muito mais pesado do que o que um mortal comum poderia carregar. Sua presunção era tão grande que ele estava mais inclinado a sentir trepidação do que piedade por eles, o que o fazia não ter vontade de falar com eles sobre o Dhamma. Ainda assim, havia certas situações sociais em que isso era inevitável, então ele se esforçava para dizer alguma coisa. Mas quando estava prestes a falar, o Dhamma parecia desaparecer e ele não conseguia pensar em nada para dizer. Era como se o Dhamma não pudesse competir com tal presunção arrogante – e assim,

fugia. Tudo o que restava era o seu corpo, sentado como um boneco sem vida, preso com alfinetes, e ignorado por todos como se ele não tivesse sentimentos. Em tais momentos, nenhum Dhamma surgia para o discurso, e ele simplesmente sentava-se como um toco de árvore. Em casos como esse, de onde viria o Dhamma?

Ajaan Man costumava rir ao descrever essas situações aos seus discípulos, mas havia alguns em sua audiência que realmente tremiam. Como não estavam febris e o tempo não estava frio, podemos apenas assumir que estavam tremendo por sentimentos de trepidação. Ajaan Man dizia que não ensinava indivíduos muito presunçosos, a menos que fosse absolutamente necessário, porque o seu discurso poderia realmente se transformar em algo tóxico para o coração de alguém que ouvisse sem qualquer sentimento de respeito. O Dhamma que Ajaan Man possuía era verdadeiramente da mais alta ordem e de enorme valor para aqueles que estabeleciam seus corações no princípio da boa vontade, não se considerando superior ao Dhamma de forma alguma. Este é um ponto muito importante a se ter em mente. Cada efeito tem a sua causa. Quando muitas pessoas se sentam juntas ouvindo uma palestra do Dhamma, haverá alguns que se sentem tão desconfortavelmente quentes que quase derretem, e haverá outros que ficam tão refrescados que se sentem como se estivessem flutuando no ar. A diferença, a causa, está bem lá no coração. Tudo o demais é inconsequente. Não havia maneira alguma dele ajudar a aliviar o fardo de alguém cujo coração se recusava a aceitar o Dhamma. Pode-se pensar que se ensiná-los realmente não faz nenhum bem, também não faria nenhum mal. Mas isso não é realmente o caso, pois essas pessoas sempre persistirão em fazer coisas que têm repercussões prejudiciais – independentemente do que alguém diga. Então não é fácil ensinar seres humanos. Mesmo com um pequeno grupo de pessoas, invariavelmente haveria suficientes caráteres bastante nocivos para tornar-se um incômodo. Mas ao invés de se sentir irritado como a maioria das pessoas, Ajaan Man simplesmente largava o assunto e os deixava ao destino deles. Quando não fosse possível encontrar nenhuma maneira de ajudar a transformar essas pessoas, Ajaan Man considerava isto simplesmente como a natureza de seus *kammas*.

Havia aqueles que vinham até ele com a intenção virtuosa de procurar o Dhamma, confiando nas boas consequências de suas ações – e com estes ele simpatizava muito – embora fossem muito raros. No entanto, aqueles que não estavam à procura de nada útil e não tinham qualquer autocontrole, eram uma multidão. Por isso Ajaan Man preferia viver nas florestas e montanhas onde o ambiente era agradável e seu coração estava à vontade. Nesses lugares ele poderia praticar até o limite sem se preocupar com perturbações externas. Onde quer que ele olhasse, o que quer que pensasse, o Dhamma estava envolvido, trazendo uma clara sensação de alívio. Observar os animais da floresta, como macacos, languares e gibões, balançando e brincando através das árvores e ouvindo-os chamar uns aos outros através da floresta, dava origem a uma agradável tranquilidade interior. Ele não precisava se preocupar com a atitude deles para com ele enquanto corriam em busca de comida. Nesta profunda solidão, sentia-se refrescado e alegre em todos os aspectos da sua vida. Se tivesse morrido nessa altura, teria ficado perfeitamente confortável e satisfeito. Esta é a morte verdadeiramente natural: tendo vindo sozinho, partiria sozinho. Invariavelmente, todos os Arahants passam para Nibbāna desta forma, pois seus corações não retêm qualquer confusão ou agitação. Eles têm apenas o corpo, a *citta*, e um único foco de atenção. Não se apressam em procurar *dukkha* e não acumulam apegos emocionais para os puxarem para baixo. Vivem como Nobres e partem como Nobres. Nunca se enredam com coisas que causam ansiedade e tristeza no presente. Sendo impecavelmente puros, mantêm um

desapego de todos os objetos emocionais. O que contrasta fortemente com a forma como as pessoas agem no mundo: quanto mais pesado é o fardo do seu coração, mais adicionam e aumentam a sua carga. Quanto aos Nobres, quanto mais leves forem as suas cargas, mais as abandonam, até não restar nada para descarregar. Eles então habitam nesse vazio, ainda assim o coração que sabe aquele vazio permanece – simplesmente não há mais carga e descarga a ser feita. Isto é conhecido como alcançar o status de alguém que está "sem trabalho", significando que o coração não tem mais trabalho para fazer no *sāsanā.* Estar "sem trabalho" desta forma é, na verdade, a mais alta forma de felicidade. Isto é completamente diferente dos assuntos mundanos, onde o desemprego para alguém sem meios de ganhar a vida significa o aumento da miséria.

Ajaan Man relatava muitas diferenças entre *devas* e humanos, mas eu registrei aqui apenas aquelas que me lembro e aquelas que acho beneficiariam o leitor discernente. Talvez estes apartes, como os episódios dos *devas*, deveriam todos ser apresentados juntos em uma seção de acordo com o assunto. Mas os encontros de Ajaan Man com tais fenômenos se estendiam por um longo período e eu sinto que é necessário seguir sua história de vida o mais sequencialmente possível. Haverá mais relatos sobre *devas* mais tarde; mas eu não me atrevo a combinar os diferentes episódios, porque o objetivo é ter os fios paralelos da história convergindo no mesmo ponto. Peço perdão se o leitor sofrer algum inconveniente.

O que Ajaan Man dizia sobre *devas* e humanos refere-se a esses grupos conforme existiam muitos anos atrás, uma vez que Ajaan Man, cujas reflexões são registradas aqui, morreu há mais de 20 anos. Os *devas* e os humanos daquela época provavelmente mudaram muito, seguindo a lei universal da impermanência. Resta apenas a geração "moderna" que provavelmente recebeu algum treinamento mental e melhorou sua conduta de acordo. Quanto às pessoas briguentas que Ajaan Man encontrou em sua vida, provavelmente não existem mais para atravancar a nação e a religião. Desde então, tem havido muita melhoria no sistema educacional; e pessoas bem-educadas não são susceptíveis de abrigar ambições tão vulgares. Isso proporciona às pessoas hoje algum alívio.

DEPOIS DE VIVER E ENSINAR os monges e a população local nas áreas de Udon Thani e Nong Khai por um tempo considerável, Ajaan Man se mudou ao leste, para a província de Sakhon Nakhon. Viajou através de pequenos vilarejos nas florestas e montanhas dos distritos de Warichabhum, Phang Khon, Sawang Dan Din, Wanon Niwat, e Akat Amnuay . Ele então peregrinou para Nakhon Phanom através do distrito de Sri Songkhram, passando pelos vilarejos de Ban Sam Phong, Ban Non Déng, Ban Dong Noi e Ban Kham Nokkok. Todos esses lugares estavam bem dentro do mato e infestados de malária, o que, quando se era infectado, era muito difícil de curar: uma pessoa poderia ficar infectada na maior parte de um ano e ainda não se recuperar totalmente. Assumindo que não tivesse morrido, sobreviver à doença ainda era um tormento. Como já mencionei, a malária foi chamada de "a febre que os sogros odeiam", porque aqueles que sofriam cronicamente desta doença ainda eram capazes de andar por aí e comer, mas incapazes de fazer qualquer trabalho. Alguns tornavam-se inválidos permanentes. Os aldeões daquela área, bem como os monges e noviços que viviam nas mesmas florestas, eram frequentemente vítimas de malária. Alguns até morreram. Durante três anos, Ajaan Man passou sucessivos retiros de chuvas na área em torno do vilarejo de Ban Sam Phong. Durante esse tempo, muitos monges morreram da doença. Geralmente, esses monges eram de áreas urbanizadas onde havia pouca malária –

como as províncias de Ubon, Roy Et, e Sarakham – então não estavam acostumados com as florestas e montanhas. Não podiam viver facilmente nessas florestas com Ajaan Man porque não podiam suportar a malária. Tinham de sair durante a estação chuvosa, passando seu retiro perto de vilarejos que estavam cercados por campo aberto.

Ajaan Man contava que quando dava palestras do Dhamma à noite para os monges e noviços próximo do vilarejo de Sam Phong, um *nāga* do rio Songkhran vinha para ouvir quase todas as vezes. Se ele não chegasse na hora em que o discurso ocorreu, ele viria mais tarde quando Ajaan Man se sentava em *samādhi*. Os *devas* dos reinos superior e inferior vinham apenas periodicamente, e não tantas vezes como quando ele ficara nas províncias de Udon Thani ou Nong Khai. Eles sempre eram específicos sobre vir nos três dias mais sagrados de observância do retiro das chuvas – o primeiro, o meio e o último dia. Não importa onde Ajaan Man vivesse, seja em vilarejos ou cidades, os *devas* sempre vinham de um reino ou de outro para ouvir seu Dhamma. Isso era verdade na cidade de Chiang Mai enquanto ele ficava em Wat Chedi Luang.

O incidente da escavação do poço

Um incidente estranho ocorreu enquanto ele morava perto do vilarejo de Ban Sam Phong. Era a estação seca. Cerca de 60 a 70 monges e noviços estavam vivendo lá, e não havia água limpa suficiente disponível. Os monges realizaram uma reunião com os aldeões e decidiram que teriam de cavar bem mais fundo o poço que havia, para adquirir um abastecimento limpo e adequado. Depois de tomada a decisão , um monge sênior pediu permissão de Ajaan Man para prosseguir com o trabalho. Depois de ouvir o pedido, Ajaan Man permaneceu quieto por um momento antes de responder com uma voz dura, "não, pode ser perigoso." Foi tudo o que ele disse. O monge sénior ficou intrigado com as palavras "pode ser perigoso." Depois de prestar sua homenagem a Ajaan Man, relatou a conversa aos monges e aos leigos. Em vez de concordar com Ajaan Man, decidiram prosseguir secretamente com o plano.

O poço estava a uma certa distância do mosteiro. Ao meio-dia, quando pensaram que Ajaan Man estava descansando, saíram silenciosamente para cavar. Eles não tinham cavado muito fundo quando a terra em torno da borda superior cedeu e afundou no poço, deixando um buraco aberto ao nível do solo e arruinando o poço com a terra solta. Todos estavam aterrorizados: Tendo ignorado desrespeitosamente o aviso de Ajaan Man, e mostrando falta de atenção ao não cancelar o projeto, fizeram com que a terra cedesse, quase matando alguém no processo. Tinham medo de que ele descobrisse o que tinham feito contra a sua vontade expressa. Estavam extremamente preocupados e sentiram-se punidos pelo seu erro. Juntos, rapidamente reuniram madeira para reparar a boca do poço, orando o tempo todo pela ajuda de Ajaan Man em seus esforços para desenterrar a terra solta e restaurar o poço para uso novamente. Felizmente, uma vez que apelaram para a ajuda de Ajaan Man, tudo foi colocado em boa ordem com uma tal incrível facilidade que alguns deles até acabaram sorrindo.

Assim que o trabalho foi concluído, todos fugiram da cena, com medo de que Ajaan Man aparecesse de repente. De volta ao mosteiro, os monges e os noviços permaneceram em um estado de ansiedade constante sobre o que tinham feito. Quanto mais se aproximava da reunião da noite, mais apreensivos se tornavam. Todos podiam lembrar-se vividamente das repreensões de Ajaan Man no passado, quando algo desta natureza tinha acontecido. Às vezes, quando faziam algo inapropriado e daí esqueciam, Ajaan Man sabia e eventualmente trazia à tona como uma

forma de ensinar uma lição. O incidente do poço foi um erro grave cometido por todo o mosteiro por trás de suas costas. Como seria possível que ele não soubesse sobre isto? Estavam todos certos de que ele sabia e que era certo que mencionaria isso naquela noite, ou, no mais tardar, na manhã seguinte. Estavam preocupados com esses sentimentos desconfortáveis pelo resto do dia.

Mas aconteceu que quando chegou a hora, nenhuma reunião foi convocada. Em vez de repreendê-los, Ajaan Man não mencionou nada sobre o incidente. Ajaan Man era muito astuto no ensinar seus discípulos. Sabia muito bem sobre o incidente e sobre muitos outros erros cometidos pelos monges e noviços. Mas também sabia da ansiedade deles. Como eles obviamente perceberam o seu erro, repreendê-los neste momento teria desnecessariamente aumentado o seu profundo remorso.

A rotina matinal de Ajaan Man era levantar-se da meditação sentada ao amanhecer, em seguida fazer meditação andando até que fosse o momento de colocar seu manto no salão de reuniões antes de ir para a mendicância. Na manhã seguinte, quando Ajaan Man deixara sua área de meditação andando e entrou na sala de reuniões, os monges ainda estavam preocupados sobre como ele iria lidar com eles. Enquanto esperavam ansiosamente, Ajaan Man contornou todo o assunto, falando gentilmente e de uma forma reconfortante, de modo a aliviar a angústia deles:

"Viemos aqui para estudar o Dhamma. Não devemos ser excessivamente audaciosos, nem devemos ter demasiado medo. Qualquer um pode cometer um erro – o valor reside em reconhecer os nossos erros. O Buddha cometeu erros antes de nós. Ele percebeu onde tinha errado e esforçava-se para corrigir os seus erros assim que se apercebia deles. Este tipo de intenção é nobre, mas ainda por ignorância erros podem acontecer. A partir de agora, devem ter o cuidado de se controlarem sob todas as circunstâncias. Usar sati em todos os momentos para cuidar de si mesmo é o caminho dos sábios."

Foi tudo o que ele disse. Ele apenas sorriu amplamente para os monges de uma forma desarmante e os conduziu para a mendicância como de costume. Não houve nenhuma reunião mais tarde naquela noite, Ajaan Man meramente disse a todos para serem diligentes em sua prática. Passaram-se três noites sem reunião. Durante todo esse tempo, os monges e os noviços ainda estavam com medo de que ele os repreendessem sobre o incidente da escavação. Na quarta noite foi convocada uma reunião. Mas, mais uma vez, não foi feita qualquer menção ao incidente, como se ele não soubesse nada sobre ele.

Muito tempo depois, depois de todos terem esquecido o assunto, ele surgiu inesperadamente. Nunca ninguém lhe tinha contado sobre o acidente, pois todo o caso tinha sido abafado. O próprio Ajaan Man nunca fora ao poço, que ficava muito longe do mosteiro. Começou um discurso do Dhamma como normalmente fazia, falando sobre vários aspectos da prática de um monge, sobre ser razoável e sobre ter respeito pelo professor e o Dhamma. Estes, disse ele, conduzem ao comportamento correto aqueles que vêm treinar e praticar sob um professor. Enfatizou que eles deveriam tomar especialmente a questão da causa e efeito muito a sério, pois este era o verdadeiro Dhamma:

"Embora vocês estejam constantemente sob pressão de seus desejos, não devem permitir que eles apareçam e se intrometam na esfera de prática. Caso contrário, eles vão destruir o Dhamma, o caminho experimentado e verdadeiro para ir além de *dukkha*, gradualmente estragando todas as suas esperanças. Nunca devem ir contra o Dhamma, a disciplina monástica, ou a palavra de um professor respeitado, pois isto equivale a destruir a si mesmos. A desobediência apenas dá

ímpeto aos maus hábitos que são destrutivos para vocês e para os outros também. A terra à volta daquele poço era mais do que apenas barro. Também havia areia por baixo. Escavar demasiado fundo pode fazer a areia, depois o barro, afundar dentro do poço, possivelmente enterrando e matando alguém. Foi por isso que o proibi. Investigo completamente tudo antes de dar ou recusar permissão para qualquer tipo de trabalho. Aqueles que estão aqui para treinar deveriam considerar isso. Alguns assuntos são exclusivamente internos, e não me parece necessário revelar todos os seus aspectos.

"O que eu revelei foi claro o suficiente para vocês entenderem; então, por que se comportaram como se não o tivessem compreendido? Quando proíbo alguma coisa, vocês vão em frente e fazem assim mesmo. Se eu disser para fazerem alguma coisa, vocês fazem o oposto. Não se tratou de um mal-entendido – vocês compreenderam perfeitamente. Ser contrário assim mostra o lado teimoso do caráter de vocês, vindo do tempo em que viviam com os seus pais que toleravam isso só para mantê-los felizes. Tornou-se agora uma característica enraizada, enterrada no fundo de monges que são agora adultos. Para piorar as coisas, vocês ostentam isto na cara do seu professor e da vida espiritual que levam. A teimosia num monge da idade de vocês é imperdoável e não pode ser tolerada como mero comportamento infantil. Merece uma reprimenda severa. Se persistirem em serem teimosos, isso irá fortalecer ainda mais esta característica infeliz em vocês, de modo que vocês serão apropriadamente taxados de "monges *dhutanga* obstinados". Assim, todos os seus pertences deveriam ser rotulados como 'os pertences de um monge obstinado'. Este monge é teimoso, aquele monge é desavergonhado, o monge ali está atordoado – até que todo o mosteiro acabe por ser persistentemente desobediente. E acabarei tendo apenas alunos teimosos. Uma vez que a obstinação se torne a norma, o mundo se quebrará em tensão e o *sāsanā* será certamente reduzido à ruína. Qual de vocês ainda quer ser um monge teimoso? Há alguém aqui que queira que eu seja professor de monges teimosos? Se assim for, volte lá amanhã e cavuque aquele poço novamente, para que a terra possa afundar e enterrá-lo lá. Então você renascerá num paraíso celestial de teimosos, onde todos os *devas* poderão vir e admirar a sua verdadeira grandeza. Certamente nenhum grupo de *devas*, incluindo aqueles nos reinos de *brahma*, já viram ou viveram em um paraíso tão peculiar."

Depois disso, o tom de sua voz tornou-se mais suave, assim como o tema de sua palestra, permitindo que seu público refletisse de todo o coração sobre o erro de sua desobediência obstinada. Durante a palestra, parecia como se todos tivessem se esquecido de respirar. Assim que a palestra terminou e a reunião fora interrompida, os monges questionaram excitadamente uns aos outros para descobrir quem poderia ter ousado informar Ajaan Man do incidente, que teria provocado este severo sermão que quase os fez desmaiar. Todos negaram tê-lo informado, pois cada um temia uma repreensão tanto quanto o outro. O incidente passou sem uma resposta definitiva sobre como Ajaan Man soubera.

DESDE SEU TEMPO NA CAVERNA SARIKA, Ajaan Man possuía um domínio de habilidades psíquicas sobre todos os tipos de fenômenos. Ao longo dos anos, sua proficiência cresceu a tal ponto que parecia não haver limite para suas habilidades. Como os monges que viviam com ele estavam bem cientes dessas habilidades, tomavam o cuidado rigoroso de serem mentalmente autocontrolados em todos os momentos. Não podiam deixar suas mentes vagarem descuidadamente porque seus pensamentos errantes poderiam se tornar o tema de uma palestra do Dhamma a receber na reunião da noite. Precisavam ser especialmente vigilantes durante a reunião, quando Ajaan Man

estava de fato falando com eles. Naqueles breves momentos em que parava de falar – talvez para recuperar o fôlego, talvez para observar alguma coisa – se detectasse qualquer pensamento nocivo entre os monges, imediatamente fazia daquilo um assunto. O tom de sua voz mudava dramaticamente enquanto imitava os pensamentos desatentos de um dos presentes. Embora Ajaan Man não mencionasse ninguém pelo nome, seu tom imediatamente assustava aquele indivíduo que ficava com medo demais para se atrever a pensar daquele jeito novamente.

Outro momento para se ter cuidado era quando o seguiam na mendicância. Quem não estivesse atento, estava fadado a ouvir sobre seus pensamentos descontrolados na próxima reunião. Às vezes era muito embaraçoso ter de ouvir uma palestra sobre os próprios pensamentos distraídos enquanto outros monges lançavam olhares à volta da assembleia, sem saber quem entre eles estava sendo repreendido. Mas uma vez descoberto, todos os monges e noviços tendiam a reagir similarmente de forma positiva. Em vez de se sentirem zangados ou desapontados depois de sair da reunião, todos pareceriam alegres e contentes; alguns até riam enquanto perguntavam uns aos outros: "Quem foi hoje? Quem foi apanhado hoje?" É notável quão honestos eram com os colegas monges sobre seus pensamentos errantes. Em vez de tentar manter a sua indiscrição em segredo, o monge culpado confessaria assim que alguém perguntasse: "Sou muito teimoso e não pude deixar de pensar... mesmo sabendo que ia ser repreendido por pensar assim. Quando esses pensamentos surgiram, esqueci-me de tudo sobre o meu medo de Ajaan Man e senti-me satisfeito em mim mesmo por pensar pensamentos tão loucos. Mereci exatamente o que recebi. Vai ensinar-me uma boa lição sobre perder meu autocontrole."

Gostaria de pedir desculpas ao leitor porque não me sinto muito confortável em escrever alguns destes assuntos. Mas essas histórias são reais – elas aconteceram de fato. A decisão de incluí-las foi difícil de tomar. Mas se o que estou contando é a verdade, então deve estar bem. Poderia ser comparado a uma situação em que um monge confessa uma ofensa disciplinar como um meio de eliminar qualquer sentimento de culpa ou ansiedade sobre a sua recorrência no futuro. Assim, gostaria de relatar alguns incidentes do passado para servir de alimento para o pensamento de todos vocês, cujo pensar pode causar-lhes problemas semelhantes.

Na maioria dos casos, monges praticantes recebiam uma severa repreensão de Ajaan Man por causa de assuntos relacionados a objetos sensoriais externos. Por exemplo, imagens e sons são as impressões sensoriais mais prováveis a causar problemas. E a ocasião mais provável para os monges serem repreendidos era na mendicância pela manhã. Caminhar até o vilarejo para a esmolar é um dever essencial de todo monge. Nessas ocasiões, os monges experienciam imagens e sons, e são levados a pensar sobre eles. Alguns ficam tão apaixonados pelo que encontram que os seus pensamentos rodopiam em desordem sem real conhecimento. Estas são as causas primárias da distração mental, atraindo a mente mesmo quando a pessoa não tem desejo de pensar sobre elas. Quando o monge finalmente recuperava sati, já era hora da reunião da noite e a bronca que recebia iria levá-lo a tentar ser mais controlado. Depois de um tempo, novamente encontrava os mesmos objetos atraentes e reabria a ferida. Ao voltar para o mosteiro, receberia outra dose de "remédio forte", na forma de outra repreensão, para aplicar na sua ferida. Muitos monges e noviços viviam com Ajaan Man e a maioria deles tinha tais feridas infeccionadas. Se não fosse um monge recebendo uma dose do remédio, seria outro. Eles iam para o vilarejo e eram confrontados com imagens e sons atraentes até ficarem incapazes de evitar problemas. Consequentemente, após seu regresso ao mosteiro, quando a oportunidade surgia, Ajaan Man

aplicava mais uma dose. É natural que alguém com *kilesas* tenha uma mistura de bons e maus pensamentos. Ajaan Man não dava uma palestra para cada pensamento ruim. O que ele criticava era a tendência de pensar de formas prejudiciais. Ele queria que pensassem em termos do Dhamma, usando sati e sabedoria, para que pudessem se libertar de *dukkha*. Descobriu que, em vez de aliviar o fardo de seu professor com o pensamento correto, os monges preferiam pensar de maneiras que o perturbavam. Como muitos desses monges viviam com ele, havia repreensões quase todas as noites.

Tudo isso serve para ilustrar que a habilidade sutil de Ajaan Man de conhecer os pensamentos dos outros era muito real [33]. Quanto a esses pensamentos repreensíveis, não surgiam intencionalmente, mas por acidente, devido a lapsos ocasionais de sati. No entanto, como um professor que dá conhecimento e habilidade para seus alunos, Ajaan Man rapidamente soava um aviso quando notava algo inadequado, de modo que o autor poderia tornar-se consciente de seu lapso e aprender a ser mais autocontrolado no futuro. Ele não queria que seus alunos ficassem presos em tal pensamento novamente, pois este promove padrões habituais que levam diretamente ao infortúnio.

O ensinamento de Ajaan Man para os monges era meticuloso, mostrando grande atenção aos detalhes. As regras da disciplina monástica eram ensinadas em detalhes, e *samādhi* e sabedoria, pertencentes ao Dhamma superior, eram ensinadas em profundidade ainda maior. Durante o tempo que viveu na caverna Sarika, ele já havia começado a dominar todos os níveis de *samādhi* e todos os níveis intermediários de sabedoria. Quanto aos mais altos níveis de sabedoria, vou escrever sobre eles mais tarde na história, quando a prática de Ajaan Man finalmente chegara a essa fase. Depois de continuar o seu treinamento na região Nordeste por mais algum tempo, ele tornou-se ainda mais proficiente. Isso lhe permitiu usar sua experiência para ensinar os monges sobre todos os níveis de *samādhi*, além dos níveis intermediários de sabedoria. Eles, por sua vez, escutavam atentamente suas exposições, que nunca se desviavam dos princípios autênticos de *samādhi* e sabedoria.

O *samādhi* de Ajaan Man era estranho e bastante extraordinário, seja que fosse *khaṇika samādhi*, *upacāra samādhi* ou *appanā samādhi*[34]. Quando sua *citta* entrava em *khaṇika samādhi*, permanecia apenas por um momento, e em vez de retornar ao seu estado normal, então saía e entrava em *upacāra samādhi*. Nesse estado, ele entrava em contato com uma variedade incontável de fenômenos externos. Às vezes ele estava envolvido com fantasmas, às vezes *devas*, às vezes *nāgas* – inúmeros mundos de existência eram contatados através este tipo de *samādhi*. Era este nível de *samādhi* de acesso que Ajaan Man usava para receber visitantes cujas formas eram invisíveis à visão normal e cujas vozes eram inaudíveis à audição normal. Às vezes sua *citta* flutuava para fora de seu corpo e saía para olhar para os reinos celestiais e os diferentes níveis do mundo de *brahma*; daí, ele viajava para as regiões do inferno para olhar para a multidão de seres atormentados pelos resultados de seus próprios *kammas*.

Os termos "subir" e "descer" são figuras convencionais relativas de linguagem, referindo-se ao comportamento dos corpos físicos grosseiros. Eles têm muito pouco em comum com o comportamento da *citta*, que é algo tão sutil que está para além da comparação temporal. Em termos de corpo físico, subir e descer exige um certo grau de esforço, mas em termos de *citta*, são meramente figuras de linguagem sem nenhum grau de esforço envolvido. Quando dizemos que os céus, os reinos de *brahma*, e Nibbāna são progressivamente 'mais altos' e níveis mais refinados de existência, ou que os reinos do inferno consistem de níveis progressivamente 'mais

baixos' de existência, estamos de fato usando um padrão físico, material para medir o que existe em uma dimensão espiritual, psíquica. Podemos dizer que o inferno e o céu, que são considerados inferiores e superiores, respectivamente, são, em alguns aspectos, análogos a criminosos endurecidos e pequenos criminosos que vivem juntos na mesma prisão que está localizada em uma comunidade de cidadãos cumpridores da lei. Não há distinção em espécie entre os dois tipos de prisioneiros porque todos vivem juntos na mesma prisão. E não há distinção em espécie entre eles e cidadãos cumpridores da lei porque são todos seres humanos que vivem na mesma terra, no mesmo país. O que os distingue é o fato de estarem sendo mantidos separados.

Pelo menos os presidiários e o público em geral podem usar as suas faculdades sensoriais normais para estarem cientes uns dos outros. Mas os seres nas diferentes esferas de existência não estão cientes uns dos outros. Aqueles que vivem nos reinos do inferno são incapazes de perceber aqueles que estão nos reinos celestiais; e vice-versa. Ambos os grupos são incapazes de perceber o mundo de *brahma*. E os seres humanos, por sua vez, não estão cientes de todos que estão nesses diferentes reinos de existência. Embora os fluxos de consciência de cada um destes seres se misturem constantemente à medida que passam pela esfera de existência do outro, são tão alheios aos outros como se o seu grupo de existência fosse o único.

Normalmente, nossas mentes são incapazes de conhecer os pensamentos dos outros. Por causa dessa incapacidade, poderíamos então argumentar que eles não existem realmente. Não importa quão persistentes essas negações possam ser, nós estaríamos errados porque todos os seres vivos possuem uma mente. Mesmo que não estejamos cientes dos pensamentos de outros seres, não temos o direito de negar que eles existem simplesmente porque não podemos percebê-los. Não podemos nos dar ao luxo de desconsiderar a existência de coisas que são muito sutis para ver e ouvir dentro das limitações das nossas faculdades sensoriais. Se o fizermos, estamos apenas enganando a nós mesmos.

Quando dizemos que os céus e os mundos de *brahma* estão dispostos verticalmente em uma série de reinos, não devemos entender isso no sentido material grosseiro, como uma casa com muitos andares que exigem o uso de escadas ou elevador. Estes reinos existem em uma dimensão espiritual e eles são ascendidos no sentido espiritual, por meios espirituais: isto é, pelo coração que desenvolveu este tipo de capacidade através da prática da virtude. Quando dizemos que o inferno é "lá embaixo", isso não significa descer para um abismo. Em vez disso, refere-se à descida por meios espirituais para um destino espiritual. E aqueles que são capazes de observar os reinos do inferno fazem isso em virtude de suas próprias faculdades psíquicas internas. Mas os seres que "caem" nestes reinos fazem-no através do poder do seu próprio *kamma* maligno. Permanecem lá, experienciando tormento e agonia que lhes são impostos pelas suas más ações, até que tenham cumprido totalmente sua punição e sejam libertados, da mesma forma que os presidiários são libertados no final das suas penas.

Desde o início da prática de Ajaan Man, *upacāra samādhi* e *khaṇika samādhi* estavam unidos porque a natureza de sua *citta* era inerentemente ativa e aventureira. Assim que sua *citta* entrava em *khaṇika samādhi*, ela imediatamente começava a vagar e experimentar os diferentes fenômenos existentes na esfera de *upacāra*. Então ele treinou em *samādhi* até que fosse proficiente o suficiente para fazer sua *citta* ficar imóvel ou sair para experimentar vários fenômenos como ele quisesse. A partir de então era fácil para ele praticar o *samādhi* de sua escolha. Por exemplo, ele poderia entrar momentaneamente em *khaṇika samādhi* e, em seguida, mover para o *samādhi* de acesso, a fim de experimentar vários fenômenos, ou poderia

concentrar-se intensamente e entrar na total absorção do *appanā samādhi*, onde ele descansaria o tempo que fosse necessário. *Appanā samādhi* é um estado de calma perfeita que é absolutamente serena e pacífica. Por causa disso, os meditadores podem se apegar a ele. Ajaan Man disse que ficou apegado a este tipo de *samādhi* por algum tempo, mas não por muito, uma vez que estava por natureza inclinado à sabedoria. Assim, foi capaz de resolver esta questão por si mesmo e encontrar uma saída antes da complacência se instalar.

Qualquer um que esteja obcecado em *appanā samādhi* fará um progresso lento se não tentar aplicar sabedoria para examiná-lo. Porque preenche com uma tal felicidade, muitos meditadores são mantidos presos por este tipo de *samādhi.* Uma forma de apego forte e persistente, e o meditador anseia por mais, impedindo qualquer inclinação para examinar as coisas com sabedoria, que é a maneira de erradicar todas as *kilesas*. Os meditadores que não receberem conselhos oportunos de uma pessoa sábia, serão relutantes em se desengajar e realizar o caminho da sabedoria. Quando a *citta* permanece apegada por um longo tempo em tal *samādhi*, presunções de vários tipos podem se desenvolver, como, acreditar que este estado calmo e feliz não é outro senão Nibbāna, o fim de *dukkha*. Na verdade, quando a *citta* "converge" para o unifocamento de *appanā samādhi,* de modo que seu ponto focal é experienciado com a máxima clareza, ela permanece totalmente absorvida em felicidade serena. Mas, as *kilesas* que causam o nascimento em todos os reinos de existência também convergem simultaneamente no mesmo ponto focal. Se a sabedoria não for usada para penetrar e destruir essas *kilesas*, não há dúvida de que renascimentos futuros ocorrerão. Portanto, independentemente do nível de *samādhi* que se pratique, a sabedoria deve ser incorporada na prática também. Isto é especialmente verdadeiro para *appanā samādhi*. Caso contrário, a *citta* só experimentará tranquilidade sem manifestar uma capacidade de habilidade e discernimento.

NA ÉPOCA DE SUA SEGUNDA VIAGEM AO NORDESTE, Ajaan Man era bem experiente no nível intermediário da sabedoria, uma vez que é necessária sabedoria suficiente para ter avançado para o nível Anāgāmī do Dhamma. Caso contrário, ele não teria sido capaz de uma investigação eficaz àquele nível. Antes de atingir esse nível, é preciso empregar sabedoria para passar com sucesso pela contemplação do corpo. Isso requer ver os aspectos atraentes bem como os aspectos repulsivos do corpo sem ser preso em qualquer dos extremos[35]. *Citta* usa a sabedoria para separar os aspectos atrativos e repulsivos e, em seguida, passa pelo ponto do meio onde esses dois extremos se encontram, tendo resolvido toda a dúvida e apego a respeito do corpo. No entanto, esta passagem não é mais do que uma fase de transição ao longo do caminho. É análogo a fazer um exame e passar com o requisito mínimo, necessitando de estudo adicional para alcançar o grau máximo. Aqueles que penetraram no nível de compreensão de Anāgāmī ainda devem treinar sua sabedoria até que ela atinja um grau ainda mais refinado de conhecimento antes que possa ser dito que eles são Anāgāmīs de pleno direito. Se tal pessoa morresse, renasceria imediatamente no quinto plano ou plano *akaniṭṭha* do mundo de *brahma* sem ter que passar pelos quatro planos inferiores de *brahma.*

Ajaan Man contava como ele ficou preso nesse nível por algum tempo por não ter ninguém para aconselhá-lo. Como ele lutava para se familiarizar com o nível de prática Anāgāmī, teve que ter muito cuidado para não cometer quaisquer erros. Ele sabia por sua experiência na análise de aspectos sutis do Dhamma que as *kilesas* poderiam minar seus esforços, pois eram tão sutis quanto sati e a sabedoria que estava usando para combatê-las. Isso tornou muito difícil penetrar

cada nível sucessivo do Dhamma. Dizia que era absolutamente incrível como se esforçara arduamente para transpor aquele denso e espinhoso campo. Antes dele realizar o seu caminho e vir para gentilmente ensinar-nos, sofrera grandes dificuldades, fazendo a árdua jornada sozinho.

Quando a ocasião era apropriada, ele costumava descrever-nos esta parte da sua prática. Eu próprio fui movido às lágrimas em duas ocasiões ao ouvir a sua descrição da terrível provação que enfrentou naquela época, e a natureza incrivelmente sutil e profunda do Dhamma que alcançou. Eu perguntava-me se eu tinha virtude inerente suficiente para poder engatinhar seguindo seus passos, ou se estava destinado a seguir o caminho das pessoas comuns no mundo. Mas as suas palavras eram muito encorajadoras e sempre ajudaram a manter a minha determinação de perseverar. Ajaan Man dizia que sempre que acelerava seus esforços para aplicar a sabedoria, sua *citta* se cansava de se associar aos outros e se tornava ainda mais comprometida com sua prática de meditação. Ele sabia, naquela fase, que sua prática ainda precisava de ser fortalecida; no entanto, se sentia obrigado a ficar e treinar seus discípulos para que também pudessem desenvolver alguns princípios do Dhamma em seus corações.

AJAAN MAN VIVEU por três ou quatro anos na área do vilarejo de Ban Sam Phong no distrito de Sri Songkhram, província de Nakhon Phanom. Passou um ano no vilarejo de Ban Huay Sai no distrito de Kham Chaee da mesma província, bem como nos vilarejos de Nong Sung e Khok Klang. Gostava particularmente de ficar nesses lugares, uma vez que eram todos muito montanhosos. Nas proximidades das montanhas Pak Kut havia muitos *devas* – e tigres eram particularmente abundantes. Quando a noite descia, os tigres perambulavam pela sua área, enquanto os *devas* vinham alegrar-se ao ouvir o Dhamma.

No meio da noite, os rugidos dos grandes tigres ecoavam pela floresta perto de onde ele vivia. Em algumas noites, uma série deles rugia juntos, como uma multidão de pessoas gritando umas para as outras. Quando os aterrorizantes sons daqueles enormes gatos ressoavam através da escuridão, o efeito era realmente assustador. Havia noites em que os monges e noviços não conseguiam dormir, temendo que os tigres viessem para pegá-los e devorá-los. Ajaan Man encontrava maneiras inteligentes de usar os medos deles de tigres para incitar os monges a praticarem diligentemente. Um pouco enigmático, ele diria: "Qualquer um que se esforce de modo preguiçoso: cuidado! Os tigres desta cordilheira adoram monges preguiçosos. Eles os acham especialmente saborosos de comer! Então, se vocês querem evitar se tornarem uma refeição saborosa para um tigre, é melhor serem diligentes. Vejam, os tigres têm medo de quem se esforça diligentemente, por isso não comem aquela pessoa." Depois de ouvir isso, todos os monges redobravam seus esforços como se suas próprias vidas dependessem disso. Eles se forçavam a sair e fazer meditação andando, apesar do rugido de tigres por toda a redondeza. Embora permanecessem com medo, acreditavam no que Ajaan Man lhes dizia: que monges preguiçosos poderiam esperar ser a próxima refeição de um tigre.

A situação precária deles era agravada pelo fato de que não tinham cabanas como em um mosteiro – apenas pequenas plataformas do tamanho o suficiente para dormir, e que eram muito próximas do chão. Se um tigre sentisse fome, não haveria oposição. Ajaan Man relatava que em algumas noites, grandes tigres perambulavam pela área dos monges, mas simplesmente passavam sem perigo. Ele sabia que os tigres normalmente não se atreveriam a fazer nada pois os *devas* estavam sempre de guarda. Quando os *devas* vieram para uma palestra do Dhamma,

mencionaram a ele que estavam protegendo a área e não deixariam nada incomodar os monges ou causar-lhes mal. Esses *devas* também convidavam Ajaan Man a permanecer na área por muito tempo.

Na verdade, a advertência de Ajaan Man aos monges era simplesmente um meio de despertar o medo para que tivessem um maior interesse em suas práticas. Quanto aos tigres, pareciam saber que a área dos monges era um refúgio seguro. Vários tipos de animais selvagens, também, não sentiam necessidade de ter cuidado com os caçadores que entravam nas proximidades dos monges, pois quando os aldeões sabiam onde estava Ajaan Man, raramente ousavam caçar na área. Eles ficavam preocupados com as terríveis consequências morais. Estavam aterrorizados que, se alguém disparasse uma arma naquela área, ela explodiria nas mãos dele e o mataria. Estranhamente, sempre que ele fosse ficar numa área repleta de tigres, essas feras parariam de matar as vacas domesticadas e búfalos à volta dos vilarejos locais. Ninguém sabia para onde iam para obter a comida. Estes incidentes notáveis foram relatados pelo próprio Ajaan Man e posteriormente confirmados por muitos aldeões naquelas localidades onde havia permanecido.

Um Ser Humano Impecável

Outro incidente misterioso aconteceu quando um grupo de *devas* visitou Ajaan Man. O líder deles começou uma conversa com ele, afirmando:

"A sua estadia aqui tem causado muito prazer em todos os *devas*. Todos nós desfrutamos de um extraordinário senso de felicidade devido à sua aura abrangente de amor compassivo que permeia através dos céus e se espalha pela terra. Esta aura que irradia de você é indescritível e maravilhosa sem comparação. Por causa disso, sabemos sempre onde você está. Esta aura do Dhamma emana de você e flui em todas as direções. Quando você está ensinando o Dhamma aos monges, noviços e leigos, até mesmo o som de sua voz ressoa sem limites através dos reinos superior e inferior. Onde quer que os *devas* vivam, ouvem a sua voz – só os mortos não a ouvem."

Gostaria de escrever um pouco mais sobre esta conversa entre Ajaan Man e o *deva*. Embora não possa confirmar sua exatidão, ouvi-a de uma fonte confiável. Ajaan Man retomou a conversa com esta pergunta: "Se a minha voz ressoa como você diz, porque os seres humanos não a ouvem também?"

O líder dos *devas* respondeu:

"O que saberiam os humanos sobre virtude moral? Eles não se importam. Usam seus seis sentidos para fazer *kamma* maligno e criar as condições para o inferno dentro de si o tempo todo. Fazem isso desde o dia em que nascem, até o dia em que morrem. Não estão tão preocupados com questões morais como deveriam estar, dado o seu estado humano. Na verdade, são muito poucos os que estão interessados em usar os seus sentidos de uma forma moralmente benéfica. A quantidade de virtude moral em suas vidas é realmente bastante limitada. A título de comparação: no tempo em que leva para um ser humano morrer e renascer, repetidamente dez ou mesmo cem vezes, o *deva* médio ainda não faleceu uma vez — para não mencionar os *devas brahmas* que têm vidas excepcionalmente longas. A população da humanidade é vasta, e isso por sua vez significa uma grande quantidade de negligência, pois aqueles que são atentos são poucos e raros. É suposto que a humanidade deveria salvaguardar o *sāsanā*, e ainda assim as próprias pessoas sabem pouco sobre o *sāsanā* ou a excelência moral.

"As pessoas más só conhecem o mal. Sua única pretensão de ser humano vem do fato de que estão respirando. Assim que sua respiração para, são imediatamente enterrados sob o peso de suas próprias maldades. Os *devas* sabem disto. Por que não? Não é segredo. Quando uma pessoa morre, os monges são convidados a cantar versos auspiciosos do Dhamma para o falecido. Por que uma pessoa má iria ouvir? Desde o momento inicial da morte, a sua consciência está completamente ligada ao seu *kamma* maligno. Então que oportunidade teria ele de vir ouvir o Dhamma? Mesmo enquanto vivo, não estava interessado. Só os vivos podem ouvir o Dhamma – se tiverem o interesse e a vontade. Mas é óbvio que não estão realmente interessados. Não reparou neles? Quando é que mostraram interesse quando os monges cantam versos do Dhamma? Porque não mostram interesse, é óbvio que o *sāsanā* não está realmente embutido em seus corações. As coisas pelas quais estão mais apaixonados são sórdidas e detestadas até mesmo por alguns animais. Estes são apenas os tipos de coisas que as pessoas imorais sempre desfrutaram mais do que qualquer outra coisa; e elas nunca se cansam delas. Mesmo quando estão próximos da morte, ainda anseiam por tais coisas. Nós *devas* sabemos muito mais sobre humanos do que os humanos sabem sobre os *devas*. Você, venerável senhor, é um monge muito especial. Você está muito familiarizado com humanos, *devas*, criaturas do inferno, e seres de todos os tipos. É por isso que *devas* em toda parte prestam-lhe homenagem."

Quando o *deva* terminou de falar, Ajaan Man pediu-lhe esclarecimentos: "Os *devas* possuem visão divina e audição divina, permitindo-lhes ver e ouvir a grandes distâncias. Eles sabem o bem e o mal dos assuntos humanos melhor do que os próprios humanos. Não poderiam arranjar uma maneira de tornar os humanos mais conscientes do certo e do errado? Sinto que vocês são mais capazes disso do que nós, professores humanos, somos. Há alguma maneira de fazerem isto?"

O *deva* respondeu:

"Nós *devas* temos visto muitos humanos, mas nunca vimos alguém tão impecável como o senhor. Você tem sempre estendido bondade amorosa aos *devas* e aos humanos, familiarizado simultaneamente com a grande variedade de seres existentes, desde os mais grosseiros até os mais refinados. Você tem tentado ensiná-los a aceitar o fato de que os *devas*, e inúmeras outras esferas de existência realmente existem neste mundo. Mas ainda assim, geração após geração, desde o nascimento até a morte, as pessoas nunca realmente viram esses seres. Então que interesse teriam eles em *devas*? No máximo, podem ter um vislumbre de algo estranho, e, sem considerar o assunto cuidadosamente, afirmam terem visto um fantasma. Como poderiam possivelmente esperar receber qualquer conselho sobre assuntos bons e maus de nós, *devas*? Embora *devas* estejam constantemente cientes deles, os humanos não estão minimamente interessados em saber nada sobre nós. De quais modos quer que ensinemos as pessoas? É uma situação sem esperança. Só temos de deixar o *kamma* e os seus frutos seguirem o seu rumo. Até os próprios *devas* recebem constantemente os resultados de seus *kammas*. Se fôssemos livres dele, todos alcançaríamos Nibbāna. Então não teríamos que ficar nesta difícil situação por tanto tempo."

"Você diz que se pode alcançar Nibbāna quando o *kamma* está esgotado. Os *devas* sabem sobre o Nibbāna? Eles experimentam dor e sofrimento como outros seres?"

"Por que não, venerável senhor? Todos os Buddhas que vieram ensinar o mundo ensinaram, sem exceção, que devemos transcender *dukkha*. Nunca nos instruíram a permanecer atolados em sofrimento. Mas os seres mundanos estão muito mais interessados nos seus brinquedos favoritos do que em Nibbāna. Consequentemente, nenhum deles jamais considera alcançar Nibbāna.

Todos os *devas* se lembram e estão muito impressionados com o conceito de Nibbāna como foi ensinado por cada Buddha a seres vivos em toda parte. Mas os *devas* ainda tem uma densa teia de *kamma* para trabalhar antes que possam se mover para longe de sua existência celestial e seguir o caminho de Nibbāna. Só então todos os problemas cessarão e este ciclo opressivo e repetitivo de nascimento, morte e renascimento finalmente irá parar. Mas enquanto algum *kamma* permanece num indivíduo – seja bom *kamma* ou mau *kamma* – independentemente de seu reino de existência, *dukkha* também estará presente."

"Muitos monges são capazes de comunicar com os *devas*?"

"Há alguns, mas não muitos. Na maioria, são monges que gostam de praticar vivendo nas florestas e montanhas como você faz".

"Há algum leigo com essa habilidade?"

"Há alguns, mas muito poucos. Devem ser pessoas que desejem o caminho do Dhamma e que tenham praticado o caminho até que seus corações sejam luminosos e claros. Só então poderão ter conhecimento de nós. A forma corporal dos seres celestes parece relativamente grosseira para esses mesmos seres, mas é muito sutil para o ser humano comum perceber. Assim, só as pessoas cujos corações são brilhantes e claros podem perceber os *devas* sem dificuldade."

"Nas escrituras é dito que os *devas* não gostam de estar perto dos humanos por causa de seu cheiro repugnante. Que cheiro repugnante é este? Se há tal odor, por que vêm visitar-me tantas vezes?"

"Os seres humanos que têm um alto padrão de moralidade não são repugnantes para nós. Estes possuem uma fragrância que nos inspira a venerá-los; assim, jamais nos cansamos de vir ouvir-lhe falar do Dhamma. Aqueles, exalando um odor repugnante, são pessoas cuja moralidade cheira mal, porque desenvolveram uma aversão à virtude moral, embora seja considerado algo excepcionalmente bom em todos os três mundos. Em vez disso, preferem coisas que são repugnantes a todos aqueles com elevados padrões morais. Não temos vontade de aproximar-nos dessas pessoas. São realmente ofensivas e o seu fedor espalha-se por todo o lado. Não é que os *devas* não gostem dos humanos, mas é isso que os *devas* encontram e sempre experienciam com os humanos."

Quando Ajaan Man contava histórias sobre *devas* e outros tipos de espíritos, os monges ficavam fascinados: Esqueciam-se de si mesmos, do tempo que passava e da fadiga. Desejavam que, um dia, eles também viessem a saber sobre tais coisas; e essa esperança os fazia contentes em praticar. Este era também o caso quando Ajaan Man achava que era necessário falar de suas vidas passadas ou das vidas passadas de outros. Seu público ficava ansioso para saber sobre suas próprias vidas passadas e esquecia-se de superar *dukkha* e alcançar Nibbāna. Às vezes, um monge ficava assustado de encontrar a sua mente vagando desta maneira e advertia a si mesmo: *Ei, estou começando a ficar maluco. Em vez de pensar sobre libertar-me de dukkha, aqui estou eu a perseguir sombras de um passado que há muito se foi.* Desta forma, recuperava sua sati por um tempo, mas assim que escorregava novamente, iria revisitar esses mesmos pensamentos. Por esta razão, muitos monges achavam necessário censurarem-se regularmente.

AS HISTÓRIAS DE AJAAN MAN sobre os *devas* e outros espíritos visitantes eram bastante fascinantes. Em particular, falava sobre como o mundo dos fantasmas tem a sua quota de pessoas violentas, tal como nós temos. Maus caráteres, que causam distúrbios, são cercados e presos em um lugar que nós, humanos, chamaríamos de prisão. Diferentes tipos de criminosos estão presos em blocos de

celas diferentes, e todas as celas estão cheias. Há fantasmas violentos masculinos e fantasmas violentos femininos. E depois há os tipos muito brutais, seja também homem ou mulher. Ajaan Man dizia que era claro a partir da crueldade em seus olhos que não responderiam à bondade e compaixão.

Os fantasmas vivem em cidades, tal como nós humanos. Eles têm grandes cidades com líderes que os supervisionam e governam. Um bom número de fantasmas está inclinado a ser virtuoso e assim ganhar alto respeito, tanto dos fantasmas comuns como dos violentos. É natural para todos os fantasmas admirarem genuinamente aqueles entre eles que tendem a possuir grande poder e autoridade. Não se trata apenas de bajulação. Ajaan Man sempre alegava que os efeitos do mal são menos poderosos do que os efeitos do bem; e o que ele mesmo encontrava nas cidades fantasmas era mais uma evidência disso. Há seres com mérito acumulado que, no entanto, nascem no estado fantasma como resultado de seu *kamma*, mas, seus caráteres virtuosos nunca mudam, então exercem grande autoridade. Um desses indivíduos é mesmo capaz de governar uma grande comunidade. Estas comunidades fantasmas não se separam em grupos ou castas como os humanos. Em vez disso, eles aderem estritamente à autoridade dos princípios do Dhamma. Os efeitos do seu *kamma* tornam impossível para eles manter o tipo de preconceito que as pessoas têm. A natureza de sua existência é governada pela natureza de seus *kammas* – este é um princípio fixo. A forma como usamos a autoridade neste mundo não pode, portanto, ser aplicada no mundo do além. Ajaan Man explicava este assunto em grande detalhe, mas, lamento dizer, só posso me lembrar de um pouco dele.

As visitas de Ajaan Man aos fantasmas eram feitas psiquicamente através da meditação de *samādhi*. Assim que o viam apressavam-se a dizer a todos para virem prestar-lhe os seus respeitos, tal como nós humanos faríamos. O líder dos fantasmas, que era muito respeitoso com Ajaan Man e tinha grande fé nele, guiou-o em uma turnê pelos muitos lugares onde os fantasmas viviam, incluindo a "prisão" onde os fantasmas violentos masculinos e femininos eram mantidos. O líder dos fantasmas explicou a Ajaan Man as condições de vida dos diferentes tipos de fantasmas, apontando que os fantasmas aprisionados eram tipos de coração mau que perturbaram indevidamente a paz dos outros. Eles foram sentenciados e presos de acordo com a gravidade de suas ofensas. A palavra "fantasma" é uma designação dada a eles pelos humanos; mas na verdade eles são apenas um tipo de ser vivo entre outros no universo que existem de acordo com suas próprias condições naturais.

AJAAN MAN, INVARIAVELMENTE, gostava de permanecer nas montanhas e florestas por longos períodos. Depois de ter estado em Nakhon Phanom por um bom tempo instruindo os monges, começou necessariamente a considerar sua própria posição. Ele frequentemente refletia sobre a natureza de sua própria prática. Sabia que ainda lhe faltava força suficiente de propósito para completar a última tarefa diante dele. Tornou-se claro que enquanto continuasse a resistir a este chamado e permanecesse ensinando os seus discípulos, o seu próprio esforço pessoal seria adiado. Dizia que desde que havia voltado das Planícies Centrais, a fim de instruir monges no Nordeste, sentia que sua *citta* não tinha avançado tão rápido como quando estava vivendo sozinho. Sentia que tinha que acelerar seus esforços mais uma vez antes que pudesse alcançar o objetivo final e estar livre de todas as preocupações sobre si mesmo. Naquela época, a mãe de Ajaan Man tinha vivido com ele por seis anos como uma *upāsikā*[36]. Sua preocupação com ela tornava inconveniente para ele ir a qualquer lugar. Então, tendo conseguido que concordasse,

decidiu conduzi-la para Ubon Ratchathani. Em seguida deixou Nakhon Phanom com sua mãe e um grande número de monges e noviços, cortando direto pelas montanhas de Nong Sung, através de Kham Chaee, e saindo no distrito de Lerng Nok Tha na província de Ubon Ratchathani. Naquele ano, passou o retiro das chuvas em Ban Nong Khon, no distrito Amnat Charoen da província de Ubon Ratchathani. Muitos monges e noviços ficaram lá com ele, e ele treinava-os vigorosamente. Enquanto estava lá, o número de monges e devotos leigos, que ganharam fé e vieram treinar sob a direção dele, aumentou constantemente.

NO FINAL DE UMA NOITE, Ajaan Man sentou-se em meditação e, assim que sua *citta* entrou em calma, uma visão apareceu de muitos monges e noviços caminhando respeitosamente atrás dele de uma forma agradável e ordenada que inspirava devoção. No entanto, havia outros monges que passaram apressadamente, caminhando à frente dele sem respeito ou autocontrole. Outros procuravam uma oportunidade para ultrapassá-lo de uma forma completamente indisciplinada. E finalmente, havia alguns que seguravam lascas de bambu, usando-o para cutucar o peito dele de tal modo que ele mal podia respirar. Quando viu esses diferentes monges mostrar tal desrespeito – mesmo cruelmente atormentando-o – focou sua *citta* cuidadosamente para olhar para os eventos do futuro. Imediatamente, compreendeu que aqueles que caminhavam respeitosamente atrás dele de uma forma ordenada e agradável, de tal modo que inspirava devoção, eram os monges que se conduziriam corretamente, colocando fielmente seu ensinamento em prática. Estes eram os monges que o reverenciariam e sustentariam o *sāsanā*, garantindo que este florescesse no futuro. Seriam capazes de se tornar úteis para o *sāsanā* e para as pessoas em todos os lugares, mantendo a continuidade dos costumes e práticas tradicionais budistas no futuro. Honrados e respeitados pelas pessoas na Terra e pelos seres em todos os reinos celestes, defenderiam a integridade do *sāsanā* seguindo a tradição dos Nobres, de modo que esta não declinasse e desaparecesse.

Os que passavam por ele descuidadamente sem respeito eram os pretensiosos que pensavam que já sabiam de tudo. Consideravam a sua própria meditação ainda superior à do seu professor, ignorando o fato de que ele já os havia previamente guiado a todos em sua prática correta. Não estavam minimamente interessados em mostrar gratidão por sua tutela em assuntos do Dhamma, porque já se consideravam especialistas inteligentes em tudo. E assim se comportavam de acordo, o que era ruinoso não só para eles mesmos, mas também para todo o *sāsanā*, incluindo todas as pessoas que poderiam vir a eles para orientação. Suas mentes envenenadas pelos erros de tais monges, essas pessoas, por sua vez, prejudicariam a si mesmas e aos outros, incluindo as gerações futuras, sem descobrir se eles estariam no caminho correto ou não.

O grupo seguinte consistia daqueles que esperavam pelo momento de ultrapassá-lo, sinalizando o início de uma má atitude que desenvolveria e teria repercussões para o futuro *sāsanā*. Muito parecido com o grupo anterior, tinham uma variedade de opiniões errôneas, causando danos a si mesmos e à religião como um todo. Juntos, eram uma ameaça para o *sāsanā*, o foco espiritual de todos os budistas. Porque falharam em considerar corretamente as consequências de suas ações, o *sāsanā* estava em risco de ser totalmente destruído.

Os monges que cutucaram o peito de Ajaan Man com lascas de bambu consideravam-se serem astutamente bem informados e agiam de acordo. Apesar de suas ações errôneas, não levavam em consideração o certo e o errado ao pensar sobre o seu comportamento. Além disso, estavam fadados a causar aos círculos budistas e seu professor uma grande dose de desconforto. Ajaan

Man disse que sabia exatamente quem estava entre este último grupo de monges, e que lhe causariam problemas em pouco tempo. Estava entristecido de que fariam tal coisa, já que eram seus antigos discípulos que tinham seu consentimento e bênção para passar o retiro das chuvas nas proximidades. Ao invés de tratá-lo com todo o respeito que ele merecia, planejavam voltar e incomodá-lo.

Alguns dias depois, o governador provincial e um grupo de funcionários do governo vieram visitar seu mosteiro. A delegação estava acompanhada pelos mesmos discípulos que haviam cometido a agressão a ele em sua visão. Sem revelar sua visão a eles, observou cuidadosamente suas ações. Juntos, pediram seu apoio na solicitação de dinheiro da população local, a fim de construir várias escolas na área. Explicaram que isso ajudaria o governo. Todos tinham concordado em ir a Ajaan Man para obter apoio, uma vez que ele era altamente reverenciado pelo povo. Sentiram que o projeto seria certamente um sucesso se ele estivesse envolvido. Assim que soube o motivo da visita, Ajaan Man imediatamente compreendeu que estes dois monges eram os principais instigadores deste negócio problemático. Estava representado na sua visão da agressão. Mais tarde, pediu a ambos os monges para virem até ele e instruiu-os num comportamento apropriado para um monge budista praticante – alguém que o modo de vida está enraizado no autocontrole e tranquilidade.

Esta história é contada aqui para ajudar o leitor a entender a natureza misteriosa da *citta*: como ela é capaz de conhecer coisas aparentes e ocultas, incluindo o conhecimento de coisas passadas e futuras, bem como do presente. Ajaan Man exemplificava esta habilidade em várias ocasiões. Ele conduzia-se com total desapego. Os seus pensamentos nunca escondiam quaisquer segundas intenções mundanas. O que quer que dizia resultava de seu conhecimento e insights e era propositadamente falado para fazer as pessoas pensarem. A sua intenção nunca foi enganar pessoas crédulas ou causar danos.

O que está gravado aqui foi dito ao seu círculo íntimo de discípulos – não a qualquer um. Assim, o autor pode estar mostrando mau julgamento em expor os assuntos de Ajaan Man. Mas acho que este relato oferece a quem está interessado algo útil para pensar a respeito.

Entre os atuais monges *kammaṭṭhāna*, as experiências de Ajaan Man destacam-se por serem de âmbito único e verdadeiramente surpreendentes – tanto na esfera de sua prática de meditação quanto nos insights derivados de seu conhecimento psíquico. Às vezes, quando as circunstâncias eram apropriadas, ele falava diretamente e especificamente sobre seu conhecimento intuitivo. No entanto, em outras ocasiões, ele se referia apenas indiretamente ao que sabia e o usava isto para fins gerais de ensinamento. Após sua experiência com o monge idoso, cujos pensamentos ele leu durante sua estadia na caverna Sarika, ficou extremamente cauteloso em revelar seus conhecimentos para os outros, apesar de seu desejo sincero de ajudar seus alunos a verem os erros em seus pensamentos.

Quando apontava francamente que este monge estava pensando da maneira errada, ou que aquele monge estava pensando da maneira certa, seus ouvintes eram negativamente afetados por sua franqueza. Eles invariavelmente compreendiam mal sua intenção caridosa em vez de se beneficiarem dela como era seu propósito. Ofender-se com suas palavras poderia facilmente levar a consequências danosas. Assim, a maior parte do tempo, Ajaan Man repreendia os monges indiretamente, pois lhe preocupava que os culpados se sentissem envergonhados e assustados diante de seus companheiros. Sem identificar ninguém pelo nome, apenas dava um alerta a fim de promover a autoconsciência. Mesmo assim, o culpado às vezes ficava terrivelmente

angustiado, vendo-se repreendido perante os monges reunidos. Ajaan Man estava muito bem ciente disso, preferindo o método mais funcional a usar em qualquer circunstância dada.

Alguns leitores podem sentir-se desconfortáveis com algumas das coisas que estão escritas aqui. Peço desculpa por isto, mas registrei com precisão tudo o que próprio Ajaan Man relatava. Muitos discípulos sêniores, que viveram sob sua tutela, confirmaram e elaboraram sobre estes relatos, deixando-nos com uma vasta gama de histórias.

FALANDO DE UM MODO GERAL, os objetos sensoriais externos representam o maior perigo para os monges praticantes. Eles gostam de pensar sobre imagens, sons, cheiros, gostos, contato corporal e imagens mentais do sexo oposto. Embora isso não seja intencional, a tendência para fazê-lo está profundamente enraizada em suas personalidades. Inevitavelmente, estes eram os principais temas das advertências de Ajaan Man, sejam elas dadas direta ou indiretamente. Os monges tinham outros tipos de pensamentos, claro, mas a menos que fossem particularmente sérios, ele não daria muita atenção.

A reunião da noite era de longe o momento mais importante. Ajaan Man queria que os membros de seu público ficassem fisicamente e mentalmente calmos. Não queria que nada os perturbasse, ou a si mesmo, enquanto falava, garantindo que seus discípulos recebessem o máximo benefício ao ouvir. Se alguém permitia que pensamentos selvagens e perniciosos surgissem naquele momento, seria geralmente atingido por um raio – bem no meio dos pensamentos que o absorveram, bem no meio da reunião. Isso fazia o monge, que ousara pensar tão imprudentemente, tremer e quase desmaiar no local. Embora nenhum nome fosse mencionado, a revelação de Ajaan Man do conteúdo dos pensamentos ofensivos era suficiente para enviar um choque para o culpado. Outros monges também ficavam alarmados, temendo que, em um momento de descuido, eles mesmos poderiam cair nas presas de pensamentos semelhantes. Quando raios atingiam continuamente durante uma palestra do Dhamma, seu público sucumbia à pressão e sentava-se muito atentamente em guarda. Alguns monges realmente entravam em um estado meditativo de completa tranquilidade naquele momento. Aqueles que não alcançavam tal estado ainda eram capazes de permanecer calmos e cautelosos com o medo de que o relâmpago pudesse atingir novamente caso seus pensamentos se desviassem – ou talvez que o falcão que tanto temiam estivesse mergulhando abaixo para arrebatar suas cabeças!

Por esta razão, aqueles monges que residiam com Ajaan Man gradualmente desenvolviam uma base sólida para centrar seus corações. Quanto mais tempo permaneciam com ele, mais os seus comportamentos internos e externos se harmonizavam com os dele. Aqueles que se comprometiam a ficar com ele por muito tempo, se submetiam voluntariamente aos seus métodos vigorosos de ensinamento. Com paciência, passavam a entender todos os meios habilidosos que ele usava, seja na rotina diária ou durante um discurso sobre o Dhamma. Eles o observavam incansavelmente, tentando seguir profundamente o seu exemplo o melhor que podiam. A tendência deles de quererem o Dhamma e serem sérios sobre todos os aspectos da prática diária, aumentava a força interior deles pouco a pouco, a cada dia, até que finalmente se mantivessem por conta própria.

Aqueles monges que nunca alcançavam resultados positivos ao viver com ele, geralmente prestavam mais atenção a assuntos externos do que aos internos. Por exemplo, eles tinham medo de que Ajaan Man os repreendesse sempre que seus pensamentos tolamente se

desviassem. Quando ele os repreendia por isso, ficavam com muito medo de pensar em resolver o problema por si mesmos, como seria correto para monges que treinavam sob Ajaan Man. Não faz qualquer sentido ir a um excelente professor apenas para continuar a seguir as mesmas velhas tendências. Eles iam lá, viviam lá, e permaneciam inalterados: escutavam com as mesmas atitudes preconcebidas, e se entregavam aos mesmos velhos padrões de pensamento. Tudo era feito de uma maneira habitual, carregado das *kilesas*, de modo que não havia espaço para o caminho de Ajaan Man penetrar. Quando o deixavam, iam como haviam vindo; permaneciam inalterados. Vocês podem ter certeza de que havia pouca mudança na virtude pessoal deles que justificasse mencionar, e que os vícios que os engoliam continuavam a acumular-se, sem entraves. Uma vez que nunca se cansavam daquilo, simplesmente permaneciam como tantas pessoas infelizes, sem meios eficazes para se opor a essa tendência e reverter seu curso. Não importa quanto tempo viviam com Ajaan Man, não eram diferentes de uma concha em um pote de guisado delicioso: sem saber o sabor do guisado, a concha simplesmente se move repetidamente para fora de um pote e para dentro de outro.

Da mesma forma, as *kilesas* que ajuntam um mal incomensurável, nos pegam e nos atiram para este pote de dor, aquele pote de sofrimento. Sem dúvida, eu mesmo sou um daqueles que é pego e jogado em um pote e depois em outro. Gosto de ser diligente e aplicar-me, mas algo continua a sussurrar-me para ser preguiçoso. Gosto de seguir o exemplo de Ajaan Man; e gosto de ouvir e pensar no caminho do Dhamma como ele ensinava. Mas de novo, aquele algo me sussurra para ir e viver e pensar da minha velha maneira habitual. Não quer que eu mude de forma alguma. No final, confiamos nas *kilesas* até cairmos rapidamente no adormecimento e nos submetermos a fazer tudo da velha maneira habitual. Assim, permanecemos apenas em nossos velhos modos habituais, sem mudanças ou melhorias para inspirar autoestima ou admiração dos outros. As tendências habituais são uma questão extremamente importante para cada um de nós. As suas raízes estão enterradas profundamente. Se realmente não nos aplicarmos conscientemente, observando e questionando tudo, então, essas raízes serão terrivelmente difíceis de arrancar.

AJAAN MAN PARTIU de Ban Nong Khon com sua mãe no início da estação seca. Ficaram uma ou duas noites em cada local, até chegarem ao seu vilarejo natal, onde Ajaan Man residiu por um tempo. Instruiu sua mãe e os aldeões até que todos se sentissem tranquilizados. Em seguida, deixou sua família para ir peregrinando em direção às Planícies Centrais.

Viajava vagarosamente, no estilo de um monge *dhutanga*: não estava com muita pressa. Se encontrasse por acaso um vilarejo ou um lugar com um suprimento adequado de água, pendurava sua tenda-guarda-chuva e praticava pacificamente, continuando sua jornada apenas quando recuperasse a força do corpo e da mente. Naquela época, todos viajavam a pé, já que não havia carros. Ainda assim, dizia que não estava com pressa; que seu principal propósito era a prática da meditação. Peregrinar o dia todo a pé era o mesmo que meditar caminhando pela mesma duração do tempo. Deixar os seus discípulos para trás para caminhar sozinho até Bangkok, era como um elefante líder que se afastava da sua manada para procurar sozinho comida na floresta. Ele experienciava uma sensação de alívio físico e mental, como se tivesse removido um espinho irritante de seu peito que o havia oprimido severamente por um longo tempo. Leve no corpo e leve no coração, caminhava através de campos amplos, seccionados, absorvido na meditação. Havia muito pouca sombra, mas não prestava atenção ao calor escaldante do sol. O ambiente realmente parecia tornar a longa viagem mais fácil para ele. Em

seus ombros carregava sua tigela e tenda-guarda-chuva, os requisitos pessoais de um monge *dhutanga*. Embora parecessem pesados, não os achava um fardo de forma alguma. Na verdade, sentia como se estivesse flutuando no ar, tendo se aliviado de toda a preocupação com os monges que deixara para trás. Seu sentido de desapego era completo. Sua mãe não era mais uma preocupação para ele, pois a tinha ensinado o melhor de sua capacidade até que ela desenvolvesse uma estabilidade interior confiável. A partir de então, ele era o único responsável por si mesmo. Caminhava enquanto ponderava sobre esses pensamentos, lembrando-se de não ser descuidado.

Meditava caminhando desta maneira ao longo de caminhos livres do tráfego humano. Ao meio-dia, o sol estava extremamente quente, então ia procurar uma árvore agradável e com sombra, na borda de uma floresta para descansar por um tempo. Sentava-se ali pacificamente, praticando meditação à sombra da árvore. Quando o final da tarde chegava e o calor tinha cedido um pouco, seguia em frente com a compostura de alguém que percebia os perigos inerentes a todas as coisas condicionadas, cultivando assim uma mente clara e compreensiva. Tudo o que precisava eram pequenos vilarejos com apenas casas suficientes para sustentar a sua mendicância diária e, em intervalos ao longo de sua jornada, lugares adequados que estivessem longe o suficiente dos vilarejos para convenientemente ficar e praticar. Ficava em um dos lugares mais adequados por algum tempo antes de se mudar.

Ajaan Man dizia que ao alcançar a floresta de Dong Phaya Yen, entre as províncias de Saraburi e Nakhon Ratchasima, descobriu muitas cadeias de montanhas florestais que trouxeram alegria especial para seu coração. Sentia-se inclinado a estender sua estadia na área, a fim de fortalecer seu coração, pois há muito estava sedento de viver novamente na solidão das montanhas e florestas. Ao se deparar com um local adequado, resolvia permanecer por um tempo e praticar meditação até que chegasse o tempo para seguir em frente novamente. Percorria deste modo a área de forma constante. Contava sobre a região de florestas e montanhas, e abundante em muitos tipos diferentes de animais, e de seu prazer em observar os latidos de veados, porcos selvagens, veado sambor , lêmures voadores, macacos gibões, tigres, elefantes, macacos, civetas, aves selvagens, faisões, urso, porco-espinho, musaranhos, esquilos, e as muitas outras pequenas espécies de animais. Os animais mostravam pouco medo dele quando cruzava com eles durante o dia, quando estavam à procura de alimento.

Naqueles dias, as áreas arborizadas não continham vilarejos. O pouco que havia consistia em assentamentos isolados de três ou quatro casas agrupadas. Os habitantes caçavam os muitos animais selvagens e plantavam arroz e outras culturas ao longo da borda das montanhas por onde Ajaan Man passava. Os aldeões de lá tinham grande fé nos monges *dhutanga*, e por isso podia depender deles para comida de esmola. Quando ficava entre eles, sua prática corria muito bem. Nunca o incomodavam nem o faziam perder seu tempo. Mantinham-se entre eles e trabalhavam por conta própria, de modo que sua viagem progredia sem problemas, tanto física como mentalmente, até que chegasse em segurança em Bangkok.

NOTAS

[1] Ajaan Singh Khantayākhamo (1888-1961). Ordenado em 1909, Ajaan Singh encontrou primeiro Ajaan Man em 1919 em Wat Burapha em Ubon Ratchathani. Ajaan Singh estava na época estudando as escrituras budistas em um mosteiro próximo. Ficou tão impressionado com a clareza dos discursos de Ajaan Man e com a serenidade de sua maneira que deixou seus estudos

acadêmicos para ir em peregrinação *dhutanga* com Ajaan Man. Mais tarde, tornou-se uma figura central ajudando a estabelecer o estilo de vida *dhutanga* entre os monges nas províncias de Khon Kén e Nakhon Ratchasima.

[2] Ajaan Mahā Pin Paññāphalo (1892-1946). Ordenado em 1912, Ajaan Mahā Pin passou os primeiros 10 anos de sua jornada monástica estudando as escrituras budistas em Bangkok, ao final ganhando um diploma (Mahā) em estudos Pāli. Em 1922, retornou a Ubon Ratchathani, onde seu irmão, Ajaan Singh, o convenceu a experimentar o estilo de vida *dhutanga*. Ajaan Mahā Pin foi o primeiro monge acadêmico da classe Mahā a se tornar um discípulo de Ajaan Man.

[3] Ajaan Thet Thesarangsī (1902-1994). Tendo sido ordenado como noviço aos 18 anos com a ajuda de Ajaan Singh, Ajaan Thet recebeu ordenação superior em 1922. Depois de viver e praticar com Ajaan Singh por muitos anos, em 1933 Ajaan Thet viajou para Chiang Mai em busca de Ajaan Man. Peregrinou e praticou meditação com Ajaan Man e outros monges *dhutanga* por 5 anos antes de retornar para se estabelecer no Nordeste.

[4] Ajaan Fan Ajāro (1898-1977). Tendo sido inicialmente ordenado como um noviço, depois como monge, Ajaan Fan encontrou-se pela primeira vez com Ajaan Man em 1920, quando este veio ficar perto de seu vilarejo natal em Sakhon Nakhon. A clara articulação do Dhamma de Ajaan Man o impressionou, inspirando-o a seguir o estilo de vida *dhutanga*. Em 1926 seguiu Ajaan Man até Ubon Ratchathani, onde ajudou a estabelecer vários mosteiros de floresta nos anos seguintes. Depois de uma vida de intensa peregrinação, Ajaan Fan finalmente se estabeleceu em um mosteiro em seu distrito natal em Sakhon Nakhon.

[5] Ajaan Khao Anālayo (1888-1983). Ordenado em Ubon Ratchathani aos 31 anos de idade, tendo já tido uma esposa e família, Ajaan Khao peregrinou por grande parte do Nordeste em busca de Ajaan Man, com quem finalmente se encontrou na província de Nong Khai. Mais tarde, seguiu Ajaan Man até Chiang Mai e passou muitos anos com ele lá. Em seus frequentes encontros com animais selvagens, Ajaan Khao era conhecido por ter uma afinidade especial para com os elefantes.

[6] *Yakkhas* (ogros) é uma classe especial de poderosos seres não humanos que muitas vezes têm temperamentos cruéis e assassinos.

[7] Wat Pa Ban Tad, o mosteiro de floresta do autor na província de Udon Thani, foi criado em 1955.

[8] Os quatro fundamentos de sati são: 1) corpo (*rūpa*) 2) sensações (*vedanā*) 3) estados da mente (*citta*) 4) fenômenos mentais (dhamma).

[9] As Quatro Nobres Verdades são: 1) sofrimento (*dukkha*) 2) a causa do sofrimento (*samudaya*) 3) a cessação do sofrimento (*nirodha*) 4) o caminho que conduz à cessação do sofrimento (*magga*).

[10] "Quando somos ensinados a visitar um cemitério, nunca devemos negligenciar o cemitério interior. Mesmo que visitemos um cemitério exterior, o propósito é refletir internamente no cemitério interior – nosso próprio corpo. Corpos secos, corpos frescos, corpos crus, corpos cozidos, todos os tipos de corpos estão reunidos neste corpo, mas eu nunca tinha ouvido sobre o lugar onde eles são grelhados, assados, e cozidos chamado de crematório. Em vez disso, é chamado de cozinha. Mas na verdade, é o que é, um crematório para animais. E estão todos enterrados aqui neste estômago, nesta sepultura. Se olharmos para nós mesmos com toda a equidade, com imparcialidade, vemos que somos um cemitério para todos os tipos de animais – sim, nós! – porque estamos cheios de cadáveres velhos e novos. Uma vez que tenhamos contemplado desta forma, se não nos sentirmos desencantados, se não nos sentirmos desapegados, o que sentiremos? – pois este é o modo que a verdade realmente é." – comentários de Ajaan Mahā Bua.

[11] Māra representa a personificação do mal e da tentação, e por extensão, uma personificação do poder insidioso que os sentidos têm na mente. Enredado por Māra, se permanece perdido no mundo e não se consegue encontrar o caminho que leva à cessação do sofrimento.

[12] No passado, os cemitérios não eram como são hoje. Um terreno aberto bem fora do vilarejo era reservado para se colocar os mortos. Os corpos eram cremados ao céu aberto em piras feitas de lenha, e os restos carbonizados eram deixados espalhados pela área.

[13] Esta é uma referência ao *saññā khandha*, um dos componentes mentais da personalidade que está associado com a função da memória; como por exemplo, reconhecimento, associação e interpretação. Quando os pensamentos (*sankhāra*) são formados na mente, *saññā* define imediatamente e, em seguida, interpreta-os a partir de vários ângulos. É aqui que nos iludimos. A mente se apaixona por suas próprias suposições – suas próprias sombras – que pintam quadros que constantemente deleitam ou perturbam. A mente é enganada por suas próprias sombras (*saññā*) em se sentindo feliz ou triste, assustada ou preocupada. Tal turbulência emocional é causada simplesmente pela mente pintando quadros para iludir a si mesma.

Porque o monge nesta história tinha a ideia de fantasmas firmemente fixada em sua mente, suas percepções foram então instintivamente interpretadas dessa forma. Pressupôs uma ameaça externa, mas na verdade era atormentado pelas sombras que espreitavam em sua própria mente.

[14] Os 8 requisitos básicos de um monge são: seus três mantos principais, tigela de esmolar, cinto, lâmina de barbear, agulha e filtro de água.

[15] O *Pāṭimokkha* é o código básico da disciplina monástica. Compreende 227 regras de conduta e é geralmente recitado regra por regra perante uma assembleia de monges uma vez por quinzena.

[16] O primeiro Concílio da Sangha foi realizado durante o retiro da estação chuvosa imediatamente após o *Parinibbāna* do Buddha com o propósito de codificar oficialmente todo o corpo de seus ensinamentos. Todos os 500 monges programados para comparecer eram Arahants plenamente iluminados – exceto o Venerável Ananda. Antes de sua morte, o Buddha havia previsto que o Venerável Ananda, seu assistente pessoal, alcançaria a plena iluminação a tempo de participar do Primeiro Concílio, o que ele fez – na mesma manhã que o Concílio estava programado para se reunir.

[17] "Ignorância fundamental (*avijjā*) condiciona o surgimento de fenômenos condicionados (*sankhāra*)... tal é a origem de toda esta massa de sofrimento (*dukkha*)." Esta é uma sequência abreviada dos fatores da Originação Dependente (*paṭiccasamuppāda*), progredindo da causa para o efeito.

[18] "Com o desaparecimento e cessação da ignorância fundamental (*avijjā*) vem a cessação dos fenômenos condicionados (*sankhāra*)... esta é a cessação de toda esta massa de sofrimento (*dukkha*)." Esta é uma sequência abreviada da cessação desses fatores.

[19] *Rāgataṇhā* é geralmente traduzido como "desejo sexual " ou "luxúria". Baseado na crença de que o corpo somos nós e que a felicidade pode ser alcançada através de sensações corporais, *rāgatanhā* é o desejo, ou até ganância, da busca por prazer e autogratificação por meios do corpo físico. Com esta impureza mental como a força motriz, a maioria das pessoas tenta superar o descontentamento e encontrar realização usando a estimulação física como o meio principal. Se a tal desejo é permitida uma rédea livre, ele torna-se facilmente uma preocupação que dá origem a ainda mais desejo, deixando o coração sempre faminto e insatisfeito. Pois a luxúria é uma fome que nenhuma quantidade de comida pode saciar. Quanto mais se tenta encontrar satisfação desta forma, mais se sofre as consequências. Este impulso sexual profundamente enraizado é o principal grilhão prendendo os seres vivos ao Mundo Sensual (*Kāma-loka*).

Mas, como indica Ajaan Man, aqui, *rāgatanhā* também tem outro lado mais sinistro, pois intenções passionais podem facilmente se tornarem agressivas e violentas. Assim, unidas numa paixão pela estimulação física, as *kilesas* da ganância e aversão unem forças sob o disfarce de *rāgatanhā*, que se esforça para aliviar a sua fome insaciável dominando e explorando os outros. Desta forma, a paixão pelo sexo e o desejo pelo poder são dois aspectos do mesmo desejo fundamental. A sede por guerra e assassinato, a sede por tortura e todas as formas de abuso, todas têm suas raízes em *rāgatanhā*. Como tal, *rāgataṇhā* é um fator primário que governa o nascimento nos reinos sub-humanos (demônios, fantasmas, animais e infernos).

[20] A esfera da realidade convencional (*sammuti*) inclui todos os fenômenos condicionados, sem exceção. Isto é, todos os fenômenos caracterizados por serem impermanentes (*anicca*), ligados ao sofrimento (*dukkha*), e não-eu (*anattā*) são realidades relativas, convencionais. Somente Nibbāna está completamente além da esfera da realidade convencional.

[21] *Sugato*, que significa "bem-ido" ou "ido para um bom destino", é um epíteto frequentemente usado para o Buddha.

[22] *Sādhu*, que significa "muito bom", é uma exclamação expressando apreciação ou aprovação.

[23] O nível de acesso de *samādhi* é *upacāra samādhi*. É o nível que precede a completa quietude de absorção completa (*appanā samādhi*). A este nível, *citta* pode se envolver com fenômenos externos, como os *devas*, sem perder seu foco interno fundamental.

[24] O Venerável Ajaan Man ensinava que todos os corações partilham a mesma língua. Independentemente de sua língua ou nacionalidade, o coração não tem nada além de uma simples ciência, e é por isso que ele disse que todos os corações têm a mesma língua. Quando um pensamento surge, nós o entendemos; mas ao traduzi-lo em palavras, ele deve se tornar esta ou aquela linguagem, então nós não realmente nos entendemos, uns aos outros. Os sentimentos dentro do coração, no entanto, são os mesmos para todos. É por isso que o Dhamma se encaixa perfeitamente no coração, pois o Dhamma não é nenhuma linguagem particular. Dhamma é a linguagem do coração." – comentários de Ajaan Mahā Bua

[25] A realização de Nibbāna é o objetivo final da vida santa (*brahmacāriya*).

[26] A palavra Pāli *vāsanā*, muitas vezes traduzida como "tendências virtuosas inerentes" ou "recursos de mérito", refere-se a virtudes desenvolvidas em vidas passadas que, em seguida, se tornam parte do legado espiritual contínuo de um indivíduo que é experienciado na vida presente.

É uma crença comum entre os budistas de que aqueles que sentem uma forte inclinação para se ordenar monge e praticam meditação devem ter cultivado práticas budistas em suas vidas anteriores, e, portanto, têm à sua disposição um conjunto acumulado de virtudes em que podem se apoiar. Alguns confiam nestas presumidas tendências inerentes para garantir o seu progresso contínuo.

Ajaan Man está insistindo aqui que apenas um esforço diligente na prática em um ambiente adequado pode realmente garantir o progresso espiritual.

[27] "Quanto ao Dhamma, que é o caminho que o Buddha nos ensinou a seguir, suas bases são a fé (*saddhā*) – em outras palavras, fé de que seguindo o caminho isso nos trará bons resultados – e esforço diligente (*viriya*) para nos tornar persistentes em nossa tentativa de seriamente seguir esse caminho. *Sati* é o que guia nossos esforços ao longo do caminho. Concentração (*samādhi*) é a firmeza do coração, à medida que progride ao longo do caminho, além de ser alimento para a viagem – em outras palavras, a paz espiritual e felicidade que desfrutamos ao longo do caminho antes de alcançarmos a meta. E sabedoria (*paññā*) é a circunspecção necessária para seguir o caminho passo a passo, do início ao fim. Todas essas qualidades nos apoiam e nos encorajam a permanecer no caminho correto. Quando temos estas cinco qualidades – fé, esforço diligente, sati, concentração e sabedoria – constantemente conosco, não há dúvida de que os resultados corretos aparecerão claramente como nossa recompensa, em conjunção com nossa força e habilidades. Se desenvolvermos essas cinco qualidades de modo que elas sejam poderosas dentro de nossos corações, então os resultados que o Buddha declarou estarem colocados no final do caminho – libertação do sofrimento e Nibbāna – não serão capazes de nos iludir, pois todas essas qualidades visam exatamente esses resultados." – comentários de Ajaan Mahā Bua

[28] Generosidade (*dāna*), virtude moral (*sīla*) e desenvolvimento meditativo (*bhāvanā*) são as três categorias básicas de atividade meritória ensinadas pelo Buddha.

[29] Sati na respiração (*ānāpānasati*) é praticada através do focamento da atenção na inspiração e expiração no ponto onde a sensação da respiração entrando e saindo aparece de modo mais proeminente. A pessoa está consciente cada vez que a respiração entra e cada vez que ela sai, até que a pessoa gradualmente se torna absorvida na sensação sutil da respiração à exclusão de tudo mais.

[30] "*Buddho*", "*dhammo*", "*sangho*" são palavras de meditação usadas para manter a atenção da mente. Ao se concentrar na repetição de "*buddho*", por exemplo, se repete mentalmente a palavra "*buddho*" continuamente enquanto se medita. Basta estar ciente de cada repetição de *"buddho, buddho, buddho*", em exclusão a tudo mais. Uma vez que se torne contínua, esta simples repetição produzirá resultados de paz e calma no coração.

[31] Esta é uma contemplação sobre a natureza do corpo humano. Usando *kesā* (fio de cabelo), *lomā* (pelo do corpo), *nakkhā* (unhas), *dantā* (dentes), e *taco* (pele) como seus aspectos mais visíveis, se analisa o corpo de acordo com suas partes constituintes (das quais 32 partes do corpo são tradicionalmente citadas). Cada parte é analisada por vez, repetidamente, até que uma parte específica capture o nosso interesse. Então, concentra-se exclusivamente numa investigação sobre a verdadeira natureza dessa parte do corpo.

32 A meditação sobre a morte (*maraṇānussati*) é uma reflexão sobre a natureza da morte e suas implicações para si mesmo. Contemplamos como todos os seres desta terra estão sujeitos à morte: tendo nascido, ficamos velhos e doentes e depois morremos; e vemos que é um processo completamente natural. A pessoa percebe que ninguém sabe quando, onde, ou em que circunstâncias a morte ocorrerá, ou que tipo de destino se pode esperar após a morte; e que a vida é muito curta e o tempo aqui é limitado, então a pessoa deve tirar melhor proveito dela. A contínua contemplação da morte inspira diligência no caminho da prática, enquanto desenvolve o desapego aos assuntos do mundo.

[33] *Paracittavijjā*, também conhecido como *ceto-pariya-ñāṇa*, é o conhecimento dos corações e mentes dos outros; em outras palavras, leitura de pensamento e telepatia.

[34] No *samādhi* momentâneo (*khanika*), a *citta* 'converge' em um estado calmo por apenas um momento, antes de retornar por si mesma. Este é o estágio inicial de *samādhi*.

No *samādhi* de acesso (*upacāra*), *citta* "converge" em um estado prolongado de calma e quietude que é, ao mesmo tempo, um estado de maior consciência sobre os fenômenos internos e externos que fazem contato com as bases dos sentidos internos e externos. No nível de acesso, os processos normais de pensamento (o diálogo interior) são temporariamente suspensos, enquanto os poderes de percepção são aumentados. Este é o estágio intermediário de *samādhi*.

No *samādhi* de plena absorção (*appanā*), *citta* "converge" completamente para a própria base de *samādhi.* As percepções do corpo e da mente desaparecem totalmente da consciência naquele momento, sobrando apenas a "natureza conhecedora" da *citta*. Clara, brilhante e expansiva, a *citta* simplesmente "conhece". Não há objeto, não há dualidade, apenas "conhecer". Este é o estágio avançado de *samādhi*.

[35] Este é o estágio final da contemplação corporal (*kāyagatāsati*) onde tanto os aspectos atraentes do corpo (*subha*) e seus aspectos repulsivos (*asubha*) são totalmente compreendidos pelo que eles realmente são e superados com sucesso. Isto acontece com a clara compreensão de que tanto a atratividade como a repulsividade são uma questão da *citta* enganando a si mesma.

[36] Uma *upāsikā* é uma devota feminina que usa mantos brancos e segue rigorosamente os 8 preceitos. Ela é o equivalente moderno de uma monja budista.

3
Um Coração Liberto

Venerável Ajaan Man disse que frequentemente ia e vinha do Nordeste para Bangkok, às vezes tomando o trem até "o fim da linha", que cobria apenas uma parte da distância naqueles dias. Em todas as outras vezes, ele caminhou em *dhutanga*. Ao chegar em Bangkok, nessa viagem, foi para Wat Pathumwan e lá ficou durante o retiro das chuvas. Durante as chuvas ele frequentemente estudava textos de Dhamma com o Venerável Chao Khun Upāli em seu mosteiro, Wat Boromaniwat[1]. Chao Khun Upāli convidou Ajaan Man para acompanhá-lo a Chiang Mai após as chuvas. Então, durante a estação de estiagem, foram para Chiang Mai de trem. No trem Ajaan Man permaneceu em *samādhi* por quase todo o tempo. Entre Bangkok e Lopburi ele deitou para descansar; mas depois que o trem partiu de Lopburi e chegou às montanhas de Uttaradit, entrou e permaneceu em *samādhi* por toda a viagem até Chiang Mai. No início de sua meditação ele firmou a decisão de sair dela apenas quando chegasse a Chiang Mai, e então focou exclusivamente nela. Depois de aproximadamente vinte minutos, sua *citta* 'convergiu' completamente para a base mais profunda de *samādhi*. A partir desse momento, ele já não sabia se o trem estava em movimento ou não. A quietude absoluta era, então, tudo o que o seu coração experimentava; toda a consciência dos fenômenos externos, incluindo o seu corpo, cessou completamente. Qualquer percepção que pudesse perturbá-lo, desapareceu da *citta*, como se o mundo não mais existisse, tendo desaparecido, juntamente, todos os pensamentos e sensações internas. O ruído do trem, os outros passageiros e todas as coisas associadas anteriormente com a *citta* foram extintas de sua consciência. Tudo o que restou foi o seu estado de *samādhi*. O ambiente externo desapareceu da mente no momento em que sua *citta* 'convergiu' até chegar a Chiang Mai, onde a sua determinação prévia o trouxe de volta a seu estado normal de consciência.

Quando ele abriu os olhos e olhou ao redor, viu a seu redor os edifícios e casas da cidade. Quando começou a recolher seus pertences, se preparando para sair do trem, percebeu que os passageiros e funcionários da ferrovia em torno dele olhavam com assombro. Quando chegou a hora de desembarcar, os funcionários da ferrovia aproximaram-se dele e, sorrindo alegremente, ajudaram-no com suas coisas, enquanto os outros passageiros olhavam com curiosidade. Ainda antes sair do trem, perguntaram de que mosteiro era e para onde ia. Ele respondeu ser um monge da floresta, sem uma residência fixa, e que pretendia vagar sozinho pelas montanhas remotas do Norte. Inspirados pela fé em sua pessoa, alguns perguntaram onde ele iria se hospedar e se já havia alguém esperando para levá-lo até lá. Ele agradeceu, respondendo que havia alguém para recebê-lo, uma vez que seu companheiro de viagem era Chao Khun Upāli, um monge muito sênior altamente respeitado por todos em Chiang Mai, desde o Governador aos comerciantes e o público em geral. Na ocasião, uma multidão de monges, noviços e apoiadores leigos aguardavam para receber Chao Khun Upāli. Havia até automóveis, que eram muito raros naquela

época, à espera. Carros oficiais do governo, bem como particulares, lá estavam para escoltá-los até Wat Chedi Luang.

Assim que as pessoas souberam que Chao Khun Upāli tinha retornado para residir em Wat Chedi Luang, vieram prestar reverência e ouvi-lo expor o Dhamma. Chao Khun Upāli aproveitou as muitas pessoas presentes para convidar Ajaan Man a fazer um discurso sobre o Dhamma. Falando eloquentemente, Ajaan Man cativou tanto a grande audiência que ela desejava que a palestra não acabasse. Partindo do fundamental, ele gradualmente foi galgando, pouco a pouco, os níveis superiores do Dhamma, no qual terminou seu discurso, para a sincera tristeza de todos os que estavam absorvidos em sua apresentação. Ele então prestou sua homenagem a Chao Khun Upāli antes de sair do centro do palco para encontrar um lugar para relaxar sozinho. Nesse ínterim Chao Khun Upāli elogiava a sua palestra perante toda a assembleia:

"Ajaan Man expõe o Dhamma tão eloquentemente que é difícil encontrar alguém que o iguale. Ele esclarece *muttodaya* – o coração liberto, a terra da liberdade absoluta – de uma forma que não deixa margem para dúvidas. Tudo é tão precisamente ilustrado que eu mesmo não poderia igualar seu estilo único e envolvente. A fluência retórica deste monge *dhutanga* é extraordinária. Ouvi-lo é uma prazerosa experiência de aprendizado. Os seus discursos nunca se tornam monótonos ou entediantes. Ele fala de coisas comuns, cotidianas – coisas que vemos e ouvimos o tempo todo, mas às quais nunca prestamos atenção para que se tornem úteis. Só nos conscientizamos de sua significância depois de ele as mencionar. Ajaan Man é um importante monge *kammaṭṭhāna* que usa sati e sabedoria para seguir fielmente o caminho ensinado pelo Buddha. Ele nunca o menosprezou de forma imprópria e mundana. Suas palestras empregam uma ampla gama de expressões: às vezes casuais, às vezes sérias, às vezes enfáticas, salientando pontos específicos. Ele elabora as complexidades profundas do Dhamma de uma forma que o resto de nós jamais conseguiria fazer. Ele é plenamente capaz de analisar os aspectos díspares do Dhamma e articulá-los de uma forma que atinge profundamente nossos corações. Sua retórica é tão brilhante que é difícil acompanhá-lo. Eu mesmo precisei fazer-lhe perguntas sobre problemas que não consegui resolver sozinho, e ele resolveu tais problemas de forma rápida e hábil com sua sabedoria. Beneficiei-me de inúmeras formas de seu conselho.

"Sendo que estava a caminho para Chiang Mai, quis que Ajaan Man me acompanhasse e ele prontamente concordou. Embora não tenha mencionado especificamente isso para mim, ele provavelmente concordou em vir aqui porque sabia haver em Chiang Mai abundantes montanhas e florestas adequadas para a vida espiritual. Monges como Ajaan Man são extremamente difíceis de encontrar. Apesar de eu ser sênior a ele, reverencio plenamente o Dhamma dentro dele – e, ainda assim, ele é tão humilde e cordial para comigo que às vezes me sinto envergonhado. Ele teve a intenção de ficar aqui por apenas um curto período de tempo antes de partir em busca de reclusão. Devo permitir que o meu amigo siga suas inclinações, não me atrevo a contradizê-las, pois é raro encontrar um monge assim. Com suas intenções apenas focadas no Dhamma, devemos desejar-lhe o melhor em seus esforços pelo auto aprimoramento. Ele poderá, então, ser de maior benefício para todos nós num futuro próximo.

"Aqueles de vocês que têm problemas com sua prática de meditação, por favor, vão até ele e busquem seu conselho. Com certeza não ficarão desapontados. Mas, por favor, não lhe peçam amuletos poderosos, feitiços mágicos ou talismãs da sorte para afastar os perigos, pois não fazem parte do caminho da prática. Vocês se farão um incômodo para ele sem uma boa razão. Poderão muito bem receber uma reprimenda – não digam que não os avisei! Ajaan Man não é esse tipo

de Monge. Ele é um monge genuíno, ensinando com sinceridade as pessoas sobre a diferença entre o certo e o errado, o bem e o mal, a virtude e o vício. O seu ensino nunca se afasta do caminho do Dhamma. Seu modo de prática e conhecimento do Dhamma são fiéis aos ensinamentos do Buddha. Hoje em dia, mais ninguém pode transmitir ideias tão incríveis como as que ele me apresentou nas nossas discussões sobre o Dhamma. Essa foi a minha experiência. Tenho um imenso respeito por ele em meu coração, mas nunca lhe disse isso. No entanto, ele deve já saber disso por meio de seus poderes de intuição.

"Ajaan Man é um monge verdadeiramente digno do mais elevado respeito e é inquestionavelmente 'um campo incomparável de mérito para o mundo'. Ele mesmo nunca declara nobres realizações, embora tal realização seja evidente para mim quando discutimos o Dhamma em privado. Estou inteiramente convencido de que ele está firmemente estabelecido no terceiro nível do Nobre Dhamma. É óbvio pela forma como se expressa. Embora ele nunca tenha feito declarações de seu nível específico de realização eu sei com certeza do que se trata, pois o conhecimento de Dhamma que ele me transmitiu é absolutamente consistente com esse nível, como descrito nos textos budistas. Ele não me demonstrou nada além de lealdade e respeito e eu nunca o vi ser de alguma forma teimoso ou desdenhoso. Ele se conduz com tanta humildade que não posso deixar de o admirar do fundo do meu coração."

Estas foram as palavras de louvor que Chao Khun Upāli endereçou aos seguidores leigos, monges e noviços depois de Ajaan Man dar sua palestra de Dhamma e retornar para sua cabana. Mais tarde, monges que estavam presentes relataram este discurso para Ajaan Man, que então contou a história para seus discípulos quando uma boa oportunidade surgiu. O termo *muttodaya* significa "um coração liberto". Sua menção no curto esboço biográfico distribuído na cremação de Ajaan Man decorre desta ocasião em Chiang Mai, quando Chao Khun Upāli elogiou suas nobres virtudes. O nome ficou gravado e foi então passado para as gerações futuras, boca a boca. De acordo com Chao Khun Dhammachedi, de Wat Bodhisomphon em Udon Thani, Ajaan Man permaneceu praticando em Chiang Mai de 1929 a 1940, quando partiu para a província de Udon Thani. Mais será escrito adiante a respeito de sua estadia em Udon Thani.

TENDO VIVIDO em Wat Chedi Luang durante algum tempo, Ajaan Man prestou reverência a Chao Khun Upāli e partiu em sua errante busca por solidão nas remotas áreas selvagens do Norte. Chao Khun Upāli prontamente deu sua permissão, e assim Ajaan Man partiu sozinho de Chiang Mai, iniciando outra viagem. Ele esperava ansiosamente pelo isolamento ideal do qual precisava por um longo tempo, e a oportunidade perfeita finalmente surgiu. Tendo estado muito envolvido com ensinar aos outros, foi a primeira vez em muitos anos que teve tempo para estar só. Inicialmente ele vagou pelo Distrito de Mé Rim em Chiang Dao, permanecendo nas montanhas arborizadas durante as estações seca e chuvosa.

Os seus esforços tinham chegado à fase crucial e última. Ele exortou a si mesmo ao esforço intenso para alcançar a meta final independentemente do que viesse a ocorrer – vida ou morte. A nada seria permitido interferir. Por compaixão ele havia ensinado aos seus companheiros monges com o melhor de sua capacidade – disso ele não tinha dúvida. Os resultados de sua orientação já começavam a surgir em alguns de seus discípulos. Agora era hora de ter compaixão por si mesmo, de educar-se e elevar-se acima e além daqueles fatores internos obscurecentes que ainda precisavam ser superados.

A vida de alguém com obrigações e responsabilidades sociais é uma vida de distração e de estresse quase insuportável, nunca permitindo tempo adequado para estar só. Deve-se admitir que este tipo de vida é uma luta perpétua a ser suportada, mesmo que uma pessoa possa ter suficiente sati e sabedoria para se proteger um pouco desse fardo, e aliviar o estresse de modo que não o sobrecarregue. As oportunidades para praticar a meditação são limitadas; os resultados provavelmente serão mínimos e não farão todas as decepções e dificuldades valerem a pena.

Esta excursão solitária ao ermo indomado e selvagem foi uma oportunidade ideal para ele se desemaranhar e viver só, distante de todos os laços. Florestas remotas e selvagens são verdadeiramente os tipos certos de lugares de vida e prática para alguém que visa extirpar todos os apegos residuais, internos e externos, de seu coração. Ele consegue descartar todas as preocupações restantes que possam formar as sementes para a existência futura – a fonte de todas as formas de *dukkha* que traz ameaça em seu rastro e causa sofrimento infinito. As florestas remotas são o ambiente correto no qual uma pessoa persistente e diligente pode intervir nas causas fundamentais da existência – as grandes mestras internas da ilusão que nos conduz a nos perder – e eliminá-las rapidamente do coração. Enquanto ainda se está longe de chegar às margens de Nibbāna, pouco benefício pode ser obtido com o envolvimento nos assuntos de outras pessoas; isso é comparável a sobrecarregar uma barca que está pronta para afundar ainda antes de partir. Quando o cobiçado objetivo da vida santa parecia estar ao alcance, a compassiva preocupação de Ajaan Man com os outros desapareceu, substituída por motivações de natureza mais pessoal. Ele não estava mais ponderando sobre o sofrimento dos outros. Sua determinação foi focada firmemente no reino da pureza e ele estava preocupado com que não o alcançasse desta vez. Assim ele refletiu:

"Agora devo preocupar-me comigo – compadecer-me de mim mesmo – para que, como discípulo diligente do Tathāgata, possa viver à altura de sua exaltada virtude de perseverança inabalável. Estou eu plenamente ciente de que cheguei aqui me esforçando para transcender o mundo do *saṃsāra* e alcançar o objetivo do Nibbāna – a libertação de toda ansiedade e *dukkha*? Em caso afirmativo, que métodos devem ser utilizados por alguém que tente transcender o mundo convencional? O Buddha primeiro desbravou o caminho e, em seguida, nos ensinou o Dhamma – que tipo de orientação ele deu? Será que ele nos ensinou a esquecer o nosso propósito e a começar a nos preocupar com isso e aquilo assim que obtivermos uma modesta compreensão do Dhamma?

"No início, o Buddha proclamou publicamente o *sāsanā* com a ajuda de um pequeno número de Arahants, fazendo sua mensagem rapidamente se espalhar amplamente – muito apropriadamente. Mas não estou na mesma posição elevada, por isso tenho de enxergar meu próprio desenvolvimento como prioridade neste momento. Quando eu me aperfeiçoar aí então benefícios para os outros inevitavelmente se seguirão. Este ponto de vista é próprio de quem é prudente e relutante em perder tempo. Tenho que refletir cuidadosamente sobre isto e então conseguir aprender uma lição.

"Neste momento, estou lutando pela vitória em uma batalha entre *kilesas* e *magga*, o caminho do Dhamma, a fim de conquistar a liberdade para a *citta*. Até agora, a fidelidade dela esteve dividida entre esses dois rivais, mas pretendo fazer do Dhamma o seu incontestável mestre. Se a minha persistência diminui e os meus poderes de discernimento seguem inadequados, *citta*

escapa do meu controle e cai sob a influência ignóbil das *kilesas*; e elas vão assegurar que a *citta* continue a vir-a-ser num ciclo interminável de nascimento e desespero. Mas se eu conseguir manter a minha persistência e manter a minha sabedoria afiada, a *citta* ficará sob o meu controle e será meu tesouro inestimável.

"Chegou a hora de aprumar a minha vida e engajar as *kilesas* num ataque feroz, sem qualquer hesitação ou fraqueza. Se eu perder, então que eu morra em batalha. Não me permitirei fugir em confusão para que as *kilesas* possam me ridicularizar – isso seria uma desgraça duradoura. Se for vitorioso, permanecerei perfeitamente livre por toda a eternidade. Então, agora, só há um caminho para a seguir: devo lutar até a morte com todas as minhas forças por esta vitória. Não há opção."

Este é o tipo de exortação que Ajaan Man usou para encorajar-se em prol da futura realização do objetivo que ele tinha estabelecido para si mesmo. Refletia a sua decisão intransigente de aceitar a obrigação de lutar firmemente por Nibbāna, noite e dia – seja de pé, andando, sentado ou deitado. Exceto quando descansava ao dormir, seu tempo era totalmente dedicado ao esforço diligente. Sua sati e sabedoria cercavam todas as sensações externas e todos os processos internos do pensamento, investigando meticulosamente tudo sem deixar nenhum aspecto inexplorado. Neste nível de prática, sati e sabedoria agem em união como uma Roda do Dhamma, girando em contínuo movimento, independentemente da ação do corpo.

Mais tarde, quando Ajaan Man descreveu seus tremendos esforços durante esse período, seu público ficava tão espantado com suas façanhas no Dhamma que permaneciam sentados imóveis, quase sem respirar. Era como se Ajaan Man tivesse aberto a porta para o Nibbāna, permitindo-lhes um vislumbre do interior, sem nunca terem experimentado Nibbāna antes. Na verdade, Ajaan Man estava então no processo de acelerar seus esforços para a realização do Nibbāna. Embora apenas um estágio no curso de seu desenvolvimento, ele comovia aqueles que nunca tinham ouvido falar de tal coisa, e eles, eram levados pelo incrível poder de sua realização.

AJAAN MAN DISSE que há muito sua *citta* havia atingido o terceiro nível *ariya* de Anāgāmī; mas, por causa de suas obrigações contínuas com seus seguidores, ele não tinha tempo para acelerar seus esforços como desejava. Só quando teve a oportunidade de ir a Chiang Mai foi capaz de maximizar sua prática e realizar seu objetivo.

O ambiente de Chiang Mai era propício e sua *citta* estava bem preparada. Fisicamente ele estava em excelente forma, apto para o esforço em todas as atividades. Sua esperança fervorosa era como o sol radiante, fluindo continuamente para chegar à outra margem, livre de *dukkha*, no menor tempo possível. Comparou sua luta interior entre Dhamma e *kilesas* a um cão de caça que, em plena corrida, encurrala sua presa; e é apenas uma questão de tempo até que a presa seja rasgada em pedaços nas suas mandíbulas. Não poderia haver outro final, pois *citta* estava armada com *mahāsati* e *mahāpaññā* – suprema sati e suprema sabedoria. As quais nunca cedem por um único momento, mesmo quando não se tem a intenção de ser vigilante. Neste nível, sati e a sabedoria estão plenamente presentes, reagindo automaticamente a todas as questões que surgem interiormente. Assim que sua causa é conhecida e a sua verdadeira natureza é claramente compreendida, basta deixá-las ir. Não é mais necessário então estar no comando, dando ordens, como é o caso nas fases iniciais da prática. Quando equipado com contínuas sati e sabedoria, não há necessidade de direções específicas e decisões calculadas para praticar isto ou

para investigar aquilo, simultaneamente se proteger contra lapsos de atenção. "Causa e resultado" estão integrados na natureza da sati automática e da sabedoria automática; por isso é desnecessário buscar por específicas causas e métodos habilidosos para fomentar o seu funcionamento. Com exceção do sono, todas as atividades diárias são as arenas de trabalho para este nível de *mahāsati* e *mahāpaññā*. Assim como a água da nascente que flui constantemente do solo durante todo o ano, eles trabalham incessantemente.

O processo de pensamento é tomado como o ponto focal da investigação, a fim de encontrar a verdadeira fonte dos pensamentos. Os quatro *nāma khandhas - vedanā, saññā, sankhāra,* e *viññāṇa*– são o campo de batalha apropriado para este grau superior de sati e sabedoria. Quanto a *rūpa khandha* – o corpo físico – deixa de ser um problema quando se alcança o nível intermediário de sabedoria. Esta forma de sabedoria executa as tarefas necessárias para realizar o estágio Anāgāmī do Nobre Caminho. Para atingir este nível elevado, é preciso concentrar-se no corpo físico, investigando-o escrupulosamente em todos os detalhes até que todos os mal-entendidos e preocupações com respeito ao corpo sejam banidos para sempre.

Quando se chega à fase final – o caminho para Arahant – é absolutamente essencial investigar o *nāma khandhas*, de modo que se obtenha uma profunda e clara compreensão sobre como todos os fenômenos surgem, brevemente existem e, em seguida, desaparecem. Estes três aspectos da investigação convergem na verdade de *anattā*. Isto significa examinar todos os fenômenos como sendo vazios de um eu permanente: vazios de ser homem ou mulher, vazios de ser eu ou eles. Nenhuma auto entidade – seja qual for – existe em qualquer lugar dentro dos fenômenos mentais[2]. Para compreender a verdadeira natureza de *nāma khandhas*, é preciso descobrir os princípios fundamentais subjacentes a eles e compreendê-los profunda e claramente com sabedoria. Não basta antecipar resultados ou especular sobre sua natureza, como é a tendência comum da maioria das pessoas – que preferem meramente tentar adivinhações.

Uma compreensão teórica, adquirida do aprendizado, difere de uma compreensão genuína baseada na sabedoria, assim como a terra difere do céu. As pessoas cuja compreensão se baseia no conhecimento adquirido através de sua capacidade de memorizar são muito preocupadas com suas próprias ideias, sempre assumindo serem altamente inteligentes. Na verdade, elas estão completamente iludidas. Consequentemente, tornam-se demasiado presunçosas e relutantes em aceitar ajuda e conselhos de qualquer um[3].

Esta tendência arrogante é bastante aparente quando um grupo de estudiosos discute o Dhamma, cada um constantemente tentando defender suas próprias teorias intelectuais. Estes encontros geralmente degeneram em lutas verbais, estimuladas pela atitude comum de auto importância, até que todo mundo – independentemente da idade, raça, sexo ou clã – esqueça-se de observar a etiqueta adequada esperada de pessoas assim "civilizadas".

A compreensão baseada na sabedoria está pronta para arrancar todos os tipos de visões especulativas que continuamente fomentam nossa vaidade. A sabedoria está preparada para desvelar e expor essas visões errôneas, penetrando em cada vão até que todo o edifício destas *kilesas* desmorone. Não há uma *kilesa* que possa resistir com sucesso à penetração do mais alto grau de sati e sabedoria.

No arsenal do Dhamma, sati e sabedoria são as armas mais importantes. Nunca as *kilesas* foram suficientemente intrépidas para as derrotar. O Buddha se tornou o Mestre Supremo por conta de sati e sabedoria. Seus discípulos tornaram-se Arahants por conta de sati e sabedoria. Por causa de sati e sabedoria, eles foram capazes de ver com insight a verdadeira natureza das coisas. Eles

não desenraizaram suas *kilesas* através da teorização, suposição ou mera adivinhação. Nos estágios iniciais da prática, conceitos sacados da memória podem ser usados para delinear os limites do caminho a ser seguido; mas é preciso ter muita cautela para que este tipo de conjectura não cause ilusões surgidas sob o disfarce de verdade genuína.

Quando o Buddha e seus discípulos Arahants proclamaram a Verdade de seu ensinamento ao mundo, estavam proclamando o caminho da sabedoria – o caminho que nos leva a ver a verdadeira natureza de todos os fenômenos. Nós, praticantes de meditação, devemos ser extremamente cuidadosos para que o "mestre das especulações" não entre sorrateiramente e conjure seus truques no lugar da sabedoria. Se não o fizermos, seremos levados a confundir meros conceitos com a verdadeira compreensão, sem nunca remover uma única *kilesa* de nossos corações. Podemos ver-nos inundados de conhecimento sobre a salvação, mas incapazes de nos salvar. Isso é exatamente o que o Buddha quis dizer quando aconselhou as pessoas de Kālāma a não acreditarem em especulação ou conjectura, e não acreditarem em ensinamentos transmitidos desde o passado ou em professores que fossem considerados confiáveis; mas sim acreditarem que os princípios da verdade podem ser descobertos dentro de si – a sabedoria dentro de si. Este é o tipo mais seguro de conhecimento que existe. O Buddha e seus discípulos Arahants não precisavam de ninguém para validar a autenticidade de suas realizações, pois *sandiṭṭhiko* está lá dentro de todos os que praticam o ensino do Buddha da maneira correta.[4]

Ajaan Man disse que quando chegou a este último nível de prática avançada, ficou tão intrigado que perdeu toda a noção do tempo. Esqueceu-se completamente da hora do dia, esqueceu-se de dormir e, também, esqueceu-se de como estava cansado. Destemida e inabalável, a sua *citta* estava constantemente em posição de se opor a todo o tipo de *kilesa*, pronta a extirpá-las pelas raízes. Desde que deixou Wat Chedi Luang em Chiang Mai, ele não permitiu que um único dia passasse em vão. E, em pouco tempo, alcançou o ponto de entendimento final[5].

No momento em que partiu sozinho, sua *citta* começou a expressar as características dinâmicas de um corajoso garanhão puro-sangue. Querendo voar alto e deslizar pelo ar, mergulhar no subsolo e depois disparar para o céu novamente. Sentia-se inclinada a aventurar-se para experimentar a variedade incontável de fenômenos no universo. Ele sentiu como se sua *citta* estivesse prestes a desterrar e remover todos as *kilesas* em um único instante. A natureza aventureira de sua sati e sabedoria há muito havia sido cerceada por obrigações sociais. Foram incapazes de se mover livremente em seu domínio preferido – a observação e análise focadas naquilo que Ajaan Man por tanto tempo queria saber. Agora ele estava abençoado – abençoado com a oportunidade de saltar e desaparecer, finalmente capaz de dar à sati e sabedoria a chance de mostrar sua considerável proeza, conforme explorassem os três mundos de existência.

Ajaan Man investigou minuciosamente, interna e externamente. Suas sati e sabedoria penetraram todo o seu entorno – constantemente movendo-se para dentro e para fora, para cima e para baixo – todo o tempo resolvendo questões, observando-se à parte e, em seguida, abandonando enquanto cortava, partia e pulverizava toda espécie de falsidade, com toda a força que conseguia reunir. Sentindo-se livre como um peixe grande nadando feliz no oceano, ele olhou para trás em todo o seu passado e viu apenas negros momentos obstrutivos espreitando, cheio de todos os tipos de perigos, inevitáveis consequências. Seu coração acelerava com a perspectiva de encontrar uma maneira de se salvar. Olhando para o futuro, ele via diante de si apenas uma majestosa e vazia extensão de brilhante iluminação – uma visão que supera completamente qualquer entendimento convencional e está totalmente além de qualquer

descrição. Tanto assim, que tenho dificuldade de elaborar mais para o benefício do leitor. Lamento sinceramente que não possa fazer justiça a todas as coisas inspiradoras que Ajaan Man disse.

Ajaan Man sentou-se em meditação naquela noite, não muito tempo depois da suprema-sati e suprema-sabedoria ter atingido o pico de sua performance. Como uma roda de Dhamma, moveram-se em uníssono enquanto giravam continuamente em torno da *citta* e tudo relacionado com ela. Ele residia na base de uma montanha, em uma ampla área aberta, coberta com enormes rochas planas. Espaço livre e aberto o rodeava, sentado ao pé de uma árvore solitária, a única em toda aquela área. Esta árvore dava abundante sombra fresca durante o dia, por isso ele às vezes ia meditar debaixo dela.

Lamento não me lembrar que tipo de árvore era, ou a sua localização exata. Conforme Ajaan Man descrevia este evento incrível, eu ficava tão completamente dominado pela magnitude de sua realização, que não me atentava a nenhum dos detalhes pertinentes – em que distrito e cidade ele estava, ou mesmo o nome da cordilheira. Ao ouvi-lo falar da sua grande vitória, não pude deixar de pensar em mim. Ia simplesmente desperdiçar o meu nascimento como ser humano, descuidadamente jogando fora a oportunidade maravilhosa que obtive? Teria eu potencial espiritual suficiente para um dia ter sucesso em realizar aquele mesmo Dhamma Supremo? Refletindo desta maneira, esqueci-me de todo o resto. Não fazia ideia de que um dia escreveria a biografia dele.

Ao anoitecer, Ajaan Man começou meditação andando, focando em *paṭiccasamuppāda*, como o tema de relevância primária para este nível de contemplação[6]. Começando com *avijjā paccaya sankhāra*, ficou tão intrigado com o assunto da "Originação Dependente" que logo estava investigando-o em lugar de todo o resto. Quando ele se sentou por volta das nove horas, sua mente estava concentrada apenas em examinar *avijjā*, examinando cada uma das condições interdependentes até a conclusão lógica, em seguida invertendo a ordem para chegar de volta a *avijjā*. Contemplando assim, em ordem direta e inversa repetidamente – dentro da *citta*– o ponto focal onde nascimento, morte e *kilesas* convergem com a causa principal – *avijjā*.

Sentado em meditação, tarde daquela noite, o momento crucial tinha chegado. As linhas de batalha foram traçadas: suprema-sati e suprema-sabedoria – as armas afiadas – contra *avijjā*, um inimigo especialmente hábil em repelir seus avanços e em seguida contra-atacar, deixando seus adversários em total desordem. Desde tempos imemoriais ninguém ousou desafiar seu poder, permitindo que *avijjā* governasse suprema e sem oposição sobre o "reino do nascimento e da morte" dentro dos corações de todos os seres vivos. Mas às três da manhã daquela noite, quando Ajaan Man lançou seu ataque *final, o resultado foi a destruição total do poderoso trono do rei e a completa derrubada de seu poder no "reino do nascimento e da morte". Subitamente impotente e privado de margem de manobra, o rei não conseguiu manter a sua soberania. Naquele momento avijjā morreu, vítima de um raio de brilho magnífico.*

Ajaan Man descreveu como aquele momento fatídico foi acompanhado por um tremor que parecia agitar todo o universo. Seres celestes ao longo desta vasta extensão imediatamente prestaram tributo à sua realização suprema, rugindo uma exclamação de aprovação que reverberou através do universo senciente, e proclamou a aparição de outro discípulo do Tathāgata no mundo. Felizes por terem testemunhado este evento, eles estavam ansiosos para oferecer suas felicitações. Os seres humanos, no entanto, desconheciam o acontecimento momentoso que acabara de suceder. Ocupados com prazeres mundanos, eles estavam muito

alheios para se importar que, apenas um momento antes, o Dhamma Supremo tinha surgido no coração de um companheiro humano.

Quando o momento incrível passou, o que restou foi *visuddhidhamma*[7]. Este Dhamma puro – o verdadeiro, o estado natural da *citta* – preenchendo plenamente corpo e mente de Ajaan Man e estendendo sua luz em todas as direções. A experiência despertou um sentimento indescritível de grande admiração e maravilhamento. Sua compaixão habitual para com o mundo praticamente desapareceu, e com ela, seu interesse em ensinar outras pessoas. Ele estava convencido de que este Dhamma supremo era muito profundo e fantástico em sua grandeza para que as pessoas o entendessem verdadeiramente. Então ele ficou desanimado a este respeito, sentindo-se incapaz de ensinar aos outros. Sentiu que era suficiente simplesmente desfrutar deste maravilhoso Dhamma sozinho, enquanto ainda vivia em meio ao mundo convencional.

Ajaan Man refletiu longamente naquela noite sobre a beneficência do Buddha. Este mestre supremo, tendo plenamente realizado a verdade, ensinou as pessoas que estavam receptivas à sua mensagem para que elas também pudessem alcançar a libertação genuína. Era óbvio que nem uma única mentira estava escondida em qualquer ponto dentro dos ensinamentos do Buddha. Ele passou o resto da noite incansavelmente prestando homenagem às virtudes supremas do Buddha.

Ajaan Man sempre foi compassivo – ele era profundamente simpático ao estado espiritual dos outros seres humanos. Mas sua *citta* tinha acabado de atingir uma clareza tão extraordinária em seu brilho e pureza, que ele sentiu que não poderia explicar a verdadeira natureza deste Dhamma para os outros. Mesmo que tentasse, as pessoas comuns, com *kilesas*, nunca poderiam esperar alcançar este estado mental exaltado. Mais do que isso, ao ouvi-lo falar em tais superlativos, poderiam acusá-lo de insanidade por ousar ensinar ao mundo algo que qualquer pessoa boa, sã, jamais falaria. Ele acreditava que era improvável que houvesse pessoas interessadas o suficiente para fomentar seu entusiasmo em ensinar. Estava livre para viver uma vida de reclusão pelo resto de seus anos. Era suficiente que tivesse realizado plenamente sua ambição de vida. Não via qualquer razão para se sobrecarregar com responsabilidades de penoso ensino. Poderia acabar por ser um exemplo de boas causas com efeitos negativos. Ou seja, as suas intenções compassivas poderiam muito bem transformar-se em resultados prejudiciais para as pessoas insolentes.

Tal foi o estado mental Ajaan Man pouco depois de alcançar o Dhamma supremo – um momento em que ele ainda não tinha focado no quadro mais amplo. Eventualmente, seus pensamentos reuniram-se sobre o papel de mentor do Buddha na revelação do caminho correto da prática. Ao rever sua realização do Dhamma e o caminho que seguiu, ele viu que também era um ser humano no mundo, assim como todos os outros, e não distinto por qualquer característica especial que fizesse dele a única pessoa capaz de entender este Dhamma. Certamente outros, com fortes tendências espirituais, eram capazes desta compreensão. Ao não ampliar sua perspectiva, sua visão inicial tendeu a depreciar as inclinações espirituais de seus semelhantes – o que foi injusto.

O Buddha não revelou o caminho da prática conducente a *magga, phala* e Nibbāna para o benefício de apenas um indivíduo. Esta revelação foi um presente para todo o mundo, tanto para os seus contemporâneos como para as gerações seguintes. No total, o número de pessoas que chegaram a *magga*, *phala* e Nibbāna, seguindo os ensinamentos do Buddha é enorme e incalculável. Sendo assim, a conquista de Ajaan Man definitivamente não foi única, embora ele inicialmente tenha subestimado a capacidade de outros para realizações semelhantes.

Revisando cuidadosamente todos os aspectos do ensinamento do Buddha, ele enxergou sua relevância para as pessoas do mundo inteiro, e sua acessibilidade a qualquer pessoa disposta a praticar corretamente. Estes pensamentos deram-lhe um renovado desejo de ajudar os outros. Mais uma vez ele se sentiu confortável com a ideia de ensinar às pessoas que vinham até ele buscando orientação e eram receptivos às suas instruções. Pois, ao ensinar, o professor tem a obrigação de tratar o Dhamma com respeito, recusando-se a instruir qualquer um que seja desrespeitoso ou indiferente ao que está sendo ensinado.

Algumas pessoas não conseguem deixar de fazer barulho enquanto ouvem o Dhamma: elas são obviamente apáticas ao valor do Dhamma e à oportunidade que têm de ouvi-lo. Eles parecem alheios com respeito a onde estão ou como é esperado que se comportem naquele momento. Essas pessoas veem o Dhamma como algo bastante ordinário. Adotam uma atitude tipicamente mundana de serem completamente indiferentes ao Dhamma, ao mosteiro e aos monges. Eles veem tudo como trivialidade. Em tais circunstâncias é inconcebível ensinar o Dhamma: o professor seria então censurável e o público não ganharia qualquer benefício real.

Antes de realizar o Dhamma supremo e, em seguida, torná-lo disponível para outros, Ajaan Man quase desistiu de sua vida nas florestas e montanhas quando lutava implacavelmente com cada gota de sua força. Depois de tanto esforço heroico, a noção de trazer este precioso Dhamma e tê-lo simplesmente dissipado no oceano era inconcebível. Quando foi que isso aconteceu? Afinal, um monge é o tipo de pessoa que considera tudo escrupulosamente antes de agir. O Dhamma existe em uma categoria por si só, então, atenção especial deve ser dada a quando e a como ele é apresentado ao público. Se estas considerações forem negligenciadas na apresentação do Dhamma, o resultado poderá muito bem revelar-se prejudicial.

O Dhamma é ensinado com o propósito de ajudar as pessoas no mundo – muito parecido com um médico que, desejando o bem-estar de seus pacientes, prescreve medicamentos para curar a doença e aliviar a dor. Mas quando as pessoas não estão dispostas a aceitar ajuda, por que um monge deveria se preocupar em ensiná-los? Se ele realmente tem o Dhamma verdadeiro em seu coração, estará perfeitamente satisfeito em viver na solidão. É desnecessário ele procurar estudantes a fim de aliviar o desconforto e estresse causado por uma vontade irreprimível de ensinar o caminho aos outros – um impulso que, afinal, simplesmente soma-se ao sentimento de descontentamento da pessoa. Faltando sinceridade com respeito ao Dhamma que o Buddha se esforçou tanto para realizar, tal pessoa, embora se denomine professor, o é só no nome.

Ajaan Man dizia que tinha total confiança de que estava física e mentalmente sintonizado para viver sozinho, porque seu coração era extremamente tranquilo, possuindo o Dhamma genuíno. Dhamma significa tranquilidade. Um coração cheio de Dhamma é um coração cuja serenidade transcende tudo. Ajaan Man preferia, de forma natural, viver em áreas montanhosas arborizadas, uma vez que estes locais eram propícios à sublime habitação com o Dhamma[8]. Ele considerava ensinar os outros ser uma situação especial. Era uma obrigação o que realizava ocasionalmente e não uma necessidade real como era viver pelo Dhamma – um aspecto essencial de sua vida até o fim. De outra forma ele não desfrutaria de uma útil existência diária.

Quando possuímos o Dhamma, compreendemos o Dhamma e permanecemos no Dhamma, nos tornamos imperturbáveis pelas coisas no mundo e, assim, não seguimos à procura de *dukkha*. Onde o Dhamma habita há felicidade e tranquilidade. De acordo com os princípios naturais, o Dhamma habita no coração daqueles que o praticam; então a felicidade e a tranquilidade surgem no coração desses praticantes. Não pode surgir em nenhum outro lugar.

Ajaan Man sempre foi extremamente prudente ao ensinar o Dhamma. Ele nunca ensinou indiscriminadamente, pois o Dhamma nunca é indiscriminado. Ele nunca praticou o Dhamma de forma aleatória, mas sempre seguiu princípios bem estabelecidos, dentro dos limites da nobre tradição registrada nas escrituras budistas. A compreensão também não surgiu nele de forma aleatória – surgiu em etapas progressivas seguindo os princípios da verdade. Ajaan Man aconselhava os monges praticantes a não serem negligentes, mantendo sempre em mente as restrições do Ensinamento e da Disciplina, uma vez que eles representam o Buddha e o caminho da prática que ele seguiu. Ele ressaltou que o monge que mantém *magga* e *phala* – e mantém o Ensinamento e a Disciplina – é aquele que é humilde e despretensioso, e sempre cuidadoso para não deixar suas ações, seu discurso, ou seus pensamentos se desviarem. Praticando assim, ele será capaz de estar por sua própria conta – indefinidamente.

Tendo abordado a questão de ensinar o Dhamma a outros, Ajaan Man voltou sua atenção para a natureza de seu Dhamma interior. Ele dizia que o momento da realização, quando o Dhamma surge em toda a sua glória dentro da *citta,* é um momento completamente inimaginável. A verdadeira natureza do Dhamma revela-se de uma maneira totalmente inesperada, pois é inconcebível e impossível especular sobre isso de antemão. Naquele momento, ele sentiu como se tivesse morrido e renascido em uma nova vida – uma morte e renascimento excepcionalmente incrível. A qualidade da consciência, intrínseca a esta transformação, era um estado de saber que ele nunca tinha experimentado, mesmo que sempre lá estivesse, imutável. De repente, então, tornou-se aparente – espetacular e inconcebivelmente incrível. Foi esta qualidade quintessencial que fez com que Ajaan Man considerasse – um tanto não convencionalmente – que não seria possível ensinar a outros este Dhamma porque eles nunca seriam capazes de realmente entendê-lo.

Desde seus primeiros dias de prática Ajaan Man, sempre, possuiu um caráter muito dinâmico. Essa característica distintiva foi evidente no momento de sua realização final, tão inesquecível que, mais tarde, ele contaria esta história para inspirar seus discípulos. Uma vez que sua *citta* tinha superado completamente o ciclo de nascimento e morte repetidos, parecia fazer três revoluções, circulando em torno da recém-criada *vivaṭṭa-citta*[9]. Após a conclusão da primeira revolução, o termo Pāli *lopo* – corte – surgiu junto com seu significado essencial: naquele momento a *citta* tinha completado a função de excluir totalmente todos os vestígios da realidade relativa, convencional. Após a conclusão da segunda revolução, o termo Pāli *vimutti* – liberdade absoluta – surgiu junto com seu significado essencial: naquele momento, *citta* tinha completado a função de alcançar a libertação total. Após a conclusão da terceira revolução, o termo Pāli *anālayo* – desapego total – surgiu juntamente com o seu significado essencial: naquele momento, *citta* tinha completado a função de apartar completamente todos os apegos. *Citta* e Dhamma eram então um e o mesmo – *ekacitta ekadhamma*. A verdadeira natureza da *citta* é sinônimo da verdadeira natureza do Dhamma. Diferente da realidade relativa e convencional, não há dualidade. Isto é *vimuttidhamma* puro e simples[10]. É absoluto na sua singularidade e desprovido de qualquer traço de realidade relativa e convencional no seu interior. Este Dhamma puro é plenamente realizado apenas uma vez. Nunca requer mais aperfeiçoamento.

O Buddha e os Arahants se tornam plenamente iluminados uma só vez: sendo *citta* e Dhamma exatamente da mesma natureza, não há necessidade de mais busca. Os *khandhas*, que compõem a sua existência convencional, são então apenas *khandhas* puro e simples – eles não contêm elementos impuros. Os *khandhas* de um Arahant permanecem os mesmos que antes, pois a

realização de Nibbāna não os altera de forma alguma. Por exemplo, os *khandhas* responsáveis pelos processos de pensamento continuam a desempenhar esta função a mando de seu chefe, a *citta*. Por natureza, a libertação de *vimutti* já é livre de qualquer mistura com os *khandhas*, a *citta* e os *khandhas* existem como fenômenos separados e distintos, cada um verdadeiro dentro de seu próprio estado natural. Já não procuram enganar-se ou perturbar-se mutuamente. Ambos os lados existem pacificamente em seus estados naturais distintos, desempenhando suas funções específicas até que, na morte, cada elemento constituinte siga seu próprio caminho separadamente[11].

Quando o corpo finalmente morre, a *citta* purificada atinge *yathādīpo ca nibbuto:* assim como a chama em uma lâmpada é extinta quando todo o combustível está esgotado, também é com *citta* de acordo com a sua verdadeira natureza[12]. Além desse ponto, realidades convencionais, relativas como os *khandhas* já não estão envolvidas com a *citta* purificada. Na verdade, nada do mundo relativo, convencional, acompanha esta *citta* para criar uma causa de nascimento no futuro. Tal era a essência do Dhamma que surgiu na *citta* de Ajaan Man no momento em que completou as três revoluções expressando seu caráter dinâmico. Essa foi a última ocasião em que a realidade relativa dos *khandhas* e a liberdade absoluta da *citta* uniram forças antes de finalmente se separarem para seguir os seus caminhos apartados – para sempre[13].

Durante todo o resto daquela noite, Ajaan Man considerou com um sentimento de tristeza o quão pateticamente ignorante ele havia sido no passado, sendo arrastado infinitamente de uma existência para outra – como um fantoche. Ele chorou enquanto pensava sobre como finalmente encontrou uma piscina de água cristalina e de sabor maravilhoso. Ele tinha alcançado *Nong Aw*[14], aquela piscina reluzente de Dhamma puro que o Buddha e seus discípulos Arahants encontraram e depois proclamaram ao mundo há mais de 2500 anos. Tendo finalmente encontrado por si mesmo, ele então incansavelmente prestou uma sincera homenagem, prostrando-se repetidamente, ao Buddha, ao Dhamma e à Sangha. Quem o visse naquele momento, lágrimas a lavar o rosto enquanto ele se prostrava repetidamente, certamente teriam presumido que aquele monge estava a sofrer imensamente, derramando lágrimas de forma tão profusa. Provavelmente suspeitariam que ele estava a suplicar aos espíritos guardiões, que habitam em todas as direções, para ajudar a aliviar sua dor; ou então de estar à beira da loucura, pois seu comportamento era extremamente incomum. Na verdade, ele tinha acabado de chegar à verdade do Buddha, Dhamma e Sangha com a maior clareza, como epitomado na máxima: *Aquele que vê o Dhamma, vê o Tathāgata, e assim permanece na presença do Buddha, do Dhamma, e da Sangha.* Ajaan Man estava simplesmente engajado no tipo de conduta adequada a alguém que é tomado por um sentido sincero de gratidão.

Naquela noite, os *devas* celestes de todos os reinos e *devas* terrestres de todas as direções pagaram tributo em uma exclamação retumbante de aprovação que reverberou em todos os sistemas de mundo, e então se reuniram para ouvir Ajaan Man expor o Dhamma. Mas estando ainda plenamente engajado em seu compromisso imediato com o Supremo Dhamma, ele não estava pronto para receber visitantes. Então, ele sinalizou aos *devas* reunidos que estava ocupado, indicando que eles deveriam retornar em uma ocasião posterior. Os *devas* então partiram, completamente encantados por terem visto um *visuddhi-deva* na mesma noite em que ele alcançou Nibbāna[15].

Ao amanhecer Ajaan Man se levantou de seu assento de meditação, refletindo ainda sobre o fantástico e inesquecível Dhamma. Rememorando o momento da libertação final, recordou as

três revoluções, juntamente com a profunda sutileza de seus significados essenciais. Ele também refletiu com apreço sobre a árvore que o abrigou enquanto se sentava em meditação, e os aldeões locais que sempre o apoiaram com comida e outras necessidades básicas.

No início, Ajaan Man considerou renunciar a esmolar seu alimento na manhã daquele dia. Considerou que a felicidade que sentia por sua realização era tudo de que precisava para seu sustento. Mas ele não podia deixar de sentir compaixão pelos aldeões locais que tinham feito tanto por ele. Então, mesmo não sentindo desejo de comer, ele saiu para esmolar. Ao entrar no vilarejo, naquela manhã, fixou o olhar firmemente sobre as pessoas, tinha prestado pouca atenção nelas antes. Enquanto ele observava atentamente as pessoas que se adiantavam para colocar comida em sua tigela, e àqueles aqui a ali em volta das casas, com crianças brincando na terra, ele experimentou um extraordinário senso de amor e compaixão por todos eles. Todo o vilarejo parecia estar especialmente brilhante e alegre naquele dia, com rostos sorridentes, brilhando para ele enquanto o viam chegar.

No retorno ao seu retiro na montanha, seu coração se viu repleto de Dhamma, enquanto seu corpo se sentia totalmente satisfeito, mesmo ele ainda não tendo se alimentado. Nem o corpo nem *citta* tinham fome. No entanto, ele forçou-se a comer por causa do corpo, uma vez que este requer alimento para sustentar a vida. A comida, no entanto, parecia não ter gosto. Só o sabor do Dhamma permeava todo o seu corpo – e o seu coração. Como disse o Buddha: *O sabor do Dhamma supera todos os outros sabores*[16].

Ansiosos para ouvir o Dhamma, todos os *devas* vieram visitar Ajaan Man na noite seguinte. Os *devas* terrestres e os *devas* celestes chegaram em grupos, vindos de quase todas as direções. Cada grupo descreveu o radiante brilho causado pelo incrível poder de seu Dhamma na noite anterior. Compararam-no a um tremor magnífico que passou por todas as moradas celestes nos vastos reinos de todos os sistemas de mundos. Este tremor foi acompanhado por uma fantástica incandescência que tornou o comprimento e a largura dos reinos superior e inferior inefavelmente translúcidos. Eles disseram-lhe:

"Aqueles de nós com conhecimento intuitivo fomos capazes de ver de modo desobstruído por todo o universo devido à qualidade luminosa do Dhamma derramando de sua pessoa, venerável senhor. Seu brilho era muito mais radiante do que a luz de cem ou mesmo mil sóis. É verdadeiramente insuportável pensar que há aqueles que não têm a oportunidade de ver tal maravilha. Só os humanos e os animais, que vivem em fúteis existências terrenas, podem ser tão incrivelmente cegos e incapazes de perceber o esplendor de ontem à noite. *Devas* em todos os lugares ficaram tão atordoados, surpresos e absolutamente maravilhados, que deixaram sair uma exclamação enfática de aprovação para expressar seu regozijo pela plenitude de sua realização. Se não fosse uma realização absolutamente incrível, como poderia o conhecimento dela ter sido tão difundido?

"Você, venerável senhor, é uma pessoa de virtude santa, poder majestoso e vasta influência, capaz de ser um refúgio para um grande número de seres em numerosos reinos de existência. Todos serão capazes de encontrar abençoado conforto na sombra de sua grandeza. Seres de todas as classes – sejam humanos, *devas* ou *brahmas*, vivendo sob a água, em terra ou no ar – raramente têm a sorte de encontrar tal perfeição. Nós *devas* nos consideramos especialmente abençoados por tê-lo conhecido, venerável senhor, tendo a preciosa oportunidade de prestar nossos respeitos a você e de receber seu benéfico ensinamento. Somos gratos a você por expor o Dhamma para iluminar nossos corações, conduzindo-nos no

caminho da prática para que possamos, gradualmente, nos tornar conscientes de como melhorar a nós mesmos."

Quando as assembleias de *devas* finalmente voltaram para seus respectivos reinos, Ajaan Man começou a refletir sobre as tremendas dificuldades que tinha experimentado em seu esforço para realizar este Dhamma. Por sua prática ter acarretado tais dificuldades excepcionais, ele considerou-a como *Dhamma nas portas da morte*. Se ele não tivesse chegado tão perto da morte enquanto lutava para alcançar a libertação de *dukkha*, então, certamente, nunca teria alcançado essa liberdade.

A Parceira Espiritual

Sentado em meditação após sua realização final, Ajaan Man recordou um certo assunto pessoal de seu passado – um pelo qual não tinha havido muito interesse antes. Aqui eu gostaria de contar uma história relevante do passado de Ajaan Man. Sinto que seria uma pena deixar de fora uma história tão intrigante, especialmente porque este tipo de relação pode estar seguindo cada um de vocês como uma sombra, mesmo que não saibam disso. Se a história for considerada imprópria de alguma forma, por favor, culpem o autor por não ser devidamente circunspecto. Como vocês já devem ter adivinhado, este é um assunto privado que foi discutido apenas por Ajaan Man e seu círculo interno de discípulos. Tentei suprimir o desejo de escrever sobre isso aqui, mas quanto mais eu tentava suprimi-lo, mais forte esse desejo se tornava. Então eu finalmente cedi e, depois de escrevê-lo, o impulso gradualmente diminuiu. Devo confessar a culpa, mas espero que o leitor me perdoe. Esperemos que isso proporcione a todos, presos no ciclo perpétuo de nascimento e morte, algo em que valha a pena pensar.

Esta história diz respeito à parceira espiritual de longa data de Ajaan Man[17]. Ajaan Man disse que, em vidas anteriores, ele e sua parceira espiritual tinham feito um voto solene para trabalharem juntos para tornarem-se Buddhas. Durante os anos anteriores à sua realização final, ocasionalmente veio visitá-lo enquanto estava em *samādhi*. Nessas ocasiões, ele dava-lhe uma breve palestra de Dhamma, e depois a mandava embora. Sempre aparecia como uma consciência desencarnada. Ao contrário dos seres da maioria dos reinos de existência, não tinha nenhuma forma discernível. Quando ele perguntou sobre seu estado sem forma, ela respondeu que estava tão preocupada com ele que ainda não tinha decidido assumir a existência em qualquer reino específico. Temia que ele se esquecesse de seu relacionamento – sua determinação mútua para tornarem-se Buddhas no futuro. Então, por preocupação e uma sensação de decepção, ela sentia-se compelida a vir vê-lo de vez em quando. Ajaan Man lhe disse então que já tinha desistido desse voto, resolvendo, em vez disso, praticar por Nibbāna nesta vida. Ele não tinha nenhum desejo de nascer de novo, o que era equivalente a carregar toda a miséria que tinha sofrido em vidas passadas, indefinidamente para o futuro.

Embora ela nunca tivesse revelado seus sentimentos, permanecia preocupada com o relacionamento deles, e sua saudade por ele nunca diminuiu. Então, de vez em quando, fazia-lhe uma visita. Mas, nesta ocasião, foi Ajaan Man que pensou nela, preocupando-se com sua situação, uma vez que eles tinham passado por tantas dificuldades juntos em vidas anteriores. Contemplando este caso após sua realização, ocorreu-lhe que gostaria de encontrá-la para que pudessem chegar a um novo entendimento. Ele queria explicar-lhe o assunto e, assim, remover

quaisquer dúvidas ou ansiedades sobre a sua antiga relação. Naquela mesma noite, e logo depois que este pensamento lhe ocorreu, sua parceira espiritual apareceu em seu estado familiar sem forma.

Ajaan Man começou por perguntar-lhe sobre o seu atual reino de existência. Ele queria saber por que ela não tinha nenhuma forma discernível, como os seres de outros reinos celestiais, e qual era exatamente sua condição atual. O ser sem forma respondeu que vivia em um dos estados etéreos menores de seres no vasto universo senciente. Reiterou que estava esperando naquele reino por conta da ansiedade a respeito dele. Tendo-se apercebido do seu desejo de encontrá-la, foi até ele naquela noite.

Normalmente ela não se atrevia a visitá-lo frequentemente. Apesar de sinceramente querer vê-lo, ela sempre se sentia tímida e hesitante. Na verdade, as suas visitas não foram de forma alguma prejudiciais para nenhum deles, pois não eram de natureza danosa. Mesmo assim, o seu afeto de longa data por ele, fez com que ela hesitasse em vir. Ajaan Man também lhe tinha dito para não vir visitar com muita frequência, pois embora não fosse prejudicial, tais visitas poderiam, no entanto, tornar-se um impedimento emocional, atrasando assim o progresso dele. Sendo o coração muito sensível por natureza, poderia muito bem ser afetado por apegos emocionais sutis, que iriam, então, interferir com a prática da meditação. Convencida de que era verdade, ela raramente vinha visitá-lo.

Ela estava bem ciente de que ele tinha cortado sua conexão com nascimento e morte, incluindo antigos amigos e parentes – e, claro, a parceira espiritual que estava contando com ele – sem qualquer arrependimento residual. Afinal de contas, foi um acontecimento que teve um efeito dramático em todos os sistemas de mundo. Mas ao invés de se alegrar com regozijo, como teria feito no passado quando estavam juntos, desta vez se sentiu menosprezada, gerando uma reação pouco ortodoxa. Ela pensou que ele estava sendo irresponsável, negligenciando consideração à fiel companheira espiritual que havia compartilhado seu sofrimento, lutado junto com ele durante tantas vidas. Se sentiu devastada, agora deixada sozinha no infortúnio, agarrando *dukkha* e incapaz de largar. Ele já tinha ido além de *dukkha*, deixando-a para trás a suportar o fardo do sofrimento. Quanto mais pensava nisso, mais se sentia como uma pessoa desprovida de sabedoria, que, ainda assim, tenta alcançar e tocar a lua e as estrelas. No final, ela caiu de volta à terra agarrada à sua miséria, incapaz de encontrar uma maneira de sair de tão amargo infortúnio.

Desanimada, infeliz como estava, e lutando para suportar a sua miséria, ela implorou a ele por ajuda: "Estou desesperadamente desapontada. Onde posso encontrar a felicidade? Eu quero tanto alcançar e tocar a lua e as estrelas no céu! É terrível e tão doloroso. Você mesmo é como a lua e as estrelas no céu, brilhando intensamente em todas as direções. Tendo-se estabelecido no Dhamma, a sua existência nunca é pesarosa, nunca é árida. Está tão contente e a sua aura irradia por todas as partes do universo. Se eu ainda tiver boa fortuna suficiente, por favor, mostre-me o caminho do Dhamma. Por favor, ajude-me a trazer à tona o conhecimento luminoso e puro da sabedoria[18], libertando-me rapidamente do ciclo de nascimentos e mortes repetidas, para segui-lo na realização do Nibbāna, para que eu não tenha que suportar esta agonia por muito mais tempo. Que este voto seja forte o suficiente para produzir os resultados que o meu coração deseja, permitindo-me alcançar a graça da iluminação o mais rápido possível."

Convulsionada com soluços de angústia, tal era o apelo fervoroso daquele triste ser sem forma quando ela expressou sua esperança de obter a iluminação.

Ajaan Man respondeu que sua intenção ao desejar vê-la não era provocar arrependimentos sobre o passado: "As pessoas que desejam bem umas às outras não devem pensar assim. Você não praticou os quatro *brahmavihāras: mettā*, *karuṇā*, *muditā* e *upekkhā*?[19]

O espírito sem forma respondeu: "Pratiquei-os durante tanto tempo que não consigo deixar de pensar na proximidade que outrora partilhamos praticando-os juntos. Quando uma pessoa salva apenas a si mesma, como você fez, é muito natural para aqueles deixados para trás se decepcionarem. Estou na miséria porque fui abandonada sem preocupação pelo meu bem-estar. Ainda não vejo qualquer possibilidade de aliviar a minha dor."

Ele a alertou: "Seja praticando por conta própria ou em conjunto com outros, a bondade é desenvolvida com o propósito de reduzir a ansiedade e o sofrimento dentro de si mesmo, não para aumentá-los até que, estando agitada, você fique imersa em perturbação. Não é verdade?"

"Sim, mas a tendência das pessoas com *kilesas* é, de alguma forma, desviar-se sem saber qual o caminho certo para uma passagem suave e segura. Não sabemos se o que estamos fazendo é certo ou errado, ou se o resultado será felicidade ou sofrimento. Conhecemos a dor nos nossos corações, mas não sabemos como sair dela. Por isso, temos de nos preocupar com o nosso infortúnio, como me vê fazer agora."

Ajaan Man disse que o espírito sem forma estava inflexível em suas queixas a respeito dele. Ela o acusou de escapar sozinho, não mostrando piedade por ela – ela que por tanto tempo tinha lutado junto com ele para ir além de *dukkha*. Ela reclamou que ele não tinha feito nenhum esforço para ajudá-la, para que ela também pudesse obter a libertação do sofrimento.

Ele tentou consolá-la: "Quando duas pessoas comem juntos na mesma mesa, inevitavelmente uma estará satisfeita antes da outra. Não é possível que ambos sejam totalmente saciados ao mesmo tempo. Veja o caso do Buddha e da sua antes esposa, Yasodhara. Embora por muitas eras eles tenham desenvolvido conjuntamente bondade de todos os tipos, O Buddha foi o primeiro a transcender *dukkha*, retornando então para ensinar sua ex-cônjuge de modo que mais tarde ela também atravessou para a outra margem. Você deve considerar esta lição cuidadosamente e aprender com ela, em vez de reclamar sobre a pessoa que está agora tentando seu melhor para encontrar uma maneira de ajudá-la. Estou sinceramente à procura de um meio para lhe ajudar a atravessar, mas me acusa de ser insensível e irresponsável. Tais pensamentos são muito inapropriados. Eles apenas aumentarão o desconforto para nós dois. Você deve mudar sua atitude, seguindo o exemplo da antes esposa do Buddha – um excelente exemplo para todos, e fomentando a verdadeira felicidade.

"A minha razão para encontrar você é ajudar, não afastar. Sempre apoiei o seu desenvolvimento no Dhamma. Dizer que abandonei você e que já não me preocupo com o seu bem-estar não é verdade. O meu conselho emana de um coração cuja bondade e compaixão são absolutamente puras. Se seguir este conselho, praticando-o da melhor forma possível, vou me alegrar com o seu progresso. E se você obtiver resultados plenamente satisfatórios, eu descansarei satisfeito em equanimidade[20].

"Nossa aspiração original de nos tornar Buddhas foi feita com o propósito expresso de romper o ciclo do renascimento. Meu desejo subsequente de, em vez disso, alcançar o status de *sāvaka*[21] foi, na verdade, um desejo voltado para o mesmo objetivo: um estado livre de *kilesas* e *āsava*[22], livre de todo *dukkha*, a felicidade suprema, Nibbāna. Como segui o caminho reto através de muitas vidas diferentes, incluindo meu status atual como monge budista, sempre fiz o meu melhor para manter contato com você. Ao longo deste tempo, a ensinei o melhor que pude com

a imensa compaixão amorosa que sinto por você. Nunca houve um momento em que pensei em abandoná-la para buscar apenas a minha própria salvação – meus pensamentos estavam constantemente cheios de preocupação, cheios de simpatia por você. Sempre esperei libertá-la da miséria do nascimento no *saṃsāra*, guiando-a em direção a Nibbāna.

"A sua reação anormal – sentir-se ofendida porque acha que a abandonei sem qualquer preocupação pelo seu bem-estar – não é benéfica para nenhum de nós. A partir de agora você deve abster-se de tal pensamento. Não permita que esses pensamentos surjam, esmagando o seu coração, pois eles trarão apenas miséria interminável em seu rastro – um resultado incompatível com o meu objetivo, enquanto me esforço em compaixão sincera para ajudá-la.

"Fugir sem se importar? Para onde escapei? E com quem é que eu não me importo? Neste momento, estou a fazer o meu melhor para lhe dar toda a ajuda possível. Não é fato que tudo o que ensinei a você surge apenas por uma preocupação tão compassiva, como estou a mostrar agora? O encorajamento constante que dei vem diretamente de um coração cheio até a borda com uma compaixão que excede toda a água nos grandes oceanos, uma compaixão que jorra sem avareza, sem preocupação de que possa secar. Por favor, entenda que ajudá-la sempre foi minha intenção e aceite este ensinamento de Dhamma que eu ofereço. Se você apenas confiar em mim e praticar em conformidade, você vai experimentar os frutos da felicidade interior por si mesma.

"Desde o dia em que me ordenei monge, tenho praticado sinceramente o caminho do Dhamma – nem por um momento pensei mal de ninguém. O meu motivo para querer encontrar-me com você não foi para enganar, ou causar mal, mas para ajudar o melhor que posso com todo o meu coração. Se se recusar a confiar em mim, será difícil para você encontrar alguém tão digno de sua fé completa. Você disse saber que o universo tremeu naquela noite. Esse tremor, acha que foi causado pelo 'Dhamma da enganação' surgindo no mundo? É por isso que está tão hesitante em aceitar o conselho que ofereço a você tão graciosamente? Se você entende que o Dhamma é realmente o Dhamma da Verdade, então deve considerar o tremor do universo naquela noite como um fator decisivo em sua fé, e tomar conforto no fato de que você ainda tem grandes recursos de mérito. Você ainda é capaz de ouvir uma exposição oportuna do Dhamma, mesmo que seu nascimento naquele reino sem forma de existência devesse tornar tal coisa impossível. Considero que é uma sorte poder ensinar a você agora. Você deve se sentir orgulhosa de sua própria sorte em ter alguém para vir e resgatá-la da escuridão sem esperança que seu pensamento equivocado causou. Se você pensar dessa forma positiva, ficarei muito satisfeito. Tal pensamento não permitirá que *dukkha* amarre você tão firmemente que não consiga encontrar uma saída. Não permitirá que o Dhamma seja visto como algo mundano, ou preocupação compassiva seja vista como algo malévolo."

Enquanto ouvia Ajaan Man apresentar esses argumentos fundamentados com tanta compaixão amorosa, ela sentiu como se estivesse sendo banhada em um fluxo de água celestial. Gradualmente recuperou a compostura. Encantada com tal discurso, sua mente logo se acalmou, sua postura passou a ser respeitosa.

Quando ele acabou de falar, ela admitiu o seu erro: "O meu afeto e o meu desejo desesperado por você causaram tantos problemas. Acreditei que havia me descartado, seguindo o seu próprio caminho, o que me fez sentir negligenciada. Fiquei terrivelmente desapontada. Não conseguia parar de pensar como me sentia inútil e rejeitada, sem ninguém a quem recorrer. Mas agora que recebi a luz do Dhamma, o meu coração está fresco e satisfeito. Agora posso largar o fardo da miséria que tenho carregado, pois o seu Dhamma é como um néctar divino a lavar o meu coração,

limpando-o e tornando-o brilhante. Por favor, perdoa-me pelo que fiz por ignorância. Estou determinada a ter mais cuidado no futuro – nunca voltarei a cometer tal erro."

Quando ela terminou de falar, Ajaan Man aconselhou-a a nascer em um reino de existência mais apropriado, dizendo-lhe para parar de se preocupar com o passado. Respeitosamente ela prometeu seguir o seu conselho, depois fez um último pedido: "Uma vez que eu tenha nascido em um reino adequado, posso vir e ouvir o seu conselho como antes? Por favor me dê sua bênção nisso." Assim que Ajaan Man concedeu seu pedido, ela imediatamente desapareceu.

Tendo partido o espírito sem forma, a *citta* de Ajaan Man retirou-se do *samādhi.* Eram quase cinco da manhã e se insinuava a luz do sol. Ele não descansou a noite toda. Tendo se posto em *samādhi* por volta das oito da noite, ele tinha falado com o espírito sem forma durante muitas horas noite adentro.

Não muito tempo depois, o mesmo espírito veio visitá-lo novamente. Desta vez ela veio na forma corporal de uma bela *deva*, embora em deferência ao monge especialmente reverenciado que visitava, não foi adornada no estilo ornamental habitual dos *devas.*

Ao chegar, explicou-lhe a sua nova situação: "Depois de ouvir sua explicação, que removeu todas as minhas dúvidas e me aliviou da miséria que me atormentava, nasci na esfera celestial *Tāvatiṃsa* – uma esfera celestial, cheia de deliciosos prazeres, todos os quais eu agora desfruto como resultado da bondade que realizamos juntos quando seres humanos. Apesar de experimentar esta existência agradável como consequência das minhas próprias boas ações, não posso deixar de lembrar que você, venerável senhor, foi quem inicialmente me encorajou a fazer o bem. Sozinha, nunca teria tido a sabedoria capaz de realizar isso à minha completa satisfação.

"Sentindo-me afortunada o suficiente para renascer no esplendor celestial, estou totalmente satisfeita, e já não estou zangada ou ressentida. Ao refletir sobre a imensa bondade que sempre me demonstrou, tornou-se evidente para mim como é importante para nós escolhermos meticulosamente em nossas vidas – em relação a tudo, desde o nosso trabalho à nossa comida, aos nossos amigos e companheiros, tanto homens quanto mulheres. Tal critério é crucial para conduzir uma existência suave e sem problemas. Isto é especialmente verdade quando se escolhe um cônjuge do qual depender, para o melhor ou para o pior. Escolher um cônjuge requer uma atenção especial, pois partilhamos tudo com essa pessoa – até mesmo a nossa própria respiração. Toda felicidade e toda tristeza ao longo do caminho afetarão necessariamente ambas as partes.

"Quem tem um bom parceiro, mesmo que eles possam ser inadequados em termos de sua inteligência, seu temperamento, ou de seu comportamento, ainda é abençoado por ter alguém que possa orientar e incentivar quando lidando com todos os seus assuntos, tanto dos seculares, que promovem a paz e a estabilidade na família, quanto os assuntos espirituais, que nutrem o coração. Todos os outros assuntos serão benéficos também, assim eles não sentem que estão apalpando cegamente no escuro, nunca certos de como esses assuntos vão acabar. Ambos sendo boas pessoas, eles se complementam mutuamente para criar um virtual paraíso dentro da família, permitindo que todos permaneçam pacíficos, satisfeitos e livres de conflitos em todos os momentos. Sempre alegre, tal lar é imperturbável por explosões temperamentais. Todos os membros contribuem para criar esta atmosfera: cada um sendo calmo e composto, firmemente estabelecido nos princípios da razão – em vez de fazer o que quiser, o que é contrário aos próprios princípios morais que asseguram a sua paz e contentamento contínuos. Casais trabalham juntos para construir o seu próprio futuro. Juntos eles criam *kamma* bom e mau. Eles

criam felicidade e miséria, virtude e vício, céu e inferno, desde o início de sua relação, até o presente e o futuro – num contínuo ininterrupto.

"Tendo sido abençoada com a chance de acompanhá-lo através de muitas vidas, eu vim a perceber isso em minha própria situação. Pela sua orientação, venerável senhor, fiz da bondade uma parte integrante do meu caráter. Sempre me guiou em segurança através de todos os perigos, nunca me deixou desviar na direção do mal ou da desgraça. Consequentemente, permaneci uma boa pessoa durante todas essas vidas. Nem imagina como estou comovida com toda a bondade que a mim mostrou. Agora percebo o mal causado pelos meus erros do passado. Por favor, perdoe as minhas transgressões para que não reste animosidade entre nós."

Concordando com o pedido da *deva*, Ajaan Man a perdoou. Ele então lhe deu uma palestra inspiradora, a encorajando a se aperfeiçoar espiritualmente. Quando terminou, ela lhe prestou respeitos, afastou-se a uma curta distância e flutuou alegremente até o céu.

Alguns dos comentários ressentidos que fez quando ainda era um espírito sem forma eram muito estranhos para registrar aqui, então eu não fui capaz de contar todos os detalhes daquela conversa; e por isso eu peço perdão aos leitores. Também não estou muito satisfeito com o que aqui foi escrito, mas sinto que, sem isso, uma história que inspira reflexão teria ficado de fora.

A Mais Exaltada Apreciação

Nas noites seguintes à realização de *vimutti* de Ajaan Man, vários Buddhas, acompanhados pelos seus discípulos Arahants, vieram felicitá-lo pelo seu *vimuttidhamma*. Certa noite, um Buddha acompanhado por dezenas de milhares de discípulos Arahants, veio em visita; na noite seguinte, ele foi visitado por outro Buddha, que estava acompanhado por centenas de milhares de discípulos Arahants. A cada noite, um Buddha diferente vinha expressar seu apreço, acompanhado por um número diferente de discípulos Arahants. Ajaan Man afirmou que o número de discípulos Arahants acompanhantes variava de acordo com a relativa acumulação de méritos de cada Buddha – um fator que diferia de um Buddha para o outro. O número real de discípulos Arahants que acompanhavam cada Buddha não representava o número total de seus discípulos Arahants; eles simplesmente demonstraram os níveis relativos de méritos acumulados e perfeições que cada Buddha individual possuía. Entre os discípulos Arahants que acompanhavam cada um desses Buddhas, estavam alguns jovens noviços[23]. Ajaan Man estava cético a respeito, então refletiu e percebeu que o termo "Arahant" não se aplica exclusivamente aos monges. Noviços cujos corações são completamente puros também são discípulos Arahants, de modo que a sua presença não levantou problemas com o termo de forma alguma.

A maioria dos Buddhas que vieram para mostrar o seu apreço a Ajaan Man dirigiu-se a ele da seguinte forma:

"Eu, o Tathāgata, estou ciente de que você escapou dos efeitos nocivos do sofrimento monstruoso que suportou na prisão do saṃsāra[24], então, vim para expressar meu apreço. Esta prisão é enorme e bastante impenetrável. Ela é plena de tentações sedutoras que tão escravizam aqueles que são inconscientes, que é extremamente difícil para qualquer um se libertar. Do vasto número de pessoas que vivem no mundo, quase ninguém está preocupado o suficiente para pensar em procurar a libertação de dukkha que atormenta perpetuamente seus corpos e mentes.

São como pessoas doentes que não se dão ao trabalho de tomar medicamentos. Embora os medicamentos sejam abundantes, não servem para uma pessoa que se recusa a tomá-los.

"O Buddha-Dhamma é como o medicamento. Seres no saṃsāra são afligidos com a dolorosa e opressiva doença das kilesas, que causa sofrimento infinito. Inevitavelmente, esta doença só pode ser curada pela medicina do Dhamma. Se não for curada, segue arrastando os seres vivos através de uma sucessão interminável de nascimentos e mortes, todos eles ligados à dor física e mental. Embora o Dhamma esteja em toda a parte, em todo o universo, aqueles que não estão realmente interessados em tirar proveito adequadamente de suas qualidades curativas, são incapazes de se beneficiar.

"O Dhamma existe à sua maneira natural. Os seres no saṃsāra giram em círculos, como rodas, através da dor e sofrimento de cada vida sucessiva – no modo natural do saṃsāra. Eles não têm nenhuma perspectiva real de vislumbrar um fim para dukkha. E não há maneira de os ajudar a não ser que estejam dispostos a se ajudar, mantendo-se firmemente nos princípios do Dhamma, tentando seriamente pô-los em prática. Não importa quantos Buddhas se iluminem, ou quão extensos sejam os seus ensinamentos, apenas aqueles dispostos a tomar o medicamento prescrito irão se beneficiar.

"O Dhamma ensinado por todos os Buddhas é invariavelmente o mesmo: renunciar ao mal e fazer o bem. Não existe qualquer ensinamento de Dhamma mais excepcional do que este: Pois mesmo as kilesas mais excepcionais no coração dos seres vivos não são tão excepcionais a ponto de transcenderem o poder do Dhamma ensinado por todos os Buddhas. Este Dhamma, por si só, é suficiente para erradicar todo o tipo de kilesa que existe – a não ser, claro, que aqueles que o praticam se deixem derrotar por suas kilesas, e então concluam que o Dhamma é inútil.

"Por sua natureza, as kilesas sempre resistem ao poder de Dhamma. Consequentemente, as pessoas que obedecem às kilesas são pessoas que ignoram o Dhamma. Elas não estão dispostas a praticar o caminho, pois veem-no como algo difícil de fazer, uma perda de tempo que poderiam gastar de outra forma, se divertindo – apesar do dano que tais prazeres causam. Uma pessoa sábia e perspicaz não deve se refugiar em uma concha, como uma tartaruga num pote de água fervendo – é certa a morte nesse caso, porque não busca uma maneira de escapar. O mundo é um caldeirão, fervendo pelo calor devorador das kilesas. Os seres terrenos de todas as formas, de todas as partes, devem suportar este tormento, pois não há lugar seguro para se esconder, não há maneira de fingir que não exista esta conflagração queimando em seus próprios corações – exatamente ali onde dukkha está.

"Você viu o Tathāgata verdadeiramente genuíno, não viu? O que é o Tathāgata genuíno? O Tathāgata genuíno é simplesmente a pureza do coração que você acabou de alcançar. A forma corporal em que eu apareço agora é meramente uma manifestação da realidade relativa e convencional[25]. Esta forma não representa o verdadeiro Buddha, ou o verdadeiro Arahant, é apenas a nossa aparência corporal convencional."

Ajaan Man respondeu que não tinha dúvidas sobre a verdadeira natureza do Buddha e dos Arahants. O que ainda o intrigava era: como poderia O Buddha e os Arahants, tendo alcançado *anupādisesa-nibbāna*[26] sem qualquer vestígio remanescente de realidade relativa e convencional, ainda aparecerem na forma corporal. O Buddha explicou-lhe este ponto:

"Se aqueles que alcançaram anupādisesa-nibbāna desejam interagir com outros Arahants que purificaram seus corações, mas ainda possuem um corpo físico, mundano, eles devem assumir

temporariamente uma forma mundana, a fim de fazer contato. No entanto, se todos os envolvidos já alcançaram anupādisesa-nibbāna sem qualquer vestígio remanescente de realidade relativa e convencional, então o uso de construções convencionais é completamente desnecessário. Portanto, é necessário aparecer de forma convencional quando se lida com a realidade convencional, mas quando o mundo convencional foi completamente transcendido, tal problema não existe.

"Todos os Buddhas conhecem eventos sobre o passado e o futuro através de nimittas que simbolizam para eles as realidades convencionais originais das ocorrências em questão[27]. Por exemplo, quando um Buddha deseja saber sobre as vidas dos Buddhas que o precederam, ele deve tomar a nimitta de cada Buddha, e as circunstâncias particulares em que viveu, como um dispositivo que leva diretamente a esse conhecimento. Se algo existe além do mundo relativo da realidade convencional, que é vimutti, então não pode haver nenhum símbolo que o represente. Por causa disso, o conhecimento sobre Buddhas passados depende de convenções mundanas para servir como uma base comum para a compreensão, como a minha visita atual ilustra. É necessário que eu e todos os meus discípulos Arahants apareçamos em nossas formas mundanas originais para que outros, como você, tenham um meio de determinar como era nossa aparência. Se não aparecêssemos nesta forma, ninguém seria capaz de nos perceber[28].

"Em ocasiões em que é necessário interagir com a realidade convencional, vimutti deve ser manifestado pelo uso de meios convencionais adequados. No caso de vimutti puro, como quando duas cittas purificadas interagem uma com a outra, existe apenas a qualidade essencial do saber – o que é impossível de elaborar por qualquer modo. Então, quando queremos revelar a natureza da pureza completa, temos que trazer dispositivos convencionais para nos ajudar a retratar a experiência de vimutti. Podemos dizer que vimutti é um "estado auto luminoso desprovido de todas as nimittas que representa a felicidade final", por exemplo, mas estas são apenas metáforas convencionais amplamente utilizadas. Aquele que claramente sabe isso em seu coração não tem dúvidas sobre vimutti. Uma vez que suas verdadeiras características são impossíveis de transmitir, vimutti é inconcebível em um sentido relativo, convencional. Vimutti manifestando convencionalmente e vimutti existindo em seu estado original são, no entanto, ambos conhecidos com absoluta certeza pelo Arahant. Isto inclui tanto vimutti manifestando-se por meio de construções convencionais sob certas circunstâncias, e vimutti existente em seu estado original, incondicionado. Perguntou-me sobre este assunto porque tinha dúvidas, ou simplesmente como um assunto para conversar?"

"Não tenho dúvidas sobre os aspectos convencionais de todos os Buddhas, ou os aspectos incondicionados. A minha questão foi uma forma convencional de mostrar respeito. Ainda que não houvesse a sua visita e dos seus discípulos Arahants, não tenho dúvidas de onde estão o verdadeiro Buddha, Dhamma e Sangha. É minha convicção clara que *quem vê o Dhamma vê o Tathāgata.* Isto significa que Buddha, Dhamma e Sangha, cada um denota o mesmo estado natural de pureza absoluta, completamente livre da realidade convencional, conhecidos coletivamente como as Três Joias."

"Eu, o Tathāgata, não fiz essa pergunta pensando que você estava em dúvida, mas sim como uma saudação amigável[29].

Nas ocasiões em que os Buddhas e seus discípulos Arahants vieram visitar, apenas os Buddhas se dirigiram a Ajaan Man. Nenhum dos discípulos que os acompanhavam falou uma palavra

enquanto sentados, quietamente compostos, ouvindo de uma maneira digna de mais alto respeito. Até os pequenos noviços, mais adoráveis do que veneráveis, mostraram a mesma compostura quieta. Alguns deles eram bastante jovens, entre nove e doze anos, e Ajaan Man os achou verdadeiramente cativantes.

Normalmente, a pessoa comum, só veria crianças adoráveis e de olhos brilhantes. Desconhecendo que eram Arahants, seria muito provável que alguém se sentisse tentado a brincar, estendendo a mão para tocar em suas cabeças, sem perceber a impertinência que seria fazê-lo. Quando Ajaan Man falou sobre isso, pensei erradamente que eu provavelmente seria o primeiro a sucumbir ao impulso de me aproximar e brincar com eles, apesar das consequências. Depois, poderia sempre pedir-lhes perdão.

Ajaan Man disse que, embora fossem jovens noviços, seu comportamento era muito maduro. Eles eram tão calmos, compostos e impressionantes de ver como todos os outros discípulos Arahants. Em suma, todos os monges Arahant e noviços que acompanhavam cada Buddha exibiam um comportamento impecável digno do mais elevado respeito. Eles eram asseados, ordenados e agradáveis aos olhos, como vestes imaculadamente dobradas.

Ajaan Man sempre teve curiosidade de saber como a meditação andando e sentada eram praticadas na época do Buddha. Ele também tinha perguntas sobre a etiqueta adequada a ser mantida entre monges juniores e seniores, e se era necessário para um monge usar suas vestes formais enquanto praticava meditação. Quando tais perguntas surgiram em sua mente, invariavelmente um dos Buddhas, ou um discípulo Arahant, apareceu a ele em *samādhi* e demonstrou como essas práticas foram originalmente implementadas na época do Buddha. Por exemplo, Ajaan Man estava curioso para saber a maneira correta de praticar a meditação andando de modo a mostrar o devido respeito pelo Dhamma. Um Buddha ou um Arahant então apareceu, demonstrando em detalhes como colocar as mãos, como andar, e como permanecer auto composto. Às vezes essas demonstrações incluíam instruções explícitas; outras vezes os métodos eram demonstrados com exemplos. Eles também lhe mostraram coisas como a maneira adequada de se sentar em *samādhi*, incluindo a direção mais adequada para a qual se postar e a melhor postura sentada para assumir.

Ajaan Man tinha algumas coisas estranhas a dizer sobre como os monges juniores e seniores mostravam respeito um pelo outro. Ajaan Man queria saber como os monges na época do Buddha se comportavam com o devido respeito uns pelos outros[30]. Pouco depois que este pensamento surgiu, a visão de um Buddha e muitos discípulos Arahants apareceu para ele. Os Arahants eram de todas as diferentes idades – alguns jovens, outros mais velhos, alguns tão velhos que seus cabelos tinham ficado completamente brancos. Um número considerável de pequenos noviços de todas as idades os acompanhava. No entanto, o Buddha e seus discípulos não chegavam juntos – cada Arahant chegava individualmente. Os que chegavam primeiro sentavam-se na frente, enquanto os que chegavam depois sentavam-se atrás – sem respeito à senioridade de cada. Mesmo os noviços que chegaram antes se sentaram à frente dos monges que chegaram depois. Finalmente, o último monge, um homem muito idoso, chegou para tomar o último lugar disponível na parte de trás; mas os outros não mostraram sinais de vergonha ou embaraço. Até o próprio Buddha se sentou em um lugar que estava disponível no momento em que ele chegou.

Vendo isso, Ajaan Man ficou um pouco incrédulo. Será que os monges na época do Buddha não respeitavam a hierarquia monástica? Definitivamente não foi uma visão inspiradora. Como poderia o Buddha e seus discípulos proclamarem o *sāsanā* e então esperar que as pessoas

gerassem fé nele, quando o líder do *sāsanā* e seus discípulos mais próximos se comportavam de forma tão indiscriminada? Instantaneamente, a resposta surgiu em seu coração sem que o Buddha ou seus discípulos tivessem feito qualquer comentário: Aquilo foi um exemplo de *vimuttidhamma* puro, desprovido de qualquer traço de realidade relativa ou convencional – por isso não havia ordem fixa apropriada. Estavam a demonstrar a verdadeira natureza da pureza absoluta[31], sendo todos perfeitamente iguais, independentemente de designações convencionais como jovem e velho, superior e inferior. Do Buddha até o Arahant noviço mais jovem, todos eram iguais em relação ao seu estado de pureza. O que Ajaan Man havia testemunhado era um indicador conclusivo de que todos os Arahants, monges e noviços, eram igualmente puros.

Isto tendo sido deixado claro, ele se perguntou como eles se diferiam uns dos outros no mundo convencional. Assim que este pensamento surgiu, a visão do Buddha e dos Arahants sentados à sua frente mudou. Enquanto antes estavam sentados juntos sem qualquer ordem especial, agora o Buddha sentou-se à frente da assembleia, enquanto os pequenos noviços, anteriormente na frente, sentaram-se nos últimos assentos. Foi uma visão impressionante – digna do mais elevado respeito. Naquele momento Ajaan Man compreendeu claramente que esta imagem representava a maneira tradicional em que os monges na época do Buddha demonstravam respeito uns aos outros. Mesmo os Arahants que eram juniores na hierarquia eram obrigados a respeitar àqueles que eram seus seniores e que estavam praticando corretamente, mas ainda tinham *kilesas* em seus corações[32]. O Buddha então elaborou sobre este tema:

"Os monges do Tathāgata devem viver em respeito mútuo e amizade, como se todos fossem uma entidade única. Isto não significa que sejam companheiros de uma forma mundana, mas sim da forma igual e imparcial do Dhamma. Quando os meus monges vivem juntos, mesmo em grande número, nunca discutem ou exibem arrogância. Monges que não respeitam seus companheiros de acordo com os princípios do ensinamento e da disciplina do Buddha não são dignos de serem chamados de monges do Tathāgata. Mesmo que tais monges possam aparentar discípulos do Buddha, eles são meramente impostores fazendo falsas afirmações. Desde que os monges se respeitem uns aos outros de acordo com os princípios do ensinamento e da disciplina – que personificam o próprio Buddha – e nunca violem esses princípios, então, onde quer que esses monges vivam, sempre que forem ordenados, qualquer que seja a sua raça, status, ou nacionalidade, eles permanecem verdadeiros discípulos do Tathāgata. E quem quer que seja um verdadeiro seguidor do Tathāgata deve certamente ver o fim de dukkha um dia."

O Buddha e todos os seus discípulos desapareceram instantaneamente no momento em que ele terminou de falar. Quanto a Ajaan Man, todas as suas dúvidas tinham desaparecido no momento em que a visão lhe surgiu daquela forma tão clara.

No que diz respeito às dúvidas de Ajaan Man sobre a necessidade de usar as vestes formais durante a meditação: um dos discípulos Arahants apareceu-lhe, demonstrando como era desnecessário usá-las o tempo todo. Ele pessoalmente demonstrou quando e como a meditação sentada e caminhando devem ser praticadas vestindo as vestes formais, bem como os casos em que era desnecessário usá-la. Cada aspecto das vestes de um monge foi deixado claro para ele, incluindo a cor correta para as três vestes principais. Ele mostrou as vestes da cor ocre de Ajaan Man que foram tingidas com seiva de jaqueira em três tons diferentes – claro, médio e escuro[33].

Uma cuidadosa consideração destes episódios é suficiente para nos convencer de que Ajaan Man sempre teve bons precedentes, reconhecidos pela forma como praticava. Ele nunca pôs em risco seus votos meramente especulando sobre coisas das quais não tivesse certeza. Consequentemente, sua prática sempre foi suave, consistente e irrepreensível, do início ao fim. Certamente, hoje em dia seria difícil encontrar alguém igual. Aqueles que adotam seu modo de prática se veem obrigados a exibir uma graciosidade adequada aos discípulos de um professor tão bom, e sua própria prática certamente progride muito suavemente. No entanto, aqueles que preferem ignorar as convenções são como fantasmas sem um cemitério, ou órfãos sem família. Tendo abandonado o seu professor, eles podem muito bem modificar a prática para se adequar às suas próprias opiniões. Ajaan Man possuía uma inefável e misteriosa bússola interior para direcioná-lo nestes assuntos, algo que nenhum de seus discípulos jamais poderia igualar.

NOTAS

[1] Chao Khun Upāli (Jan Sirichando, 1856-1932) Abade de Wat Boromaniwat em Bangkok, Chao Khun Upāli foi um reconhecido estudioso budista que sempre se esforçou para colocar a teoria do Dhamma em prática. Devido a uma estreita relação pessoal e ao respeito pelos seus sábios conselhos, Ajaan Man considerava-o um mentor e sempre o procurava quando viajava a Bangkok.

[2] Os *nāma khandhas* são os quatro componentes mentais da personalidade: sensações (*vedanā*), memória (*saññā*), pensamentos (*sankhāra*), e consciência (*viññāṇa*). Todos eles são simplesmente fenômenos naturais que continuamente surgem e desaparecem. Uma vez que nenhuma entidade substancial e contínua pode ser encontrada em qualquer lugar nesses fenômenos mentais, eles são ditos serem *anattā* (não-eu).

[3] Uma compreensão teórica adquirida da memória (*saññā*) difere muito de uma compreensão genuína baseada na sabedoria (*paññā*). Neste contexto, *saññā* significa o conhecimento adquirido com o estudo das teorias e comentários relativos à prática budista, ou seja, a aprendizagem acadêmica. Por si só, essa compreensão intelectual é bastante inadequada, pois baseia-se em pontos de vista e opiniões, que levam à especulação e suposições. Pode-se lembrar nomes e descrições de todos os fatores do Dhamma, por exemplo, mas não descobrir a verdade desses fatores dentro de si mesmo.

Paññā, por outro lado, é uma clara visão intuitiva adquirida diretamente pela sondagem, investigando e analisando os vários fatores que surgem durante a meditação, à luz dos princípios da razão, até que suas relações de causa e efeito se tornem claramente visíveis. Tal compreensão intuitiva, embora não em desacordo com a teoria do Dhamma, traz consigo a certeza da experiência pessoal direta, que pode ser aplicada com confiança para ajudar a resolver o próximo conjunto de problemas que surja na prática da meditação.

[4] *Sanditthiko* significa auto evidente; imediatamente aparente; visível aqui e agora. É um epíteto tradicional para o Dhamma.

[5] Literalmente, "um lago de compreensão" (Tailandês: *Nong Aw*. A palavra tailandesa "*aw*" é uma inflexão oral usada para significar que a pessoa acaba de despertar para uma verdadeira compreensão de um determinado assunto, como em "Ah! Então é assim que é!"). No caso de Ajaan Man, pode ser dito " Ah! Então foi assim que o Buddha alcançou a iluminação!"

[6] *Paticcasamuppāda* (referido no texto como *paccayakāra*) é a Originação Dependente: uma afirmação concisa de como a ignorância fundamental (*avijjā*) condiciona o surgir de todo o ciclo de repetida existência.

[7] *Visuddhidhamma*, que significa "Dhamma da Pureza Absoluta", é um sinônimo de Nibbāna.

[8] *Sukhavihāra-dhamma* (ou *ditthadhamma sukhavihāra*). De um Arahant: Vivendo feliz, com bem estar no mundo sensorial até que ele finalmente morra.

[9] O *vatta-cakka* é o ciclo do renascimento, que "gira" continuamente como uma "roda". Com a destruição do *vatta-cakka*, a *vivatta-citta* (a *citta* que parou de "girar") é plenamente realizada.

[10] *Vimuttidhamma*, que significa "Dhamma da Liberdade Absoluta", é outro sinônimo de Nibbāna.

[11] Os 5 *khandhas*, ou agregados (corpo, sensações, memória, pensamentos e consciência), são os componentes físicos e mentais da personalidade e da experiência sensorial em geral. Normalmente, os *khandhas* são as "ferramentas" que as *kilesas* usam para construir e manter o mundo do *saṃsāra*. Uma vez eliminadas as *kilesas*, os *khandhas* continuam a funcionar naturalmente, como sempre fizeram. No entanto, uma vez que as influências danosas das *kilesas* já não estão presentes para ditar suas atividades, eles então trabalham ao comando apenas do Dhamma. Os 5 *khandhas* permanecem componentes da personalidade de um Arahant enquanto ele viver; quando ele finalmente morre, sua *citta* não tem mais nenhuma conexão com os 5 *khandhas*.

[12] *Yathādīpo ca nibbuto* significa "extinto como a chama de uma vela." Esta é uma referência ao Nibbāna de um Arahant após sua morte. Outra analogia compara-a a um incêndio extinto cujas brasas se apagaram.

[13] Aqui Ajaan Man contrasta a realidade relativa e convencional (*sammuti*) com a Liberdade Absoluta (*vimutti*).

Citta, a natureza essencial do conhecer da mente, tem sido dominada pela ignorância fundamental (*avijjā*) desde tempos imemoriais. Esta ignorância fundamental criou dentro da *citta* um centro ou ponto focal do conhecedor. A existência desse falso centro engendra uma perspectiva individual que é o núcleo da autoidentidade. Este " eu " forma percepções da dualidade (o conhecedor e o conhecido) e desde aí a consciência flui exteriormente para produzir o mundo dos 5 *khandhas* e de toda a experiência sensorial, o que, por sua vez, reforça o sentido de individualidade do conhecedor. Tudo começa com as correntes da *citta*, que fluem para criar todo o mundo sensorial, o mundo dos fenômenos condicionados. Por isso, é dito que todos os fenômenos físicos e mentais são realidades relativas, convencionais (*sammuti*). Eles só existem em relação ao conhecedor, aquele que os percebe. Como tal, são meras convenções que *citta* trouxe à existência e deu uma identidade subjetiva para experienciar suas próprias manifestações. Por sua vez, estas manifestações se incorporam no sentido da própria identidade da *citta*. Assim, o conhecido se torna indistinguível do conhecedor, e a dualidade vem em círculo completo, prendendo *citta* em uma teia de auto-delusão. *Citta* é reduzida a depender de suas manifestações para examinar a natureza de sua própria existência.

Quando a ignorância fundamental é destruída, o ponto focal do conhecedor se desintegra, o que faz com que a perspectiva do "eu" desapareça completamente da *citta*. Com o desaparecimento da autoidentidade, todas as manifestações da *citta*, todas as realidades relativas e convencionais, são despojadas de seu poder de enganar e não aparecem mais dentro da *citta*. Embora continuem a desempenhar um papel na forma dos 5 *khandhas*, enquanto o Arahant permanecer vivo, eles não são mais incorporados à identidade da *citta* e não mais condicionam sua visão. Isto é chamado *vimutti* – liberdade absoluta em relação a todas as condições. Não existem quaisquer condições para esta liberdade.

[14] *Nong Aw.* Literalmente. "um lago de compreensão".

[15] Um *visuddhi-deva* é um ser tornado divino pela pureza de sua realização, ou seja, um Arahant.

[16] Dhammapada verso 354:

O presente do Dhamma supera todos os presentes,
O sabor do Dhamma supera todos os sabores,
O deleite no Dhamma transcende todas os deleites,
Libertar-se dos desejos acaba com todo o sofrimento.

[17] Parceiro espiritual. Literalmente, "um parceiro no desenvolvimento das perfeições espirituais (*pāramī*)".

A maioria dos seres vivos tem um indivíduo, geralmente do sexo oposto, com o qual mantiveram uma relação íntima e pessoal que abrange inúmeras vidas ao longo de muitos éons de existência. Vida após vida, aqueles casais que compartilham um compromisso espiritual profundo vão reconectar e renovar seu relacionamento, ajudando-se mutuamente a desenvolver um ou outro aspecto da perfeição espiritual. Tal companheiro devotado é considerado ser essencial para a busca durante milhares éons para se tornar um Buddha totalmente iluminado, como a própria história do Buddha Gotama ilustra:

Em éon um passado, como um asceta chamado Sumedha, residente na floresta, ele se jogou aos pés de um Buddha anterior, Dīpankara, e resolveu se tornar um Buddha no futuro. Ao fazer este voto, uma jovem com incenso e flores saiu alegremente para felicitá-lo. Ele imediatamente rejeitou seu apoio, dizendo que como um asceta morador de florestas, estava determinado a viver sozinho. Dīpankara Buddha então advertiu o jovem asceta, dizendo-lhe que todo aspirante a Buddha teve uma companheira espiritual (*pāda-paricārika*) que era sua parceira inseparável através da longa e árdua jornada até a perfeição. Depois disso, através

de inúmeras vidas, o Bodhisatta e sua parceira espiritual trabalharam e sacrificaram juntos para o benefício de outros seres vivos enquanto percorriam o Caminho do Despertar.

[18] O conhecimento da sabedoria (*paññāñāna*). Esta é uma referência ao sexto e último dos "conhecimentos especiais" (*abiññā*): conhecimento da extinção total dos "fluxos exteriorizantes" da *citta* (*āsavakhayañāna*), e significa a realização de Nibbāna.

[19] Os *brahmavihāras* são as quatro moradas" sublimes" ou "divinas" que são desenvolvidas através das práticas de bondade amorosa (*mettā*), compaixão (*karuṇā*), alegria apreciativa (*muditā*) e equanimidade (*upekkhā*). A meditação sobre estas quatro qualidades espirituais é particularmente benéfica como antídoto ao ódio e à raiva.

[20] Todos os quatro *brahmavihāras* - bondade amorosa, compaixão, alegria apreciativa, e equanimidade - estão incluídos nesta declaração.

[21] Originalmente, *sāvaka* significava um discípulo direto do Buddha – um que alcançou a iluminação depois de ouvir o ensinamento do Buddha. No caso de Ajaan Man, ele renunciou à sua determinação anterior de se tornar um Buddha no futuro, a fim de praticar o ensinamento existente de um Buddha e, assim, tornar-se um "discípulo" iluminado.

[22] Os *āsavas* são poluentes mentais que "fluem" da mente para criar uma "enxurrada" de ciclos repetitivos de nascimento e morte.

[23] A idade mínima para se ordenar como monge budista é de 20 anos. No entanto, é permitido aos meninos com idade inferior a esta se ordenarem como noviços (*sāmaṇera*). Os noviços raspam suas cabeças, usam mantos amarelos, e observam dez preceitos básicos. Embora nenhuma idade mínima específica para noviços é mencionada nas escrituras, tradicionalmente na Tailândia, meninos de sete anos já são aceitos. Esta tradição segue a história do filho do Buddha, Rāhula, que foi autorizado a se tornar um noviço com a idade de sete anos.

[24] Literalmente, *vaṭṭa-dukkha*, a dor e o sofrimento experimentados na roda do *saṃsāra*.

[25] Para realidades relativas, convencionais (*sammuti*).

[26] *Anupādisesa-nibbāna*, que significa "Nibbāna sem quaisquer componentes físicos ou mentais remanescentes da personalidade (ou seja, os 5 *khandhas*)", é o Nibbāna total do Arahant após seu falecimento.

[27] Uma *nimitta* é um sinal mental, imagem ou visão que surge espontaneamente em *citta*.

[28] À luz das visões amplamente difundidas sobre Nibbāna, seria bom ter em mente que a natureza incondicionada (*asankhata*) de Nibbāna naturalmente implica que absolutamente nenhuma condição ou limitação pode ser atribuída a Nibbāna. Acreditar que, tendo falecido, os Buddhas e os Arahants estão completamente além de qualquer possibilidade de interagir com o mundo é colocar condições sobre o Incondicionado. (ver Apêndice I)

[29] *Sammodaniyadhamma* significa literalmente, "a cortesia de trocar saudações amigáveis".

[30] Sāmīcikamma.

[31] *Visuddhidhamma*, que significa "Dhamma de Pureza Absoluta", é um sinônimo de Nibbāna.

[32] A senioridade dentro da Sangha é baseada na data da ordenação de um monge e no número de retiros consecutivos de estação chuvosa que ele passou usando os mantos.

[33] A madeira da jaqueira, uma árvore nativa de grande parte do Sul e Sudeste da Ásia, é fervida para extrair a cor marrom-amarelada, que é então usada para tingir os mantos de um monge.



Ajaan Man





(topo) Ajaans Dhutanga da linhagem de Ajaan Man; incluindo, na linha superior da esquerda para a direita: Ajaan Fan, Ajaan Khao, Chao Khun Dhammachedi, Ajaan Awn, e Ajaan Mahā Bua.

(fundo) da esquerda para a direita: Ajaan Fan, Ajaan Mahā Pin, e Ajaan Singh.



Chao Khun Dhammachedi (sentado ao centro), Ajaan Khao e Ajaan Fan (sentado à esquerda na segunda fila), Ajaan Mahā Thong Sak e Ajaan Kongma (sentado à direita na segunda fila), Ajaan Mahā Bua (de pé à direita).





Discípulos de Ajaan Man da primeira e segunda geração.

4
Os Anos em Chiang Mai

O venerável Ajaan Man viajou em *dhutanga* na província do Norte de Chiang Mai por muitos anos, passando o retiro anual das chuvas em um local diferente a cada ano. Ele passou um retiro de chuvas em cada um dos seguintes lugares: Ban Chom Téng no distrito de Mé Rim, Ban Pong no distrito de Mé Téng, Ban Kloi no distrito de Phrao, Ban Pu Phraya no distrito de Mé Suai, e Mé Thong Thip no distrito de Mé Sai na província de Chiang Rai. Ele também passou retiros de chuvas em Wat Chedi Luang na cidade de Chiang Mai, nas montanhas do Distrito de Mé Suai e na província vizinha de Uttaradit. Fora do período de retiro, ele percorreu extensivamente as províncias de Chiang Mai e Chiang Rai por um total de onze anos, o que torna impossível dar um relato cronológico rigoroso de todos os vilarejos pelos quais ele passou em suas viagens. No relato que se segue, mencionarei pelo nome apenas os vilarejos que têm uma influência direta sobre a história, à medida que ela se desenrola.

Exceto por sua estadia em Wat Chedi Luang, Ajaan Man sempre perambulou sozinho, permanecendo em áreas selvagens, regiões montanhosas, onde o perigo era sempre presente. É a natureza excepcional de sua prática ao andar em *dhutanga* e os muitos insights sobre o Dhamma que surgiram ao longo do caminho, que tornam a história de vida de Ajaan Man tão memorável. Esta história, estranha e maravilhosa, se destaca entre as histórias de todos os outros monges *dhutanga* que vagueavam sozinhos. Normalmente, acredita-se que tal estilo de vida seja árido e solitário. Vivendo em um ambiente inóspito, oprimido pelo perigo, e incapaz de comer ou dormir normalmente, o sentimento de medo pode ser sufocante. Mas Ajaan Man estava perfeitamente satisfeito vivendo uma existência solitária. Ele a achava propícia para seus esforços em remover as *kilesas* de seu coração, tendo sempre confiado no método de se dedicar, em reclusão, para alcançar esse objetivo.

Só mais tarde outros monges começaram a procurá-lo. Por exemplo, Ajaan Thet do distrito de Tha Bo na província de Nong Khai, Ajaan Saan e Ajaan Khao de Wat Tham Klong Phen, viveram com ele por curtos períodos. Depois de treiná-los por um tempo no caminho da prática, ele os enviou, em separado, para encontrar lugares isolados em florestas escassamente povoadas, onde os vilarejos mais próximos estavam muito distantes — talvez no sopé, talvez no cume de uma montanha. As aldeias naquela região eram bastante pequenas, algumas consistindo em apenas 4 ou 5 casas, e outras com 9 ou 10 — só suficiente para arranjar a comida de um dia para o outro.

Os monges *kammaṭṭhāna* que seguiram Ajaan Man durante esse período foram indivíduos extremamente resolutos e destemidos. Eles mostravam continuamente que estavam dispostos a colocar suas vidas em risco em sua busca pelo Dhamma. Portanto, Ajaan Man preferia enviá-los a lugares repletos de animais selvagens, como tigres, pois esses lugares tendem a dissipar automaticamente a complacência e a estimular a atenção e a sabedoria, aumentando a força da *citta* mais rápido do que seria de esperar.

O próprio Ajaan Man prosperava confortavelmente na paz e na tranquilidade destas regiões montanhosas, praticamente desertas. Embora o contato humano fosse escasso, a comunicação com *devas*, *brahmas*, *nāgas* e outros espíritos de vários reinos de existência era normal para ele — do mesmo modo em que uma pessoa que conhece línguas estrangeiras se comunica com pessoas de outros países. Devido à sua fluência de longa data neste tipo de comunicação, o tempo em que viveu nas regiões montanhosas foi especialmente benéfico aos seres celestiais.

Foi um tempo benéfico também às tribos montanhesas locais, que tendiam a ser pessoas diretas, honestas e temperadas. Uma vez que vieram a conhecer seu caráter e apreciar seu Dhamma, eles o reverenciaram tanto que estavam dispostos a sacrificar suas vidas por ele. Tribos montanhesas e povos da floresta, como os Ikó, Khamu, Museur e Hmong são geralmente considerados pessoas grosseiras, feias e primitivas. Mas Ajaan Man achou-os belos, de bom aspecto, corteses e bem comportados, sempre tratando os mais velhos e os líderes locais com grande respeito. Eles mantinham um bom espírito de comunidade, e naquela época quase não havia desordeiros em suas aldeias. Eles depositavam tanta confiança em seus anciãos, especialmente no chefe do vilarejo, que quando ele falava, todos prestavam atenção e prontamente lhe obedeciam. E eles não eram teimosos; pelo contrário, eram fáceis de se ensinar.

Essas chamadas áreas selvagens e incivilizadas eram habitadas, na verdade, por pessoas boas, honestas e morais. Ali, ao contrário das selvas da civilização humana, quase não se conhecia o roubo e o crime. Selvas feitas de árvores e de animais selvagens não são tão perigosas como as selvas civilizadas da sociedade humana — lugares repletos de todos os tipos de *kilesas* perigosas, onde a ganância, o ódio e a ilusão estão constantemente no ataque. Elas infligem feridas internas profundas, corroendo gradualmente a saúde física e mental de uma pessoa até que o dano se torne agudo. Tais feridas são extremamente difíceis de se tratar. Em todo o caso, a maioria das pessoas jamais se importa em buscar cuidado adequado. Embora as feridas causadas por *kilesas* tendam a inflamar de modo assustador, aqueles que são afligidos geralmente negligenciam seus ferimentos, esperando que de alguma forma eles sarem sozinhos.

Este tipo de selva infestada de *kilesas* existe no coração de todos os seres humanos — homens, mulheres, monges, noviços — sem distinção. Ajaan Man disse que ele usou a vida na natureza como um meio de desbastar esta selva interior. Caso não feito, ela pode se tornar tão feroz e perturbadora que o coração jamais experiencia qualquer paz ou sossego. Pelo menos, vivendo sozinho na selva, ele poderia enfraquecer as *kilesas* o suficiente para se sentir confortável e relaxado. Ele sentiu que esta era a única maneira sensata de usar a nossa inteligência natural humana, e assim não desperdiçar a boa sorte inerente a este nascimento.

Os monges que procuravam Ajaan Man na floresta tendiam a ser especialmente corajosos e abnegados, e por isso ele os treinou de maneiras que se adequavam à sua atitude firme e à dureza do ambiente. Os métodos de treinamento que ele achou apropriados para si também lhe pareceram adequados para eles. Se necessário, eles estavam dispostos a morrer para alcançar seus objetivos. Enquanto viveram, dedicaram-se à luta pelo Dhamma para transcender o mundo e acabar com o ciclo perpétuo de nascimento e sofrimento.

Os métodos de treinamento que Ajaan Man empregava com os monges que ele encontrou em Chiang Mai diferiam daqueles que ele usara anteriormente. Eles eram muito mais rigorosos e inflexíveis. Os monges que vieram para treinar sob sua orientação eram indivíduos muito resolutos. Prestavam uma atenção escrupulosa às *kilesas* que surgiam dentro deles, numa tentativa de reduzir a força delas e sufocá-las. Eles não estavam preocupados se as broncas dadas

por ele eram muito duras ou intensas. De fato, a intensidade de seu tom aumentava à medida que o Dhamma em discussão se tornava mais profundo. Aqueles focando em um certo nível de tranquilidade ficavam reforçados nesse estado calmo, enquanto aqueles que se concentravam na análise investigativa seguiam cada nuance de seu raciocínio para descobrir novas técnicas para o desenvolvimento da sabedoria.

Os discursos que Ajaan Man proferiu aos seus alunos em Chiang Mai foram especialmente profundos porque, naquele tempo, o seu conhecimento de Dhamma já estava completo. Outro fator foi o alto grau de compreensão que já possuíam os monges que procuravam sua orientação. Eles estavam absolutamente determinados a lutar por níveis cada vez mais elevados de Dhamma, até que eles atingissem o objetivo final. Além de suas advertências habituais, Ajaan Man também tinha algumas técnicas muito incomuns para frustrar os monges cujos pensamentos tendiam a se perder. Ele usou destas técnicas para prender "ladrões" e apanhá-los em flagrante. Mas estes não eram ladrões comuns. Os ladrões que Ajaan Man apanhou se escondiam dentro dos corações dos monges cujos pensamentos gostavam de roubar tudo o que fosse imaginável — da maneira habitual das *kilesas*.

UM INCIDENTE ESTRANHO ocorreu enquanto Ajaan Man vivia nas montanhas de Chiang Mai — algo que nunca deveria ter acontecido no círculo dos monges *kammaṭṭhāna*. Espero que me perdoem por contar o que ouvi. Acho que pode ser uma lição instigante para quem se encontrar numa situação semelhante. Esta história era conhecida exclusivamente dentro do círculo interno dos discípulos mais velhos de Ajaan Man, e a própria avaliação de Ajaan Man sobre toda a questão foi crucial. Um certo monge sênior que vivia com ele à época relatou a história da seguinte forma:

Uma tarde, ele e outro monge foram tomar banho em uma piscina de pedra, localizada perto de um caminho que levava aos campos do vilarejo local, que ficava um bocado longe. Enquanto tomavam banho, um grupo de garotas passou por lá a caminho do trabalho nos campos — algo que nunca tinha ocorrido antes. Quando o outro monge as espiou a passar, no ato, sua mente tremeu; sua sati lhe falhou enquanto o fogo da luxúria acendia-se e começava a arder dentro dele. Por mais que tentasse, ele não conseguia reverter esta situação. Além de recear que Ajaan Man tomasse consciência de seu predicamento, ele tinha igualmente medo de cair em desgraça. Desse momento em diante, sua mente passou a oscilar constantemente enquanto tentava, desesperado, lidar com o problema. Nada disso tinha lhe ocorrido antes, e ele se sentia horrível.

Naquela mesma noite, Ajaan Man, investigando por conta própria, tomou consciência de que este monge tinha encontrado algo inesperado e estava consequentemente muito perturbado, apanhado entre sentimentos de paixão e apreensão. O monge lutou durante uma noite sem dormir, tentando resolver o dilema. Na manhã seguinte Ajaan Man não disse nada sobre o assunto, pois ele sabia que o monge estava com medo dele; confrontá-lo só iria piorar as coisas. Quando se encontraram, o monge estava tão envergonhado e apreensivo que quase tremia; mas Ajaan Man sorriu amigavelmente como se não soubesse o que tinha acontecido. Quando chegou a hora de ir receber esmolas, Ajaan Man encontrou uma desculpa para se dirigir ao monge.

"Eu posso ver o quão sério você está se empenhando em sua prática de meditação, por isso, você não precisa ir receber esmolas hoje. O resto de nós irá, e partilharemos a nossa comida contigo quando voltarmos. Fornecer comida para mais um monge não é problema. Vá e continue sua prática de meditação para que o resto de nós possa também partilhar do mérito que você faz."

Ele disse isso sem olhar diretamente para o monge, pois Ajaan Man entendia o monge melhor do que ele próprio se entendia. Ajaan Man, em seguida, levou os outros à mendicância, enquanto o monge se obrigou a fazer meditação andando. Uma vez que o problema surgiu devido a um encontro casual e não intencional, tinha sido impossível de prevenir. Percebendo isso, Ajaan Man fez o que podia para ajudá-lo. Ele estava bem ciente de que o monge estava fazendo o seu melhor para resolver o problema; então, ele foi obrigado a encontrar um meio inteligente de ajudá-lo sem perturbar ainda mais o seu estado mental.

Quando eles voltaram, os monges compartilharam sua comida com o monge, cada um colocando um pouco em sua tigela. Ajaan Man enviou alguém para informar o monge que ele poderia tomar sua refeição com eles ou sozinho em sua cabana, o que ele preferisse. Ao ouvir isso, o monge rapidamente foi comer com seus companheiros monges. Ajaan Man o ignorou quando ele chegou, mas, mais tarde, falou gentilmente com ele a fim de acalmar sua psique ferida e mitigar seu senso de remorso. Embora se sentasse com os outros monges, ele comia apenas uma quantidade simbólica de comida para não parecer indelicado.

Mais tarde naquele dia, o outro monge, o que também havia se banhado na piscina de pedras – e que mais tarde iria contar esta história – começou a desconfiar, pois ainda ignorava a história toda. Ele se perguntou por que Ajaan Man tratou aquele monge com tanta deferência, como ele nunca tinha visto antes. Achou que, uma vez que Ajaan Man estava lhe dando tanto apoio, a prática de meditação de seu amigo era, sem dúvida, muito boa. Quando ele encontrou a oportunidade, foi perguntar ao colega sobre sua meditação. "Ajaan Man disse que você não tinha que ir receber esmolas porque você está intensificando seus esforços, mas ele não indicou quão boa é sua meditação. Então, como vai sua meditação? Diga, por favor."

O monge lhe sorriu amargamente. "Como poderia a minha meditação ser boa? Ajaan Man viu uma alma pobre e miserável e está apenas tentando ajudar, usando os seus próprios métodos habilidosos. Só isso."

Seu amigo persistiu em tentar chegar à verdade, mas o monge continuou a se esquivar de suas perguntas. Finalmente, o amigo confrontou-o diretamente. Ele perguntou: "O que você quis dizer quando disse que Ajaan Man viu uma alma pobre e miserável? E como é que ele está tentando te ajudar?" Exasperado, o monge cedeu. "Não há necessidade de dizer a Ajaan Man sobre isso. De qualquer forma, ele já me conhece melhor do que conheço a mim mesmo, por isso sinto medo e vergonha na sua presença. Reparou em alguma coisa fora do normal quando estávamos a tomar banho juntos na piscina de rochas ontem?"

O outro monge disse que não tinha notado nada, exceto um grupo de mulheres passando. Então, o monge confessou: "É isso mesmo. É por isso que estou tão infeliz agora, e por isso Ajaan Man não me deixou ir esmolar na manhã de hoje. Ele tinha medo de que eu desmaiasse e morresse ali mesmo no vilarejo, se voltasse a vê-la. Como é que a minha meditação pode ser boa? Compreende agora quão boa é a meditação deste miserável?"

O outro monge ficou atordoado. "Rapaz! O que houve entre você e aquelas mulheres?"

"Nada", respondeu o monge, "exceto ter me apaixonado cegamente por uma delas e estragado minha meditação. O que apareceu ao invés da meditação foi uma bela imagem – uma louca paixão esmagando meu coração a noite toda. Mesmo agora esta loucura continua sem parar, e eu não sei o que fazer a respeito. Por favor, você pode me ajudar?"

"Quer dizer que ainda não está melhor?"

"Não." A voz do monge soava miseravelmente patética.

"Nesse caso, tenho uma sugestão. Se você não consegue suprimir esta coisa, então não é prudente ficar aqui mais tempo – as coisas só vão piorar. Acho que é melhor se afastar daqui e arranjar outro lugar para praticar. Se não se sente capaz de perguntar a Ajaan Man sobre isto, então falarei com ele por você. Vou informá-lo que quer ir procurar outro lugar isolado porque não se sente muito bem aqui. Tenho certeza de que ele vai dar imediatamente sua permissão porque está bem ciente do que está acontecendo contigo. Ele ainda não disse nada sobre isso por medo de te envergonhar."

O monge concordou prontamente. Naquela noite, seu companheiro foi falar com Ajaan Man, que imediatamente deu seu consentimento. Mas havia um elemento cáustico latente aqui. Ajaan Man disse, um tanto críptico: "Uma doença resultante da atração cármica é difícil de curar. O contágio é muito rápido quando sua causa original ainda permanece." E isso foi tudo o que ele disse sobre o assunto. Mesmo o monge que foi falar com ele não entendeu o que quis dizer.

Todos se calaram sobre este assunto. O monge nunca falou diretamente com Ajaan Man sobre isso; seu amigo nunca mencionou a mais ninguém; e Ajaan Man guardou tudo para si mesmo. Embora plenamente conscientes da verdade do assunto, todos se comportaram como se nada tivesse acontecido. Ninguém falou abertamente a respeito.

No dia seguinte, o monge se despediu de Ajaan Man, que consentiu sem mencionar o assunto. O monge então partiu e foi ficar perto de outro vilarejo, a uma grande distância. Se este não fosse um verdadeiro caso de atração cármica, como Ajaan Man tinha sugerido, certamente o monge estaria bem fora de perigo lá. Mas, infelizmente, nada está seguro contra as consequências cármicas: as coisas aconteceram exatamente como Ajaan Man havia sugerido. Pouco depois que o monge deixou Ajaan Man, a jovem, que compartilhava a mesma conexão cármica, por uma coincidência fortuita, acabou se mudando para outro vilarejo, e seus caminhos se cruzaram novamente. Isso em si é muito interessante, uma vez que era muito incomum entre as mulheres das tribos montanhesas se afastarem tão longe de casa.

Mais tarde, depois de Ajaan Man e seu grupo de monges terem partido do primeiro vilarejo, ouviram que o monge havia largado o manto, retornando à vida leiga porque ele não podia suportar a tensão constante. Seu *kamma* tinha fechado um círculo completo: ele se casou com a bela garota Museur e se estabeleceu naquele vilarejo.

Este foi um caso genuíno de *kamma* mútuo. Sem nenhuma ligação cármica, como isso seria possível? O monge que contou essa história insistiu que seu amigo ficou apaixonado no momento em que viu a mulher, nunca tendo visto ou falado com ela antes. Isto foi confirmado pelos outros monges que viviam lá. Eles viveram juntos no mosteiro o tempo todo, nunca tendo qualquer ocasião para se envolver com os aldeões. Além disso, estavam vivendo com Ajaan Man em um lugar seguro. Não há dúvida de que existia entre eles um vínculo cármico duradouro. O monge uma vez disse a seu amigo que o mero contato visual com ela era suficiente para fazê-lo sentir-se tonto e perder toda controle da mente, e daí uma paixão irresistível agarrou o seu coração com tanta força que mal conseguia respirar. Essas emoções poderosas atormentaram-no implacavelmente, deixando-o num dilema emocional tal que se sentiu completamente desmoralizado. Percebendo sua situação difícil, tentou escapar. Mas o destino perseguiu-o, lançando novamente seu feitiço sobre ele. E assim foi – ele sucumbiu.

Aqueles que nunca tiveram tal experiência podem rir; mas outros, que a tiveram, sabem que não podemos todos imitar o arahant Sundara Samudda, simplesmente flutuando no ar e escapando da situação com segurança[1]. Normalmente pessoas das tribos montanhesas não se

aproximam muito dos monges; mas se houver *kamma* envolvido, tais incidentes podem acontecer. Ninguém está isento do *kamma*, pois *kamma* tem jurisdição sobre aqueles que o criam. Ajaan Man estava plenamente ciente desta verdade. Mesmo se ele tentasse usar meios hábeis para ajudar o monge, provavelmente este resultado seria inevitável. Por esta razão, não fez nenhuma tentativa direta de intervir. Em última análise, num mundo onde todos vivem sob a autoridade do *kamma*, deve-se permitir que as coisas sigam seu curso natural. Incluí esta história na esperança de que possa servir como um lembrete oportuno a qualquer um que se encontre numa situação semelhante. Como sempre, espero que perdoem qualquer indiscrição da minha parte.

ANTERIORMENTE MENCIONEI o talento especial de Ajaan Man para capturar 'ladrões', uma técnica para ler mentes e capturar pensamentos perdidos que mantinha seus alunos atentos e alertas. Quando um certo monge *kammaṭṭhāna*, com um temperamento especialmente ousado e resoluto, veio vê-lo em Chiang Mai, Ajaan Man usou esta técnica de ensino em seu favor. Ao contrário daqueles menos empenhados, estes monges não se inclinavam a reagir de forma negativa. Sendo totalmente dedicados à causa do Dhamma, assim que Ajaan Man os advertia sobre suas falhas, eles estavam dispostos a fazer o seu melhor para corrigi-las. Não importa o quanto ele os repreendia, eles não se sentiam envergonhados ou apreensivos quando seus erros eram expostos.

Ajaan Man era um professor consumado e sua mensagem ia diretamente ao coração de seus ouvintes. Seja compartilhando seus próprios conhecimentos pessoais, seja apontando as deficiências de seus alunos, ele sempre foi franco e direto. Manteve-se claro e imparcial nas suas críticas com a intenção de dar toda a ajuda possível. Seus alunos jamais foram insolentes. Eles nunca se recusaram a aceitar a verdade, nem se envaideceram sobre suas próprias realizações, como muitas vezes acontece em um grupo de meditadores.

Suas explicações do Dhamma eram sempre adaptadas às necessidades individuais de seus alunos, tocando apenas nos pontos essenciais ao nível de prática de cada indivíduo. Quando ele concluía que um estudante estava praticando corretamente, ele o encorajava a intensificar seus esforços. Mas quando ele sentia que a meditação de alguém era defeituosa ou potencialmente perigosa, ele apontava isso, como uma forma de encorajar o estudante a abandonar tal prática.

Para os monges que se dirigiam a ele com dúvidas ou perguntas, suas explicações eram sempre diretas ao ponto; e, tanto quanto sei, seus alunos nunca ficaram desapontados. É seguro dizer que todos os que foram até ele com uma pergunta sobre a prática de meditação, poderiam esperar receber conselhos de um especialista, pois a meditação era sua área de maior experiência. Seu conhecimento e compreensão de todos os aspectos da meditação eram incomparáveis. Cada faceta de seu ensinamento de Dhamma se beneficiava de sua apresentação lírica, cativando o ouvinte e demonstrando uma eloquência que ninguém hoje pode igualar. Seus comentários sobre os preceitos morais eram cativantes para seus ouvintes, enquanto seus discursos sobre os diferentes níveis de *samādhi* e sabedoria eram excepcionais. Seu público ficava tão absorvido que, saciados com o Dhamma que ouviam, sua satisfação durava dias.

DURANTE O PERÍODO em que Ajaan Man se empenhou ao máximo para a realização do Dhamma supremo, viveu sozinho em cavernas em montanhas ou no meio da floresta. Ao concentrar um

ataque total contra as *kilesas*, seus esforços eram dirigidos para dentro em todos os momentos. Só durante suas horas de sono ele relaxava esta introspecção persistente. Sati e sabedoria foram suas companheiras constantes durante essa investigação exaustiva para desenraizar as *kilesas*. Ele mantinha um diálogo contínuo com as *kilesas*, as atacando e contra-atacando mentalmente, com sati e sabedoria. Sua determinação em transcender *dukkha* foi o catalisador para esses diálogos, que não eram meros exercícios de retórica. Eram, sim, contemplações internas usando sati e sabedoria para refutar as *kilesas*. Não importa o quanto tentassem fugir dele, não importa os truques utilizados para rejeitá-lo ou enredá-lo, Ajaan Man utilizava sati e sabedoria a cada passo do caminho para seguir os seus movimentos, para cercá-las e obrigá-las a se renderem – até que, finalmente, saiu vitorioso. Onde quer que ele encontrasse as *kilesas* ainda tendo vantagem, se esforçava para atualizar seu arsenal – sati, sabedoria, fé e perseverança – aumentando sua força a cada novo desafio até que excedesse a de seus inimigos. Ao fim triunfante, como sabemos, o mundo dentro do seu coração estremeceu – *maggañāṇa* destruiu enfim o rei de *vaṭṭa-citta*[2].

Foi assim que Ajaan Man se dedicou à batalha final. Ele não colocava nenhuma restrição de tempo em suas sessões de meditação sentada e andando, nas quais se esforçava dia e noite, armado de atenção e sabedoria para garantir a vitória. Tendo finalmente atravessado a densa selva de *kilesas*, sati e sabedoria supremas, que foram suas armas de escolha nesta campanha, cessaram de ser necessárias ou relevantes. Sati e sabedoria tornaram-se faculdades rotineiras, ao se envolver em processos mentais normais. Ele as usava agora para pensar em algum dos muitos aspectos do Dhamma ou para se envolver em outras atividades mentais, deixando-as desaparecer quando seus serviços não eram mais necessários. Anteriormente, elas precisavam estar em constante estado de alerta para combater as *kilesas*. Uma vez que a vitória foi alcançada, se nada aparecesse para estimular seus pensamentos, ele existia como se fosse mentalmente ocioso – um simplório. Não mais se via a sati e sabedoria, que tinham sido usadas por tanto tempo no calor da luta intensa. Tudo o que restou foi uma tranquilidade atemporal que nada conseguia perturbar, eclipsando todo o resto em seu coração. Deixado totalmente para si mesmo, livre de todas as influências externas, seu coração não pensava em assuntos do passado ou do futuro. Era como se tudo tivesse desaparecido juntamente com as *kilesas* – restava apenas o vazio.

O lutador

Quando Ajaan Man aceitava um grupo de monges como seus alunos, ele realizava reuniões regulares onde os instruía sobre a prática. Se percebesse que a atitude de um monge era imprópria, ou o seu comportamento ofensivo, aproveitava a oportunidade para repreendê-lo abertamente. Ao meditar, o conhecimento sobre o comportamento impróprio de seus alunos poderia surgir em sua mente como imagens visuais, ou então ele poderia ler seus pensamentos errantes. Ele então inventava algum método astuto para chamar a atenção do culpado, garantindo que ele tenha mais modos e mais cuidado no futuro.

As *nimittas* visuais que surgiam na *mente* de Ajaan Man durante a meditação variavam de acordo com a situação geral da pessoa que foi a principal causa dessa visão. Para lhes dar uma ideia da natureza e do alcance das suas *nimittas*, há a história do monge que fora um pugilista bastante famoso como leigo. Ao renunciar à sua profissão para se ordenar, ele desenvolveu uma fé forte e decidiu praticar *kammaṭṭhāna*. Ciente da excelente reputação de Ajaan Man como um

reverenciado mestre de meditação, ele partiu para encontrar o lugar onde Ajaan Man estava hospedado. Mas quando partiu, ele inadvertidamente carregou dez fotos de lutadores em várias poses de boxe tailandês em sua bolsa. Com essas fotos, viajou de Bangkok para Chiang Mai, procurando Ajaan Man naquela região montanhosa. Finalmente chegando ao retiro na selva de Ajaan Man, prestou seus respeitos e explicou suas razões para vir. Ajaan Man o aceitou sem fazer comentários.

Durante a noite Ajaan Man deve ter investigado cuidadosamente este monge; pois, na manhã seguinte, quando todos os monges se reuniram para comer, ele entrou e imediatamente começou a falar sobre o recém-chegado.

"Este monge veio aqui com o propósito expresso de aprender sobre o Dhamma. Olhando para o comportamento dele, não encontro nada ofensivo – é louvável. Então por que é que ele exibiu uma conduta tão terrível ontem à noite? Enquanto eu me sentava em meditação, ele se aproximou e ficou bem na minha frente, a poucos metros de distância. Daí, em certo momento, levantou a guarda, assumindo várias posturas de lutador, e depois recuou gradualmente. Enquanto se afastava de minha vista, ele continuava fingindo lutar comigo, chutando à direita e, então, à esquerda[3]. O que haveria de errado com esse monge? Será que este monge foi lutador antes de se ordenar? Foi por isso que ele me deu uma longa demonstração de boxe?"

Enquanto falava, todos os monges, incluindo o ex-lutador, sentaram-se Imóveis e confusos, em silêncio. Ajaan Man virou-se para o ex-lutador, cujo rosto tinha ficado pálido.

"O que tem a dizer em sua defesa? O que tinha em mente, comportando-se desse jeito? Pelo menos você não me deu um murro!"

Como já era hora de ir esmolar, Ajaan Man não disse mais nada naquela manhã. Ele também não levantou a questão mais tarde, quando instruiu os monges na reunião da noite. Mas durante a noite ele foi novamente confrontado com o mesmo problema. Então, voltou a falar nisso na manhã seguinte.

"Qual é o seu verdadeiro propósito para vir até mim? Ontem à noite, lá estava você de novo, mostrando suas habilidades de lutador, pulando e chutando por todo o lado. Isso durou quase toda a noite. Tal comportamento não é normal para alguém cujas intenções sejam nobres. O que você tinha em mente antes de vir me ver? E o que pensa agora que está aqui? Por favor, diga-me a verdade, caso contrário, não posso deixar que fique. Nunca experimentei nada como os acontecimentos das últimas duas noites."

O monge sentou-se tremendo, seu rosto lívido, como se estivesse pronto para desmaiar. Um dos outros monges, percebendo o agravamento da sua condição, solicitou uma oportunidade de falar em privado com ele.

"Por favor, seja franco e diga ao Ajaan Man os seus verdadeiros sentimentos sobre este assunto. Ele está lhe perguntando sobre isso só porque quer saber a verdade, não porque tenha alguma intenção de lhe fazer mal. Nenhum de nós, que vivemos aqui com ele, é santo, livre de *kilesas*. Estamos fadados a cometer erros e, por isso, devemos aceitar as suas correções. Todos vivemos aqui como seus discípulos. Sendo nosso professor, ele é como um pai e uma mãe para nós. Como professor, ele tem a obrigação de repreender quem quer que faça algo notavelmente errado. Um professor deve estar de olho em seus alunos – para o bem deles, educando-os com perguntas e críticas, de acordo com as circunstâncias. Eu próprio fui submetido a muitas dessas reprimendas; algumas foram bem mais severas do que as suas. Ajaan Man chegou mesmo a dar ordens para que certos monges partissem imediatamente do local, apenas para se abrandar e

permiti-los ficar quando eles perceberam suas faltas e aceitaram a culpa, por favor, pense bem no que ele lhe disse. Minha opinião é de que você não deveria ficar com medo de maneira irracional. Se houver alguma coisa em sua mente, apenas expresse-a com honestidade. Se você sente que não fez nada de errado, ou não se lembra de ter cometido erro algum, diga-lhe diretamente que você não se lembra de seus erros passados. Então ponha o seu destino nas mãos dele, deixe-o tomar as medidas que ele achar necessárias, e aceite as consequências. A questão irá então resolver-se sozinha."

Quando o outro monge terminou de falar, Ajaan Man continuou:

"O que tem a dizer em sua defesa? Não é que eu queira encontrar falhas em você sem uma boa razão. Mas assim que fecho os olhos, tenho que assistir suas macaquices obstruindo minha visão pelo resto da noite. Por que é que um monge se comportaria assim? Fico consternado ao vê-lo todas as noites. Eu quero saber que tipo de motivos sinistros você pode ter para persistir em tal conduta. Ou você acha que minha própria intuição, que sempre foi confiável no passado, está agora me enganando, e contaminando você no processo? Quero que me diga a verdade. Se você é inocente e minha intuição está em falta, então isso significa que sou apenas um velho monge louco que não merece viver com um grupo de alunos como este – eu só iria desviá-los. Vou ter de fugir e esconder-me como um lunático, e parar imediatamente de ensinar os outros. Se eu insistir em ensinar tal conhecimento louco ao mundo, as consequências serão desastrosas."

O outro monge novamente encorajou seu amigo a falar. Finalmente, o ex-lutador começou a responder Ajaan Man. Numa voz trêmula, como um fantasma, ele disse: "Sou um lutador", e depois ficou em silêncio.

Ajaan Man quis confirmar: "Você é lutador, não é?"

"Sim." E foi tudo o que ele disse.

"Agora você é um monge; então, como você também pode ser um lutador? Quer dizer que você viajou até aqui lutando por dinheiro, ou o quê?"

A esta altura, a mente do monge já estava confusa. Ele não podia dar uma resposta coerente às perguntas de Ajaan Man. O outro monge assumiu o interrogatório num esforço para ajudá-lo a recuperar o seu foco mental: "Por acaso você não quer dizer que foi lutador na vida leiga, mas agora que é monge já não faz mais isso?"

"Sim. Como leigo, eu era lutador, mas depois de me ordenar monge parei de praticar muay thai."

Ajaan Man viu que sua condição não parecia muito boa, então mudou de assunto, dizendo que era hora de ir esmolar. Mais tarde, ele disse ao outro monge para ir e interrogá-lo em privado, uma vez que seu medo de Ajaan Man o impedia de ser coerente. Depois da refeição, o monge encontrou a oportunidade de fazer as suas perguntas em privado. Descobriu que o novo monge já havia sido um boxeador famoso da academia de muay thai Suan Kulap. Desencantado com a vida leiga, se ordenou como monge e partiu em busca de Ajaan Man.

Ao saber de toda a história, o primeiro monge relatou-a a Ajaan Man, que não fez comentários. Tinha se entendido que este seria o fim da questão, ainda mais sendo que Ajaan Man falara diretamente com o ex-lutador naquela reunião à noite. Mas não foi esse o caso. Naquela noite, Ajaan Man novamente investigou o assunto por si mesmo. De manhã, confrontou o ex-boxeador mais uma vez na frente de todos.

"Não é apenas que você já foi um boxeador – algo mais está escondido também. Você deveria ir e reconsiderar cuidadosamente todo este assunto. Se fosse apenas uma questão de ter sido um

boxeador na vida laica, o assunto já deveria ter sido resolvido. Não deveria estar continuando a repetir-se desta forma."

Foi tudo o que ele disse.

Mais tarde, o monge que tinha se familiarizado com o ex-boxeador foi vê-lo. Depois de mais perguntas, descobriu que o novo monge tinha dez fotos de boxeadores em sua posse. Depois de olhar para elas, seu amigo ficou convencido de que elas eram a causa de todos os problemas. Aconselhou-o a jogá-las fora ou a queimá-las. O monge boxeador concordou, e juntos eles queimaram tudo. Depois disso, tudo voltou ao normal e este assunto nunca mais apareceu.

O ex-boxeador era diligente em sua prática, sempre conduzindo-se admiravelmente. Ele viveu satisfeito com Ajaan Man a partir de então. Ajaan Man sempre foi especialmente gentil com ele – nunca mais fez alusão ao seu passado. Mais tarde, quando a oportunidade surgiu, seus companheiros monges brincaram com ele sobre esse incidente. Referindo-se a sua repreensão por Ajaan Man, ele disse: "Eu estava meio morto e em tal estado que não sabia o que era o quê, então respondi-lhe como um idiota meio morto." Dirigindo-se ao monge que o ajudou, continuou, "Se você não tivesse sido tão gentil, eu provavelmente teria enlouquecido irremediavelmente. Mas Ajaan Man foi extraordinariamente inteligente – assim que viu que eu estava perdendo o juízo, ele rapidamente pôs fim a todo o caso, agindo como se nada tivesse nunca acontecido."

Este é um exemplo do tipo de *nimitta* visual que podia surgir na meditação de Ajaan Man. Ele regularmente usava o conhecimento que ganhava com essas visões para ensinar seus alunos – um método não menos significativo do que sua capacidade de ler os pensamentos dos outros[4].

AJAAN MAN TEVE EXPERIÊNCIAS mais sensacionais enquanto vivia em Chiang Mai do que em qualquer outro período de sua vida. Alguns desses fenômenos apareceram exclusivamente dentro de sua *citta*; outros surgiram no mundo ao seu redor. Eles incluíram muitos insights surpreendentes e estimulantes – conhecimento de um tipo que nunca tinha lhe ocorrido antes. Em particular vivendo sozinho, encontrou uma miríade de fenômenos misteriosos, numerosos demais para se mencionar. *Citta* em seu estado natural de conhecer é assim: o conhecimento e a compreensão surgem continuamente, tanto durante a meditação quanto no engajamento com atividades diárias normais. É estranho, e verdadeiramente maravilhoso, considerando que *citta* tinha sido previamente cega e ignorante, nunca imaginando que possuísse a capacidade de perceber os fenômenos que surgem a cada momento. Era como se tais fenômenos tivessem acabado de surgir, mesmo que realmente tivessem existido desde tempos imemoriais.

Só quando *citta* entra num estado de total calma é que estas funções cessam. Todos os tipos de fenômenos são excluídos do estado de *samādhi*, de modo que nada surge para afetar *citta* de qualquer forma. Quando *citta* repousa com o Dhamma, Dhamma e *citta* se fundem. *Citta* é Dhamma, Dhamma é *citta*. Este é um estado de completa unidade onde *citta* e o Dhamma são um, sem qualquer traço de dualidade. A realidade conceitual não existe: todos os conceitos de tempo e espaço são transcendidos. Não há consciência do corpo, ou da mente, e conceitos de dor e prazer não surgem. Enquanto *citta* permanecer lá e não se retirar desse estado – seja por um período de dias, meses, anos ou éons – então realidades convencionais como *anicca*, *dukkha* e *anattā* não irão perturbá-lo, pois é um estado no qual toda a dualidade cessa – inteiramente. Se, por exemplo, o corpo físico mundano se quebrasse e se desintegrasse, enquanto *citta* permanecia

quieta em *nirodhadhamma* – ou seja, a cessação da realidade convencional – a *citta* nesse estado estaria completamente não-consciente do que estaria acontecendo[5].

Na verdade, o estado de *nirodha* é aquele em que a cessação da realidade conceitual é apenas temporária – não durando por anos, sendo isso altamente improvável. Pode ser comparado a um sono profundo e sem sonhos. Durante esse tempo, o adormecido está completamente inconsciente do corpo e da mente. Não importa quanto tempo ele permaneça em sono profundo e sem sonhos, essa condição permanece a mesma. Só depois de acordar, a pessoa se torna consciente das sensações físicas e mentais normais.

Entretanto, estados profundos de *samādhi*, incluindo *nirodhasamāpatti*, todos existem dentro do reino da realidade relativa, convencional. Só a *vimutti-citta* ultrapassou completamente. E se *citta* entrando nesses estados de *samādhi* já estiver liberada de todos os aspectos da realidade relativa e convencional, então aquela *visuddhi-citta* pura não é de forma alguma afetada por tais níveis convencionais de realização. Permanece *vimutticitta*, livre de todas as restrições de tempo e espaço – *akāliko*. É absolutamente impossível conceitualizar a natureza de *vimutti-citta*, então, qualquer tentativa de especular sobre suas qualidades é apenas uma perda de tempo e esforço. *Citta* que entra em um estado de total quietude, livre de toda realidade conceitual, simplesmente cessa de funcionar, uma vez que aqueles fenômenos condicionados – que normalmente estariam envolvidos com *citta* – desaparecem temporariamente. Mais tarde, quando *citta* se retira do *samādhi* profundo para *upacāra samādhi*, ou de volta para o estado normal de *visuddhi-citta*, ela funciona normalmente, recebendo e processando dados sensoriais como considera adequado[6].

Seja em *upacāra samādhi*, ou em seu estado normal de vigília, a *citta* de Ajaan Man sempre estava receptiva a uma infinidade de fenômenos. A diferença era a profundidade, escopo e qualidade da experiência. Se desejava investigar algo minuciosamente, ele entrava em *upacāra samādhi* para obter uma visão mais extensiva. Clarividência e clariaudiência, por exemplo, requerem um estado de *upacāra samādhi*. Neste estado calmo pode-se perceber tudo o que desejar saber sobre as formas e sons das pessoas e dos animais – e muito, muito mais. Fundamentalmente, não é diferente de ver e ouvir com os olhos e ouvidos físicos.

Tigres disfarçados

Ajaan Man disse que, à exceção dos poucos que haviam visitado grandes cidades na região, a maioria dos povos tribais das montanhas em Chiang Mai nunca tinha visto monges antes. No início de suas viagens, Ajaan Man e outro monge foram viver nas montanhas a cerca de dois quilômetros e meio de um vilarejo de uma tribo serrana. Acamparam na floresta, abrigando-se debaixo das árvores. De manhã, quando foram ao vilarejo para mendicância de alimentos, os aldeões perguntaram por que tinham vindo. Ajaan Man disse que tinham vindo buscar esmolas. Intrigados, os aldeões perguntaram-lhe o que isso significava. Ajaan Man explicou que tinham vindo coletar ofertas de arroz. Perguntaram-lhe se queria arroz cozido ou cru. Quando disse arroz cozido, pegaram um pouco e colocaram um pouco em cada uma de suas tigelas de esmola. Os dois monges, em seguida, voltaram ao acampamento e comeram o arroz puro.

Sem fé desde o início, os aldeões suspeitavam muito dos monges. Naquela noite, o chefe do vilarejo soou o batedor de bambu para chamar a todos para uma reunião. Referindo-se a Ajaan Man e seu discípulo, anunciou que havia agora dois 'tigres disfarçados' permanecendo na floresta próxima. Disse que ainda tinha de determinar que tipo de tigres eram, mas não eram de

confiança. Proibiu as mulheres e crianças de entrarem na floresta naquela área; e os homens presentes foram avisados para irem armados e em grupos para que não fossem atacados pelos dois tigres.

Aconteceu que Ajaan Man estava começando sua meditação noturna precisamente no momento em que o anúncio foi feito para a comunidade do vilarejo. Então, Ajaan Man, que era o objeto deste aviso, também estava a par de toda a questão. Ele ficou profundamente entristecido com as acusações sem sentido; mas, em vez de se sentir irritado ou desencorajado, sentiu apenas uma inefável compaixão amorosa pelos moradores locais. Ele estava preocupado que a maioria pudesse acreditar ingenuamente em tais calúnias e, portanto, ser sobrecarregada por suas terríveis consequências morais até que morressem – um momento em que poderiam muito bem renascer como tigres. Na manhã seguinte, informou seu discípulo sobre o que tinha visto.

"Ontem à noite, o chefe do vilarejo reuniu todo mundo e anunciou que somos 'tigres disfarçados'. Ambos fomos acusados de sermos tigres disfarçados de monges para iludi-los a confiarem em nós, para depois podermos destruir tanto a eles como suas propriedades. Por causa disso, eles não têm nenhuma fé em nós. Se sairmos daqui agora, enquanto ainda abrigam estes pensamentos negativos, podem todos renascer como tigres quando morrerem – um *kamma* de fato penoso. Então, para benefício deles, acho que nos compete, como monges, ficar aqui e aguentar a situação por um tempo. Temos de suportar as dificuldades que se seguirem até que modifiquem sua atitude antes de irmos para outro local."

Não só os aldeões desconfiavam deles, mas grupos de três ou quatro homens armados frequentemente vinham vigiá-los. Às vezes, eles observavam à distância. Mas em outras ocasiões, vendo a meditação andando de Ajaan Man, eles se aproximavam e olhavam-no do final de sua trilha de meditação andando, ou ao lado desta, ou mesmo se punham bem no meio. Eles olhavam em volta, investigando toda a área por cerca de 10 a 15 minutos, e depois saíam. Esta rotina de vigilância continuou dia após dia por muitas semanas.

Os aldeões não mostraram qualquer preocupação quanto ao bem-estar pessoal destes dois "tigres". Não estavam interessados em saber se tinham ou não comida suficiente e outras necessidades para sobreviver. Assim, as condições de vida destes dois tigres foram difíceis ao extremo. O máximo que receberam em mendicância foi arroz puro. Em alguns dias, era apenas o suficiente para satisfazê-los; em outros dias, não era suficiente mesmo que junto bebessem muita água.

Como não havia nenhuma caverna ou penhasco em que pudessem se abrigar, eles viviam e dormiam debaixo das árvores, suportando a exposição ao sol e à chuva. Quando chovia naquela área, costumava chover o dia todo. Depois que a chuva diminuía e as coisas secavam um pouco, iam à procura de folhas secas e relvas para construir um telhado de palha improvisado, dando-lhes alguma proteção limitada contra o clima. Isso permitia cobertura suficiente para sobreviver de um dia para o outro, embora com muito desconforto. Quando chovia fortemente, eles se abrigavam sob suas tendas-guarda-chuvas com o pano pendurado em torno como proteção contra o vento frio[7]. Muitas vezes a chuva era acompanhada por ventos fortes que vinham uivando das montanhas, soprando seus guarda-chuvas, ensopando seus pertences, e deixando ambos os monges encharcados e tremendo. Se isso acontecesse durante o dia, eles poderiam pelo menos ver o que estavam fazendo enquanto coletavam seus pertences e procuravam alguma cobertura. Mas quando ocorria à noite, a situação era extremamente difícil. Eles eram incapazes

de ver com a chuva caindo e o vento frio soprando entre as árvores, fazendo com que os ramos se quebrassem e caíssem em torno deles. Eles nunca tinham a certeza de sobreviver a este ataque violento de chuva, vento, frio e detritos soltos voando sobre eles vindos de todas as direções. Durante tais dificuldades, apenas suportavam da melhor forma que podiam. Tinham de suportar o calor, o frio, a fome, a sede e a incerteza da sua existência enquanto esperavam que a desconfiança dos aldeões diminuísse. Apesar de terem recebido apenas arroz puro, o seu fornecimento era, na melhor das hipóteses, errático. Água potável era difícil de encontrar, então tinham que descer caminhando até o sopé da montanha para encher suas chaleiras, carregando a água de volta para cima para atender suas necessidades diárias. Apesar de viverem uma existência tão empobrecida, os aldeões não mostravam simpatia pela situação deles.

Mesmo com as dificuldades, Ajaan Man se sentia livre de ansiedades e responsabilidades, na medida em que sua prática de meditação progredia sem obstáculos. Ele tinha grande prazer em ouvir os sons dos vários animais selvagens na floresta circundante. Sentado em meditação sob as árvores, tarde da noite, constantemente ouvia os sons dos tigres rugindo perto. Curiosamente, aqueles tigres enormes raramente se aventuravam na área onde estava sentado. Eventualmente, um tigre aproximou-se de Ajaan Man. Talvez, suspeitando que fosse uma presa selvagem, aproximou-se sorrateiramente para dar uma olhada. Mas assim que o tigre o viu fazer um movimento, saltou para a floresta alarmado, e nunca mais foi visto.

Quase todas as tardes, três ou quatro homens vinham vê-los. Ficavam murmurando entre si sem se dirigirem a Ajaan Man, que, por sua vez, ignorava sua presença. Quando chegavam, Ajaan Man focava sua *citta* em seus pensamentos. Eles, é claro, nunca suspeitaram que ele soubesse o que estavam pensando ou sobre o que estavam sussurrando. É improvável que tenham sequer considerado a possibilidade de alguém ter acesso a seus pensamentos, a que se entregavam sem restrições. Ajaan Man concentrou sua atenção em todos os que vieram. Como seria de esperar de um grupo de reconhecimento, ele descobriu que estavam principalmente procurando encontrar de alguma forma defeitos nele. Em vez de tomar precauções contra tais descobertas, Ajaan Man respondeu com grande compaixão. Sabia que a maioria dos aldeões estava sujeita à influência corrupta de uma pequena minoria.

Ajaan Man permaneceu neste local por muitos meses; no entanto, os aldeões persistiram em tentar apanhá-lo em atos suspeitos. O único objetivo deles era pegá-lo fazendo algo que confirmasse seus piores temores. Apesar de estarem sinceramente comprometidos com isso, eles nunca tentaram afugentá-lo: apenas se revezavam espionando-o. Os aldeões devem ter ficado surpresos por, apesar da vigilância constante durante meses, não poderem apanhá-lo fazendo nada errado.

Uma noite, enquanto estava sentado em meditação, Ajaan Man ficou psiquicamente ciente de que os aldeões estavam reunidos para um encontro a seu respeito. Conseguia ouvir o chefe do vilarejo interrogando os outros sobre os resultados da vigilância deles: O que conseguiram descobrir até agora? Aqueles que se revezaram observando os dois monges disseram a mesma coisa: não conseguiram encontrar nenhuma evidência que confirmasse suas suspeitas. Estavam preocupados que sua atitude suspeita poderia estar fazendo-lhes mais mal do que bem.

"Por que vocês dizem isso?" O chefe queria saber.

Eles responderam: "Tanto quanto sabemos, não há nada na sua conduta que confirme as nossas suposições sobre eles. Sempre que vamos inspecioná-los, ou estão sentados imóveis com os olhos fechados, ou estão calmamente andando de um lado para o outro, sem olhar para lá e

para cá como a maioria das pessoas faz. As pessoas que são tigres disfarçados, prestes a atacar suas presas, dificilmente iriam comportar-se assim. Estes dois monges já deviam ter mostrado algum tipo de comportamento incriminatório, mas não vimos nada até agora. Se continuarmos a tratá-los assim, poderemos sofrer as consequências. A abordagem correta seria falar com eles para descobrir sobre seus motivos. Presumir que os seus motivos sejam sinistros pode muito bem recair mal em todos nós.

"Bons monges são difíceis de encontrar. Temos experiência suficiente para distinguir os bons monges dos maus. Estes monges merecem o nosso respeito. Não os acusemos apressadamente de serem desonestos. Para descobrir a história toda, vamos falar com eles. Vamos perguntar-lhes por que se sentam imóveis com os olhos fechados, e por que caminham de um lado para o outro – o que estão procurando?"

Na reunião foi tomada a decisão de enviar um representante para interrogar os monges. De manhã, Ajaan Man falou com o seu companheiro: "Os aldeões estão começando a mudar de ideia. Ontem à noite, fizeram uma reunião sobre a vigilância deles. Decidiram enviar alguém aqui para nos interrogar sobre as suas suspeitas."

Assim como Ajaan Man previra, um representante do vilarejo chegou naquela mesma tarde para questioná-lo: "O que você procura quando se senta imóvel de olhos fechados, ou anda de um lado para o outro?"

Ajaan Man respondeu: "Eu perdi meu *buddho*. Estou à procura de *buddho* enquanto estou sentado e andando."

"O que é este *buddho*? Podemos ajudá-lo a encontrá-lo?"

"*Buddho* é a joia mais preciosa dos três mundos de existência – uma joia do conhecimento que permeia tudo. Se vocês me ajudarem a encontrá-lo, será excelente. Então todos nós veremos *buddho* rápido e facilmente."

"O seu *buddho* desapareceu há muito tempo?"

"Para começar, sente-se ou caminhe por cerca de 15 a 20 minutos de cada vez. *Buddho* não quer que você passe muito tempo à procura dele ainda. Tem medo de que você se canse e não consiga continuar. Perdendo o interesse, você não vai querer procurar mais. Então você vai perder tudo. Isto é o suficiente para você começar. Se eu explicasse mais, você não lembraria de tudo, pondo em risco suas chances de encontrar o *buddho*."

Com estas instruções em mente, o aldeão voltou para casa. Ele não se despediu de Ajaan Man de nenhuma maneira especial, porque não era costume da tribo das montanhas. Decidindo que era hora de ir, simplesmente se levantou e saiu. Assim que chegou ao vilarejo, todos se reuniram para ouvir o que tinha acontecido. Ele explicou por que Ajaan Man se sentava imóvel de olhos fechados e porque andava de um lado para o outro: ele estava procurando a preciosa joia *buddho* e não, como haviam presumido, porque era um "tigre disfarçado". Então explicou as breves instruções de Ajaan Man sobre como encontrar *buddho*. Uma vez que os aldeões souberam do método, todos – desde o chefe até as mulheres e crianças mais velhas – começaram a praticar, repetindo mentalmente "*buddho*".

Vários dias depois, algo verdadeiramente incrível aconteceu. O Dhamma do Buddha surgiu claramente no coração de um dos aldeões. Enquanto mentalmente repetia a palavra "*buddho*" de modo contínuo como Ajaan Man havia sugerido, um homem no vilarejo encontrou o Dhamma: seu coração atingiu um estado de paz e calma. Alguns dias antes, o homem tinha sonhado que Ajaan Man estava colocando uma vela muito grande, toda luminosa, no topo de sua cabeça. No

momento em que Ajaan Man colocou a vela em sua cabeça, todo seu corpo, da cabeça aos pés, estava resplandecentemente iluminado. Ele se sentiu extasiado quando o brilho, espalhando-se ao seu redor, iluminou a área circundante também. Pouco depois de ter atingido este estado de tranquilidade, foi contar a Ajaan Man sobre a sua realização, e sobre o sonho incrível que tivera antes dela. Ajaan Man então lhe deu instruções adicionais sobre como proceder com sua prática. Ao que parece, seu progresso foi muito rápido: ele logo foi capaz de conhecer psiquicamente os pensamentos das outras pessoas. Ele informou Ajaan Man disso com muita naturalidade, da maneira direta e típica das pessoas da floresta.

Algum tempo depois, este homem declarou a Ajaan Man que tinha examinado a *citta* de Ajaan Man e tinha visto claramente as suas características. Brincando, Ajaan Man perguntou se ele poderia ver muito mal em sua *citta*. O homem respondeu sem hesitação: "Sua *citta* não tem qualquer ponto focal – apenas um brilho absolutamente incrível resplandecendo dentro. Sua preeminência é incomparável em qualquer lugar do mundo. Nunca vi nada assim. Estando aqui há cerca de um ano, por que não me ensinou isso desde o início?"

"Como poderia ensinar-lhe? Você nunca veio me fazer perguntas."

"Não sabia que era um mestre supremo. Se soubesse, teria vindo com certeza. Agora todos sabemos que é uma pessoa extremamente inteligente. Quando viemos perguntar-lhe por que você se sentava imóvel com os olhos fechados, e o que estava procurando enquanto caminhava para lá e para cá, você nos disse que perdera seu *buddho* e pediu-nos que o ajudasse a encontrá-lo. Quando pedimos para descrevê-lo, você disse *buddho* é uma joia brilhosa, cintilante, mas na verdade, o *buddho* real é o seu coração. O *buddho* desaparecido foi simplesmente um estratagema inteligente para nos persuadir a meditar sobre *buddho* para que nossos corações pudessem se tornar brilhantes como o seu. Agora percebemos que você é uma pessoa extremamente sábia, cujo único desejo era descobrir o *buddho* supremo em nossos próprios corações, garantindo assim nosso bem-estar e felicidade a longo prazo."

As notícias da realização de Dhamma deste homem espalharam-se rapidamente pela comunidade, despertando ainda mais o interesse de todos na meditação *buddho*, de modo que até mesmo crianças pequenas a começaram. A fé deles em Ajaan Man assim foi reforçada, a reverência deles pelo seu ensino aumentou constantemente. Nunca mais ninguém falou em "tigres disfarçados".

A partir daquele momento, o homem que tinha aprendido a meditar carregava a tigela de esmola de Ajaan Man de volta a seu retiro na floresta todos os dias após a mendicância. Depois que Ajaan Man terminasse de comer, ele então buscava conselhos sobre sua prática. Nos dias em que tinha negócios a tratar, dizia a alguém para informar a Ajaan Man que não estaria disponível para carregar a tigela de esmolas. Embora alguns homens e mulheres no vilarejo tenham aprendido a meditar, este primeiro homem era o de maior realização.

Quando as pessoas estão satisfeitas, todo o resto naturalmente se manifesta. Por exemplo, anteriormente essas pessoas não estavam minimamente interessadas em como Ajaan Man comia ou dormia, ou mesmo se vivia ou morria. Porém, mais tarde, quando a fé e o respeito surgiram neles, aquelas coisas que antes eram escassas logo se tornaram abundantes. Sem que lhes fosse pedido, os aldeões uniram forças para fazer para ele uma trilha de meditação andando. Também lhe construíram uma cabana e uma plataforma para sentar-se e comer. Quando vinham ajudar, eles disfarçavam seus elogios com um tom de reprovação.

"Olha aquela trilha de meditação. Está coberta pela vegetação. Teria de ser um javali para penetrar naquele matagal. E ainda assim, você insiste em caminhar por ali. Você é muito estranho, sabia? Quando perguntamos para que era a trilha, você disse que é um lugar para procurar *buddho* – eu perdi meu *buddho*. Quando perguntado por que você se senta imóvel com os olhos fechados, novamente disse que está procurando *buddho*. Mesmo sendo um mestre supremo, não conta a ninguém. Você é a pessoa mais estranha que já conhecemos, mas gostamos de você do jeito que é. Sua cama é um tapete de folhas bolorentas espalhadas pelo chão. Como pôde aguentar todos estes meses? Parece um covil de porco. Vendo isso agora, sentimos tanta pena de você que poderíamos chorar. Fomos muito estúpidos, todos nós. Não sabíamos da pessoa maravilhosa que você é. Pior do que isso, alguns de nós o acusamos de ter motivos sinistros, convencendo os outros a não gostar e a desconfiar de você. Finalmente, agora todo o vilarejo confia e reverencia você."

Ajaan Man disse que, quando as pessoas da tribo das montanhas decidiam confiar e respeitar alguém, sua crença era sincera e inequívoca. Sua lealdade era incondicional – sacrificariam suas vidas se tivessem que o fazer. Eles levavam o que lhes era ensinado ao coração, conduzindo-se em conformidade. Como se tornaram mais familiarizados com o método e mais competentes em sua prática, Ajaan Man os ensinou a aumentar constantemente a quantidade de tempo que gastavam fazendo meditação *buddho*.

Ajaan Man permaneceu com essas pessoas por mais de um ano – de fevereiro de um ano a abril do ano seguinte – até que finalmente partiu. No entanto, devido à sua grande compaixão por eles, despedir-se deles foi-lhe muito difícil. Estavam muito relutantes em vê-lo partir. Asseguraram-lhe que, se ficasse lá até morrer, toda a comunidade providenciaria a sua cremação. Por um profundo senso de amor e devoção, essas pessoas estavam dispostas a colocar sua confiança completa nele. Inconfundivelmente, tinham visto por si mesmos os bons resultados de seus ensinamentos. E para seu mérito, foram espertos o suficiente para ver seus próprios defeitos também. Uma vez que vieram a reconhecê-lo como um monge verdadeiramente virtuoso, altamente respeitado, perceberam o seu erro e então pediram seu perdão. Ele os perdoou, mais tarde dizendo a seu discípulo que a reparação deles estava completa. Isso significava que os dois estavam então livres para partir a outro lugar.

Mas se despedir deles não era uma questão simples. Ajaan Man disse que era indescritível o afeto e devoção profunda deles ao lhe rogar para que ficasse. Tendo ouvido que estava se preparando para partir, todo o vilarejo saiu, chorando e suplicando com ele até que toda a floresta foi perturbada pela comoção. Parecia que estavam de luto pelos mortos. Ao explicar suas razões para partir, ele tentou confortá-los, garantindo-lhes que tal angústia era injustificada. Aconselhou comedimento, que é o caminho do Dhamma.

Quando se acalmaram, aparentemente resignados à sua partida, ele começou a deixar seu retiro na floresta. Então, algo totalmente inesperado aconteceu. Todos os aldeões, incluindo as crianças, correram atrás dele. Rodeando-o no caminho, começaram a tomar seus pertences. Alguns agarraram seu guarda-chuva, sua tigela, e sua chaleira de água, enquanto outros se agarraram às vestes que usava ou seus braços e pernas, tentando puxá-lo de volta novamente – agindo como crianças. Estavam determinados a não o deixarem ir.

Ajaan Man foi mais uma vez obrigado a explicar suas razões para sair, consolando-os até que se acalmaram. Enfim concordaram. Mas assim que ele começou a andar, o choro reiniciou e eles correram para arrastá-lo de volta. Passaram-se várias horas antes que finalmente escapasse.

Enquanto isso, toda a floresta foi perturbada por cenas ruidosas de histeria que eram desoladoras de assistir. O epíteto inicial "tigres disfarçados" já não significava nada para eles. Em seu lugar tinha surgido profunda reverência e apego por um homem de virtude suprema. No final, as pessoas da tribo das montanhas não conseguiram conter suas emoções. Enquanto se reuniam ao seu redor chorando e suplicando, suas muitas vozes se fundiram em um crescendo: "Volte depressa para nos visitar outra vez. Por favor, não se demore muito, já sentimos tanto a sua falta que está partindo nossos corações. "

Tendo chegado à área rodeado de desconfiança e insatisfação, Ajaan Man partiu em meio a cenas emocionais de afeto e apego. Ele tinha conseguido transformar algo feio em algo belo, de modo a aumentar seu valor imensamente – como convém a um ordenado discípulo do Buddha. Os discípulos do Buddha nunca guardam rancor ou procuram culpar os outros. Se alguém não gostar deles, tentarão ajudar aquela pessoa com compaixão amorosa. Eles nunca se ofendem com o mau comportamento de outras pessoas nem abrigam sentimentos de animosidade que poderiam levar a recriminações mútuas. Um coração cheio e transbordante de compaixão amorosa inspira fé naqueles que ardem com *kilesas*, proporcionando-lhes um refúgio pacífico e confiável. Um coração de tal graça amorosa possui qualidades virtuosas que são incomparáveis no mundo.

Mais tarde, ao ouvir Ajaan Man contar esta história, não pudemos deixar de simpatizar com as pessoas da tribo das montanhas. Formamos em nossas mentes uma imagem clara dessas cenas caóticas na floresta – como se estivéssemos assistindo a um filme. Podíamos imaginar a poderosa fé dos aldeões, prontos para sacrificar qualquer coisa por este homem de virtude suprema. Tudo o que pediam era uma chance de estar perto de sua aura de bondade amorosa, continuando assim a desfrutar de uma vida de prosperidade. Então choraram e imploraram a ele, agarrando-se a seus braços e pernas, puxando suas vestes e outros requisitos, até que voltou para a pequena plataforma de telhado de palha que tinha sido uma fonte de tal contentamento. Apesar da ocasião incrivelmente comovente, chegou a hora de seguir em frente. Ninguém pode negar a natureza transitória do mundo. O princípio impulsionador da mudança constante mantém tudo em movimento – nada pode deter seu progresso. Por esta razão, quando chegou a hora certa, Ajaan Man teve que partir, embora entendesse totalmente a posição dos aldeões fiéis que estavam tão emocionalmente apegados a ele.

Embora Ajaan Man já tenha sido rotulado de "tigre disfarçado" pelas pessoas da tribo das montanhas, é bem conhecido que era, na verdade, uma pessoa pura que existia como "um campo incomparável de mérito para o mundo"[8]. Ajaan Man deixou aquela comunidade montanhosa para seguir sua inclinação natural – ser o mais benéfico para o maior número de pessoas possível.

O budismo é uma herança inestimável que sempre foi parte integrante da nossa própria existência. Mas, talvez também possa ser vítima de acusações insidiosas de ser um "tigre disfarçado" da mesma maneira que Ajaan Man fora. Pode acabar sendo severamente danificado por pessoas cujas opiniões são hostis aos princípios e tradições budistas. Na verdade, este processo já começou, então não devemos ser complacentes. Se não cumprirmos nossas obrigações, podemos perder esta herança, só para nos arrependermos mais tarde.

AJAAN MAN SEGUIU o caminho de *sugato*[9]. Ao viver nas profundezas das florestas e montanhas, estava constantemente a serviço das pessoas das tribos montanhesas, ou então dos *devas*, *brahmas*, fantasmas, *nāgas* e *garuḍas*. Ele sempre estava compassivamente ajudando o mundo de alguma

forma ou de outra. Na sociedade humana ele ensinou a monges, noviços, monjas e leigos de todas as esferas da vida, sem exceção. As pessoas em todo o lado procuravam-no para ouvir as suas instruções. Todos eles obtiveram um enorme benefício com seus ensinamentos, sempre dados de uma maneira completa e coerente, que seria difícil a qualquer outro igualar.

Enquanto vivia nas montanhas de Chiang Mai, as pessoas da tribo das montanhas tiveram grande alegria ao ouvir seus discursos do Dhamma no final da tarde. Mais tarde, à noite, ensinava o Dhamma a *devas* de vários níveis de existência, sempre respondendo às suas muitas perguntas. Ensinar a *devas* era uma grande responsabilidade, já que era difícil encontrar outro monge com as mesmas habilidades psíquicas para substituí-lo. Ensinar as pessoas era uma responsabilidade que poderia ser delegada a outros – pelo menos as pessoas que escutavam ganhariam compreensão suficiente para obter algum benefício se fizessem o esforço. A relação de Ajaan Man com *devas* de todos os reinos era de importância primordial para ele. Por isso, sua biografia é entremeada com histórias sobre eles em diferentes momentos em diferentes lugares, até o fim.

Não há muito tempo fui prestar os meus respeitos a um *Ajaan de vipassanā kammaṭṭhāna* do mais alto calibre, um monge sênior com uma disposição excepcionalmente benévola e gentil, que é muito reverenciado por monges e leigos em toda a Tailândia[10]. Quando cheguei, ele estava discutindo Dhamma com vários de seus discípulos próximos, então aproveitei a oportunidade para me juntar a eles. Começamos por discutir vários aspectos práticos do Dhamma, eventualmente voltando ao assunto de Ajaan Man, que tinha sido seu professor. No passado, vivera sob a tutela de Ajaan Man nas montanhas remotas de Chiang Mai, treinando com ele em um retiro florestal que distava vários dias a pé da cidade mais próxima. É difícil encontrar palavras para descrever as muitas histórias incríveis que me contou naquele dia. Vou relatar aqui as que me parecem adequadas, enquanto outras vou omitir, por razões que expliquei anteriormente.

Este *Ajaan* disse que, além de sua indubitável pureza de coração, Ajaan Man também possuía muitas habilidades únicas que inspiravam temor em seus alunos e asseguravam a vigilância deles em todos os momentos. Disse que não poderia lembrar-se de todas as histórias estranhas e incomuns que tinha ouvido de Ajaan Man; então, pedi que me dissesse o que conseguia lembrar-se. Suas palavras serviriam como um memorial – uma fonte de inspiração para as gerações futuras. Ele disse:

"Ajaan Man sabia tudo o que eu estava pensando – o que mais posso dizer? Sentia como se estivesse com rédea curta dia e noite, tal era a vigilância que aplicava para observar a minha mente. Apesar dos meus melhores esforços, ele ainda conseguia captar os meus pensamentos errantes, expondo-os publicamente para todos ouvirem. A minha meditação era muito boa enquanto estava com ele, mas nem sempre conseguia evitar que pensamentos distrativos surgissem. Nunca devemos subestimar a capacidade da mente de pensar incessantemente, dia e noite – sem parar. Quantos de nós conseguem acompanhar os nossos pensamentos o tempo suficiente para contê-los de maneira eficaz? Então eu estava constantemente alerta, pois ele era melhor em pegar meus pensamentos do que eu era! Às vezes, falava de pensamentos que eu tinha tido e me esquecera. De repente, me recordava de pensamentos que tivera há muito tempo."

Perguntei a esse *Ajaan* se Ajaan Man alguma vez o repreendeu. Ele disse:

"Ocasionalmente o fez; porém, mais frequentemente lia meus pensamentos, então os usava como uma forma de me ensinar o Dhamma. Às vezes outros monges também estavam ouvindo,

o que realmente me envergonhava. Felizmente, se outros monges se sentavam ouvindo, Ajaan Man nunca revelou o nome do ofensor – apenas falava sobre os méritos relativos aos pensamentos em questão."

Eu queria saber por que às vezes achava que Ajaan Man o repreendia. Ele disse:

"Conhece a palavra *puthujjana*?[11] Ela significa uma mente mais densa que uma montanha de pedra, saindo do controle. Não considera se os pensamentos são bons ou maus, certos ou errados – o que era razão suficiente para ele dar uma bronca."

Perguntei-lhe se tinha medo quando Ajaan Man o repreendia.

"Por que não deveria ter medo? Meu corpo podia não estar tremendo, mas minha mente certamente estava. Por vezes, quase me esquecia de respirar. Não tenho dúvidas de que Ajaan Man realmente conhecia a mente dos outros – eu mesmo o presenciei. Ele podia literalmente recolher todos os meus pensamentos, e depois confrontar-me com eles mais tarde. Por exemplo, de vez em quando, eu pensava bastante de maneira tola em partir por minha conta. Se tal pensamento me ocorria à noite, no início da manhã seguinte, assim que o encontrava, Ajaan Man imediatamente começava a me dar sermões: 'Onde você pensa que vai? É muito melhor aqui do que em qualquer outro lugar. É melhor ficar aqui comigo...' e assim por diante. Ele nunca deixou passar estes pensamentos sem detectá-los. 'É mais agradável aqui. Ficando aqui e ouvindo o Dhamma é melhor do que partir por sua própria conta.' Ele nunca consentiria que eu partisse. Acho que estava preocupado que a minha prática de meditação pudesse deteriorar-se, então tentou manter-me sob sua tutela o tempo todo.

"A coisa que me aterrorizava nele era, dia ou noite, sempre que decidia concentrar a atenção da minha *citta* nele, eu o via olhando de volta para mim. Parecia que nunca descansava! Havia noites em que não me atrevia deitar porque conseguia visualizá-lo sentado bem à minha frente, me examinando a cada momento. Sempre que concentrava a minha *citta* em objetos externos, invariavelmente eu o encontrava lá olhando para mim. Por causa disso, minha sati estava constantemente alerta.

"Como seus alunos, éramos forçados a ter sati. Seguindo-o em mendicância, mantínhamos cuidadosamente os nossos pensamentos sob controle, impedindo as nossas mentes de passarem os limites dos nossos corpos. Se fôssemos descuidados, podíamos esperar ouvir uma bronca – às vezes imediatamente. Consequentemente, exercíamos sati sobre nossos pensamentos – o tempo todo. Mesmo assim, ele conseguia encontrar algo para nos dar lições, e sempre com uma boa razão. Inevitavelmente, pelo menos um monge entre nós dava a Ajaan Man motivo para falar. Durante a reunião da noite, Ajaan Man poderia falar em um tom de repreensão sobre algum assunto bastante estranho que parecia não fazer sentido. Assim que a reunião terminasse, os monges discretamente perguntariam em torno para descobrir de quem eram os pensamentos que ele estava censurando naquele dia. Eventualmente, um dos monges confessaria que, por mais estranho que possa parecer, realmente tinha pensado em tais disparates. Viver com Ajaan Man foi uma experiência maravilhosa, pois o medo dele sempre promoveu uma atitude alerta dentro de cada um de nós."

Este *Ajaan* me disse que quando chegou pela primeira vez a Chiang Mai, ficou em um dos mosteiros locais. Tendo estado lá por menos de uma hora, viu um carro entrar no terreno do mosteiro e parar bem em frente da cabana onde ele tinha acabado de se instalar.

"Quando eu olhei para fora para ver quem vinha, lá estava Ajaan Man! Apressando-me para recebê-lo, respeitosamente perguntei por que tinha vindo. Ele respondeu sem hesitar que veio

buscar-me. Disse que sabia na noite anterior que eu viria. Perguntei-lhe se alguém o tinha informado de que eu chegaria a Chiang Mai. Ele respondeu que não era importante como soubera – ele soube e queria estar aqui, então veio por conta própria. Ao ouvir isso, fiquei apreensivo. E quanto mais considerava as implicações, mais apreensivo ficava. Mais tarde, quando estava vivendo com ele, todos os meus medos foram confirmados.

"Se nossas mentes estivessem livres de opiniões vaidosas quando recebíamos seu discurso do Dhamma, então ficávamos agradavelmente absorvidos em ouvir. Todo seu discurso era Dhamma – puro e simples; e prendia toda nossa atenção mais do que qualquer outra coisa que já tínhamos ouvido. Por outro lado, se um monge ouvisse com indiferença, sobrecarregado com o peso dos pensamentos mundanos, logo perceberíamos o fogo em seu discurso, e o monge ofensivo prontamente sentiria o calor. Ao dar uma palestra, Ajaan Man não estava preocupado com quais *kilesas* suas palavras poderiam perturbar – seu Dhamma corria para confrontar as *kilesas* justamente no ponto em que eram mais prolíficas.

Ocasionalmente, ele identificava um monge pelo nome, confrontando-o diretamente. "Por que você estava meditando desse jeito ontem à noite? Essa não é a maneira certa de meditar, você deve fazê-lo desta maneira' ou, 'Por que você estava pensando assim esta manhã? Se você quer evitar ser arruinado por tal pensamento prejudicial, então não pense assim novamente. Por que você não pensa e age da maneira que o Buddha nos ensinou? O que se passa com você? Estamos aqui para treinar a nós mesmos no caminho do Dhamma, a fim de nos livrarmos de atitudes erradas e pensamentos incorretos. Não estamos aqui para deleitar em nossos pensamentos, queimando-nos com eles da maneira que você tem feito.' Aqueles que de todo o coração aceitavam a verdade, viveram felizes com ele, e ele não lhes dizia muito. Mas qualquer furtividade lhe causava profundo desprazer, como se os pensamentos ofensivos fossem fogo queimando-o, e de repente faria um comentário surpreendente sobre isso. Se, no entanto, o monge percebia seu erro e mudava sua atitude, então nada mais era dito e o assunto acabava aí."

Magia Poderosa

Certa noite, um grupo de homens da tribo das montanhas, oriundo de um vilarejo perto da residência de Ajaan Man, começou a se perguntar se ele tinha alguma fórmula mágica para repelir e afugentar fantasmas. Então decidiram ir no dia seguinte para perguntar se tinha alguma coisa que pudesse lhes dar. Na manhã seguinte, Ajaan Man relatou este incidente aos monges que viviam com ele:

"Ontem à noite, enquanto estava sentado em meditação, ouvi um grupo de homens da tribo das montanhas no vilarejo se perguntando se nós, monges, poderíamos ter alguma fórmula mágica para repelir e afugentar fantasmas. Eles pretendem vir aqui hoje para nos perguntar sobre isso. Se vierem, deem-lhes a fórmula "*buddho, dhammo, sangho*" para meditar. É uma excelente fórmula contra fantasmas, pois as únicas coisas que os fantasmas temem neste mundo são o Buddha, o Dhamma e a Sangha. Nenhum fantasma ousaria enfrentá-los."

Naquela manhã, tal como o Ajaan Man tinha previsto, os homens da tribo das montanhas vieram pedir uma fórmula mágica contra fantasmas. Ajaan Man deu-lhes a fórmula "*buddho, dhammo, sangho*", bem como o método para usá-la. Assegurando-lhes que os fantasmas estavam aterrorizados com esta fórmula, disse-lhes para recitar mentalmente "*buddho", "dhammo", ou "sangho"*, o que preferissem.

Com as instruções de Ajaan Man frescas em suas mentes, começaram o que pensavam ser um ritual para afastar fantasmas, sem saber que, na verdade, ele lhes tinha dado um tema de meditação. Usando este método, alcançaram *samādhi* em pouco tempo. Na manhã seguinte, correram para ver Ajaan Man e lhe disseram o que tinha acontecido. Ele assegurou-lhes que eles estavam praticando a fórmula corretamente, e por causa disso, fantasmas na área estavam aterrorizados e obrigados a fugir. Agora protegidos pelo poder de Dhamma, não tinham mais que temer fantasmas. Na verdade, os fantasmas já tinham começado a temer até mesmo aquelas pessoas no vilarejo que ainda não conseguiam meditar.

Sendo pessoas inerentemente boas e honestas, as pessoas da tribo das montanhas eram fáceis de ensinar. Quando Ajaan Man os instruiu a meditar a cada dia, eles tomaram a prática com tal sinceridade que em pouco tempo alguns deles estavam obtendo resultados excepcionalmente bons. Os seus corações tornaram-se brilhantes e foram capazes de conhecer as mentes das outras pessoas, incluindo as dos monges do mosteiro, tal como o homem da história anterior sobre "tigres disfarçados".

Em visitas ao mosteiro, falavam com Ajaan Man sobre sua prática de meditação, descrevendo suas habilidades perceptivas extraordinárias. Alguns dos monges ficaram surpresos, e preocupados que essas pessoas pudessem ser capazes de ler seus pensamentos. Embora tímidos por natureza, eles, no entanto, queriam descobrir o que as pessoas sabiam. Eles não resistiram à tentação de pedir informações específicas sobre seus próprios pensamentos. Os homens da tribo das montanhas disseram-lhes a verdade. Ainda não convencidos, os monges desafiaram-nos. Imperturbáveis, numa demonstração da sua própria ignorância, examinaram de perto os homens da tribo das montanhas para descobrir se realmente podiam ler pensamentos. Era como se acreditassem que as suas mentes estavam hermeticamente seladas por centenas de camadas impenetráveis. Os homens da tribo da colina responderam com a habitual franqueza de pessoas da floresta que são desinibidas das formalidades sociais – respostas que deixaram os monges se sentindo muito vulneráveis. Depois disso, permaneceram apreensivos que essas pessoas pudessem ter acesso a tudo o que estavam pensando.

Estes mesmos homens das montanhas casualmente informaram Ajaan Man que eles sabiam sobre o estado de sua *citta*, tendo-a verificado primeiro, antes de verificar a dos outros monges.

"Como é a minha *citta* – ela tem medo de fantasmas?"

"Sua *citta* é desprovida de todos os traços da realidade convencional. Tudo o que resta é Nibbāna num corpo humano. Sua *citta* é absolutamente suprema – não teme nada."

Depois disso, os aldeões não mencionaram mais fantasmas. Aqueles realizados em meditação informaram aos outros, que gradualmente vieram a ter fé em Ajaan Man e no Buddha Sāsanā, perdendo assim o interesse no assunto de fantasmas. Todas as manhãs, reuniam-se no centro do vilarejo para oferecer esmolas aos monges. Tendo colocado alguma comida na tigela de cada monge, recebiam uma bênção de Ajaan Man. Ele ensinou-os a mostrar o seu apreço, exclamando *"sādhu"* juntos em alta voz, permitindo que os *devas* se alegrassem em suas ofertas e recebessem uma parte do mérito também. Todos os dias os aldeões respondiam fielmente em alta voz *"sādhu"*. Ajaan Man os mantinha exclamando *"sādhu"*, pois soube pelos *devas,* que vinham ouvir suas palestras do Dhamma todas as noites, que este som os alcançava nos reinos onde viviam. Ouvindo este som, sabiam que Ajaan Man estava vivendo na área.

DEVAS QUE VISITAVAM Ajaan Man eram invariavelmente escoltados por um líder que estava no comando do grupo. Estes grupos representavam muitos reinos diferentes de existência. Alguns eram *devas* terrestres, de perto e de longe. Muitos eram dos vários reinos celestes mencionados nos textos budistas. Quando um grupo de *devas* pretendia fazer uma visita a Ajaan Man, ele sempre sabia a hora de chegada deles com antecedência. Se soubesse, por exemplo, que um grupo pretendia chegar às duas ou três da manhã, descansaria de antemão, levantando-se para entrar em *samādhi* apenas quando chegava a hora de recebê-los. Se, no entanto, estavam programados para chegar por volta da meia-noite, primeiro entraria em *samādhi* esperaria por eles. Isto era realizado em duas fases. Primeiro, praticava meditação normal até atingir um estado profundo de calma, onde descansava por um tempo. Então, à medida que a hora chegava, retirava-se para o nível meditativo certo para receber seus visitantes pretendidos. Lá, sabia intuitivamente se tinham chegado ou não, ou se ainda estavam a caminho. Estando ciente de sua chegada, ele então discutia com eles o que parecia apropriado para suas circunstâncias particulares. Se tivesse permanecido em um estado profundo de *samādhi*, seus visitantes não teriam sido capazes de ter acesso a ele. Na consciência desperta normal, por outro lado, teria que ser uma pessoa muito hábil de fato para ser capaz de reconhecer e interagir com seres de outros reinos. Mesmo que fosse capaz de reconhecê-los, seria mais fácil de realizar isso no nível apropriado de *samādhi*. Por esta razão, *upacāra samādhi* – a porta de acesso – é um nível adequado para quase todas as eventualidades.

Ajaan Man tornou-se um especialista nestes assuntos durante sua permanência na caverna Sarika, muitos anos antes. Naquela época, ele tinha sido ordenado monge por vinte e dois anos. Quando faleceu, depois de passar um total de sessenta anos sob o manto, havia se tornado um verdadeiro mestre desses assuntos. Todos no mundo têm o mesmo potencial para perceber tais fenômenos que Ajaan Man tinha – só precisam desenvolvê-lo. Mas, muito poucos conseguem desenvolver suas habilidades excepcionais. No entanto, embora tenham ficado aquém do seu domínio total, se as pessoas pudessem desenvolver pelo menos alguma habilidade, seria suficiente para testemunhar tais coisas. Em vez disso, sendo incapazes de vê-los, as pessoas tendem a acreditar que tais fenômenos não existem realmente no mundo ao seu redor.

É difícil convencer as pessoas que não têm conhecimento suficiente do Dhamma para dotarem seus corações de uma forte base espiritual. Se nossos corações desenvolverem os princípios de Dhamma – princípios certificando a verdadeira natureza de todos os fenômenos – e adquirirem as habilidades necessárias, então, nenhuma quantidade de recusa poderia possivelmente negar o que vemos claramente por nós mesmos. Mesmo que todos no planeta insistissem em negar a existência de tais coisas, seria apenas uma negação vazia. A verdadeira natureza do que percebemos permanece imutável – nada pode alterá-la. A verdade não depende de crenças ou opiniões de qualquer tipo. É verdade de acordo com princípios naturais imutáveis.

AJAAN MAN VAGUEOU pela maior parte dos distritos remotos e montanhosos da província de Chiang Mai, viajando mais extensivamente lá do que em qualquer outra província. Permaneceu em Chiang Mai muito mais tempo do que em outros lugares, em grande parte porque era adequado para meditação. Era propício para os muitos tipos de insights que eram uma característica única de sua prática. Afirmava que havia muitas razões para sua longa permanência lá. Em primeiro lugar, o ambiente era adequado à meditação. Em segundo lugar, sentia pena das pessoas das tribos das montanhas que precisavam de sua ajuda, e relutava em abandoná-los. Embora fosse

escassamente povoado, muitos indivíduos extraordinários viviam naquela área. Necessitavam de formação e encorajamento adequados para assegurar seu progresso constante e evitar o desapontamento e a reversão a seus velhos hábitos. E ainda havia todos os *devas* que estava determinado a ajudar.

Grupos de *devas* e *nāgas* geralmente vinham para fazer perguntas e ouvir seus discursos pelo menos duas vezes por mês. Disse que, à noite, estava sempre ocupado recebendo visitantes de todos os reinos celestiais e terrestres. Antes da palestra com Ajaan Man, o líder de cada grupo anunciava o número aproximado de *devas* presentes naquela ocasião: por exemplo, dez ou cem mil *devas* celestes estão aqui hoje, ou um a dez mil *devas* terrestres, ou quinhentas a mil *nāgas*.

Quase diariamente, quando meditava andando, no final da tarde, Ajaan Man era informado da hora de chegada de um ou outro grupo destes diferentes reinos. Ocasionalmente, recebia a informação mais tarde durante a meditação sentada. Houve noites em que vários grupos diferentes anunciavam sua visita iminente; e ele teve que organizar horários específicos para cada grupo para que suas visitas não se sobrepusessem. Ele não os fazia vir simultaneamente porque o desenvolvimento espiritual relativo variava entre os diferentes reinos e seu ensinamento do Dhamma tinha que variar de acordo para ser apropriado a cada grupo. Uma vez que um grupo preferia ouvir um certo aspecto do Dhamma, enquanto outro grupo preferia algo diferente, Ajaan Man organizava visitas separadas para garantir que seu discurso fosse adequado a todos os presentes. Isto era feito para sua própria conveniência, bem como para os seus visitantes. Tais obrigações eram uma parte importante da razão para sua longa estadia em Chiang Mai. Na verdade, o número de *devas* de todos os tipos que o visitou lá excedeu o número combinado de pessoas, *nāgas*, *garuḍas* e outros espíritos. Na realidade, muito poucos indivíduos podem alcançar a comunicação telepática com *devas*, o que é essencial para ensiná-los.

Devas frequentemente se queixavam a Ajaan Man de que, desconhecendo a existência de *devas*, os seres humanos não têm compreensão sobre *devas* e não estão interessados em saber que a existência dévica é outro estado de existência senciente, aderindo aos princípios do *kamma*. A existência dévica é irrelevante para a maioria dos seres humanos, que não reconhecem que os *devas* também têm esperanças e aspirações, assim como todos os outros. Raramente *devas* encontraram um homem de virtude suprema, como Ajaan Man – um homem que possuía o discernimento intuitivo para perceber que animais, humanos, *devas* e todas as outras formas de existência são inegavelmente reais e devem ser honrados como tais. Não podiam deixar de sentir um sentimento imenso de alegria ao encontrá-lo. Gostavam muito de ir prestar-lhe homenagem, fazer-lhe perguntas e ouvir os seus ensinamentos. Queriam absorver seu Dhamma refinado para nutrir seus corações, aumentando assim a sua felicidade e bem-estar, e sustentando toda a sua existência. Por esta razão, os *devas* veneram por toda a parte qualquer pessoa que possua uma virtude extremamente elevada.

Relatando que os *devas* são tão importantes quanto todos os outros seres vivos, Ajaan Man compreendia suas intenções e simpatizava com suas aspirações meritórias. Ele afirmou que, com a intenção de melhorar a si mesmos, os *devas* que vieram até ele em busca de auxílio ultrapassavam enormemente os seres humanos que o visitavam. Ainda assim, continuam a ser um mistério para as pessoas que não têm as habilidades psíquicas adequadas. Embora pareça na superfície ser um problema insolúvel para a sociedade humana, não precisa ser um obstáculo intransponível para uma pessoa que deseja verdadeiramente conhecer e compreender estas coisas. Para aqueles habilidosos nos caminhos da *citta*, a comunicação psíquica é tão normal

quanto qualquer outro aspecto da experiência humana. Certamente Ajaan Man considerava isso corriqueiro, permitindo-lhe ocupar-se eficazmente com *devas* ao longo de sua vida. Independentemente de onde viveu, sempre permaneceu em contato com *devas* requerendo seu auxílio. Isso foi especialmente verdade na província de Chiang Mai, porque tais seres preferiam contactá-lo quando estava vivendo em lugares remotos, isolados, livres do congestionamento humano. As florestas e montanhas de Chiang Mai eram ideais a este respeito. Ajaan Man tinha poucas obrigações sociais lá, então poderia dedicar mais tempo aos seus visitantes *devas*.

UM INCIDENTE ESTRANHO ocorreu enquanto vivia entre o povo Museur nas montanhas perto do vilarejo de Ikaw. Um grupo de *devas* veio visitá-lo da Alemanha. Queriam ouvir um discurso que lhes desse uma "fórmula da vitória". Focando sua *citta* em seu pedido, um verso do Dhamma apropriado surgiu: *"akkodhena jine kodhaṃ."* Significa *conquistar a raiva com a ausência da raiva*[12]. Ajaan Man elaborou este tema com os *devas* reunidos.

"Conquiste a raiva com ausência de raiva, lembrem-se disto. Para quem espera alcançar a vitória, este é o Dhamma mais importante a praticar. Considere isso bem – é a principal fonte de paz e felicidade no mundo. Amor e bondade – estes são a dissuasão eficaz contra um mal como a raiva. Ao ajudar a reduzir o poder da raiva em destruir sociedades humanas e dévicas, a bondade amorosa promove a paz e a prosperidade em todos os lugares. Assim, esta atitude amorosa é um pré-requisito para a harmonia social – algo que todos devemos nos esforçar para desenvolver. Num mundo sem esta fórmula de vitória, no mínimo a insatisfação e a agitação surgirão. No extremo, o mundo será consumido por conflitos mortais. A raiva e o ressentimento nunca podem derrotar os nossos inimigos, pois são males que só conseguem destruir-nos indiscriminadamente e a todos os que nos são próximos. Quanto mais raiva é usada, mais o mundo em que vivemos se torna um mar de chamas, ardendo incontrolavelmente em direção à aniquilação total.

"A raiva é, na verdade, um tipo de fogo inerente à natureza deste mundo. Embora não tenha propriedades físicas, consegue criar estragos no seu rastro. Assim, qualquer pessoa que deseje um mundo estável e sensato – um lugar em que valha à pena viver – deve perceber o dano desastroso que os incêndios de raiva e ressentimento podem causar; e abster-se de usá-los. Começar um incêndio como este apenas causa sofrimento a si mesmo e a todos os outros. Os sentimentos mútuos de afeto e bondade amorosa entre todos os seres vivos mantêm o mundo em seu equilíbrio adequado. As forças opressivas da raiva desenfreada e do orgulho egoísta nunca devem ser autorizadas a se espalharem, causando um ciclo interminável de destruição.

"Com sua sabedoria aguda, o Buddha percebeu o mal indiscutível causado pela raiva. Via o valor da bondade amorosa como uma força gentil que pode espontaneamente unir todos os seres vivos em um senso de harmonia mútua e boa vontade, pois todos compartilham um desejo comum de felicidade e uma antipatia comum à dor. Por esta razão, ensinou que o amor e a bondade eram meios poderosos de manter a paz e a segurança no mundo. Enquanto os seres vivos ainda tiverem bondade amorosa em seus corações, há todas as chances de que seu desejo de felicidade seja realizado. Mas se seus corações se afastarem dos pensamentos de bondade amorosa, então, mesmo com todos os confortos materiais, suas vidas ainda serão

desprovidas de paz e felicidade genuínas. Pessoas zangadas e odiosas tendem a encontrar apenas problemas, ressentidas e irritadas onde quer que vão.

"Uma vez que sabemos com certeza que o Dhamma é algo verdadeiramente benéfico para nós, podemos ver claramente que um coração cheio de brutalidade é como um fogo ardente gradualmente destruindo tudo em seu caminho. Temos então de nos esforçar urgentemente para superar estes perigos da melhor forma possível. Você pode nunca mais ter uma oportunidade tão boa; então, aproveite agora e evite arrependimentos no futuro. O mundo está num estado constante de mudança e esse mundo em mudança está situado aqui mesmo nos corpos e mentes de todos nós."

Tal era a essência da "fórmula da vitória" que Ajaan Man deu aos *devas* da Alemanha. Assim que Ajaan Man terminou de falar, deram um estrondoso "*sādhu*" em uníssono que ecoou por todos os sistemas de mundos. Ajaan Man perguntou como sabiam onde ele estava, já que, em termos humanos, viviam tão longe. Eles responderam que sempre sabiam exatamente onde era sua estadia. Mais do que isso, *devas* da Tailândia regularmente visitam os *devas* da Alemanha. Na verdade, *devas* não consideram a distância entre países como a Tailândia e a Alemanha muito grande, como os seres humanos consideram. Simplesmente pensam nisso como uma área através da qual podem fácil e naturalmente passar de um lado para o outro. Enquanto os seres humanos viajam a pé ou por veículo, os *devas* transportam-se por meio de um poder supranormal que é equivalente a transferir a consciência para um destino particular – ela chega lá instantaneamente. Portanto, *devas* podem mover-se muito mais facilmente do que os seres humanos.

Ajaan Man disse que *devas* da Alemanha regularmente vinham para ouvir suas palestras de Dhamma, da mesma forma que os *devas* terrestres vinham de toda a Tailândia para ouvi-lo. Ambos os *devas* celestes e terrestres tendiam a mostrar o seu respeito por ele de uma forma semelhante. Se Ajaan Man estava vivendo com um grupo de monges, *devas* que vinham vê-lo nunca passavam pela área onde os monges tinham seus aposentos. Além disso, tendiam a chegar muito tarde da noite, quando todos os monges estavam dormindo. Ao chegar, circundavam Ajaan Man no sentido horário, três vezes de forma calma e composta. Quando eles partiam – novamente contornando-o no sentido horário três vezes – primeiro recuavam para uma distância respeitosa. Quando chegavam à borda da área de estar dele, simplesmente flutuavam no ar como flocos de algodão. Todos os tipos de *devas* demonstraram o seu respeito por ele desta forma.

AJAAN MAN ACHAVA que as montanhas de Chiang Mai eram um ambiente ideal para meditação. Livre de coração e mente liberta, viveu uma vida de completa tranquilidade, permanecendo sublimemente no Dhamma – o Dhamma era a fonte duradoura de conforto em sua vida. Sem intromissões ocupando seu tempo, era livre para meditar sempre que quisesse. Ele viveu uma vida muito saudável e feliz lá. Quanto às suas obrigações de ensino, os *devas*, que vinham apenas à noite, eram seres de natureza refinada, de modo que não eram um fardo. Às vezes, à tarde ou ao início da noite, dava conselhos úteis para a comunidade leiga local. Os monges que viviam sob a sua tutela reuniam-se para instrução à noite, por volta das 19 horas. A maioria de seus alunos já tinha alcançado um certo nível de proficiência na prática de *samādhi* e nos vários estágios de

sabedoria. Estando totalmente comprometidos com a prática, escutavam seus ensinamentos, esforçando-se para alcançar *magga*, *phala* e Nibbāna.

Quando Ajaan Man ensinava a um grupo de monges, cujos diferentes níveis de desenvolvimento mental variavam, sempre estruturava seus discursos para abranger todos os níveis de prática, a partir do *samādhi* básico passando pelos níveis mais elevados de sabedoria até o maior nível sutil de todos – a realização de Nibbāna. Os monges, habilidosos em meditação, ficavam tão absortos nas etapas sucessivas do seu discurso que perdiam todo o sentido de tempo e lugar. Monges praticantes geralmente recebiam uma palestra que durava pelo menos duas horas. Mas os monges estavam menos interessados no tempo do que no fluxo de seu discurso do Dhamma, pois eram capazes de aumentar gradualmente sua própria compreensão com cada etapa sucessiva. Consequentemente, ouvir o Dhamma de forma atenta e séria é, em si mesma, uma prática de meditação valiosa, que é tão importante quanto outros métodos. Por sua vez, o professor está determinado a que seu público perceba a verdade do que ensina – cada passo do caminho. Ele aponta o tipo de pensamentos que são realmente prejudiciais, bem como aqueles que são verdadeiramente benéficos; assim, seus alunos vão entender que pensamento é defeituoso e deve ser abandonado, e qual tem mérito e deve ser desenvolvido ainda mais. Mais do que em qualquer outro tempo, aqueles concentrando sua atenção na *citta* – o ponto focal do Dhamma – podem esperar atingir algum grau de calma em *samādhi*; ou receber várias técnicas para investigar com sabedoria, enquanto ouvem o professor discutir esses tópicos. Assim, o meditador diligente pode progredir passo a passo enquanto ouve as instruções de seu professor. Recebendo um insight sobre um aspecto do Dhamma hoje, outro aspecto do Dhamma amanhã, os alunos conseguem fortalecer sua sati e sabedoria a cada vez que escutam. Uma vez que o professor realizou a Verdade do Dhamma dentro de si mesmo, ele pode apontar diretamente para a mesma Verdade que existe dentro de seus alunos. Ouvindo suas explicações detalhadas, podem progressivamente desenvolver suas habilidades em todos os aspectos de *samādhi* e sabedoria, permitindo-lhes passar com sucesso através de cada nível de prática de meditação até que alcancem o mais alto Dhamma.

Monges *dhutanga* sempre consideraram ouvir Dhamma uma parte essencial de sua prática, algo que procuram manter enquanto houver um professor qualificado a quem possam ouvir. Por esta razão, monges *dhutanga* verdadeiramente dedicados gostam de procurar um professor que possa guiá-los em suas práticas de meditação. Eles estimam e reverenciam um professor em quem sentem que podem colocar sua confiança completa. O seu conselho é sinceramente levado a sério, cuidadosamente contemplado e posto em prática de todo o coração. Normalmente consultam-no, pedindo conselhos específicos sobre quaisquer pontos de dúvida que surgem em suas práticas, em seguida, a ajustam de acordo com as recomendações dele. Por esta razão, os monges *dhutanga* sempre preferiram reunir-se em torno de mestres de meditação eminentemente qualificados, como Ajaan Man e Ajaan Sao. Ambos os grandes professores tinham um número incomumente grande de discípulos entre os monges *dhutanga* da região Nordeste da Tailândia.

Mas no caso de Ajaan Man, uma vez que se mudara para Chiang Mai, resolveu evitar seus colegas monges e praticar deliberadamente por conta própria, sem o fardo adicional de responsabilidade que o ensino implica. No início, queria acelerar seu impulso para o objetivo final. Mais tarde, achou isso propício para viver em conforto. Mesmo assim, teve que aceitar certas obrigações para ensinar monges, bem como leigos, e é bem sabido que tinha muitos

discípulos em toda a Tailândia. No período antes de Ajaan Man sair sozinho para fazer o seu impulso decisivo nas matas de Chiang Mai, muitas vezes mencionou que, espiritualmente, ainda não era forte o suficiente – nem na sua própria prática, ou em sua capacidade de ensinar aos outros. Então resolveu ir embora e praticar com a máxima diligência até que nenhuma dúvida – de qualquer tipo – permanecesse em seu coração. A partir desse momento, nunca mais mencionou nada sobre não ter força suficiente.

O Grande Irmão Elefante

Uma vez Ajaan Man estava vagando *dhutanga* nas montanhas de Chiang Mai com dois outros monges, Ajaan Khao de Wat Tham Klong Phen na província de Udon Thani e Ajaan Mahā Thong Sak de Wat Suddhawat na província de Sakhon Nakhon. Quando chegaram a uma estreita passagem no caminho que leva à montanha, encontraram um grande e solitário elefante cujo proprietário tinha libertado e, que em seguida, vagou por aí. Tudo o que podiam ver era um elefante gigante com enormes presas de 1,80 m à procura de comida – uma visão bastante aterradora. Eles conversaram entre si sobre como proceder. Este era o único caminho até a montanha, e não tinha espaço para contornar o elefante. Ajaan Man disse a Ajaan Khao para falar com o elefante, que estava comendo folhas de bambu ao lado do caminho. De pé a cerca de dezoito metros de distância, de costas para eles, ainda não tinha notado a aproximação. Ajaan Khao se dirigiu ao elefante:

"Grande irmão elefante, queremos falar com você."

No início, o elefante não ouviu claramente a sua voz, mas parou de mastigar as folhas de bambu.

"Grande irmão elefante, queremos falar com você."

Claramente ouvindo isso, o elefante de repente virou-se para encarar os monges. Ficou parado, com as orelhas completamente estendidas.

"Grande irmão elefante, queremos falar com você. Você é tão grande e forte. Somos apenas um grupo de monges, tão fracos e com tanto medo de você, grande irmão. Gostaríamos de passar por onde você está. Poderia, grande irmão, por favor, chegar um pouco para lá para termos espaço para passar? Se você se mantiver aí parado, isso realmente nos assusta, então não ousamos passar."

Assim que terminou de falar, o elefante imediatamente virou-se para o lado e empurrou suas presas para o meio de um amontoado de bambu, sinalizando sua intenção de deixá-los passar, ilesos. Vendo-o de frente para o amontoado de bambu, Ajaan Man disse aos outros que poderiam continuar, pois não os incomodaria agora. Os dois monges convidaram Ajaan Man para caminhar entre eles, Ajaan Khao andando na frente e Ajaan Mahā Thong Sak seguindo atrás. Passaram em fila indiana a apenas 1,80 m da parte traseira do elefante, sem incidentes. Mas à medida que se afastavam, o gancho do guarda-chuva de Ajaan Mahā Thong Sak ficou preso por acaso num bambu a poucos metros do elefante. Todas as tentativas de desatá-lo foram em vão, então foi forçado a lutar por algum tempo. Apavorado com o elefante – que agora estava olhando bem para ele – ficou logo encharcado em suor. Lutando desesperadamente para soltar o gancho, olhou nos olhos do elefante, que permanecia lá como um enorme animal empalhado. Podia ver que os olhos dele eram brilhantes e claros. Na verdade, seu semblante inspirava afeição ao invés de medo, mas naquele momento seu medo continuava grande. Quando finalmente se livrou, seu

medo diminuiu, e percebeu que este elefante era um animal muito amável. Vendo que todos tinham passado em segurança, Ajaan Khao virou-se para o elefante.

"Ei, grande irmão, todos nós já passamos. Por favor, relaxe e coma em paz."

Assim que terminou de falar, o som da mastigação, quebrando bambu encheu o ar.

Mais tarde, os monges elogiaram este elefante inteligente, concordando que era um animal que inspirava afeição e simpatia. A única faculdade que lhe faltava era a capacidade de falar. Enquanto discutiam isso, Ajaan Mahā Thong Sak estava curioso para ouvir a reação de Ajaan Man, então perguntou:

"Você foi capaz de ler a mente daquele elefante o tempo todo, desde o momento em que falamos com ele até que nos afastamos? Como foi tão simpático, gostaria de saber. Quando nos ouviu chamar pela primeira vez, virando-se de repente para nos encarar de uma maneira agitada, tinha certeza de que estava prestes a nos atacar e nos esmagar em pedaços naquele momento. Mas assim que compreendeu a situação, mudou de ideia – quase como uma pessoa no corpo de um animal – e rapidamente empurrou as suas presas para o meio daquele amontoado de bambu, permanecendo completamente imóvel. Claramente parecia estar-nos dizendo: Vocês, pequenos irmãos, podem vir agora. O grande irmão não vai fazer nada. O grande irmão guardou as armas. Acreditem, podem vir."

Ajaan Mahā Thong Sak então provocou Ajaan Khao:

"Ajaan Khao é realmente incrível, falando com um animal como se fosse apenas mais um ser humano: Grande irmão, os seus irmãos pequenos estão assustados e não se atrevem a passar. Por favor, abra caminho para que possamos passar sem temer o grande irmão." Assim que recebeu este pouco de elogio, ficou tão contente que se preparou imediatamente para abrir caminho para nós. Mas este irmãozinho era muito desajeitado. Passei pelo grande irmão só para ficar com meu gancho do guarda-chuva preso no bambu. Por mais que tentasse, não conseguia soltar. Estava determinado a manter-me lá com o grande irmão. O meu coração apertou naquele momento – tinha medo de que o grande irmão não jogasse limpo."

Ajaan Man riu-se com vontade ouvindo Ajaan Mahā Thong Sak provocando Ajaan Khao por ser inteligente o suficiente para falar com um elefante. Assegurou-lhes que estava prestando atenção ao estado mental do elefante.

"Claro que estava focando minha atenção ali. Li mentes de pássaros e macacos com muito menos raciocínio do que ele. Sendo uma questão de vida ou morte, como poderia evitá-lo?"

Ajaan Mahā Thong Sak queria saber o que o elefante estava pensando quando Ajaan Man focou nele.

"Quando nos ouviu pela primeira vez, assustou-se – por isso que se virou tão rapidamente. Só pensou em preparar-se para lutar. Mas ao ver-nos vestidos com mantos amarelos, sabia instintivamente que éramos confiáveis, pois está acostumado a ver monges. Seu dono o treinara há muito tempo para não os pôr em perigo. Então, quando Ajaan Khao se dirigiu a ele em um tom agradável, chamando-o de 'grande irmão', ficou extremamente satisfeito e imediatamente saiu do caminho."

"Ele compreendeu cada palavra que Ajaan Khao lhe disse?"

"Claro que sim. Caso contrário, como poderia ser treinado para transportar troncos das montanhas? Se não entendesse, provavelmente já teria sido descartado como inútil há muito tempo. Este tipo de animal deve ser treinado até conhecer bem a linguagem do homem antes que possa executar várias tarefas. Este elefante em particular tem mais de cem anos. Veja as

presas – têm quase 1,80 m. Deve ter vivido entre as pessoas durante muito tempo. O dono é relativamente jovem, mas ainda é capaz de o levar para o trabalho. Como poderia não entender a linguagem humana? Com certeza não tinha problema."

"Em que estava a pensar quando se virou e enfiou as presas no amontoado de bambu?"

"Bem, ele entendeu a situação, como eu disse, e assim estava nos dando passagem. Não pensou em fazer mais nada."

"Você focou na mente dele o tempo todo que estávamos passando? O que ele estava pensando quando passamos?"

"Tudo o que vi foi o elefante ceder passagem. Não estava pensando em mais nada."

"A razão pela qual perguntei: Estava preocupado que, enquanto passávamos, ele poderia ter pensado que gostaria de nos atacar – apenas por esporte, como os animais às vezes fazem."

"Você tem uma imaginação incrivelmente prolífica, Mahā Thong Sak. Se você gostasse de pensar e fazer perguntas investigativas como estas, sobre questões de substância, então você certamente poderia esperar transcender *dukkha* um dia. Mas você é como a maioria das pessoas – insiste em perder seu tempo pensando em assuntos frívolos em vez de úteis, e provavelmente não quer mudar. Vai continuar ponderando sobre este assunto, perguntando sobre aquele elefante a noite toda sem ter a menor consideração pelo Dhamma?"

Com esta repreensão, Ajaan Mahā Thong Sak abandonou todo o assunto. Temia que insistir mais resultaria em uma repreensão ainda mais severa[13].

MUITOS MONGES FORAM REPREENDIDOS por falar descuidadamente com Ajaan Man ou falar sem uma boa razão. Alguns até enlouqueceram depois. Um monge bastante intrusivo viveu com Ajaan Man por um curto período de tempo. Quando Ajaan Man fazia um comentário, este monge gostava de se intrometer e expressar suas próprias opiniões. Quando recém chegara, Ajaan Man frequentemente o avisou para se meter na sua própria vida. Aconselhou-o a vigiar os seus pensamentos e a conter o impulso de falar. Os monges dedicados à prática devem saber como se comportar adequadamente. Aqueles que estão cientes verão as inadequações de uma mente que quer vagar. Mas parece que este monge não estava tão interessado no ensinamento de Ajaan Man como deveria.

Ajaan Man tinha um hábito único de levar os animais, ou as pessoas, que encontrava na mendicância como objetos de contemplação, usando-os para ensinar aos monges caminhando atrás dele. Comentava em voz alta sobre o que observava, como se não falasse com ninguém em particular. Um dia, avistou um bonito novilho brincando de correr em torno da mãe. A princípio, não viu os monges se aproximando; mas, ao se aproximarem, olhou em volta assustado e correu para o lado de sua mãe, aconchegando-se debaixo do pescoço e depois olhando para os monges com medo nos olhos. Vendo o bezerro correr até ela, a vaca rapidamente virou sua cabeça para olhar na direção dos monges, em seguida, permaneceu impassível, como os animais fazem quando estão acostumados a ver monges diariamente. Mas o bezerro permaneceu debaixo do queixo dela, olhando com desconfiança. Observando-os, Ajaan Man comentou de uma forma geral sobre a diferença entre a reação do novilho e a de sua mãe.

"Aquela vaca não está perturbada, mas seu bezerro está tão assustado que parece querer pegá-la e fugir[14]. Assim que deu uma olhada em nós, correu para sua mãe para pedir ajuda. As pessoas são exatamente o mesmo – apressam-se em encontrar um refúgio confiável. Se

estiverem perto da mãe, correm para ela. Se estiverem perto do pai, correm para ele. As pessoas dependem invariavelmente da família e dos amigos para se apoiarem. Raramente pensam em confiar em si mesmas. Quando somos jovens, esperamos confiar nos outros de uma maneira; quando crescemos, esperamos confiar neles de outra maneira; e quando envelhecemos, ainda esperamos confiar nos outros de maneira diferente. Muito poucos dentre nós se voltam para dentro, procurando apoio dentro de nós mesmos. Ao procurar constantemente outra pessoa para se apoiar, tendemos a promover a nossa própria fraqueza e, assim, nunca nos permitimos tornar-nos verdadeiramente autoconfiantes.

"Nós, monges, somos iguais aos leigos. Tendo ordenado, tornamo-nos preguiçosos em estudar. Preocupando-nos que será doloroso e difícil, tornamo-nos preguiçosos quanto à prática do caminho. Parece que nunca terminamos o que começamos, pois assim que temos uma boa ideia e começamos a pô-la em prática, a preguiça se insinua, bloqueando o nosso progresso. Sem a capacidade de ajudarmos a nós mesmos, temos de procurar o apoio dos outros. Caso contrário, não poderíamos continuar nesta vida. A máxima: *attāhi attano nātho* – cada um é o seu próprio refúgio – não faz sentido para nós se não pudermos respirar através de nossos próprios narizes. Monges *dhutanga* que são dedicados à prática não devem sempre depender dos outros para viver e respirar.

"Ouçam o professor de vocês, pensem no que ensina, e comprometam-se a alcançá-lo. Não deixem que os seus ensinamentos lhes escapem inutilmente. Sejam persistentes. Observem o que ele diz e sigam seu exemplo, até que vejam os benefícios em vocês mesmos. Então já não precisarão apoiar-se nele. Estarão respirando pelos seus próprios narizes, o que significa que terão desenvolvido o conhecimento e sabedoria necessários para se livrarem de *dukkha*. Gradualmente, vocês vão se tornar mais confiantes, mais autossuficientes, até que finalmente vão se tornar monges de pleno direito e totalmente independentes."

Ajaan Man levantou essa questão para dar aos monges, que esmolavam com ele, algo a contemplar. Assim que parou por um momento, o monge bastante intrusivo começou a tagarelar sozinho sem considerar a impropriedade de tal intrusão. Talvez a idiotice deste monge tenha atingido um acorde dissonante bem no interior de Ajaan Man, pois se virou e lhe deu uma severa repreensão que pegou os outros monges de surpresa, deixando todos um pouco apreensivos.

"Você deve estar louco! Você é como um cão raivoso que ataca e mastiga furiosamente qualquer pedaço de madeira que lhe atirem. Por que não olha para dentro de você, onde esta loucura surge? Você vai ficar maluco se não parar com este tipo de tagarelice estúpida."

Ajaan Man, em seguida, virou-se e caminhou de volta para o mosteiro sem outra palavra. Chegando ao mosteiro, os monges notaram algo peculiar sobre o monge intrusivo – parecia atordoado, comendo muito pouco. Vendo o seu comportamento estranho, os monges mantiveram-se calados, como se nada tivesse acontecido. Tinham medo de que se sentisse envergonhado. O resto do dia a vida no mosteiro continuou como normal, cada monge aplicando-se a sua meditação. Contudo mais tarde, durante a noite, quando tudo estava calmo, ouviram alguém gritar com uma voz louca e incoerente. Imediatamente correram para encontrar o monge deitado em sua cabana, virando-se em delírio, murmurando algo sobre estar arrependido por ofender Ajaan Man tão rudemente. Chocados com essa visão, alguns deles se apressaram para conseguir que os moradores locais ajudassem a cuidar dele. Eles trouxeram

alguns remédios de ervas para ele tomar, depois massagearam seus braços e pernas por um tempo até que finalmente se acalmou e adormeceu pelo resto da noite. Na manhã seguinte, alguém o levou a um médico para tratamento. Sua condição logo melhorou, embora tenha tido recaídas ocasionais. Quando estava bem o suficiente para viajar, mandaram-no para casa. Não houve mais notícias sobre a sua condição depois disso.

As reprimendas de Ajaan Man variavam com as circunstâncias. Uma repreensão suave era geralmente suficiente para promover sati no presente e aumentar a vigilância no futuro. No entanto, se alguém fazia algo e uma reprimenda severa, mas não tinha o bom senso de fazer uso dela, então isso poderia muito bem ser prejudicial, como vimos. Assim, os monges que viviam com Ajaan Man tendiam a ser excessivamente vigilantes e sempre autocontrolados. Só porque tinham vivido com ele por muito tempo não significava que poderiam esperar ficar excessivamente familiarizado com ele, pois era o tipo de pessoa que não aceitava facilmente a familiaridade com ninguém. Seus alunos nunca poderiam dar-se ao luxo de ser complacentes – às vezes até o cervo que desconfia dos caçadores é alvejado.

Exuberância Juvenil

Ocasionalmente, quando os monges que viviam com ele eram indivíduos altamente desenvolvidos, Ajaan Man conduzia-se de uma maneira naturalmente descontraída e relaxada, como seria de esperar entre as pessoas de status igual, onde todos se conhecem bem. Ele não era tão severo e rigoroso em tais momentos. Mas todo o seu comportamento podia mudar dramaticamente de acordo com a situação. Comportava-se de forma bem diferente de um conjunto de circunstâncias a outro, tratando cada indivíduo como um assunto separado. Os seus discípulos ficavam constantemente espantados com a rapidez e a inovação das suas respostas às situações que surgiam à sua volta.

Ajaan Man costumava contar aos monges uma história divertida sobre a sua juventude, que ilustra o seu caráter dinâmico. Vou recontá-la aqui, pois demonstra as incríveis mudanças pelas quais uma pessoa pode passar.

Nos tempos em que Ajaan Man ainda era um jovem leigo, costumava competir em concursos de canto folclórico locais conhecidos como *mó lam*[15]. Um dia participou de uma grande feira em um vilarejo vizinho, onde milhares de pessoas se reuniram. De repente, sentiu-se encorajado a subir ao palco e cantar em competição com uma jovem talentosa, que era uma cantora folclórica de renome naquelas partes. Talvez pensasse que fosse divertido ir ao palco com ela, ou talvez se sentisse um pouco apaixonado – quem sabe? De qualquer forma, subindo ao palco, encontrou a jovem muito disposta a aceitar seu desafio. Após cantarem vários conjuntos de versos, ficou claro que o jovem Man estava perdendo a competição. Aconteceu que um salvador apareceu bem nessa hora. Chao Khun Upāli[16], que era então um homem com mais idade do que o jovem Man, tinha vindo à mesma feira e estava na plateia na competição. Obviamente seu amigo estava perdendo feio, e as coisas estavam ficando piores com cada novo conjunto de versos. Se continuasse por muito mais tempo, a menina provavelmente o teria expulsado do palco em desgraça, pois era uma artista experiente e o jovem Man, um mero novato. Agindo por um impulso ousado, Man tinha subido ao palco apenas para encontrar uma tigresa feroz, com a boca cheia de presas, enquanto ele era apenas um filhote exibindo alguns dentes de leite. Jan, como era chamado Chao Khun Upāli então, ansiosamente pensou que se seu amigo persistisse, ela o esfolaria vivo e depois venderia sua pele. Pensou consigo: *Man não conhece uma tigresa quando vê uma. Ele só vê uma jovem – não percebe que está prestes a ser massacrado. Vou ter de fazer alguma coisa para salvar a pele dele. Se não o fizer, logo estará à venda no mercado, com certeza.* Tendo pensado nisso, Jan subiu ao palco e começou a gritar:

"Maldição, Man! Procurei por você por todo o lado! Sua mãe caiu do topo da casa – não sei se ainda está viva ou não. Eu a vi caída no chão inerte e tentei ajudar, mas ela insistiu para que fosse procurar você. Passei o dia tentando encontrar você. Não comi nada e estou exausto."

Tanto Man quanto a jovem ficaram atordoados em silêncio com este estratagema. Man imediatamente perguntou sobre a condição de sua mãe.

"Jan, como está a minha mãe?"

O Jan fingiu estar tão exausto que mal conseguia falar.

"Acho que já deve estar morta. Estou a ponto de morrer de fome e exaustão."

Com isso, agarrou o braço de Man, arrastando-o do palco diante de uma multidão de milhares de espectadores chocados, e correu com ele o mais rápido possível. Quando chegaram aos arredores do vilarejo, Man estava desesperado para saber mais sobre a sua mãe.

"O que fazia a minha mãe no topo da casa para a fazê-la cair?"

"Eu realmente não sei o que a fez cair. Ao vê-la deitada no chão, corri para ajudar. Mas ela me mandou procurar você, por isso vim logo. Não tive oportunidade de saber a história toda."

"Tanto quanto você pode dizer, a minha mãe estava prestes a morrer?"

"Estamos a caminho para descobrir isso por nós mesmos."

Quando tinham caminhado suficientemente longe do vilarejo, onde Jan calculava que Man não se atreveria a voltar sozinho em uma hora tão tardia[17] seu comportamento mudou abruptamente quando francamente disse a Man que nada tinha acontecido com sua mãe.

"Fiz aquela cena porque não suportava ver aquela mulher esfregar o chão com você. Tinha medo de que lhe esfolasse a pele e a vendesse no mercado. Isso teria sido humilhante para mim e para toda o nosso vilarejo. Ela estava prestes a castrar você só por diversão. Por isso, enganei vocês dois a acreditarem nesta história, ao mesmo tempo que convenci a multidão de que você tinha de correr do local por causa de uma emergência real – não porque tinha perdido a vontade de lutar. Tirei você de lá antes que alguém pudesse expor o meu truque. Até aquela sua velha rabugenta não pôde deixar de ser dominada pelo meu plano engenhoso. Você viu como ela foi pega? Alarmada com o que eu disse, ela nos viu partir com sincera simpatia por você e sua mãe. Salvei você do inferno que ela tinha lhe reservado. Agora, o que você acha, não foi um esquema engenhoso?"

"Ah não! Que pena! Maldito Jan, olha o que você me fez! Eu estava me divertindo muito deixando ela em pedaços! Arrastando-me para longe, você estragou a minha diversão. Nunca imaginei que me fizesse isto. Eu gostaria de ter outra chance com ela agora mesmo. Eu é quem iria mandar a pele dela para o mercado!"

"Ha! Você estava sendo massacrado, e eu salvei sua vida! E agora você está se gabando de como era bom. Talvez eu deva levar você de volta agora mesmo para que a sua velha possa colocar você de volta na tábua do açougue."

"Olha, considerando que era uma mulher, pensei em ser brando com ela no início, na esperança de que ficasse confiante demais. Quando a tivesse onde queria, planejava amarrá-la, jogar num saco e vendê-la a quem pagasse mais. Você não entendeu a minha estratégia – eu estava lançando a isca para ela, como um tigre atraindo um macaco."

"Se você é tão esperto, porque caiu na minha pequena farsa para afastar-lhe das garras diabólicas dela. Você ficou tão chocado que quase começou a chorar desavergonhadamente na frente da sua velha amiga. Quem ia considerar você capaz de pegar a velhota? Era óbvio que – ela ia amarrar você e atirar do palco à vista de milhares de pessoas. Pare de se gabar tanto Man! Devia apreciar os meus esforços fraternos para salvar-lhe da derrota nas mãos daquela mulher."

Naquela noite, Man e Jan acabaram por perder a feira que esperavam tanto ir.

EMBORA AINDA ESTIVESSEM na vida de leigos na época, tais histórias sobre esses dois sábios competindo em perspicácia eram fascinantes de ouvir. Apesar da natureza mundana da conversa, ela demonstra como as pessoas inteligentes conversam – cada nova resposta captura a imaginação. Quando Ajaan Man relatou histórias sobre os dois, ficávamos tão absorvidos ouvindo que quase podíamos visualizá-los enquanto falavam. Há muitas histórias sobre estes dois homens competindo em perspicácia, mas só alguns exemplos devem ser suficientes para dar ao leitor uma ideia do que quero dizer. Os truques inteligentes que usavam quando jovens davam uma indicação precoce de suas perspicácias. Eventualmente, entrando na vida monástica,

ambos se tornaram grandes sábios. Chao Khun Upāli Guṇūpam Ācariya e Ajaan Man Bhūridatta Thera são renomados em toda a Tailândia como sábios contemporâneos do mais alto calibre.

Eu usei os diminutivos Jan e Man porque foi assim que o próprio Ajaan Man contou a história aos seus alunos durante momentos relaxados, quando havia uma pausa na atmosfera tensa e vigiada habitual que os monges sentiam quando estavam ao seu redor. Eu sinceramente peço desculpas a ambos estimados veneráveis, e aos leitores também, se alguma coisa que escrevi for considerada inapropriada. Se tivesse escrito a história em um estilo mais formal, o significado não teria sido tão eficaz. Tal familiaridade implica um respeito mútuo entre companheiros e é comumente usado entre amigos próximos de todas as idades. Além disso, acho conveniente escrever a história da forma como a ouvi originalmente. Isso permite-nos vislumbrar estes dois anciãos de renome como jovens animados se divertindo, o que podemos então comparar com a nossa imagem habitual deles como monges absolutamente incríveis que renunciaram completamente ao mundo.

Embora Ajaan Man preferisse ater-se ao presente, raramente falando sobre o passado, gostava de louvar a esperteza de Chao Khun Upāli de tempos em tempos. Em uma ocasião, quando eles estavam discutindo a história de Vessantara[18], ele perguntou a Chao Khun Upalli sobre a mãe de Madrī, uma personagem na história. Ele não tinha visto o nome dela nas escrituras, e pensou que talvez tivesse pulado o trecho em que ela é mencionada. A resposta de Chao Khun Upalli foi imediata:

"O quê, você nunca viu ou ouviu falar da mãe de Madrī? Todo mundo na cidade conhece ela. Onde você tem procurado que ainda não a tenha encontrado?"

Admitindo que ele não tinha encontrado o nome dela nas escrituras, Ajaan Man perguntou onde foi mencionado.

"Escrituras? Que escrituras? E aquela tagarela da sra. Op que vive na casa grande, na encruzilhada, a caminho do mosteiro?"

Ajaan Man estava intrigado. Ele não se lembrava de nenhuma menção a um mosteiro na história. A que encruzilhada e a que mosteiro se referia.

"Você sabe, a mãe de Madrī, cuja casa é bem ao lado da sua. Como pode você não conhecer a Madrī e a mãe dela? Que triste – Madrī e sua mãe vivem em seu próprio vilarejo natal e você nem sequer as reconhece. Em vez disso, fica procurando nas escrituras. Fico envergonhado por você."

No momento em que Chao Khun Upalli disse que Madrī e sua mãe viviam em seu vilarejo natal, Ajaan Man percebeu e foi capaz de lembrar delas. Antes disso, estava intrigado, pois continuava pensando na história *Jātaka* de *Vessantara* Ele dizia que Chao Khun Upalli era muito inteligente no uso da perspicácia com habilidade, usando jogo de palavras e contra-ataque de maneiras inesperadas para manter seus ouvintes fora do equilíbrio, fazendo-os usar sua inteligência. Ajaan Man costumava rir-se quando nos falava de ter sido vítima dos pequenos artifícios de Chao Khun Upāli.

AJAAN MAN PASSOU um retiro de chuvas perto do vilarejo de Ban Nam Mao no distrito de Mé Pang, na província de Chiang Mai. Sakka, o *devarāja* celestial, frequentemente vinha visitá-lo, trazendo uma grande comitiva consigo. Mesmo na estação seca, quando foi para as montanhas sozinho e ficou na caverna de Dok Kham, Sakka trouxe seus seguidores para visitá-lo lá. Normalmente, totalizando bem mais de cem mil nessas ocasiões, vieram mais frequentemente e em maior número do que outros grupos de *devas*. Se alguns em sua comitiva nunca tinham vindo antes,

Sakka primeiro explicava-lhes a maneira adequada de ouvir o Dhamma. Ajaan Man normalmente tomava *mettā appamañā brahmavihāra*[19] como tema de seu discurso porque estes *devas* eram especialmente apreciadores desse assunto.

Sendo lugares muito isolados e tranquilos, as cavernas Ban Nam Mao e Dok Khan trouxeram mais grupos de *devas* de vários reinos diferentes para visitar Ajaan Man do que qualquer um dos demais locais. Estes seres mostravam grande respeito por Ajaan Man, e pelo lugar onde vivia. Ao entrar na área, sempre tiveram o cuidado de contornar sua trilha de meditação andando que os aldeões haviam aplainado com areia: era sacrossanto. *Nāgas*, também, evitavam passar através do caminho ao chegarem para uma visita. Em ocasiões em que seu líder tinha que passar por essa área, sempre circulava em torno do início da trilha de meditação andando. Às vezes, os *nāgas* enviavam um mensageiro para convidar Ajaan Man para participar de uma atividade, assim como os humanos quando convidam monges para atividades locais. Os mensageiros sempre evitavam cruzar sua trilha de meditação andando. Ocasionalmente, quando eram incapazes de evitar atravessar parte da areia que os aldeões haviam espalhado em torno dessa área, primeiro varreriam a areia com suas mãos, e então atravessavam de joelhos. De pé novamente, caminhavam para a residência de Ajaan Man. O comportamento deles sempre foi maravilhosamente circunspecto.

Ajaan Man acreditava que se os seres humanos, os guardiões do *sāsanā*, tivessem um verdadeiro interesse no Dhamma e um sentimento profundamente enraizado de dignidade, deveriam apresentar o mesmo comportamento reverente para com o *sāsanā* como os *devas* e *nāgas*. Embora não sejamos capazes de ver por nós mesmos como esses seres demonstram seu respeito, os ensinamentos budistas abordam todos esses assuntos, por completo. Infelizmente, nós humanos não estamos tão interessados neles como deveríamos. Parecemos mais propensos em criar uma atitude sufocante e negligente dentro de nós mesmos, deixando de experienciar o tipo de felicidade que de outra forma poderíamos esperar. Na verdade, o *sāsanā* é a fonte de toda conduta virtuosa que assegura a felicidade àqueles que aderem aos veneráveis princípios do budismo.

Ajaan Man enfatizava continuamente que o coração é a coisa mais importante do mundo. Um coração vulgar acaba por vulgarizar tudo com que entra em contato. Muito parecido com um corpo imundo que suja tudo o que toca – não importa o quão agradável e limpo possa ser inicialmente – tornando-o imundo também no final. Então, o Dhamma não consegue escapar de ser contaminado por um coração vulgar. Mesmo que o Dhamma em si seja perfeitamente puro, ele fica manchado assim que é abraçado por alguém com um coração corrupto – como um pano limpo sendo esfregado na sujeira. Por exemplo, quando uma pessoa má tenta impressionar os outros com o seu conhecimento das escrituras budistas – nada de bom vem disso. O mesmo se aplica às pessoas vulgares que são teimosas e inflexíveis sobre assuntos religiosos; e não importa quão extraordinário seja o budismo, elas são incapazes de obter qualquer dos seus benefícios. Eles simplesmente se proclamam budistas, mas nunca entendem o real significado do budismo e como se aplica a eles pessoalmente.

A verdade sobre o *sāsanā* é esta: nós mesmos somos o *sāsanā*. Não importa o quão boas ou más nossas ações são, qualquer que seja o grau subsequente de felicidade ou sofrimento que experimentamos – todos afetam diretamente o *sāsanā*. A palavra "*sāsanā*" significa a maneira correta de viver, como praticada por cada indivíduo. Se pensamos que o *sāsanā* existe fora de nós mesmos, então nossa compreensão está errada e assim nossa prática também está destinada a

estar errada. Tudo o que está errado é mais ou menos inútil. Ela só pode ser útil à custa da retidão, dignidade e integridade de cada indivíduo. Dito de forma simples e clara: se estamos errados em nossos corações, então o que fazemos acaba errado. Por exemplo, os cálculos não se somam; roupas não cabem adequadamente; as regras de trânsito são ignoradas; casais desviam-se das normas aceitas, não conseguindo honrar seus votos; pais e filhos brigam; a riqueza é ilícita, sua distribuição desigual; as autoridades desrespeitam as leis do país que são projetadas para manter a paz; governantes e seus eleitores parecem não conseguir trabalhar em conjunto para o bem comum, de acordo com a lei, e assim tornam-se desconfiados, comportando-se como inimigos.

Independentemente de como experimentamos as consequências nocivas, o desapontamento e a infelicidade que resultam de ações erradas inevitavelmente surgirão exatamente onde foram cometidas – no coração. Sendo a causa errada, o efeito está fadado a ser prejudicial. Quando enganamos alguém, as consequências nefastas dessa ação são inevitáveis, mesmo nos casos em que desconhecemos ter prejudicado tal pessoa. O infrator deve necessariamente receber todos os resultados de suas ações. Não adianta pensar que podemos de alguma forma evitar as consequências desagradáveis – sejam elas quais forem, elas definitivamente se manifestarão algum dia. Permanecendo indiferentes ou negligentes em relação ao mal, enfrentamos a perspectiva clara do infortúnio pessoal aqui e agora, nesta vida. Olhar para mais longe do que isto equivaleria apenas a agarrar-se a sombras e a ignorar a verdadeira questão. O *sāsanā* não é um espectro obscuro, iludindo as pessoas à ignorância. É um caminho que revela incessantemente a Verdade em todos os seus muitos aspectos. Os seguidores do *sāsanā*, que se desviam do caminho e depois acusam-no injustamente de ter-lhes decepcionado, estão inextricavelmente compondo sua própria situação miserável. O *sāsanā*, como sempre, permanece puro e impassível.

Ajaan Man sempre enfatizou que as pessoas que aceitam a Verdade, encarnadas em princípios budistas, recebem as bênçãos do Dhamma. Sendo eles mesmos tranquilos e calmos, todas as suas relações tendem também a ser da mesma maneira. O mundo em que vivem é um lugar pacífico onde é improvável que sofram o tipo de disputas contenciosas que causam amargura e engolfam ambas as partes em recriminações acaloradas. A razão pela qual as pessoas nunca experimentam a felicidade que anseiam é porque permitem que uma mentalidade inflamada dite a sua atitude em tudo, desde negócios ao local de trabalho, de procedimentos legais ao mercado. Onde quer que vão, o que quer que façam, queimam como fogo, por isso acham difícil manter um equilíbrio em suas vidas. Essas pessoas nunca parecem considerar apagar a fogueira que constantemente carregam em seus corações, a fim de ganhar espaço para respirar o suficiente para relaxar, equilibrar-se e encontrar alguma medida de felicidade.

Ajaan Man disse que durante toda a sua vida como monge budista gostava de investigar o Dhamma ensinado pelo Buddha, cuja amplitude e profundidade incomparáveis são infinitamente maiores do que as dos vastos oceanos. Em toda a verdade, o *sāsanā* é tão inconcebivelmente profundo e sutil que é virtualmente impossível investigar cada aspecto dele; e os resultados alcançados a partir de cada etapa sucessiva da prática são tão surpreendentes que desafiam descrições. Insistia que apenas sua preocupação de que os outros o achassem louco o impedia de se prostrar continuamente ao Buddha, Dhamma e Sangha. Consideraria a sua ocupação de outra forma, executando-a fácil e alegremente sem nunca experimentar fadiga ou tédio. Ele estava absolutamente certo de que, o que quer que acontecesse, ele seria sempre inseparável do Buddha, Dhamma e Sangha – *akāliko*. Em contraste, o mundo de *anicca*, *dukkha* e

anattā constantemente sufoca os corações dos seres vivos, deixando-os para sempre angustiados e ressentidos.

Os Misteriosos Efeitos do Kamma

Uma vez, enquanto meditava nas profundezas das montanhas de Chiang Mai, Ajaan Man teve uma visão de uma mulher e um pequeno noviço caminhando de um lado para o outro pela área, quase todas os dias, tarde da noite. Ao fim de algum tempo, começou a desconfiar, e perguntou por que estavam lá. Disseram-lhe que estavam preocupados com o destino de uma *estupa* inacabada[20] que estavam construindo juntos quando morreram. O pequeno noviço era o irmão mais novo da mulher, e tinham trabalhado juntos para construir a *estupa*. A sua preocupação com a *estupa* e seus lamentos por terem morrido antes da conclusão fizeram-nos sentir uma forte e persistente obrigação para com ela. Embora renascidos em um estado de ansiedade, não estavam tão atormentados por aquilo como seria de esperar. Ainda assim, não podiam se sentir decididos a renascerem em outro reino de existência.

Então Ajaan Man aconselhou-os: "Vocês não devem se preocupar com coisas que já vieram e se foram, pois são verdadeiramente irremediáveis. Por mais convencidos que estejam de que podem voltar atrás no tempo, não é possível. Qualquer pessoa que o suponha não experienciará nada além de frustração quando suas esperanças não se materializarem. O futuro, ainda por vir, também não deve ser agarrado. O que já aconteceu deve ser deixado como passado. O que ainda está para chegar deve ser deixado de lado, já que seu tempo ainda não amadureceu. Só no presente é possível realizar algo significativo.

"Se o seu sonho de construir essa *estupa* tivesse que se tornar realidade, então você teria tido a chance de terminá-la primeiro em vez de morrer inesperadamente. Agora vocês estão tentando negar a morte. Não só isso, vocês ainda desejam completar a *estupa*, embora agora seja totalmente impossível. Então, agora erraram duas vezes no pensamento de vocês. Se continuarem na esperança de cumprir este desejo, vão agravar o seu erro ainda uma terceira vez. Não só o seu pensamento é afetado por isto, como seu futuro estado de nascimento e bem-estar naquele estado também serão afetados negativamente. Não se deve permitir que uma aspiração tão insensata continue.

"Construindo uma *estupa*, esperamos adquirir mérito e bondade – não tijolos e cimento. O valor que vocês obtêm da construção de uma *estupa* é o mérito que você ganha com esta ação – mérito que resulta de seus esforços e que justamente lhes pertence. Vocês não devem se preocupar com coisas materiais grosseiras, como tijolos e cimento, que nunca conseguirão satisfazer seus desejos de maneira alguma. As pessoas em todos os lugares, que ganham mérito ao fazer boas ações, levam com elas apenas o mérito que adquiriram, não as coisas materiais que deram como doações. Por exemplo, contribuir para a construção de um mosteiro, uma residência de monge, uma sala de meditação, uma estrada, um tanque de água, um edifício público, ou qualquer outra oferta de bens materiais, são simplesmente as manifestações exteriores das boas intenções daqueles que desejam ser generosos. Não são as recompensas reais da generosidade, o que significa que as ofertas materiais em si não são o mérito ou a bondade ou o céu ou Nibbāna, nem são elas quem recebe tais recompensas. Pois, ao longo do tempo, todas as coisas materiais se desintegram e desmoronam.

"As qualidades espirituais que se ganham com o esforço e a generosidade necessárias para fazer obras de caridade, são experimentadas internamente como mérito e bondade. A inspiração por trás das boas intenções de fazer tais doações é o coração de cada doador individual. *O coração em si é virtuoso. O coração em si é meritório. É o coração que existe como o paraíso ou magga, phala e Nibbāna, e o coração é que alcança essas conquistas. Nada mais poderia alcançá-los.*

"A *estupa* inacabada que vocês estavam construindo não tinha a capacidade consciente de ter boas intenções para sua própria melhoria espiritual. A sua preocupação com isso decorre de uma mentalidade ávida que é um obstáculo para vocês, mesmo que seja direcionada a apegar-se a algo bom. Apegar-se a isso não é o melhor interesse para vocês. A procrastinação de vocês está atrasando o seu progresso para um renascimento favorável. Em vez de tentarem levar tudo com vocês, se tivessem ficado satisfeitos com o mérito que tiveram ao trabalhar naquela *estupa*, ambos teriam ido confortavelmente para uma existência favorável há muito tempo – pois o mérito é a base de um bom renascimento. E o mérito nunca se transforma em algo mau. Ele permanece virtuoso para sempre – *akāliko*.

"É um erro preocupar-se indevidamente com o passado. Não há maneira de acabarem essa *estupa* agora, por isso não devem colocar os seus corações num esforço tão inútil. O poder do mérito que fizeram impacta vocês aqui, no presente. Então, não percam seu tempo pensando no passado ou no futuro quando agora vocês deveriam estar colhendo os bons resultados do que já fizeram. Corrijam seu pensamento e em breve vocês serão capazes de passar adiante, livre de ansiedade. Voltem sua atenção para o presente. Ele contém todas as virtudes necessárias para *magga*, *phala* e Nibbāna. O passado e o futuro são impedimentos que vocês devem superar sem perder mais tempo.

"Tenho muita pena de vocês dois. Fizeram um trabalho muito meritório na intenção de um futuro feliz para acabarem tão atolados em seu apego a meros tijolos e cimento, a ponto de não conseguirem mais seguir adiante livremente. Se ambos fizerem o esforço de cortar estes apegos de seus corações, em breve estarão livres de todos os laços e amarras. A força do seu mérito acumulado está pronta e esperando para levá-los ao renascimento de sua escolha."

Ajaan Man explicou-lhes então o significado essencial dos cinco preceitos morais, um código de conduta que se aplica igualmente a todos os seres vivos.

§ Primeiro: Cada ser vivo valoriza a sua própria vida, por isso, ninguém deve destruir esse valor intrínseco ao tirar a vida de outro ser. Isso resulta em *kamma* muito ruim.

§ Segundo: Todos os seres valorizam os seus bens. Mesmo que não pareçam ter muito valor, contudo, o proprietário os valoriza. Independentemente do seu valor, nada que pertença a outra pessoa deve ser subtraído por roubo ou furto. Porque tais ações causam danos não só aos bens deles, mas a seus corações também. Roubar é um ato terrível – por isso, nunca roubem.

§ Terceiro: Maridos e esposas, filhos e netos, todos se amam muito. Não querem ver ninguém tomando liberdades para com os seus entes queridos. Seus direitos pessoais devem ser respeitados e o seu espaço privado deve ser interdito aos outros. A violação conjugal é extremamente prejudicial para o coração das pessoas e, como tal, é um ato de maldade incalculável.

§ Quarto: Mentiras e prevaricação destroem a confiança dos outros, fazendo-os perder todo o respeito. Até os animais abominam a desonestidade, por isso nunca se deve ferir aos outros usando linguagem falsa e enganosa.

§ Quinto: O álcool é, por sua própria natureza, intoxicante e imensamente prejudicial. Beber pode fazer com que uma pessoa perfeitamente normal enlouqueça e constantemente se deteriore. Qualquer pessoa que deseje permanecer um ser humano normal e são, deve abster-se de beber qualquer forma de álcool, porque prejudica a saúde física e mental, eventualmente destruindo as pessoas e todos os outros ao seu redor.

Cada um destes cinco preceitos morais tem seus próprios benefícios especiais. Mantendo o primeiro, podemos esperar desfrutar de boa saúde e longevidade. Pelo segundo, a nossa riqueza e propriedade estarão a salvo de um ataque criminoso ou de outro infortúnio. No terceiro, os membros da família manterão a confiança uns nos outros, e viverão contentes sem interferência indesejada. Com o quarto, seremos confiáveis por causa da nossa integridade. Quando nossa fala for cativante e agradável, humanos e *devas* irão respeitar-nos e estimar-nos. As pessoas honestas não representam nenhuma ameaça para si mesmas ou para qualquer outra pessoa. E mantendo o quinto preceito, seremos pessoas perspicazes, inteligentes, que não são facilmente ludibriadas nem facilmente lançadas em confusão.

As pessoas que mantêm a virtude moral tendem a trazer tranquilidade aos seres vivos em toda parte, promovendo um senso de satisfação e confiança mútua. Por outro lado, as pessoas imorais causam um sofrimento incalculável, prejudicando pessoas e animais por todo o mundo. Aqueles que valorizam sua própria existência devem entender que todas as pessoas igualmente dão valor a si mesmas, e devem, portanto, abster-se de prejudicar os outros de qualquer forma. Devido ao poder de apoio e proteção da virtude moral, pessoas honestas e virtuosas podem esperar renascer em uma existência elevada e celestial. Assim, é vital manter altos padrões morais – o resultado certamente será um destino celestial na próxima vida. Lembre-se deste ensinamento do Dhamma, pratiquem-no diligentemente, e sua prosperidade futura estará assegurada.

Quando Ajaan Man terminou de aconselhar o pequeno noviço e sua irmã, ambos ficaram encantados com seus ensinamentos e pediram-lhe os cinco preceitos morais, que ele lhes deu. Tendo recebido os preceitos morais, respeitosamente se despediram de Ajaan Man, e imediatamente desapareceram. O poder de seu mérito acumulado e a bondade que cultivaram ao prestarem atenção ao seu discurso e tomar os cinco preceitos, levou os dois a renascerem rapidamente no reino celestial de *Tāvatiṃsa*.

De então em diante visitavam regularmente Ajaan Man para ouvir seus ensinamentos. Em sua primeira visita, agradeceram-lhe pela amável ajuda em iluminar o caminho para fora do ciclo vicioso em que se encontravam, permitindo-lhes finalmente desfrutar do prazer da existência celestial que aguardavam a tanto tempo. Disseram-lhe que agora percebiam o grande perigo que os apegos representam para o coração, e o atraso que podem causar no progresso a um nascimento favorável. Tendo recebido seu conselho compassivo, foram capazes de transcender todas as suas preocupações e renascer em um reino celestial.

Ajaan Man explicou-lhes a natureza dos apegos emocionais, apontando que de muitas maneiras são um obstáculo. Os sábios sempre nos ensinam que no momento da morte devemos ter cuidado para não ter apegos emocionais a qualquer coisa. O perigo é que podemos recordar, então, uma paixão de algum tipo, ou ainda pior, pensamentos irritados, vingativos sobre uma pessoa em particular. O momento em que a *citta* está prestes a deixar o corpo físico é crucial. Se naquele momento a *citta* se agarra a um pensamento pernicioso, ela pode se queimar e acabar

renascendo em um reino de infelicidade, como um dos infernos, ou um mundo de demônios, fantasmas ou animais – todas existências desafortunadas e desfavoráveis.

Então, quando temos uma boa oportunidade para treinar a *citta* – quando estamos em nascimento humano e plenamente conscientes de nós mesmos – devemos tirar proveito decisivo disso. Como seres humanos, podemos perceber nossas falhas e agir rapidamente para corrigi-las, de modo que, mais tarde, quando formos colocados contra a parede, no momento da morte, estaremos totalmente capacitados a cuidar de nós mesmos. Não temos de nos preocupar em cair nas forças destrutivas do mal. Quanto mais treinarmos a nós mesmos a cortar todas as ligações emocionais, boas e más, melhor será a nossa posição.

Os sábios sabem que o coração é a coisa mais importante em todo o universo, pois o bem-estar material e espiritual são dependentes do coração. Então, eles fazem questão de treinar seus corações da maneira correta e, em seguida, ensinar os demais a fazerem o mesmo. Vivemos por meio do coração, e experimentamos contentamento e insatisfação por meio do coração. Quando morremos, partimos por meio do coração. Então nascemos de novo de acordo com o nosso *kamma* – tendo o coração como única causa. Como é a única fonte de tudo que nos acontece, devemos treinar nossos corações de maneira correta para que possamos nos conduzir direito agora e no futuro.

Quando Ajaan Man terminou de falar, os *devas* recém-renascidos ficaram muito contentes com seus ensinamentos. Elogiando-o muito, disseram que nunca tinham ouvido nada parecido antes. Quando partiram, circundaram-no três vezes, em seguida, retiraram-se para a borda da área em que ele vivia antes de flutuarem no ar como flocos de algodão levados pelo vento.

UMA VEZ, ENQUANTO VIVIA em uma região montanhosa remota de Chiang Mai, longe do vilarejo mais próximo, Ajaan Man viu uma *nimitta* extraordinária surgir em sua meditação. Eram três da manhã, uma hora em que os elementos do corpo estão especialmente sutis. Ele tinha acabado de acordar e estava sentado em meditação quando percebeu que sua *citta* queria descansar em completa tranquilidade. Ele então entrou em um estado profundo de *samādhi*, onde permaneceu por cerca de duas horas. Em seguida, sua *citta* começou a se retirar gradualmente desse estado e parou no nível de *upacāra samādhi* em vez de retornar à consciência normal desperta. Imediatamente, tomou conhecimento de certos eventos.

Apareceu um enorme elefante. Caminhando até Ajaan Man, ajoelhou-se diante dele, indicando que queria que montasse. Ajaan Man prontamente subiu nas suas costas e sentou-se montando em seu pescoço. Uma vez que estava assentado no elefante, notou dois jovens monges seguindo atrás dele, ambos montados em elefantes. Seus elefantes também eram muito grandes, embora ligeiramente menores do que aquele que ele montava. Os três elefantes pareciam muito bonitos e majestosos, como os elefantes reais que possuem inteligência quase humana e conhecem os desejos do seu mestre. Quando os dois elefantes o alcançaram, ele os levou para uma cordilheira que era visível diretamente à frente, a cerca de 800 metros de distância.

Ajaan Man sentiu que toda a cena era excepcionalmente majestosa, como se estivesse escoltando os dois jovens monges para longe do mundo da realidade convencional, para sempre. Ao alcançar a cadeia de montanhas, seu elefante levou todos para a entrada de uma caverna que estava situada em uma colina, a uma curta distância acima da montanha. Assim que chegaram, este virou-se, apontando sua traseira para a entrada. Com Ajaan Man ainda montado em seu pescoço, entrou de ré na caverna até que sua a traseira estava tocando a parede dos fundos. Os

outros dois elefantes com os dois jovens monges montados avançaram para dentro da caverna, de frente para dentro, e cada um ocupou um lugar de cada lado do elefante de Ajaan Man que estava de frente para fora. Ajaan Man, em seguida, falou com os dois monges como se estivesse dando-lhes suas instruções finais de despedida.

"Cheguei à minha derradeira hora de nascimento num corpo humano. Tendo sido completamente cortada, a existência perpétua no mundo convencional em breve deixará de existir para mim. Nunca mais voltarei ao mundo do nascimento e da morte. Quero que ambos regressem e se desenvolvam plenamente primeiro; depois, em breve, seguirão os meus passos, deixando este mundo da mesma maneira que me preparo para fazer agora. Fugir do mundo, com a sua multiplicidade de apegos persistentes e toda sua dor e sofrimento debilitantes, é uma tarefa extremamente difícil que exige um empenho inabalável. Devem se esforçar e despejar toda sua energia na luta por esta justa causa, incluindo atravessar o próprio limiar da morte, antes de poder esperar alcançar a liberdade do perigo e da ansiedade. Uma vez libertados, nunca mais terão de lamentar a morte e se agarrar ao nascer no futuro.

"Tendo transcendido completamente todos os apegos residuais, abandonarei este mundo sem perturbações, tal como um prisioneiro libertado da prisão. Não tenho absolutamente nenhum pesar em perder este corpo físico, ao contrário da maioria das pessoas cujo desespero lhes causa imenso sofrimento na hora da morte. Por isso, não devem lamentar minha morte de forma alguma, pois nada de bom viria disso. Esse lamentar apenas promove as *kilesas*, por isso os sábios nunca o encorajaram."

Quando ele terminou de falar, Ajaan Man disse aos dois jovens monges para recuar seus elefantes para fora da caverna. Ambos os elefantes estavam perfeitamente parados, um de cada lado, como se estivessem ouvindo as palavras de Ajaan Man e lamentando sua partida iminente. Naquele momento, os três elefantes pareciam animais reais, vivos, em vez de meras imagens psíquicas. Ao seu comando, os dois elefantes, carregando os jovens monges, lentamente recuaram para fora da caverna, mantendo-se de frente para Ajaan Man, com um comportamento imperiosamente calmo durante todo o tempo. Então, assim que Ajaan Man se sentou sobre o seu pescoço, a parte traseira do elefante de Ajaan Man começou a afundar na parede da caverna. Quando metade do corpo do elefante penetrou na parede da caverna, a *citta* de Ajaan Man começou a se retirar de *samādhi*. A *nimitta* terminou nessa altura.

Nunca tendo experimentado uma *nimitta* tão incomum antes, Ajaan Man a analisou e entendeu seu significado como sendo duplo. Em primeiro lugar, quando ele morresse, dois jovens monges alcançariam Dhamma depois dele, embora ele não especificasse quem eles eram. Em segundo lugar, *samatha* e *vipassanā* são bens valiosos para um Arahant ter desde o momento de sua realização inicial até o momento em que ele falece. Durante todo este período, ele deve confiar em *samatha* e *vipassanā* para ser o suas 'moradas do Dhamma'[21], aliviando o desconforto que é experimentado entre a *citta* e os cinco *khandhas*, que permanecem interdependentes até aquele momento popularmente conhecido como "a morte" – quando os *khandhas* mundanos e a *citta*[22] transcendente seguem seus caminhos separados. Na morte, *samatha* e *vipassanā* deixam de funcionar, desaparecendo como todos os outros fenômenos mundanos. Depois disso, nada mais pode ser dito.

A maioria das pessoas teria ficado apavorada ao ver o elefante que elas montavam afundar sua traseira na parede de uma caverna. Mas na ocasião, Ajaan Man se sentiu imperturbável – simplesmente permitiu que o elefante completasse sua tarefa designada. Ao mesmo tempo, foi animador para ele saber que dois jovens monges iriam realizar o Dhamma por volta da hora de sua morte, pouco antes ou pouco depois. Ele disse que era muito estranho que, em suas instruções de despedida para eles, falou sobre sua própria morte iminente como se seu tempo já tivesse chegado.

Infelizmente, Ajaan Man nunca revelou os nomes desses dois monges. Ao ouvir esta história dele, estava tão ansioso por descobrir os nomes deles que me esqueci completamente de considerar as minhas próprias falhas. Estava sempre a tentar imaginar qual dos meus colegas monges poderiam ser. Tenho estado de olho neste assunto desde que Ajaan Man faleceu. Mas mesmo enquanto escrevo a biografia dele, ainda não faço ideia de quem possam ser estes monges auspiciosos. Quanto mais penso nisso, mais vejo a bobagem em tirar conclusões precipitadas[23].

Ninguém admitiu ser um desses monges – o que é compreensível. Quem anunciaria suas realizações assim? Tais conquistas não são peixes podres a serem agitados por aí apenas para atrair um enxame de moscas. Qualquer pessoa que atinja esse nível de Dhamma deve possuir um alto grau de inteligência e propriedade. Seria então tão estúpido a ponto de anunciar suas realizações para que os tolos pudessem rir-se dele, enquanto os sábios o criticam? Só os ingênuos ficariam entusiasmados com tais notícias – como aqueles na história do coelho em pânico que, ouvindo um estrondo alto, imaginava que o céu estava a desabar[24].

A minha própria tolice sobre este assunto eventualmente diminuiu, por isso escrevi aqui para a sua consideração. Eu mereço a culpa por qualquer impropriedade aqui, pois tais histórias são geralmente compartilhadas apenas entre um professor e seu círculo interno de discípulos, para que ninguém seja por acidente prejudicado. Sei que mereço a crítica, e espero, como sempre, que tenham a amabilidade de me perdoar.

Fantasmas Famintos

Dar conselhos úteis a seres imateriais de diversos reinos de existência foi uma séria responsabilidade que Ajaan Man continuou a cumprir até o momento de sua morte. Ele estava em constante comunicação com tais seres onde quer que vivesse, mas mais ainda nas regiões montanhosas. Lá, em áreas remotas e selvagens, longe da habitação humana, um ou outro grupo visitava com ele quase todas as noites. Até fantasmas famintos, à espera de oferendas de mérito dedicadas a eles por seus parentes vivos, vieram procurar a sua ajuda. Era impossível dizer há quanto tempo estavam mortos, a que família ou nacionalidade pertenciam, ou mesmo se esses fantasmas tinham ou não parentes vivos. Em contato com Ajaan Man, eles esperavam que, por compaixão, ele iria ajudá-los a encontrar seus parentes vivos e dizer-lhes para fazerem doações, dedicando uma parte do mérito aos mortos para ajudar a diminuir seu tormento e sofrimento, e tornar suas vidas mais suportáveis. Muitos deles já haviam sofrido indescritíveis misérias no inferno por tanto tempo que era impossível calcular a duração de sua estadia em termos de existência humana. Quando eles foram finalmente capazes de se erguer longe dos reinos do inferno, ainda não podiam escapar de tal infortúnio suficientemente para experimentar alguma medida de conforto; em vez disso, o seu sofrimento continuava sem alívio. Para os seres que

estão presos às consequências de seu *kamma* maligno, pouco importa em que estado de existência nascem, já que muito pouco muda e ajuda a aliviar seu sofrimento.

Fantasmas famintos costumavam dizer a Ajaan Man que não faziam ideia de quanto tempo demorariam a superar as consequências das suas más ações. Agarraram-se a uma esperança desesperada: se ele por bondade pudesse informar os parentes vivos da situação deles, esses parentes poderiam estar dispostos a compartilhar com eles o mérito de suas boas ações, permitindo-lhes escapar de tal tormento insuportável. Quando ele questionou os fantasmas famintos sobre seus parentes, eles falaram sobre outro mundo completamente, um que era incompreensível para ele. Tendo morrido e renascido em um dos reinos do inferno, alguns permaneceram lá por dezenas ou mesmo centenas de milhares de anos em existência não física antes de serem liberados em outro estado inferior, onde tiveram que trabalhar através do restante de seu *kamma* maligno. Sua existência fantasma, em seguida, durou de quinhentos a mil anos não físicos, por isso era completamente impossível rastrear sua linhagem familiar. Tal foi a cruel ironia de seu dilema cármico: quando as consequências mais graves de seu *kamma* foram esgotadas e apenas os aspectos menores permaneceram – um estado onde eles poderiam finalmente receber ajuda de seus parentes – eles tinham perdido todo o rastro de suas famílias. Então não tinham escolha a não ser sofrer essa miséria cármica indefinidamente, sem qualquer ideia de quando ela terminaria. Tais fantasmas assemelhavam-se a animais vadios que não têm donos para cuidar deles.

Outros fantasmas famintos podiam ser ajudados um pouco, pois morreram apenas recentemente e seu *kamma* não era tão grave – o que significa que eles estavam em condição de receber o mérito dedicado a eles por seus parentes. Uma vez que eles tinham parentes vivos cujos nomes e endereços podiam lembrar, Ajaan Man foi capaz de dar-lhes alguma assistência, desde que suas famílias morassem nas proximidades de onde ele estava morando. Uma vez que sabia quem eram, ele procurava uma oportunidade de falar com eles. Os aconselhava a dedicarem a seus parentes mortos, que aguardavam, o mérito que faziam ao desempenharem funções religiosas especiais – ou, mais frequentemente, através de oferendas diárias de comida aos monges. Alguns fantasmas são capazes de receber uma parte do mérito feito por pessoas generosas em todos os lugares, embora não seja especificamente dedicado a eles. Portanto, Ajaan Man sempre fez tais dedicações enquanto estendia a bondade amorosa a todos os seres vivos. De acordo com a natureza específica de seu *kamma*, alguns fantasmas podem receber mérito dedicado por qualquer um, enquanto outros podem receber apenas o mérito que é pessoalmente dedicado a eles por seus parentes.

Ajaan Man disse que os fantasmas vivem um tipo muito peculiar de existência. A partir de sua extensa experiência com eles, sempre achou que fantasmas eram muito mais incômodos do que qualquer outra classe de seres não físicos. Sem acesso a mérito próprio, os fantasmas dependem e sentem-se sempre em dívida aos outros para sobreviverem. Se os outros não ajudarem, os fantasmas ficam completamente desamparados. A sua dependência coloca-os numa posição extremamente difícil de nunca serem capazes de ficar de pé sozinhos.

A generosidade e outras formas de fazer mérito são de importância vital, como elementos-chave para estabelecer uma base de autoconfiança individual nesta e em todas as vidas futuras. Todos os seres vivos são produto do seu *kamma*. Eles próprios têm de assumir plena responsabilidade pelas consequências com que se deparam. Ninguém mais pode aceitar essa responsabilidade, porque ninguém pode experienciar o *kamma* gerado por outro. Os

nascimentos, bons e maus, e os graus relativos de conforto e dor que se experimenta neles, são a única responsabilidade do indivíduo que criou as circunstâncias que produziram estes resultados. Nenhum ser pode substituir outro a este respeito. Mesmo aqueles que não esperam nenhum benefício de suas ações, ainda assim recebem o crédito cármico por elas.

Ajaan Man era um especialista em assuntos relacionados a fantasmas, *devas*, *brahmas*, *yakkhas, nāgas* e *garuḍas*. Embora nem sempre revelasse a extensão de seu conhecimento, tinha a capacidade de explorar as infinitas variedades de fenômenos, dentro de muitos grosseiros e sutis estados imateriais de existência, que estão além do alcance da percepção humana. Suas histórias sobre fantasmas eram bastante arrepiantes — mesmo aqueles sem medo de fantasmas não podiam deixar de sentir medo dos poderes misteriosos de *kamma*. Ele disse que se as pessoas apenas pudessem ver o *kamma* bom e mau delas e das demais da maneira que veem coisas substantivas, como água e fogo, ninguém ousaria mais fazer o mal, tanto quanto não se atrevem a entrar em um fogo ardente. Em vez disso, eles estariam ansiosos para fazer apenas o bem — que tem a qualidade fresca e refrescante da água. O problema diminuiria gradualmente no mundo, à medida que cada pessoa trabalhava para se proteger contra os perigos do mal.

UMA VEZ, QUANDO AJAAN MAN estava explicando sobre os reinos do céu, inferno e fantasmas para os monges, um de seus discípulos sênior falou: "Como as pessoas não podem realmente ver o céu e o inferno, ou os vários seres não físicos, como fantasmas, *devas*, *garuḍas* e *nāgas*, elas não podem entender completamente as consequências finais de suas ações. Mas você pode ver todas essas coisas, então não seria uma boa ideia elucidá-las para o benefício das pessoas em todos os lugares? Todos são fenômenos naturais que foram claramente compreendidos pelo Buddha e seus discípulos Arahants. Ninguém jamais culpou o Buddha e seus discípulos por ensinar as pessoas sobre eles, então não vejo por que alguém deveria se opor a que faça isso. É provável que as pessoas mostrem o mesmo apreço pelos seus talentos extraordinários que nós, seus discípulos, demonstramos."

Ajaan Man foi inflexível em sua resposta:

"O tipo de loucura que você sugere irá destruir a nós dois. Nunca considerei falar publicamente sobre este assunto. Se o fizer, você, eu e o resto dos monges aqui sentados acabaríamos por ser um bando de lunáticos. E uma vez que o mosteiro inteiro enlouqueceu, que tipo de asilo monástico acha que aceitaria a todos nós? O *sāsanā* foi proclamado e ensinado com discrição — para ser praticado, compreendido e conversado com discrição. Esse disparate que você sugere, é realmente uma questão de discrição ou é algo imprudente? Pense nisso. Na minha opinião, o próprio pensamento já é uma loucura, muito mais sugeri-lo. Mesmo que as pessoas possam sobreviver, ouvindo-nos falar sobre isso, certamente nós mesmos estaríamos condenados. Então, por que falar sobre isso?

"Se você considerar as coisas tangíveis e visíveis ao nosso redor, pessoas de todos os lugares são bastante capazes de lidar com elas de uma maneira adequada e razoável. Embora Dhamma seja a Verdade Suprema, ele ainda conta com o envolvimento das pessoas no mundo, por isso devemos sempre trabalhar para harmonizar as propriedades da sociedade com a verdade do Dhamma. O Buddha foi o primeiro a conhecer e compreender claramente a verdadeira natureza de todos os fenômenos. Ele falou sobre eles com absoluta certeza, mas sempre foi impecavelmente discreto na maneira como lidou com essas questões. Ao falar publicamente

sobre qualquer uma delas, sempre levou em consideração as circunstâncias específicas e as pessoas a quem se dirigia. Então apenas falava com o máximo discernimento e discrição.

"O conhecimento e a compreensão sobre a natureza diversa dos fenômenos não físicos é uma prerrogativa daquele que alcançou esse tipo de percepção. Mas falar indiscriminadamente sobre tal conhecimento é completamente anormal, então as pessoas normais relutam em ouvir. Isso não pretende ser uma crítica a ninguém. Em vez disso, é importante ter em mente que aqueles que possuem tal conhecimento devem agir corretamente de acordo com os princípios do Dhamma — para benefício próprio e para o benefício de todos que se associam a eles. Estar convencido da natureza surpreendente do que temos percebido não é razão suficiente para falar sobre coisas que podem encorajar os outros a enlouquecer. Essas pessoas, que gostam de ouvir essas conversas simplesmente porque a sua convicção religiosa depende de ouvir falar de fenômenos extraordinários, já estão no caminho da loucura. Por isso, não aprovo convicção e maravilhamento desse tipo. Preferia que o tipo de discernimento que o Buddha nos ensinou seja usado pelas pessoas nas suas convicções e no seu sentido de maravilhamento. Mesmo que não sejamos todos excepcionalmente sábios, pelo menos há esperança de que seja demonstrado bom senso o suficiente em manter o *sāsanā*, preservando-o para o futuro.

"Pergunto a vocês: Suponha que você tenha uma certa quantidade de dinheiro que possa ser útil para você se for inteligente, mas prejudicial, se não for. Como lidaria com isso, quando estivesse junto a uma multidão, para garantir que você e o seu dinheiro estejam seguros?"

O discípulo sênior respondeu: "Tomaria todas as precauções razoáveis para cuidar do meu dinheiro."

"Como exatamente você iria cuidar dele, em uma grande multidão de pessoas, para evitar qualquer perigo possível?"

"Se eu sentisse que era apropriado gastar parte do meu dinheiro lá, tomaria o cuidado de contar e entregar a quantidade necessária, sem permitir que ninguém visse a quantidade maior que ainda tinha comigo. Essa quantidade eu manteria bem escondida para evitar qualquer perigo possível."

Ajaan Man então disse: "Muito bem, suponhamos que possui um certo conhecimento e compreensão sobre fantasmas e outros seres imateriais. Como você lidaria com esse conhecimento discretamente em relação aos outros, de modo a ser de algum benefício para eles, sem se tornar uma questão de notoriedade pública generalizada, que poderia ser prejudicial tanto para você como para o *sāsanā*?"

"Teria que usar o mesmo tipo de cuidado para lidar com tal conhecimento que usaria para lidar com o meu dinheiro."

"Há pouco, insinuou que eu devia anunciar o meu conhecimento sobre tais fenômenos ao público em geral, sem nem considerar as consequências. Por quê? Acho que a pessoa comum, que discrimina, nunca sugeriria o que você acabou de fazer, e mesmo assim você falou. Se você nem sequer tem o senso comum de uma pessoa qualquer, o que alguém poderá admirar em você? Não vejo nada admirável no seu pensamento. Se alguém o censurar por falta de julgamento, como você se defenderia quando confrontado com a verdade dessa acusação? Pense nisso: Quais são mais numerosos nesse mundo, os sábios ou os tolos? E como alguém seria capaz de manter razoavelmente o *sāsanā* e preservar o seu bem-estar continuado, seguindo a sugestão que me fez há pouco?"

Seu discípulo respondeu: "Pensando nisso agora, sinto que o que sugeri foi totalmente errado. Eu falei porque ouvir sobre coisas tão incríveis me inspirou tanto, que eu queria compartilhar esse conhecimento com todos. Presumi que eles provavelmente também seriam inspirados e assim se beneficiariam amplamente com isso. Mas nunca considerei as consequências adversas óbvias que tal divulgação teria para todo o *sāsanā*. Por favor, seja gentil o suficiente e me perdoe — não quero ver essa tendência a ser indiscreto se enraizar em meu caráter. Tentarei ser mais prudente no futuro, para que isso não volte a acontecer.

"Se alguém me repreender por não ter juízo, admitirei de bom grado o meu erro, pois mereço claramente a crítica. Até o senhor me perguntar agora, nunca tinha pensado se os tolos eram ou não em maior número do que os sábios. Agora percebo que deve haver muitos mais tolos neste mundo, já que em nossas comunidades há muitas poucas pessoas sábias que se importam com questões morais. Na maioria das vezes, as pessoas não parecem saber para que estão aqui e para onde vão. Elas não estão muito interessadas em pensar por que fazem as coisas e se fazem certo ou errado, bem ou mal. Estando satisfeitas com o que é fácil e conveniente no momento, simplesmente deixam o destino decidir o futuro. Entendo tudo isso muito melhor agora. As pessoas que são capazes de manter razoavelmente o *sāsanā* e de preservar o bem-estar continuado dele, devem ser pessoas sábias e perspicazes, que lideram os outros de uma maneira uniforme e harmoniosa, para que todos possam se beneficiar do exemplo delas. Um professor sábio e criterioso é a pedra angular do sucesso, da mesma forma que um líder capaz é essencial para todos os assuntos, em todas as esferas da vida."

Ajaan Man retomou a discussão nesse momento:

"Já que você é capaz de entender que uma pessoa sábia é essencial para o sucesso de todos os empreendimentos, por que você não pensa sobre o que é importante em seus próprios esforços, como um monge praticante? Os esforços espirituais, por serem muito sutis, são difíceis de entender completamente. Por essa razão, apenas pessoas inteligentes, sábias, podem manter o *sāsanā* com perfeição. Aqui, não estou me referindo ao tipo de esperteza que causa destruição no mundo e dano ao *sāsanā*, mas à esperteza que discrimina sabiamente, e toma decisões favoráveis à sua prosperidade material e espiritual. É este tipo de esperteza que está implícito nos dois primeiros fatores do Nobre Caminho Óctuplo: *Sammādiṭṭhi* e *Sammāsankappo* — visão correta e pensamento correto. E esses fatores são personificados por alguém cujas palavras e ações seguem sempre os princípios da sabedoria.

"Mesmo o *Samādhi* Correto é dependente da sabedoria investigativa da Visão Correta para evitar tornar-se '*samādhi* em coma'. Quando a *citta* converge para um estado de calma, a sabedoria deve estar sempre presente, desempenhando um papel de apoio. Caso contrário, como poderiam aqueles, dedicados a compreender a verdadeira natureza de todos os fenômenos, lidar corretamente com o conhecimento que surge dentro da *citta*, ou os fenômenos externos com os quais ela entra em contato? Se a sabedoria não está lá para ajudar, a pessoa comete erros de julgamento.

"A diversidade de fenômenos internos e externos que podem se envolver com *samādhi* é ilimitada, a percepção deles sendo limitada apenas pelas inclinações naturais de cada indivíduo. Aqueles inclinados a isso, irão naturalmente perceber tais fenômenos e nada poderá impedi-los de fazê-lo. Mas o fator chave aqui é a sabedoria. A sabedoria analisa os fenômenos que surgem e, em seguida, escolhe os que são adequados para se concentrar, de modo que o resto possa passar sem causar problemas. Aqueles que não têm sabedoria, terão até mesmo dificuldade em passar

com sucesso pela prática de *samādhi*: eles se sentirão satisfeitos com essa percepção ou insatisfeitos com aquela, extasiados sobre isso, desanimados com aquilo — todas são reações emocionais que afetam o coração, levando-o a se apegar. A menos que a sabedoria esteja presente para lidar eficazmente com elas, tais ligações emocionais perturbadoras nunca poderão ser eliminadas. A sabedoria pode ser seletiva, ignorando o que é supérfluo para se concentrar no que é essencial, indicando assim a direção que a prática deve seguir.

"Nosso propósito em sermos ordenado como monges budistas é buscar conhecimento e sabedoria para que possamos desenvolver essas qualidades virtuosas admiradas por todas as pessoas. Não estamos aqui para exibir a nossa inaptidão frente às *kilesas*, sucumbindo aos seus truques desonestos, mas sim desenvolver nossas próprias táticas inteligentes para superá-las, contrariando assim os seus truques. Vivendo sem um meio adequado de proteção, nos deixamos em uma posição muito precária. Os princípios do Dhamma e a disciplina monástica são a armadura protetora de um monge, enquanto sati e sabedoria são suas armas preferidas. Se queremos permanecer firmes em nossa prática e constantes em todas as situações, devemos manter sati e sabedoria em todas as nossas atividades diárias. Sati e sabedoria devem permear tudo o que pensamos, dizemos ou fazemos — sem exceção. Só assim poderemos ter a certeza do nosso modo de prática.

"Eu realmente gostaria de ver todos os meus alunos mostrarem diligência intransigente em seus esforços para transcender *dukkha*, usando sati e sabedoria para supervisionar o trabalho. Assim, vocês se tornarão merecedores do ensinamento excepcional do Buddha, que enfatiza a importância de usar meios hábeis em todas as circunstâncias. Não desejo ver os meus alunos tropeçando como tolos, em um estado de confusão sobre apegos emocionais, porque a complacência e a preguiça nos impedem de fazer o trabalho necessário para levá-los além desses perigos. Por isso, não seja indiferente ao trabalho em questão.

"Um monge praticante, que está se esforçando para ir além do mundo do *saṃsāra*, está engajado na forma mais nobre de esforço. Nenhum outro tipo de trabalho é mais exigente do que a tarefa de elevar o coração além da dor e sofrimento experienciado no *saṃsāra*[25]. Isto requer um esforço incansável em todas as frentes — incluindo a disposição em sacrificar sua vida. Confiem a vida de vocês aos seus esforços diligentes enquanto eles tentam tirá-los do abismo das *kilesas*. Ao contrário de outros tipos de trabalho, não há espaço para ambiguidade aqui. Se você quer realizar os resultados maravilhosos que você ainda não experimentou, deve persistir em arriscar sua vida para obter o Dhamma. Nenhum outro método pode ser esperado para alcançar o resultado certo. Você deve estar disposto a dar sua vida para transcender o mundo de *saṃsāra*. Só então estará livre do fardo de *dukkha* em futuros nascimentos.

"Eu mesmo nunca esperei sobreviver e me tornar um professor, pois minha determinação em transcender o *saṃsāra* era muito mais forte do que minha preocupação em permanecer vivo. Todos os meus esforços, em todas as circunstâncias, foram direcionados para um objetivo além da vida. Nunca permiti arrependimentos em perder a minha vida, que me distraíssem do meu propósito. O desejo de manter o meu curso no caminho da libertação manteve-me sob pressão constante e dirigiu todos os meus movimentos. Resolvi que se o meu corpo não aguentasse a pressão, teria de morrer. De qualquer forma, já tinha morrido tantas vezes no passado que já estava farto. Mas se eu vivesse, desejava apenas realizar o mesmo Dhamma que o Buddha tinha alcançado. Eu não tinha nenhum desejo de alcançar qualquer outra coisa, pois já estava cansado

de qualquer outro tipo de realização. Naquela época, o meu desejo primordial era evitar o renascimento e ficar preso mais uma vez no ciclo de nascimentos e mortes.

"O esforço que fiz para alcançar o Dhamma pode ser comparado a uma turbina, girando sem parar, ou a uma 'roda do Dhamma', girando incessantemente, dia e noite, enquanto corta o seu caminho através de cada último vestígio das *kilesas*. Só durante o sono me permitia uma pausa temporária desta prática rigorosa. Assim que acordava, estava de volta ao trabalho, usando sati, sabedoria, fé e diligência para erradicar e destruir aquelas *kilesas* persistentes que ainda restavam. Perseverei naquela batalha feroz com as *kilesas* até que sati, sabedoria, fé e diligência tivessem destruído por completo todas elas. Só então poderia finalmente relaxar. A partir desse momento, sabia, com certeza, que as *kilesas* tinham sido vencidas — categoricamente, para nunca mais voltar e causar problemas novamente. Mas o corpo, não tendo se desintegrado junto com as *kilesas*, permaneceu vivo.

"Isto é algo que todos devem pensar cuidadosamente. Vocês querem avançar sem medo, diante da morte, e se esforçarem diligentemente para deixar para trás a miséria que tem sido um fardo tão doloroso em seus corações por tanto tempo? Ou querem persistir nos seus arrependimentos por ter que morrer e renascer nessa condição miserável outra vez? Apressem-se e pensem nisso! Não se deixem apanhar por *dukkha*, desperdiçando esta oportunidade, ou vão se arrepender por muito tempo.

"O campo de batalha para conquistar as *kilesas* existe dentro de cada indivíduo que pratica tendo sabedoria, fé e perseverança como armas para lutar em seu caminho para a liberdade. É muito contraproducente acreditar que você tem tempo de sobra porque ainda é jovem e com boa saúde. Monges praticantes deveriam rejeitar decisivamente tal pensamento. É só o coração que engendra todo mau julgamento e toda a sabedoria, por isso não deveriam focar a atenção fora de vocês. Uma vez que eles estão constantemente ativos, preste muita atenção às suas ações, falas e pensamentos, para determinar o tipo de resultado que produzem. Estão produzindo Dhamma, que é um antídoto para os venenos da apatia e da autoindulgência; ou estão produzindo um tônico para alimentar as delusões que causam *dukkha*, dando-lhes força para prolongarem indefinidamente o ciclo de existência? Quaisquer que sejam, os resultados de suas ações, falas e pensamentos, devem ser minuciosamente examinados em todos os detalhes; ou então, você não vai encontrar nada além de fracasso e nunca se elevar acima da dor e da miséria que assombram este mundo."

A resposta de Ajaan Man ao monge, que sugeriu a ele ensinar as pessoas indiscriminadamente sobre os fenômenos incomuns que experienciava, foi feroz e intransigente. A essência de sua resposta contribui para um ensinamento notável do Dhamma — um que é raramente ouvido. Parece improvável que o monge merecesse uma condenação tão forte quanto a repreensão afiada de Ajaan Man pode ter sugerido. Talvez se manifestar fosse sua maneira de fazer Ajaan Man a nos dar uma palestra. Tanto quanto pude dizer, se nada fora do comum atingisse seu coração e provocasse uma resposta, Ajaan Man preferia falar de uma maneira suave e tranquila — especialmente quando o assunto era muito profundo. Em tais momentos, no entanto, seus ouvintes muitas vezes sentiam falta de algo e não estavam totalmente satisfeitos com seu ensinamento. Mas, se alguém começasse fazendo uma pergunta, ou se ele ficasse irritado ao ouvir alguns monges falar ambiguamente sobre o Dhamma, ou se a discussão deles despertasse seu interesse, então o Dhamma em seu coração começava a se mexer e fluir, expressando-se de maneiras incomuns que emprestavam fogo e excitação à nossa escuta.

Cada vez que Ajaan Man apresentava uma declamação deste tipo, o seu público sentia-se profundamente comovido de uma forma que é difícil de descrever. Eu mesmo, tendo um temperamento bastante áspero, sempre preferi ouvir as suas exortações ardentes, uma vez que se encaixam tão bem com a minha disposição natural. Por esta razão, eu reconheço que aqueles monges, que empregaram vários meios para provocar Ajaan Man a conversas inflamadas, estavam de fato usando a engenhosidade para chegar a provocações inteligentes. Como eles provavelmente pretendiam se beneficiar da resposta dele, não estavam totalmente errados. As resolutas exposições do Dhamma, que me inspiravam invariavelmente, ocorreram quando lhe fiz perguntas inquisitivas e provocativas. Suas explicações então eram destinadas a mim pessoalmente, ao contrário das explicações gerais dadas para todos os monges. Depois de morar com ele por algum tempo, conheci muitas maneiras diferentes de provocar seus comentários, sem esperar que ele levantasse estes assuntos em uma reunião monástica geral.

UMA VEZ, AJAAN MAN e três ou quatro monges viviam em uma caverna isolada na província de Chiang Dao. Depois de passar três noites lá, Ajaan Man disse aos monges que, em sua meditação, ele tinha visto uma caverna espaçosa e convidativa, situada no alto de uma íngreme encosta montanhosa na área próxima. Ele lhes disse que muitos Paccekabuddhas tinham residido lá no passado, mas que hoje em dia os monges não podiam viver lá: a subida era muito íngreme e a localização muito alta para se encontrar um lugar, a curta distância, onde pudessem obter comida. Ele disse aos monges para subir a montanha para olhar a caverna, e insistiu que levassem um suprimento de comida com eles. Como não havia nenhum caminho que conduzisse até a montanha, teriam que escalar o melhor que pudessem até chegarem ao cume. A caverna estava situada a uma curta distância do topo.

Levando vários leigos, os monges fizeram a escalada para o cume, onde encontraram uma bela e espaçosa caverna, exatamente como Ajaan Man havia previsto. O ar era claro e o ambiente, agradável e convidativo. Os monges ficaram tão satisfeitos com a descoberta que não queriam partir. Eles teriam preferido permanecer lá, indefinidamente, praticando meditação. Infelizmente, a caverna era tão alta e tão longe do vilarejo mais próximo que não tinham onde esmolar alimentos. Quando a comida que trouxeram estava quase esgotada, tiveram que voltar para a caverna onde Ajaan Man residia. Quando regressaram, ele perguntou a eles quais eram as suas impressões.

"Bem, como era a caverna, agradável e convidativa? Vendo uma imagem dela na minha meditação, senti que era tão bonita e espaçosa que quis que vocês subissem e dessem uma olhada. Tinha a certeza de que iam gostar. Quando chegamos, não pensei em examinar esta montanha para ver o que havia aqui. Ao investigá-la, alguns dias depois, descobri quantas coisas estranhas e incríveis ela contém. A caverna à qual foram está constantemente protegida por *devas* terrestres. Qualquer pessoa que aja incorretamente lá pode esperar sentir as consequências. Quando os mandei para lá, esqueci de mencionar que a caverna está protegida por *devas* e de avisá-los para se refrearem e se comportarem devidamente o tempo todo. Não queria que fossem barulhentos e ruidosos, que é um comportamento inaceitável para um monge. Receava que, se os *devas* que protegiam a caverna ficassem descontentes, pudessem causar-lhes desconforto, precipitando algo desagradável."

Os monges informaram a Ajaan Man que prefeririam passar mais tempo na caverna, mas ele insistiu que, por mais atraente que fosse o lugar, não seria possível viver lá, porque não havia

comida disponível. Ajaan Man falou sobre a caverna de uma maneira muito prática, como se ele realmente a tivesse visto muitas vezes. Claro, ele nunca tinha ido lá em cima, a subida era muito íngreme e difícil. No entanto, ele falou sobre ela com a certeza de saber que o conhecimento que surgia em sua meditação não era uma mera ilusão.

Ajaan Man constantemente alertava seus monges para se comportarem de forma cuidadosa e contida onde quer que fossem, pois os *devas* que vivem nesses lugares remotos preferem que tudo seja ordenado e muito limpo. Quando *devas* terrestres testemunham comportamento desleixado, como um monge dormir descuidadamente, deitado de costas, esticado como um cadáver, agitado e murmurando em seu sono como um idiota, eles sentem muito nojo — independente do fato de que é impossível para uma pessoa dormindo, controlar suas ações. *Devas* muitas vezes aproximaram-se de Ajaan Man para explicar como se sentiam sobre este assunto.

> "Os monges ocupam posições de reverência e estima nos corações e mentes dos seres vivos de toda parte, então sua conduta deve ser guardada e contida em todos os momentos — mesmo enquanto dormem. Na medida do possível, a aparência de um monge deve ser atraente e agradável, nunca desagradável ou ofensiva. Detestamos ver monges a se comportar sem compostura – como leigos comuns, mostrando pouca preocupação pelas consequências. Especialmente porque a circunspecção necessária para agir com contenção está bem dentro de suas capacidades. Não é nossa intenção criticar todos os monges. *Devas*, em todos os lugares, estão gratos pela oportunidade de prestar homenagem aos monges que exibem um comportamento exemplar, porque todos nós apreciamos a virtude e desejamos ardentemente defender o *sāsanā*. Mencionamos isso a você para que possa avisar seus discípulos para que se comportem de maneira comedida, que seja atraente aos seres humanos e *devas*. Os monges que são dignos de respeito fazem com que os *devas* de todos os reinos sintam uma reverência ainda mais profunda pelos *sāsanā*."

Em resposta ao que os *devas* lhe disseram, Ajaan Man sempre advertiu seus discípulos para manter todos os seus requisitos de uma forma limpa e ordenada, quando permaneciam em áreas montanhosas remotas favorecidas pelos *devas* terrestres. Até os panos para limpar os pés tinham que ser bem dobrados e não apenas atirados em um monte. Seus monges eram obrigados a se aliviar em lugares apropriados, e latrinas eram cavadas apenas após cuidadosa consideração da área circundante. Às vezes, Ajaan Man explicitamente dizia aos monges para não fazer uma latrina sob uma determinada árvore, ou em uma determinada área, porque os *devas* que residiam lá, ou passavam a caminho para visitá-lo, ficariam descontentes.

Monges que já estavam bem familiarizados com o mundo dos *devas* não precisavam dessa cautela, pois eles estavam plenamente conscientes da maneira correta de se comportar. Muitos dos discípulos de Ajaan Man possuíam essa capacidade. No entanto, como a proficiência deles em tais assuntos é desenvolvida na selva, eles relutam em falar sobre isso abertamente, temendo que as pessoas instruídas, de todos os lugares, possam fazer troça deles. Mas dentro do círculo de monges *kammaṭṭhāna*, é fácil determinar a identidade deles, simplesmente ao ouvir suas discussões sobre os vários *devas* que vieram visitá-los e a natureza de suas conversas com esses seres imateriais. Ao mesmo tempo, podemos obter uma visão sobre o nível de realização espiritual de cada monge.

O Nāga hipercrítico

Em um momento, Ajaan Man passou algum tempo vivendo na caverna de Chiang Dao — não a longa caverna no meio da montanha que se tornou popular entre os turistas, mas uma mais no alto da montanha. Esta caverna abrigava um grande *nāga*[26], que a guardava por muito tempo. Aparentemente, esse *nāga* era bastante convencido e tinha uma tendência a ser excessivamente crítico dos monges. Durante sua estadia na caverna, Ajaan Man tornou-se o objeto da crítica constante desse *nāga.* Ele encontrava falhas em quase tudo o que ele fazia. Parecia incapaz de aceitar os pensamentos de bem-querer de Ajaan Man, provavelmente como consequência da inimizade de longa data com os monges.

À noite, quando Ajaan Man usava suas sandálias para fazer meditação andando, o *nāga* reclamava do som de seus passos: "Que tipo de monge é você, a andar por aí como um cavalo de corrida desenfreado? O som das suas sandálias batendo na terra abala toda a montanha. Alguma vez você pensou que poderia estar irritando alguém com todo esse barulho?"

Ele fez essas queixas, apesar da forma composta de Ajaan Man andar suavemente para trás e para a frente. Ouvindo as críticas, ele teve o cuidado de andar ainda mais suavemente do que antes; mas, mesmo assim, o *nāga* não estava satisfeito: "Que tipo de monge é você, que faz meditação andando como alguém a caçar pássaros?" Ocasionalmente, o pé de Ajaan Man tropeçava numa pedra no caminho da meditação, causando um leve som, que provocava outra reprovação: "Que tipo de monge é você, a percorrer sua trilha de meditação andando como um dançarino de um coro?"

Houve momentos em que Ajaan Man nivelava a superfície de sua trilha de meditação andando, para facilitar uma caminhada suave e fácil. Enquanto ele movia pedras e as organizava, o *nāga* queixava-se: "Que tipo de monge é você, sempre a mexer nas coisas — nunca está satisfeito. Não percebe que toda a sua preocupação dá dor de cabeça aos outros?"

Ajaan Man teve que exercer um cuidado especial com o que quer que ele fizesse naquela caverna. Mesmo assim, esse opinativo *nāga* encontraria uma desculpa para criticá-lo. Se seu corpo se movesse um pouco enquanto dormia à noite, conseguia sentir psiquicamente, ao acordar, que o *nāga* esteve criticando-o por se mexer, virar, chiar, roncar, e assim por diante. Focando sua atenção nesse *nāga* irritado e hipercrítico, Ajaan Man sempre encontrou sua cabeça de fora, olhando para ele atentamente, como se nunca tirasse seus olhos dele. Perverso e mesquinho, recusava-se a aceitar qualquer mérito dedicado a ele e estava determinado a fomentar sentimentos de raiva que ardiam como um fogo dentro do seu coração. Vendo que ele agravava seu *kamma* maligno o tempo todo, Ajaan Man sentiu uma verdadeira pena do *nāga*. Mas como não mostrou interesse em um discurso razoável, era impossível para ele ajudar de alguma forma. Ele só conseguia pensar em encontrar falhas.

Em uma ocasião, Ajaan Man explicou os princípios gerais subjacentes à vida de um monge, mencionando especificamente seu próprio propósito e intenções. :

"O meu propósito em estar aqui não é causar problemas a outra pessoa, mas sim trabalhar o melhor que posso para meu próprio benefício e para o benefício dos outros. Por isso você não deveria ter pensamentos ignóbeis, pensando que estou aqui para lhe causar mal ou desconforto. Estou aqui conscientemente tentando fazer o bem para poder partilhar o mérito das minhas ações com todos os seres vivos, sem exceção. Isso inclui você também, por isso, não precisa ficar chateado, pensando que vim só para chatear você.

"A atividade física é uma característica normal da vida cotidiana das pessoas. As idas e vindas fazem parte da vida nesse mundo — só os mortos deixam de se mover. Embora, como monge, seja sempre controlado, não sou um cadáver em repouso: Tenho de inspirar e expirar, e a força da minha respiração varia de uma postura para outra. Minha respiração continua a funcionar enquanto durmo, assim como todo o meu corpo; então, naturalmente, haverá alguns sons emitidos. O mesmo é verdade, quando acordo e começo a meditação andando, ou executar tarefas. Há algum som, mas sempre dentro dos limites da moderação. Quando é que viu um monge parado, congelado como um cadáver, sem mexer um músculo? Os seres humanos não se comportam assim.

"Eu me esforço para andar o mais cuidadosa e suavemente possível, mas você ainda reclama que ando como um cavalo de corrida. Na verdade, um animal como um cavalo de corrida e um monge virtuoso em sati, andando em meditação, não poderiam ser mais diferentes um do outro. Você deveria evitar fazer essas comparações. Caso contrário, vai se tornar um indivíduo miserável à procura de um lugar no inferno. É impossível para mim satisfazer todos os seus caprichos irracionais. Se, como todos os outros, você espera encontrar felicidade e prosperidade, então, considere seus próprios defeitos por um momento e pare de alimentar os fogos do inferno em seu coração o tempo todo. Só assim encontrará uma saída.

"Criticar as falhas de outras pessoas, mesmo quando elas realmente estão erradas, serve apenas para aumentar sua própria irritação e deixá-lo de um mau humor. O meu comportamento aqui não é impróprio para um monge, mas você continua a reclamar constantemente. Se você fosse um ser humano, provavelmente seria incapaz de viver em uma sociedade normal — veria o mundo como uma grande lixeira e você, como ouro puro e sólido. Esses sentimentos de alienação são devidos à agitação emocional causada por sua atitude hipercrítica — que não lhe dá paz. Os sábios sempre condenaram a crítica injustificada dos outros, dizendo que isso traz consequências morais terríveis. Então, por que você gosta de fazer isso com tanta energia e tanta indiferença às consequências dolorosas? Não sou eu que sofro com suas críticas, é a sua própria saúde emocional que é desfavoravelmente afetada. Esses efeitos nocivos são bastante óbvios, então como você pode não perceber que toda a sua atitude está errada? Estou plenamente consciente de tudo o que está pensando e, ao mesmo tempo, sempre o perdoei. Você se concentras em fazer coisas terríveis, que consomem a sua mente e destroem o seu coração como se nunca se satisfizesse com a quantidade de mal que já fez. Se sua condição fosse uma doença, seria incurável.

"Tenho tentado mudar sua atitude mental, assim como tenho tentado ajudar muitos outros seres vivos. Seres humanos, fantasmas, *devas*, *brahmas*, *yakkhas*, e até mesmo grandes *nāgas*, muito mais poderosos do que você, todos aceitaram a verdade dos ensinamentos do Buddha sobre o *kamma*. Ninguém, exceto você, criticou furiosamente o valor do Dhamma, que é reverenciado em todo o mundo. E você é tão peculiar, que não aceita nenhuma verdade. O único prazer que você tem é fazer observações depreciativas e censurar furiosamente pessoas que não fizeram nada de mal. Você se dedica a isso como se essas fossem ações propícias. Mas os sábios nunca pensaram que tais ações promovem a paz e a segurança. Quando finalmente você soltar a pele dessa existência infeliz, não vai encontrar uma existência agradável e sem dor, não afetada pelas consequências más de suas ações.

"Peço desculpas por falar tão abertamente sobre os princípios de Dhamma, mas minhas intenções são boas. Não há nada de malicioso pretendido nas minhas observações, independente

do entendimento incorreto que você possa ter. Desde o início da minha estadia aqui, tenho tentado fazer tudo de uma forma cuidadosa e contida, pois sei que essa é a sua casa e estou preocupado que a minha presença aqui possa incomodá-lo. Embora eu saiba que você é um indivíduo que se delicia em procurar coisas para criticar, ainda assim não consigo evitar ser visto de uma forma depreciativa. Eu próprio sinto um verdadeiro contentamento, não afetado nem mesmo pela crítica constante. Mas receio que as repercussões da sua perseguição obstinada ao mal sejam extremamente desagradáveis para você. Não vim aqui em busca de perversidade ou do mal. Tendo a certeza de que tudo o que faço e digo emana de um coração puro, não tenho medo de que as minhas ações venham a ter consequências morais desagradáveis.

"Assim que pessoas inteligentes começam a entender a diferença entre assuntos seculares e espirituais, elas tendem a apreciar a conduta virtuosa, admirando todas as ações saudáveis e meritórias realizadas em nome da paz e da felicidade. Desde tempos passados, os sábios sempre ensinaram os seres vivos a se sentirem bem por serem virtuosos. Então, por que você adere à noção maluca de que está certo se despir da virtude e mergulhar no mal? Você parece detestar tanto a virtude, que não se dá ao trabalho de refletir sobre seus próprios vícios. Embora eu não vá experenciar as terríveis consequências que lhe esperam, ainda assim, temo por você nesse estado miserável. Você deve parar de pensar de maneira prejudicial, pois a intenção mesquinha por trás de suas ações tem o poder de privá-lo de todo o valor moral. Tais consequências indesejáveis, trazendo tormento inimaginável, são o que temo mais do que qualquer outra coisa no mundo. O mundo inteiro teme a velhice, a doença e a morte, mas não os temo tanto quanto temo o mal e as suas consequências.

"As pessoas com *kilesas* tendem a desdenhar princípios espirituais, preferindo em vez disso as coisas que os princípios religiosos proíbem. Assim, ordenar-se como um monge budista para praticar o Dhamma e a Disciplina exige que nos submetamos a uma transformação agonizante do caráter. Mesmo sabendo como seria difícil opor-me às *kilesas*, senti-me compelido a ingressar na vida monástica e a suportar as graves dificuldades. O desconforto extremo causado pela constante oposição às *kilesas* — é isso que torna a prática tão difícil. Mas se queremos transcender *kamma* e as *kilesas* que o criam, temos de suportar tal tormento – pois *kilesas* resistem sempre firmemente aos ensinamentos do Buddha.

"Vim aqui para praticar, vivendo nesta caverna como um pária social inútil, apenas porque temo o mal e as suas consequências. Não vim aqui para magoar ou incomodar ninguém. Nem sinto desprezo por qualquer ser vivo. Respeito-os a todos como amigos, cujas vidas também estão sujeitas à lei do *kamma*, e que são, portanto, todos de igual valor intrínseco. Dedico o mérito das minhas ações igualmente a todos os seres, com a esperança de que possam viver em contentamento, onde quer que estejam. Nunca tomei a atitude arrogante de que sou um ser humano ordenado como monge budista e, por isso, superior aos meus companheiros no nascimento, no envelhecimento, na doença e na morte.

"Você também existe dentro da esfera de *kamma*, então deve humildemente refletir sobre como suas próprias falhas o afetam. Criticar os outros sem a devida consideração, nunca lhe trará bons resultados — apenas acumula os efeitos nocivos do mau *kamma*, que depois permanecem indefinidamente. Você devia se sentir consternado com o seu comportamento errante e largar essa prática perigosa. Só então você pode esperar se tornar um bom indivíduo com uma chance de um nascimento melhor e mais feliz no futuro. Então o seu coração mau e raivoso vai amolecer, e pode evitar ser engolido pela miséria para sempre.

"Todos os seres vivos no universo — dos humanos e animais aos *devas*, *brahmas* e *yakkhas* – estimam a felicidade e abominam o sofrimento. Eles não têm aversão ao Dhamma só porque ainda não conseguem colocá-lo em prática. O Dhamma sempre foi a natureza quintessencial do universo. Aqueles seres que estão em condições de praticar Dhamma, encontram grande satisfação nisso — por exemplo, os seres humanos. O estado de nascimento deles os tornam bem adaptados à prática do Dhamma.

"Você mesmo é um ser vivo que é totalmente capaz de distinguir entre o bem e o mal, e assim escolher o que é mais benéfico para você. Então por que é que você faz exatamente o contrário? Surpreende-me que você pareça contente em deleitar-se com as coisas que os sábios abominam, desprezando as que os sábios aplaudem. Você sabe sobre *dukkha* e o odeia, mas se esforça para produzir as próprias causas que lhe trazem grande infelicidade e desconforto. Os sábios nos dizem que nossos esforços para encontrar falhas nos outros produzem consequências que causam uma infelicidade cada vez maior — exatamente o que você descaradamente faz o tempo todo. Você pode não estar interessado, mas embora esteja ciente dos seus pensamentos desprezíveis, sempre o perdoei. Não estou zangado nem ofendido, mas tenho pena de você. Assim, decidi falar a pura verdade. Se for útil, ficarei feliz por você. Não recebo as consequências desagradáveis dos seus pensamentos, pois não me envolvo neles. Tudo o que experiencio é paz, serenidade e compaixão amorosa que, há muito tempo, tem sido a morada do meu coração."

O *nāga* não fez nenhum comentário enquanto Ajaan Man explicava esses vários aspectos do Dhamma, mas experienciou o surgimento de alguns pensamentos salutares quando escutava: *Esse Monge fala muito bem. Mas, nesse momento, não posso fazer o que ele diz, por estar muito satisfeito com os meus velhos hábitos. Talvez tenha mais interesse na minha próxima existência. Esse monge tem muitas qualidades impressionantes — ele até percebe coisas que deveriam ser desconhecidas. Como ele pode conhecer meus pensamentos privados? Vivo num mundo oculto, mas, de alguma forma, ele me vê. Ao longo dos anos, muitos monges vieram para ficar nesta caverna, mas ninguém sabia da minha existência, muito menos sobre os meus pensamentos. Eu até obriguei alguns deles a fugir, porque não aguentava tê-los por perto*[27]*, mas esse monge sabe tudo, incluindo meus pensamentos. Mesmo dormindo, ele permanece consciente. Mais tarde, ele pode me dizer exatamente o que eu estava pensando, como se não tivesse dormido. Por que sou tão teimoso, a ponto de não conseguir levar o que ele ensina a sério e colocar em prática? Como ele disse: Devo ter com certeza um kamma muito grave. Apesar de conhecer a natureza desprezível da minha mente, ele ainda faz um esforço para explicar como suas atividades diárias não têm a intenção de me incomodar. O meu atual estado de existência é certamente lamentável. Ele tem razão quando diz que sou capaz de distinguir o bem do mal. No entanto, sou prejudicado pela minha vaidade miserável, o que significa que a minha próxima vida será provavelmente tão infeliz como esta e, assim por diante, indefinidamente.*

Depois de uma breve pausa, Ajaan Man perguntou ao *nāga* se ele tinha conseguido entender alguma de suas explicações sobre o Dhamma.

O *nāga* respondeu: "Compreendo tudo o que tão gentilmente me explicou. Mas infelizmente, estou sobrecarregado com um *kamma* muito grave e ainda não me cansei da minha condição miserável. Ainda estou debatendo esse assunto comigo mesmo e ainda não cheguei a nenhuma conclusão definitiva. Meu coração tende a gravitar em direção a um estado de degradação, como sempre, por isso se recusa a ouvir o Dhamma que você está ensinando."

Ajaan Man perguntou ao *nāga* o que significava dizer que seu coração gostava de gravitar em direção a um estado de degradação.

O *nāga* respondeu: "Meu coração gosta de encontrar falhas em você o tempo todo, mesmo que não tenha feito nada de errado – é assim que o meu coração é. Não sei como me convencer dos efeitos nocivos dessa tendência, para que possa corrigi-la e praticar o caminho da virtude a partir de agora."

Ajaan Man ofereceu um pouco de encorajamento:

"Uma consideração cuidadosa vai convencê-lo de que essas más tendências são realmente prejudiciais. Uma vez convencido, o mal naturalmente começará a desaparecer do seu coração, deixando de ser tão saliente no futuro. Mas, assumindo que essas tendências são benéficas e, em seguida, encorajando-as, você naturalmente tenderá a pensar em uma variedade infinita de maneiras que são prejudiciais para você. A menos que se apresse em melhorar isso agora, vai continuar a fazer o mal até ser impossível ajudá-lo. Não posso fazer esse trabalho por você. Posso dar alguma orientação, mas cabe a você fazer os ajustes necessários no seu caráter. A responsabilidade por avançar é sua, tentando fazer da melhor maneira que puder. Quando o fizer, verá os aspectos perigosos do seu caráter diminuírem gradualmente, à medida que as qualidades benéficas se desenvolvem, deslocando-os até que tudo o que resta seja a pura e simples virtude, intocada por qualquer forma de mal. Ao colocar sua fé no Dhamma do Buddha, que sempre ajudou os seres vivos a transcender *dukkha*, você sempre terá contentamento em viver sob sua influência protetora. Nunca se sentindo distraído, nunca perturbado, você permanecerá equilibrado em todas as situações. Você não será movido a elogiar uma coisa como boa ou criticar outra como ruim, e assim sofrer as consequências resultantes — conduta que é contrária ao caminho dos sábios."

No final dessas observações, o *nāga* prometeu fazer um esforço para seguir o conselho de Ajaan Man. Nos dias que se seguiram, Ajaan Man manteve um olho nele enquanto continuava com sua própria prática. Ele notou alguma melhoria, pois o *nāga* foi capaz de restringir suas tendências hipercríticas, exercendo alguma medida de controle sobre elas. Mas também notou que esse esforço causou grande consternação ao *nāga*. Então, encontrando alguma desculpa para sair da caverna, ele seguiu em frente — o que agradou o *nāga*. A sua associação com ele terminou lá.

A partir daquele momento, Ajaan Man aludiu à história desse *nāga* como um meio de elaborar sobre os vários aspectos da natureza humana, para o benefício pessoal daqueles que o escutam. A essência do que ele disse vale a pena repetir aqui, e espero que o leitor possa aprender algumas lições valiosas de seu ensinamento.

Ajaan Man explicou que o bem e o mal não surgem por si mesmos, mas dependem de maneiras habituais de se comportar, que gradualmente se tornam parte do caráter de alguém. Se a nossa tendência é fazer o mal, é muito difícil de remediar, porque tudo o que fazemos tende a fluir nessa direção. Se é a nossa tendência fazer o bem, nós nos tornamos cada vez mais hábeis e assertivos, à medida que avançamos nessa direção. Por essa razão, pais inteligentes tentarão treinar seus filhos no caminho da bondade desde muito cedo — antes que seja tarde demais. Quando necessário, eles o confiarão aos cuidados de alguém que seja adequadamente solidário, para que a educação dos seus filhos não seja simplesmente deixada ao acaso.

As crianças começam a aprender sobre princípios básicos comuns, a partir de uma idade muito tenra. Mas, ao contrário da aprendizagem na sala de aula, esse processo de aprendizagem não é interrompido pelo tempo ou estação. Tais princípios comuns básicos são implantados mais firmemente nas personalidades das crianças do que qualquer uma das matérias escolares, pois

todas essas coisas existem ao redor delas — em casa, na escola, e qualquer outro lugar. As crianças estão constantemente tomando lições do que veem, ouvem, provam, cheiram e tocam no mundo, lembrando bem do que aprenderam. Os sentidos de uma criança são o seu quadro negro natural. As impressões aí impressas estão gravadas com significado moral, isto é, as questões do bem e do mal. Elas constantemente captam impressões de seus companheiros de brincadeira e dos adultos, em suas vidas, bem como de filmes e outros entretenimentos que normalmente estão disponíveis para elas. Essas impressões diárias são os verdadeiros professores de uma criança; e as crianças estão muito dispostas a aprender novas ideias que são constantemente transmitidas a elas. O contato com os assuntos malignos pode definitivamente induzir uma criança a seguir caminhos malignos, enquanto as boas influências podem definitivamente induzir uma criança a seguir o caminho da virtude. As crianças naturalmente tomam as coisas que veem e ouvem como exemplos para imitar; e, ao longo do tempo, isso estabelece um padrão de comportamento que define o caráter de uma criança. Uma vez que esses padrões se tornaram enraizados, as crianças vão falar e agir de acordo com a orientação boa ou má assim estabelecida.

O fato de que algumas pessoas prontamente se contentam em fazer o mal e não estão dispostas a mudar, enquanto outras tão prontamente se contentam em fazer o bem e valorizam a virtude moral durante toda a sua vida, indica a importância fundamental do desenvolvimento do caráter. Aqueles deixados à própria sorte, facilmente abandonam o esforço para resistir às suas más tendências — mesmo antes de terem visto resultados satisfatórios suficientes para encorajar a perseverança. Consequentemente, o desenvolvimento básico do caráter é absolutamente essencial para todas as pessoas. Isto significa que nada deve ser feito descuidada ou irrefletidamente, pois uma vez que tais tendências se tornem habituais, elas são difíceis de corrigir. A importância desse princípio torna-se evidente, à medida que nos esforçamos para desenvolver traços de caráter positivos até que eles se tornem parte da nossa própria natureza; por exemplo: ser razoável sobre como e para onde viajamos, ser razoável sobre como gastamos o nosso dinheiro, de modo que todos na família se beneficiem; e sermos razoáveis em nossa alimentação e hábitos de sono, para não exagerarmos neles. Todos esses padrões de comportamento exemplares devem ser entusiasticamente desenvolvidos até que se tornem instintivos. A resistência interior que encontramos nos estágios iniciais do treinamento naturalmente dará lugar a uma transformação suave e fácil do caráter. Essa transformação em si é prova suficiente de que o treinamento do caráter está dentro de nossas capacidades. Mas devemos estar dispostos a perseverar no início.

Treinamento é necessário para que qualquer tipo de trabalho seja bem sucedido. Do mesmo modo que precisamos ser treinados para ter sucesso em nossas profissões, também o coração e a mente devem ser treinados para obter os melhores resultados. Só depois da morte é que ultrapassamos a necessidade de treino. Desejando ganhar proficiência em alguma coisa, precisamos trabalhar nela, praticando até que tenhamos muita habilidade naquilo. O treinamento do caráter desenvolve uma habilidade que é sinônimo de virtude. Leve essa mensagem ao coração, considere-a bem e a coloque em prática — seus esforços certamente serão recompensados com uma riqueza de virtude pessoal. Tal foi a essência do ensinamento de Ajaan Man sobre o treinamento do caráter. Incluí-o aqui para ajudar aqueles que estão a desenvolver o Dhamma dessa forma.

A morte do Arahant

Enquanto Ajaan Man vivia na caverna de Chiang Dao, numerosas *nimittas* apareceram em sua meditação, algumas delas bastante extraordinárias. Mencionarei aqui apenas algumas. Nas últimas horas quase todas as noites, ele recebia uma grande variedade de visitantes *devas*, dos reinos celestiais superior e inferior, que chegavam em grupos de tamanhos variados, em horários determinados. Arahants também vinham regularmente para manter conversas inspiradoras sobre o Dhamma com Ajaan Man. Cada Arahant mostrou-lhe a maneira pela qual a sua morte para completo Nibbāna tinha ocorrido[28]. Alguns eram Arahants que tinham falecido na caverna de Chiang Dao, enquanto outros tinham atingido o completo Nibbāna em outros lugares. Tais demonstrações foram acompanhadas por uma explicação inspiradora da sequência dos eventos ocorridos.

Ao ouvir Ajaan Man falar sobre esses Arahants, senti-me consternado e um pouco desencorajado pelas minhas próprias circunstâncias infelizes. Lá estava eu, um ser humano com olhos, ouvidos e faculdades mentais, como Ajaan Man; no entanto, não conseguia realizar as coisas que ele fazia. Por um lado, estava eufórico ao ouvir suas histórias; por outro, senti-me desanimado. Me vi rindo e chorando ao mesmo tempo, mas guardei as lágrimas para mim, com medo de que os meus colegas monges pensassem que estava louco. Na verdade, naquela altura, lá no fundo, eu estava um pouco louco.

As conversas inspiradoras que Ajaan Man teve com os Arahants foram tão cativantes que é difícil encontrar qualquer outra coisa no mundo que se compare a elas. Tentarei recriar fielmente a essência dessas conversas aqui, embora receie não lhes fazer justiça adequada. Eis a essência do que os Arahants disseram a Ajaan Man.

"Todos os Arahants possuem qualidades soberbas dentro de seus corações que são as mais surpreendentes — virtudes intrínsecas insuperáveis nos mundos humano e dos *devas*. Cada Arahant que aparece no mundo, seguindo o Buddha, só o faz com muita dificuldade. Cada um é como uma mina de ouro que surge espontaneamente no meio da cidade majestosa de um imperador — uma ocorrência muito rara. O estilo de vida de um Arahant contrasta fortemente com os estilos de vida mundanos, porque a vida de um Arahant é revigorada pelo Dhamma. Embora o seu corpo seja composto dos mesmos elementos físicos que os de qualquer pessoa, o coração que mantém esse corpo é puro e tal pureza do coração revigora todos os aspectos do elemento físico.

"Você mesmo completou agora a tarefa de filtrar do seu coração todas as possíveis causas da existência, tornando-se assim um dos Arahants. Sendo um cujo coração nunca mais dará origem ao nascimento e à existência, você se tornou outra fonte incomparável de mérito para o mundo venerar. Então viemos visitá-lo agora para mostrar nosso apreço por sua realização, que, por causa da enorme dificuldade, é raramente realizada. Embora muitas pessoas desejem alcançar o que você tem, muito poucas têm sucesso quando são confrontadas com as dificuldades. Pessoas nascidas neste mundo instintivamente agarram-se aos seus pais e parentes para apoio. Quase nenhuma delas percebe a importância de confiar em seus próprios corações como seu sustentáculo. A grande maioria das pessoas simplesmente vagueia sem rumo, sem conseguir nada de real valor — seus números são incalculáveis. Assim, a aparição no mundo de um Arahant totalmente iluminado é um evento notável que beneficia os seres vivos em todos os sistemas de

mundo. A sua obtenção de pureza fez dele um enorme benefício para os humanos, assim como *devas* e *brahmas*. Você também é bem versado na linguagem universal do coração, que é muito mais importante do que qualquer outra forma de comunicação. Todos os Buddhas, e certas categorias de Arahants, usam a linguagem do coração ao dar assistência aos seres vivos pois é a linguagem universal dos seres sencientes em todo o universo. O contato e o ensino dos seres imateriais são alcançados exclusivamente por meio dessa forma universal de comunicação. Aqueles que se comunicam na linguagem do coração podem entender-se muito mais rápido e facilmente do que seria normalmente o caso."

Depois de concluir sua conversação inspiradora com Ajaan Man, cada Arahant então demonstrou a maneira pela qual tinha passado para o Nibbāna completo. Quase todos os Arahants que vieram lhe permitiram observar a postura em que isso foi alcançado. Alguns Arahants demonstraram como morreram e passaram para Nibbāna total, enquanto sentados, de pernas cruzadas, em *samādhi*. Alguns demonstraram como estavam reclinados, em seu lado direito, na "postura do leão"[29] naquele momento. Outros lhe mostraram como estavam de pé, parados no meio da trilha de meditação; outros, ainda, revelaram como estavam andando indo e vindo, em meditação, no momento do completo Nibbāna. As posturas sentadas e reclinadas eram as mais comuns – relativamente poucos Arahants passaram para Nibbāna enquanto caminhavam ou de pé.

Suas mortes foram demonstradas de forma precisa, mostrando todos os detalhes até o momento final. Quando um Arahant falecia sentado, caia suavemente como algodão macio, enquanto seu corpo deixava de funcionar e ficava perfeitamente imóvel. Era mais difícil discernir o momento exato em que um Arahant reclinado na "postura do leão" falecia. Sua respiração era o único sinal visível de vida e isso se tornava cada vez mais refinado, enquanto ele estava deitado em silêncio, como se estivesse dormindo, sem o menor movimento em qualquer parte de seu corpo, até que sua respiração, pouco a pouco, cessava completamente. Os Arahants que demonstraram a morte na postura em pé, permaneciam eretos, assumindo uma pose reflexiva com a mão direita, colocada sobre a mão esquerda, cabeça ligeiramente inclinada e olhos firmemente fechados. Eles pareciam refletir momentaneamente, antes de lentamente cair como uma pilha no chão — primeiro na posição sentada, em seguida, caindo gradualmente mais, até que, suavemente, como lã de algodão, se deitavam no chão. Arahants, que morreram enquanto caminhavam em meditação, caminhavam indo e vindo, cerca de seis ou sete vezes, antes de cair suavemente no chão onde permaneciam perfeitamente imóveis.

Ao darem essas demonstrações, os Arahants chegaram a dois metros de Ajaan Man, para que ele pudesse ver claramente todos os aspectos da morte deles, o que criou uma impressão duradoura em seu coração. Ao ouvi-lo contar esses episódios, senti vontade de derramar lágrimas. Tive de virar meu rosto para a parede, enquanto esse estranho sentimento me dominava. Caso contrário, poderia ter criado uma agitação, que poderia ter se tornado um epílogo embaraçoso para esta história. O completo Nibbāna desses Arahants foi realizado com uma graciosidade serena, em grave contraste com a angústia tipicamente sofrida pela maioria das pessoas no momento da morte. Fiquei tão comovido ao ouvir como cada Arahant faleceu que simplesmente não conseguia conter minhas lágrimas. Esses indivíduos surpreendentes estavam se despedindo do mundo da realidade convencional com todo o seu caos e confusão — o que é

uma coisa incrível de se contemplar. Estou certo de que qualquer outra pessoa, que tivesse ouvido, teria sido profundamente afetada da mesma forma.

Três Arahants alcançaram o completo Nibbāna na caverna de Chiang Dao — dois enquanto estavam reclinados na "postura do leão" e um enquanto caminhava em meditação. Antes de dar a Ajaan Man uma demonstração visual de como sua morte havia ocorrido, cada Arahant deu-lhe uma explicação detalhada do porquê ele havia escolhido morrer naquela postura. Muito poucos morreram de pé ou andando. Muitos mais o fizeram enquanto estavam sentados, mas a maioria faleceu enquanto estava reclinada. Com base no que ele tinha visto, Ajaan Man chegou à conclusão de que, ao longo dos séculos, muitos Arahants haviam falecido na Tailândia. Tanto quanto me lembro, eles incluíram os três Arahants na caverna em Chiang Dao, um nas montanhas de Wong Phra Chan; um na caverna Tago, na província de Lopburi; um em Khow Yai, na província de Nakhon Nayok e um em Wat Dhatuluang, no distrito de Ko Kha, na província de Lampang. Também houve outros, mas infelizmente já não me lembro.

"Nibbāna" é um termo usado exclusivamente com referência a Buddhas, Paccekabuddhas e Arahants, todos que expurgaram de seus corações todo vestígio de *kilesas* que levavam ao nascimento futuro. Não é um termo associado a seres vivos que ainda têm *kilesas,* pois esses seres continuam a acumular constantemente as sementes de nascimentos futuros em seus corações, tornando assim a designação "Nibbāna" inteiramente inapropriada para eles. Tendo morrido aqui, eles renascem ali; morrendo ali, eles renascem em outro lugar. Seres humanos negligentes, que não fizeram nenhum esforço para desenvolver qualidades virtuosas nessa vida, de modo a melhorar suas existências futuras, podem muito bem renascer como animais depois de morrerem. As oportunidades para o nascimento como um animal são mais numerosas do que aquelas para o nascimento nos reinos superiores humano, *deva* e *brahma*. Assim, aqueles que preferem fazer mau *kamma* podem estar em um dos muitos caminhos para o renascimento no reino animal, que é muito mais diversificado e extenso do que os reinos mais elevados. Mas os animais, os humanos e os *devas* têm uma coisa em comum: o fardo dos apegos emocionais que os fazem renascer repetida e indefinidamente. Consequentemente, o termo Nibbāna não se aplica a eles.

Os únicos que merecem a designação "Nibbāna" são aqueles indivíduos que erradicaram completamente as *kilesas* de seus corações — extinguindo-as para sempre, mesmo enquanto ainda estão fisicamente vivos. No momento da morte, eles não têm apegos permanentes que poderiam prendê-los à roda do *saṃsāra* — nem mesmo ao corpo que começa a se decompor. Absolutamente nenhum apego ou preocupação por qualquer coisa, qualquer lugar, existe em seus corações. Assim, despedem-se definitivamente do mundo sem nenhuma trepidação, não tendo nenhuma expectativa de experienciar consequências cármicas em outro reino de existência — uma fonte de frustração sem fim. O coração que alcançou a liberdade absoluta é constante, imutável e totalmente satisfeito. Não tem quaisquer expectativas em relação a realidades convencionais, como o corpo. Portanto, nem mesmo um átomo do mundo convencional poderia entrar e afetar o estado de pureza total do coração. A palavra "Nibbāna" refere-se à pureza total de alguém que nunca é agitado ou melancólico — nem triste na vida, nem arrependido na morte — mas sempre imperturbavelmente imutável ao longo de todo o processo.

Nibbāna é um termo especial usado com referência a um tipo especial de indivíduo. Ninguém que ainda tenha de purificar o seu coração ousaria assumir este título. Nibbāna não é uma

espécie de propriedade pessoal, como um pomar ou uma fazenda, que pode ser tomada por interesses poderosos, mesmo sem o consentimento do proprietário. Quem quiser tomar posse do Nibbāna, deve fazer esforço para o desenvolver dentro do coração — não há esperança para aqueles que simplesmente ficam à espera que ele apareça.

Ajaan Man, o tema desta biografia, recebeu o Dhamma inspirador de muitos Arahants. Ele recebeu aclamação nacional e respeito de budistas fiéis de todos os lugares. Ele alcançou essa fama praticando fielmente o Dhamma até que realizou a verdade em seu próprio coração, onde nada de falso existia. Ele foi capaz de ver as coisas que são inerentemente falsas, como a vida orgânica; e, como tal, deixou-as ir para que não mais sobrecarregassem seu coração. O verdadeiro Ajaan Man, não mais sujeito à mudança, era a verdade do Dhamma que ele realizou. Esse Dhamma permanece verdadeiro para sempre. Ao contrário de todas as outras coisas que são inerentemente instáveis, e assim de duração limitada, a passagem do tempo não tem qualquer efeito sobre ele.

O Guerreiro Espiritual

Ajaan Man ficou gravemente doente em muitas ocasiões enquanto vivia nas profundezas das áreas selvagens de Chiang Mai — às vezes, esteve muito perto da morte. Se fosse como a maioria das pessoas, totalmente dependente de médicos e seus medicamentos, provavelmente teria sucumbido muito antes. Mas Ajaan Man foi capaz de sobreviver, usando os poderes curativos de Dhamma para se tratar. Ele disse que assim que os sintomas da doença começavam a aparecer, as "qualidades terapêuticas do Dhamma" imediatamente surgiam em resposta e começavam a realizar uma cura. Tal era o seu temperamento, que normalmente mostrava pouco interesse em medicamentos convencionais. Mesmo na velhice, quando sua vitalidade estava em declínio constante, ele continuou a preferir as "qualidades terapêuticas do Dhamma" para manter o bem-estar em seus elementos corporais.

Ajaan Man ficou uma vez com vários outros monges em uma área montanhosa, cheia de malária. Um dos monges contraiu a doença, mas nenhum medicamento estava disponível para tratá-lo. Quando a febre estava no auge, queimava continuamente o dia todo. Ajaan Man visitava o monge, todas as manhãs e à noite, para instruí-lo no uso de técnicas de investigação para reduzir a febre — métodos que ele mesmo sempre usou com bons resultados. Mas, como seus níveis de realização espiritual eram muito diferentes, este Monge era incapaz de investigar da mesma maneira que Ajaan Man. Cada vez que sua febre se intensificava, simplesmente tinha que esperar que ela diminuísse por si mesma. Ele não tinha desenvolvido métodos eficazes para derrubá-la. Ao final, tornando-se bastante exasperado, Ajaan Man o repreendeu:

> "Parece que você é um Mahā[30] apenas no nome, pois o conhecimento que aprendeu é obviamente de nenhuma ajuda quando você realmente precisa dele. Qual é o objetivo de estudar para ser um Mahā se você vai apenas desperdiçar um monte de papel e depois sair de mãos vazias? O conhecimento adquirido com o estudo deveria ter beneficiado você de alguma forma, por isso, não consigo entender como o que você aprendeu é tão completamente inútil. Aqui você está praticamente morrendo de febre, mas sua aprendizagem não pode ajudar a aliviar sua condição nem um pouco. Qual é o propósito de toda essa aprendizagem? Não faz sentido para mim. Não consigo entender. Eu não obtive nenhum grau de estudos em Pāli —

nem um. Aprendi apenas os cinco *kammaṭṭhāna*[31] que meu preceptor me deu na minha ordenação, e que ainda hoje tenho comigo. São tudo o que preciso para cuidar de mim. Eles não me tornam fraco como você, que é tão fraco quanto é letrado. Na verdade, você é mais fraco do que uma mulher sem educação nenhuma! É um homem e um Mahā, então por que toda essa fraqueza? Quando você fica doente, não exibe características masculinas, nem qualquer indicação do Dhamma que aprendeu. Devia levar todo o seu equipamento masculino e trocá-lo pelo de uma mulher, completando assim a sua metamorfose. Talvez a febre diminua um pouco. Visto que você é uma mulher, a febre pode ficar relutante em torturá-lo tanto.

"Em vez de ver alguns sinais tranquilizadores de luta e coragem quando te visito, tudo o que vejo é uma fraca demonstração de autopiedade. Por que não investiga esses *kammaṭṭhāna* nos estudos em Pāli que aprendeu? O que *dukkhaṃ ariyasaccaṃ* significa para você? Significa fraqueza? Quando você tem febre, chora e anseia pelos seus pais, é isso o que significa? Se você não consegue suportar nem os sentimentos dolorosos surgindo de uma febre, numa crise verdadeiramente ameaçadora ficará sobrecarregado e incapaz de lidar com aquilo. Mesmo agora, você não consegue aguentar, então como pode esperar entender a verdadeira natureza da Nobre Verdade de *Dukkha*? Qualquer pessoa que queira transcender o mundano deve perceber inequivocamente a verdade inerente a cada uma das Nobres Verdades. Mas assim que a verdade de *Dukkha* desperta e começa a se tornar um pouco ativa, você se deita e admite a derrota. O que espera ganhar com isso?"

Tendo dado este conselho ardente para sondar o caráter do monge, Ajaan Man parou calmamente por um momento. Ele então percebeu que o monge estava chorando, lágrimas fluindo em seu rosto. Então, Ajaan Man rapidamente encontrou uma desculpa para sair e voltar para sua cabana, dizendo ao monge para não se preocupar – ele logo ficaria melhor. Ele garantiu-lhe que ele só tinha fingido dar-lhe uma bronca.

Reconsiderando o assunto naquela noite, Ajaan Man decidiu tentar um tipo diferente de medicamento, uma vez que o remédio que ele havia acabado de prescrever era provavelmente muito duro para o paciente – ele simplesmente não era forte o suficiente para tomá-lo. A partir da manhã seguinte, ele mudou completamente sua abordagem, nunca mais mostrando qualquer ferocidade com aquele monge. A partir daí, ele assumiu uma atitude simpática e reconfortante, mimando o monge de uma forma que não era a característica dele. Seu discurso foi doce e gentil, como grandes quantidades de melaço sendo derramado todas as manhãs e à noite, até que a área inteira parecia doce e perfumada, combinando perfeitamente com o surto de fraqueza daquele monge. Ele vigiava o progresso do paciente, dando-lhe esses comprimidos revestidos de açúcar todas as manhãs e à noite, até ficar claro que tanto o paciente como seus colegas monges, estavam satisfeitos. O paciente continuou a melhorar a cada dia, até que finalmente teve uma recuperação completa, um processo que durou muitos meses. Obviamente, esse medicamento específico foi eficaz além de todas as expectativas.

Essas são as terapias de um médico esperto que sempre tem a inteligência de ajustar seus tratamentos de acordo com as circunstâncias e, em seguida, administrá-las adequadamente. Consequentemente, ele é um excelente exemplo para o resto de nós, que estamos à procura de sabedoria, e é por isso que incluí o incidente anterior. Aqueles que estão interessados, devem ser capazes de ganhar algum benefício em ler isso, pois diz respeito aos meios hábeis de um homem inteligente, cuja sabedoria era tão afiada que nunca era afetada por qualquer mudança de eventos.

Em vez de permanecer passivo em uma situação crítica, Ajaan Man instintivamente preferiu analisar a crise com sati e sabedoria. Quando ele estava doente, ou quando suas investigações descobriram algumas *kilesas* particularmente insidiosas que achava serem especialmente obstrutivas — essas constituíam situações críticas. Em vez de se sentir resignado, sua *citta* respondia circulando o problema dia e noite, até que ele encontrava um método engenhoso para lidar com a crise, permitindo que ele a superasse gradualmente e seguisse em frente sem entraves. Desde os estágios iniciais de sua prática, até o fim, ele invariavelmente obteve bons resultados dessa abordagem.

Quando os monges que viviam com ele adoeciam, geralmente os aconselhava a desenvolver técnicas meditativas que aliviassem os sintomas, para que não se tornassem excessivamente dependentes de medicamentos. Ao mesmo tempo, queria que eles desenvolvessem essas técnicas em métodos para investigar o Dhamma. Ajaan Man acreditava que a dor física e mental são manifestações diretas da Verdade de *Dukkha* e, como tal, elas devem ser investigadas até que essa verdade seja compreendida. Ele não esperava que seus monges simplesmente sucumbissem à dor como se nunca tivessem recebido treinamento em Dhamma.

Ajaan Man aprendeu muitas técnicas das doenças que sofreu. Nunca deixou que a dor da doença o subjugasse, sem sondar a natureza dessa dor o melhor que podia. Em tais momentos, acreditava que era imperativo investigar a dor até o limite de sua capacidade, a fim de determinar se sati e sabedoria podem ou não lidar com a tarefa em questão. Quando consideradas deficientes, podiam ser modificadas e melhoradas até que o desempenho delas fosse considerado satisfatório. Quando as forças altamente treinadas de sati e de sabedoria entram em combate com sentimentos de forte dor, o coração não ficará apreensivo enquanto confronta a Verdade de *Dukkha* — que é uma verdade genuína. Então sati e sabedoria estão inteiramente à altura da tarefa. Permanecem inabaláveis, enquanto são golpeadas de todos os lados por um ataque de dor que vem de todas as direções possíveis. No meio dessa dor intensa, são capazes de reduzir o escopo de sua investigação até que se concentrem fortemente nos próprios princípios da verdade. Tal treinamento mental emprega os fatores de sati, sabedoria, fé e esforço, incutindo-os com maior força e coragem. Precisamente por essa razão, Ajaan Man gostava de enfatizar a seus discípulos a investigação dos sentimentos dolorosos. Quando chega o momento da verdade e o corpo está prestes a se quebrar, não se deve experimentar medo da dor agonizante que emerge naquele momento. Investigando como prescrito, o meditador percebe claramente a verdadeira natureza do corpo e dos sentimentos, o que significa que ele vive em conforto e morre triunfante. Tal é o caminho do guerreiro que emerge verdadeiramente vitorioso para se tornar um indivíduo superior. Ele se conquista, torna-se superior dentro de si mesmo — e está totalmente satisfeito.

Ajaan Man foi um professor exemplar em todos os aspectos de sua prática. Sua persistência, fortaleza, coragem, frugalidade e genialidade foram qualidades notáveis que o colocam em uma classe à parte nos dias atuais. Seria muito difícil para qualquer um de seus discípulos superá-lo. Ele possuía audição e visão celestial, bem como *paracittavijjā*: a capacidade de se comunicar psiquicamente com seres tão diversos como animais, humanos, fantasmas, *devas*, *brahmas*, *yamas* e *nāgas*[32]. Podia não só ver animais e humanos com seus corpos físicos grosseiros, mas também as formas imateriais sutis de fantasmas e *devas*. Ele conhecia as alegrias e tristezas íntimas dos seres humanos e podia ler seus pensamentos mais internos.

Monges que não tinham sati para supervisionar seus pensamentos, deixando suas mentes vagarem constantemente, frequentemente se tornavam conscientes desses pensamentos quando ouviam Ajaan Man dar voz a eles. Alguns dos mais patéticos ficavam tão confusos que não percebiam que Ajaan Man estava se referindo a eles. Não era necessário estar na sua presença – viver com ele, na mesma comunidade monástica, era motivo suficiente para cautela. Qualquer monge que negligentemente dava rédea a pensamentos selvagens, estava certo de ouvir algo inusitado de Ajaan Man quando eventualmente se encontravam. Mas, especialmente em risco estavam aqueles que ousavam deixar suas mentes vaguearem em sua presença. Não importava o que ele estava fazendo no momento — ele poderia estar instruindo os monges ou conversando, ou o que quer que fosse. Dava ao culpado uma bronca ou usava um estratagema inusitado para chamar a sua atenção. Só quando se sentia pouco inclinado a responder, permitia que tais pensamentos passassem sem contestação.

De acordo com os relatos de muitos discípulos seniores que viviam com ele em Chiang Mai, o domínio de Ajaan Man de tais faculdades, como o ouvir celestial, o ver celestial e ler pensamentos, era tão surpreendente que poderia ser assustador. A sua capacidade de ler pensamentos era tão rápida que aqueles que acolhiam pensamentos não saudáveis, quase invariavelmente ouviam uma bronca. Consequentemente, os monges que viviam com ele precisavam guardar suas faculdades dos sentidos com muito cuidado. Senão, eles certamente seriam pegos, pois não poderiam escapar de seu gênio penetrante e encontrar uma maneira segura de se esconder.

Uma vez, devido ao medo de Ajaan Man, um monge pensou na ferocidade das admoestações dele. Quando o monge o viu, em seguida, Ajaan Man imediatamente mencionou o assunto:

> "Quase tudo o que usamos — desde a nossa comida aos nossos requisitos, até às vestes que usamos – deve passar por várias fases de preparação antes de ser transformado em itens úteis. O arroz deve ser plantado, colhido e cozido; a madeira deve ser cortada, serrada e aplainada; e os panos devem ser tecidos e costurados em mantos. Não é verdade? Estas coisas não se tornam produtos acabados, prontos para uso ou consumo, a menos que um monte de trabalho seja feito sobre eles. Comida e abrigo são o produto do trabalho do homem. Não se materializam simplesmente do nada. Só os cadáveres são totalmente inativos, sem vida e sem necessidade de prover o seu próprio sustento. Sem razão para ajustar seu comportamento, eles não precisam que um professor os repreenda e dê instruções. Mas você está vivo e ainda procura a orientação de um professor. No entanto, tem um medo irracional do seu professor, citando suas advertências ferozes como justificativa. Mas então, se seu professor simplesmente ficasse de boca fechada, você provavelmente o acusaria de não o ensinar e, assim, ficaria ainda mais chateado. Em última análise, nada é conveniente para você. Os seus pensamentos saltam como um macaco, pulando acima e abaixo nas árvores. Se você continuar a saltar por um tempo suficiente, saltará sobre um ramo podre e acabará amontoado no chão. O que você quer ser? Quer ser um macaco, saltando num ramo podre, ou um monge com um professor para guiá-lo?"

Às vezes, ele confrontava o culpado diretamente, motivando-o a se tornar mais consciente de seus próprios pensamentos. Em outras ocasiões, ele simplesmente fazia uma referência oblíqua e sarcástica aos pensamentos de um monge. O objetivo, em ambos os casos, era avisar um aluno que seus pensamentos não tinham passado para o esquecimento, mas poderiam voltar

novamente para assombrá-lo. Ele era conscientizado de seu erro para que, no futuro, pudesse exercer mais contenção em pensar.

Às vezes, a fim de inspirar seus discípulos em suas práticas, Ajaan Man dava um discurso inflamado no qual se oferecia como prova viva do que poderia ser alcançado pela perseverança e coragem em face da morte.

> "Se você permitir que o medo da morte o impeça de praticar a meditação com uma diligência intransigente, você será obrigado a voltar e morrer repetidamente em nascimentos futuros. Aqueles que podem superar o medo da morte serão capazes de reduzir o número de nascimentos futuros até que, eventualmente, transcendam o nascimento e a morte completamente. Nunca mais voltarão a carregar o fardo de *dukkha*. Enquanto perseverava incansavelmente diante da dor excruciante, eu mesmo desmaiei três vezes – mas não morri. Consegui sobreviver e tornar-me seu professor. Nenhum de vocês jamais persistiu em seus esforços até o ponto em que desmaiou, inconsciente. Então, o que o faz ter tanto medo de morrer? Se você realmente não experimenta como é morrer, é improvável que você veja as maravilhas do Dhamma. Quer você acredite ou não, esse é o método que usei para realizar o Dhamma. Por isso, não há como possa ensinar vocês a não se esforçarem: Comer muito, dormir muito e ser preguiçoso — então as *kilesas* vão ter medo. Não posso ensinar isso, porque essa não é a maneira de incutir medo nas *kilesas*. Tal atitude só vai divertir as *kilesas*: 'Nós pensávamos que esses monges tinham vindo para serem diligentes, então, por que eles estão aí, deitados, como cadáveres respirando? Esses mortos respirando não são dignos de admiração'."

Depois de Ajaan Man terminar de falar, um certo monge pensou consigo mesmo que perseverar, a ponto de desmaiar, era excessivo: *Se tiver que chegar ao ponto de desmaiar, inconsciente, não quero ir ainda para Nibbāna. Vou aguentar a dor e o sofrimento desse mundo, como qualquer um. Tenho muita companhia. Se ir para o Nibbāna significa forçar a si mesmo a ponto de desmaiar, então quem quiser que vá, mas eu não vou — isso é certo. A vida no mundo é certamente dolorosa, mas não tão dolorosa como cair inconsciente. Além disso, se tivermos de desmaiar antes de chegarmos ao Nibbāna, isso significa que não há muita diferença entre Nibbāna e um coma induzido por drogas. Quem quer isso? Claro que não quero. Não tenho vontade de desmaiar. Só de ver uma pessoa desmaiar me assusta até a morte, quanto mais isso acontecer a mim.*

Em pouco tempo, Ajaan Man começou a falar novamente, dessa vez, em tons acalorados, que penetraram forçosamente no devaneio do monge.

> "Não acredita em mim, é? Você acha que estou mentindo só por diversão ou o que? Se não confia em mim, por favor, vai embora! Por que ficar aqui e ser um fardo para este mosteiro? Não o convidei para vir aqui, veio por conta própria, por isso deveria sair por conta própria. Não espere para ser expulso! É inútil para você ficar aqui de qualquer maneira — o ensinamento do Buddha não foi proclamado para idiotas como você! A sua maneira de pensar é totalmente inapropriada para um monge com as vestes amarelas. Um monge budista é aquele que coloca sua fé no Dhamma. Mas como suas ideias contradizem o caminho do Buddha para a libertação, é óbvio que você não confia em mim ou no Dhamma. Você pode ir a qualquer lugar para comer e dormir com conforto, sem precisar se preocupar com a prática da meditação. Se você realizar a verdade do Dhamma através desse método, por favor, volte

e tenha piedade desse velho monge estúpido. Levanto as minhas mãos para os céus para honrar a bênção de sua graciosa majestade!

"Ensino a verdade quando digo que quem espera transcender *dukkha* deve ser destemido quando enfrenta a morte. Mas você não acredita que seja verdade. Você acha que é melhor morrer e renascer nesse mundo para que possa continuar carregando seu fardo de miséria onde quer que vá. Se quer continuar assim, isso é problema seu. Mas não venha aqui contradizer o ensinamento do Buddha. Se o fizer, será um espinho no pé do Buddha e um obstáculo que bloqueia o caminho daqueles que realmente desejam segui-lo. Opiniões como a sua não são apenas erradas, mas, se você decidir dar voz a elas, se tornará um inimigo do budismo e das pessoas religiosas em toda parte. Presumi que você veio aqui para se desenvolver espiritualmente e assim manter o *sāsanā*. Nunca imaginei que você iria se arruinar, e depois destruir o *sāsanā* e os seguidores devotos do Buddha também. Mas agora percebo que veio como um carrasco para destruir tudo. É melhor mudar de atitude imediatamente. Caso contrário, você certamente vai se arruinar e levar muitas outras pessoas com você — e isso seria uma vergonha terrível.

"Dizem que o Buddha desmaiou três vezes enquanto se esforçava para alcançar a iluminação. Você não acredita que é verdade? Se não acredita, talvez suponha que o Buddha estava mentindo para nós. Uma pessoa como você, que se ordena como um monge *dhutanga*, mas ainda se recusa a confiar no Buddha e seu Dhamma, é alguém desprovido de valor humano intrínseco. As suas opiniões não o fazem diferente de um cadáver respirando, um cadáver vivo e fedorento que, de alguma forma, consegue continuar a respirar de um dia para o outro. O que tem a dizer? Que caminho vai escolher para a sua passagem segura? Não tenho melhor caminho para oferecer a você do que aquele que já indiquei. É o caminho que o Buddha e todos os Arahants tomaram. Não há caminho mais fácil ou mais esotérico. Segui esse caminho do momento da minha ordenação até agora, e é a fonte do Dhamma que ensino a todos os meus discípulos."

Essa foi uma das declamações mais ferozes já dadas por Ajaan Man — direto ao ponto e cheia de explosões. O que recriei aqui é apenas uma amostra, de maneira alguma a substância completa do que ele disse. Aqueles que ouviam ficaram tão abalados e intimidados que quase se afundaram no chão. Nunca, em suas vidas, tinham ouvido algo assim. Indo direto ao ponto, essas exposições picantes faziam que o público visse a verdade de suas palavras e, assim, se submetesse a ela, mesmo que se sentissem petrificados com medo dele.

Realizando a verdade do que ouviu, o monge, cujos pensamentos provocaram essa explosão, gradualmente cedeu até que a aceitou totalmente e sem reservas. Assim que isso aconteceu, a intensidade da voz de Ajaan Man diminuiu gradualmente, até soar bastante conciliatório. Quando estava convencido de que o monge tinha aceitado a verdade, ele terminou de falar e encerrou a reunião.

Enquanto os monges debandavam, houve uma agitação. Perguntaram uns aos outros, quem se atreveu a acolher pensamentos tão perversos, que provocaram uma resposta tão feroz de Ajaan Man a ponto de sua voz gritar furiosamente, como trovões e relâmpagos. Deve ter havido alguma provocação. Caso contrário, ele nunca teria dado uma admoestação fulgurante como esta. Esses pensamentos devem tê-lo afetado tanto que não pôde resistir libertar toda a força da sua razão. Afinal, o monge em questão confessou os pensamentos que mencionei antes.

Normalmente, os monges de *dhutanga* não escondiam os seus pensamentos e opiniões uns dos outros. Se seus pensamentos se tornaram objeto da repreensão de Ajaan Man, eles invariavelmente admitiam seus lapsos em julgamento, quando questionados mais tarde. Embora os monges geralmente achassem divertido quando um companheiro monge era metralhado por Ajaan Man, eles também se tornavam conscientes de suas próprias deficiências. Essas deficiências poderiam ser facilmente expostas na mendicância de alimentos, ou em alguma outra ocasião fora do mosteiro, onde um monge encontrava um objeto emocionalmente estimulante que ficava preso em sua mente e se tornava uma preocupação. Tal indiscrição provavelmente provocaria o tipo de resposta feroz que assustava todos ao alcance da sua voz e provocava olhares nervosos por todo o lado. Apavorado com Ajaan Man, envergonhado na frente de seus amigos, o culpado geralmente tremia enquanto estava sentado, enraizado em seu assento, com sua cabeça curvada e não ousando olhar para cima. Quando a reunião terminava, os monges perguntavam e descobriam que, como sempre, havia um em seu grupo cujos pensamentos causaram a repreensão de Ajaan Man. Dava pena, pois aqueles monges não tinham intenção de ofender Ajaan Man. Como as pessoas com *kilesas* em qualquer lugar, eles eram emocionalmente suscetíveis às coisas em seu ambiente. Sua sati era simplesmente demasiado lenta para alcançar a rapidez de relâmpago de suas mentes — assim, as repreensões frequentes de Ajaan Man.

Ajaan Man era extremamente rápido em ler os pensamentos das outras pessoas. Monges que viviam com ele não tinham dúvida sobre isso. Ele era capaz de ler nossos pensamentos errantes e, em seguida, nos advertir sobre eles com precisão infalível. Só ocasionalmente, quando ele não se importava em dizer nada, permanecia quieto. Embora as suas repreensões fossem frequentes, ele relaxava ocasionalmente para nos deixar recuperar o fôlego. Caso contrário, teríamos sufocado até à morte. Por causa da minha inquietação incurável, eu mesmo fui castigado mais vezes do que a maioria. Mas aqueles de nós que suportaram e viveram pacientemente com ele durante um longo período de tempo, geralmente ficavam energizados na prática da meditação. Desenvolvíamos uma âncora firme em nossos corações como resultado de suas exortações que constantemente forjavam, temperavam e moldavam a nossa prática. A vigilância constante e a contenção que ela promovia permitia cultivar sati e sabedoria necessárias para resistir às tentações acidentais. No contexto da arte da magia, ela pode ser comparada a aprender as habilidades necessárias e, em seguida, testá-las contra o professor até que se seja imune a ataques. Calmo e seguro no conhecimento de que seu potencial nocivo foi neutralizado, pode-se suportar armas e espadas, sem perturbações[33]. No contexto da prática do Dhamma, significa que se pode manter firme diante de emoções evocativas e tentações que normalmente despertam o desejo, sem medo de ser influenciado ou seduzido. Em outras palavras, permanecendo imperturbável em todas as situações.

O problema é que a maioria das pessoas reagem a conversas sobre Nibbāna sentindo-se estranhamente desanimadas e consternadas. Não as deixa de bom humor como falar de assuntos mundanos. Não tendo nenhuma experiência pessoal de Nibbāna, provavelmente pensam que não é tão agradável como as coisas monótonas a que estão acostumadas. Não só a geração atual perdeu o interesse em Nibbāna — mesmo nossos pais e avós não estavam muito interessados nem encorajaram outros a se interessarem. No máximo, eles podem ter encorajado a família a ir ao mosteiro local de vez em quando, para tomar os preceitos e ouvir Dhamma. Talvez eles, às vezes, incentivassem suas famílias a praticar meditação para acalmá-las um pouco e manter o comportamento dentro de limites aceitáveis. Claro que, de uma forma ou de outra, conseguiram

aconselhar a família e os amigos a fazer praticamente tudo, até que, fartos de ouvir os seus conselhos, a maioria das pessoas já não se preocupava em segui-los.

Sem dúvida, a maioria das pessoas já decidiu que Nibbāna deve ser um lugar muito silencioso, não há música ou entretenimento e ninguém para diverti-los com seus passatempos favoritos. Eles provavelmente o veem como um lugar desprovido de qualquer coisa estimulante ou excitante, e, portanto, não querem ir lá. Temem cair num inferno quieto e silencioso, sem ninguém à vista: Não haveria família, nem amigos, nem sons de pássaros e de carros, ou risos e choro. Parece ser um lugar bastante sombrio e indesejável em todos os sentidos. Então, as pessoas que ainda abrigam ambições, não querem ir para Nibbāna. E mesmo que o fizessem, seriam incapazes de ir, pois as suas ambições iriam retê-las e fazê-las hesitar.

As pessoas que podem realmente alcançar Nibbāna são aquelas que não têm absolutamente nenhuma ambição ou envolvimentos mundanos. Não sendo apaixonadas ou impassíveis, nem relaxadas ou tensas, mas permanecendo perfeitamente equilibradas, elas são naturalmente centradas no caminho do meio. Sem desejos, sem expectativas e sem anseios, não desfrutam de prazeres mundanos, que meramente agitam o coração e causam frustração. Sempre imperturbáveis, experimentam apenas uma felicidade requintada e serena, que contrasta fortemente com a felicidade daqueles cujos corações estão corrompidos por preocupações mundanas. Tal felicidade mundana, sendo ambígua e flutuante, é sempre fugaz e não confiável. Parece água turva e lamacenta. É como comida picante, azeda, suave e salgada ao mesmo tempo. Além de causar indigestão e sonolência desconfortável, não é muito apetitosa. Assim, as pessoas devem examinar cuidadosamente as coisas que encontram, todos os dias, e testá-las para descobrir quais são as vantajosas e quais não são. Então podem filtrar os elementos prejudiciais e impedi-los de se acumular em seus corações, até que seus números vençam e não haja espaço para armazenar todos eles. Caso contrário, onde quer que olhem, verão apenas essa acumulação de miséria que recolheram.

Quando se trata de autodisciplina, os sábios são muito mais espertos do que nós. Tudo o que eles fazem, dizem ou pensam é direcionado precisamente para alcançar o objetivo pretendido. Eles não estão em desacordo com a verdade, nem são arrogantes ou vaidosos sobre suas realizações. Quando advertidos, eles rapidamente levam a advertência ao coração como uma lição útil, que é muito diferente da forma como o resto de nós reage. Seguindo o exemplo dos sábios, nos tornaremos pessoas razoáveis e moderadas, que se recusam a seguir os desejos que governaram nossos corações por tanto tempo. Nossos esforços para superar esses desejos irão, assim, transformar nossos corações, de uma forma que resulta definitivamente em um grau de contentamento que é claramente evidente para nós. Mesmo sem milhões no banco, a nossa própria conduta exemplar, mais os poucos bens que possuímos, será suficiente para nos manter felizes.

As pessoas inteligentes gerenciam as suas vidas de uma forma que favorece a paz e a segurança. Elas não sentem a necessidade de se apressar, tentando ganhar grandes somas de dinheiro, a fim de manter um sentimento de felicidade em suas vidas. A riqueza pode trazer uma medida de felicidade, mas aqueles que desfrutam de uma quantidade moderada de riqueza, bem adquirida, inevitavelmente estarão muito mais satisfeitos do que aqueles que adquirem seus bens por meios inescrupulosos. Embora a propriedade em si não seja contestada, a riqueza duvidosa não pertence realmente ao seu proprietário, em qualquer sentido genuíno. Porque, sob as leis da verdadeira justiça, o *kamma* condena esses ganhos, concedendo os frutos da miséria

como justas recompensas para o futuro. As pessoas sábias veem essa perspectiva com grande apreensão, mas nós, de menor inteligência, ainda preferimos cair de cabeça em nossos desejos, entregando-nos, de forma egoísta, aos prazeres que surgem, sem nunca ter o suficiente para satisfazer nossos apetites. Não importa o quanto tentemos, parece que nunca experimentamos o tipo de contentamento que desejamos.

DURANTE SEUS ANOS, em Chiang Mai, Ajaan Man recebeu numerosas cartas de Chao Khun Dhammachedi, de Wat Bodhisomphon, na província de Udon Thani. Em suas cartas, Chao Khun Dhammachedi, que tinha sido um discípulo de Ajaan Man desde sua juventude, sempre o convidava a voltar para Udon Thani. Ajaan Man nunca respondeu a essas cartas, nem aceitou o convite. Então, no ano de 1940, Chao Khun Dhammachedi viajou de Udon Thani até a região isolada onde Ajaan Man vivia para convidá-lo pessoalmente, e assim, lhe deu a oportunidade de responder a toda a correspondência que tinha recebido. Disse a Chao Khun Dhammachedi que tinha lido todas as suas cartas, mas considerou que elas eram pequenas e insignificantes em comparação com a "grande carta" que tinha acabado de chegar; então, agora ele estava pronto para responder. Dito isto, ambos os monges riram de coração.

Na primeira oportunidade que surgiu, Chao Khun Dhammachedi convidou pessoalmente Ajaan Man para retornar à província de Udon Thani, onde ele viveu muitos anos antes. Chao Khun Dhammachedi informou-o de que seus discípulos em Udon Thani, com muitas saudades dele, lhe tinham pedido para convidar Ajaan Man em seu nome. Dessa vez ele não poderia se opor — tinha que aceitar. Chao Khun Dhammachedi sugeriu que eles elaborassem um calendário para pegar Ajaan Man e escoltá-lo de volta para Udon Thani. Decidiram pelo início de maio de 1940.

Quando sua partida do retiro da montanha se tornou iminente, grandes grupos de *devas* terrestres imploraram-lhe para ficar. Sendo muito relutantes em vê-lo partir, eles lhe disseram que *devas*, de todos os reinos, experimentaram paz e contentamento enquanto ele vivia lá, devido ao poder do bem-querer que emanava dele e emitia em todas as direções — dia e noite. Sentindo-se muito felizes na sua presença, todos o veneravam muito. Eles não estavam dispostos a deixá-lo ir, pois sabiam que o senso de contentamento por sua presença iria logo desaparecer. Até a coesão social deles poderia ser afetada em consequência disso.

Ajaan Man lhes disse que, tendo dado a sua palavra, deveria partir. Devia honrar sua promessa, ele não poderia renegá-la. Ao contrário da maioria das pessoas, a palavra de um monge é um pacto solene. Um monge é um homem de virtude, por isso, deve manter-se fiel à sua palavra. Se ele volta atrás em uma promessa, sua virtude desaparecerá imediatamente e seu valor como monge será então reduzido. Por isso, um monge deve preservar a sua integridade moral.

Quando maio chegou, Ajaan Man e os monges que o acompanhavam a Udon Thani deixaram o retiro de montanha e começaram a longa caminhada para a cidade de Chiang Mai, onde ficaram em Wat Chedi Luang. Ajaan Oon, de Wat Tipayaratananimit, chegou com alguns apoiadores leigos, quase ao mesmo tempo, para receber Ajaan Man e escoltá-lo até Udon Thani. Ajaan Man permaneceu em Wat Chedi Luang por cerca de uma semana. Durante esse tempo, um grande grupo de apoiadores locais veio persuadi-lo a estender sua estadia em Chiang Mai para o benefício de todos que estavam lá. Mas tendo aceitado o convite para Udon Thani, ele não pôde adiar sua partida.

Antes de partir, Chao Khun Rājakawi pediu-lhe para dar uma palestra especial, por ocasião da Visākha Pūjā[34], que serviria de lembrança para seus muitos devotos. Naquele tempo, eu tinha acabado de chegar a Chiang Mai e, assim, escutei este discurso com grande interesse. Ele falou por exatamente três horas naquele dia; e o que ele disse foi tão impressionante que eu nunca esqueci. Aqui está a essência do que ele disse:

Hoje é Visākha Pūjā. Comemora-se o dia em que o Buddha nasceu, o dia em que alcançou a iluminação e o dia em que faleceu em *Parinibbāna*. O nascimento de um Buddha está em marcado contraste com os nascimentos de todos os outros seres. Ao nascer, o Buddha não sucumbiu às ilusões mundanas sobre o nascimento, a vida ou a morte. Mais do que isso, pelo poder de sua sabedoria abrangente, ele foi capaz de perceber a verdadeira natureza do nascimento, da vida e da morte — alcançando o que chamamos de "iluminação". No momento apropriado, ele despediu-se dos *khandhas*, que eram as ferramentas que ele confiava para desenvolver a virtude à perfeição; e, em seguida, faleceu — *sugato*, como convém a um professor mundial, absolutamente irrepreensível. Antes de deixar seu corpo físico, que havia chegado ao fim de sua vida natural, ele legou o Dhamma ao mundo, com a intenção de que ele o representasse e cumprisse o papel de professor em seu lugar. Tal presente é digno da nossa completa fé e digno de qualquer sacrifício.

"Como sabem, nascemos como seres humanos porque possuímos bondade inerente suficiente para tornar isso possível. Mas não devemos tomar a nós mesmos e à nossa bondade inerente como garantidas, negligenciando desenvolver qualidades virtuosas nesta vida para melhorar as nossas vidas futuras. Caso contrário, o status humano que agora desfrutamos pode desaparecer para ser irrevogavelmente eclipsado por um nascimento baixo e indesejável. Seja status alto ou status baixo — com felicidade de todos os graus possíveis, até a Felicidade Final, ou dor e sofrimento de todos os graus possíveis, até os mais excruciantes — nós mesmos somos responsáveis por nossas próprias circunstâncias de vida. Não pense que apenas aqueles afetados atualmente por circunstâncias adversas experienciam essas coisas. Como potenciais situações de vida, elas são compartilhadas em comum por todos, tornando-se nossa própria herança pessoal, se e quando criamos as condições para elas. Por essa razão, o Buddha ensinou que nunca devemos olhar de cima para as outras pessoas, desprezando-as. Ao ver alguém vivendo na miséria ou na pobreza abjeta, devemos refletir sobre a possibilidade de que, um dia, também possamos nos encontrar nessa posição, ou em uma pior ainda. No momento do ajuste de contas, nenhum de nós tem o poder de evitar as consequências das nossas ações. Todos nós compartilhamos a mesma capacidade de fazer *kamma* bom e mau, então é possível que um dia estaremos na posição deles e eles, na nossa. O *sāsanā* é uma doutrina que podemos usar para examinar a nós mesmos e aos outros, permitindo-nos escolher corretamente o melhor caminho possível. A esse respeito, não tem igual.

"Ao longo de muitos anos como monge, permaneci firmemente comprometido com a prática de me examinar, esforçando-me sempre para discriminar entre as coisas boas e as más que surgem dentro de mim, de momento a momento. Agora percebo claramente que o coração é o principal promotor da criação de *kamma*. Em outras palavras, nossos corações são a fonte de todo *kamma* — o *kamma* que pertence apenas a quem o faz. Não deve haver dúvidas a esse respeito. Aqueles que duvidam da existência do *kamma* — e assim, negam seus efeitos —tomam cegamente sua própria situação como garantida, até que eles estejam além da redenção. Embora tenham

nascido e sido criados pelos pais, essas pessoas não conseguem ver o valor da mãe e do pai que lhes deu vida e sustento. Eles não olham além da sua própria existência egoísta, sem saber o quão terrível é realmente, pois pouco se importam em terem nascido e sido criados por pais que apoiaram o crescimento e desenvolvimento deles em todos os sentidos. O corpo de uma criança é alimentado pela comida e bebida que seus pais fornecem, permitindo-lhe crescer forte e saudável. Se tais ações não são *kamma*, como então devem ser chamadas? E se o alimento que o corpo recebe, dessa forma, não é fruto do *kamma*, então o que mais, na verdade, poderia ser?

"Obviamente, há uma causa-raiz para toda a bondade e todo o mal, toda a felicidade e todo o sofrimento experienciados pelas pessoas em todo o mundo. Quando o pensamento imprudente de alguém o leva a cometer suicídio, há uma razão por trás disso. A causa-raiz, *kamma*, manifestando-se dentro do coração, pode ter um tal impacto em uma pessoa, que ela de fato tira sua própria vida sem perceber que o *kamma* que já criou está desempenhando um papel. O que é isso, se não cegueira total?

"*Kamma* existe como parte do nosso próprio ser. Criamos *kamma* a cada momento, assim como os resultados de nosso *kamma* anterior surgem para nos afetar a cada momento. Se você insiste em duvidar da existência do *kamma* e de seus resultados, então você está preso em um beco sem saída. *Kamma* não é algo que nos segue como um cão segue seu dono. Pelo contrário, nossos próprios pensamentos, palavras e ações são *kamma*. Os verdadeiros resultados do *kamma* são os graus de felicidade e sofrimento experimentados por todos os seres do mundo, incluindo aqueles seres que vivem suas vidas sem ciência da existência de *kamma*. Tal ignorância é também uma consequência cármica."

Eu próprio ouvi essa conversa com satisfação, pois há muito que me interessava vivamente em Ajaan Man. Experienciei um sentimento de alegria tão profundo sobre ele e seu Dhamma que senti como se estivesse flutuando no ar. Senti que não conseguia me cansar de ouvir. Eu lhes dei a essência do que ele disse, para que todos vocês que não tiveram oportunidade de ouvi-lo falar, possam compreender algo sobre a natureza do seu próprio *kamma*. Sendo *kamma* algo comum a todos nós, é possível que você possa reconhecer seu próprio *kamma* nas palavras dele.

Quando terminou de falar, Ajaan Man levantou-se de seu assento e prostrou-se em frente à imagem principal do Buddha. Chao Khun Rājakawi disse-lhe o quanto todos tinham gostado do discurso que ele tinha acabado de proferir. Ajaan Man respondeu que poderia muito bem ser o seu discurso final, uma vez que provavelmente não voltaria para dar outra palestra, devido a sua idade em declínio. Essa era a sua maneira de dizer a todos os presentes, que ele não voltaria a Chiang Mai antes de morrer. Conforme ocorreu, foi verdade — Ajaan Man nunca mais voltou a Chiang Mai.

Depois de permanecer vários dias em Wat Chedi Luang, Ajaan Man finalmente partiu, indo primeiro para Bangkok. Somdet Phra Mahā Wirawong e outros monges seniores, juntamente com dezenas de apoiadores leigos, o escoltaram do mosteiro à estação de trem. Também estava presente um grupo de *devas*. Ajaan Man disse que os *devas* enchiam o céu ao seu redor em todas as direções, pois eles também vieram escoltá-lo até a estação. Eles permaneceram pairando no céu mesmo depois que ele chegou à estação, esperando sua partida antes de voltarem para seus respectivos reinos. Uma cena caótica se seguiu, quando teve que cumprimentar as dezenas de monges e leigos que estavam reunidos lá, enquanto ele, simultaneamente, tentava conceder sua bênção psíquica a todos os *devas*, que pairavam no ar, esperando uma bênção final dele. Ao final,

ele foi capaz de virar toda a sua atenção para os *devas* e conceder a bênção final somente depois de terminar de falar com todas as pessoas, e o trem começou a sair da estação.

Ele disse que realmente sentia pena dos *devas* que o tinham em tão alta estima que estavam relutantes em vê-lo partir. Eles mostraram todos os mesmos sinais de angústia e desapontamento dos seres humanos. Alguns até continuaram a pairar atrás do trem enquanto ele acelerava, até que finalmente Ajaan Man sentiu que era necessário dizer-lhes para retornar aos seus respectivos reinos. Partiram relutantemente, perguntando-se se ele voltaria para ajudá-los novamente. No final, ficaram desapontados pois ele nunca mais voltou. Ele nunca mencionou se os *devas* terrestres de Chiang Mai vieram visitá-lo mais tarde, quando vivia nas províncias de Udon Thani e Sakhon Nakhon.

NOTAS

[1] Sundara Samudda foi um Arahant na época do Buddha que frustrou as seduções de uma cortesã e alcançou a Iluminação. A tradição diz que ele flutuou para cima e para fora de uma janela no topo da casa dela, para escapar de seus avanços. (Theragātha VII. 1)

[2] Ou seja, a realização penetrante do Caminho para a Iluminação (*maggañāna*) tinha destruído o rei (*avijjā*) da *citta* preso no ciclo perpétuo do renascimento (*vaṭṭa-citta*).

[3] O estilo tailandês de boxe é um esporte onde os pés, joelhos e cotovelos, bem como os punhos, são usados para lutar e subjugar um adversário.

[4] Ou seja, Ajaan Man usava tanto as *samādhi nimittas* como sua capacidade de ler os pensamentos de outros (*paracittavijjā*) para bom efeito no ensino de seus alunos.

[5] Esta passagem refere-se a *nirodhasamāpatti*, também chamada de *saññā-vedayitanirodha* (a cessação da consciência e da sensação), a mais elevada e profunda de todas as realizações de *samādhi*.

Todos os fenômenos condicionados são, por sua própria natureza, realidades convencionais (*sammuti*). Uma vez que *anicca* (mudança constante), *dukkha* (insatisfação), e *anattā* (não-eu) são as características básicas inerentes a todos os fenômenos condicionados, *anicca, dukkha* e *anattā* são, portanto, parte e parcela da natureza de todas as realidades convencionais. Com a realização de *nirodhasamāpatti*, todos esses fenômenos, incluindo os 5 *khandhas* e as bases sensoriais, deixam temporariamente de aparecer dentro da natureza cognoscente da *citta* que alcançou essa realização.

[6] Os termos *vimutti-citta* e *visuddhi-citta* (a absolutamente livre e pura *citta*) são sinônimos com o Arahant, que transcendeu completamente todos os aspectos da realidade convencional (*sammuti*).

[7] Um pedaço especialmente costurado de tecido era pendurado em torno da borda externa do guarda-chuva aberto, que se estendia até o chão, formando um espaço interno cilíndrico onde um monge poderia sentar-se, ou deitar-se, e ter certa proteção moderada do vento e da chuva.

[8] Quer dizer, Ajaan Man foi um *visuddhi puggala* (puro) e um *puññakkhettaṃ lokassa* (um campo de mérito para o mundo), ambos epítetos tradicionais para o Arahant.

[9] *Sugato*, que significa "bem-ido" ou "ido para um bom destino", é um epíteto tradicional para o Buddha.

[10] Ajaan Fan Ajāro foi o monge visitado pelo autor naquela ocasião.

[11] *Puthujjana* é a pessoa mundana comum que não tem nenhuma realização especial no Dhamma.

[12] *Conquistar a raiva com a não-raiva* é tirado do verso 223 do Dhammapada:

Conquiste a raiva com a ausência de raiva,
Conquiste o mal com o bem.
Supere a mesquinhez sendo generoso,
E mentiras dizendo a verdade.

[13] Esta história foi relatada ao autor pelo próprio Ajaan Mahā Thong Sak.

[14] Ajaan Man estava se referindo à imagem da bezerra alojada sob o pescoço de sua mãe: parecia como se estivesse tentando carregá-la em suas costas.

[15] *Mó lam*, também conhecida como "ópera popular", era uma forma popular de entretenimento de vilarejos na região Nordeste da Tailândia. *Mó lam* toma a forma de uma competição em rimas extemporâneas, geralmente realizada em um palco público entre um homem e uma mulher, em que a batalha de inteligência pode se tornar bastante feroz. Muito uso é feito do jogo de palavras: enigmas, trocadilhos, insinuações, metáforas, e simplesmente brincando com os sons das palavras. Os versos são feitos à medida que os cantores vão avançando, e o vencedor é aquele que vem com os versos mais humorísticos, fazendo assim o outro parecer tolo.

[16] Ele era o mesmo Chao Khun Upāli que mais tarde se tornou um monge administrativo sênior e um renomado estudioso budista. Ele era o "mentor" que Ajaan Man sempre procurava quando viajava para Bangkok. Quando jovem chamava-se "Jan".

[17] Nessa altura já era de noite, e as pessoas locais estavam instintivamente relutantes em caminhar longas distâncias sozinhas à noite por medo de tigres e fantasmas.

[18] O *Jātaka Vessantara* é um dos mais populares dos contos *Jātaka*, que relatam histórias dos nascimentos anteriores do Buddha. Neste *Jātaka*, Sakka, sob o disfarce de um velho brâmane, perguntou a Vessantara por aquilo que seria mais precioso para ele, sua esposa, a fim de testar sua alegre generosidade.

[19] *Mettā appamaññā brahmavihāra* é a prática espiritual de focar a mente a "se estabelecer em um estado de infinita bondade amorosa".

[20] Uma *estupa* (*cetiya*) é um monumento em forma de cúpula que geralmente abriga os restos mortais de um monge budista reverenciado, embora alguns sejam construídos pelos fiéis budistas para atuar como santuários memoriais.

[21] A meditação budista tradicional contém dois aspectos diferentes mas complementares, a saber, a calma (*samatha*) e insight (*vipassanā*), que são adequados para o desenvolvimento de estados profundos de concentração (*samādhi*) e sabedoria (*paññā*), respectivamente.

O Arahant, tendo já desenvolvido uma calma meditativa e um insight até a perfeição, usa-os como um meio de viver facilmente no mundo sensorial (*Sukhavihāra-dhamma*) até que ele morra.

[22] Literalmente, a *vimutti-citta*.

[23] Há um acordo praticamente unânime na Tailândia de que o autor, Ajaan Mahā Bua, é um desses monges auspiciosos. Há um debate sobre quem poderia ser o outro.

[24] Esta é uma referência ao *Duddubha Jātaka* (No. 322) em que um coelho na floresta, tendo ouvido um estrondo alto causado por uma fruta golpeando uma folha de palmeira, imaginou que o céu estava caindo e correu em pânico, espalhando a falsa notícia para os outros animais. Esses animais, por sua vez, fugiram, colocando-se assim em grande perigo, acreditando em rumores infundados em vez de tentarem descobrir a verdade por si mesmos.

[25] *Literalmente*, vaṭṭa-dukkha.

[26] *Nāgas* é uma classe especial de seres não humanos que abrange todos os tipos de serpentes. Incluídos nesta categoria estão cobras, divindades associadas com a água, e espíritos da terra e do reino abaixo dela. Como tal, os *nāgas* representam o potencial vital de chuva caindo e água corrente. Eles são uma classe de seres cujo papel principal é de protetor e benfeitor, porém, como todos os seres com *kilesas*, eles podem ser temperamentais, como a história seguinte ilustra. Diz-se que *nāgas* podem mudar a sua forma livremente. Nos textos antigos há muitas histórias de *nāgas* apresentando-se em forma humana disfarçada. *Nāgas* eram conhecidos por terem grande respeito pelo Buddha e seus discípulos.

[27] Ajaan Man explicava que o *nāga* havia borrifado aqueles monges com seu veneno, causando vários sintomas desagradáveis que surgiram até que não pudessem mais suportar o desconforto e fugissem.

[28] *Anupādisesa-nibbāna*, que significa "Nibbāna sem quaisquer componentes físicos ou mentais da personalidade (ou seja, os 5 *khandhas*) remanescentes", é o Nibbāna total do Arahant depois que ele falece.

[29] Postura do leão: O Buddha dormia em seu lado direito com sua mão direita sob sua cabeça, suas pernas esticadas, e um pé ligeiramente sobrepondo o outro. Quando ele se deitou pela última vez para entrar em *Parinibbāna*, assumiu a mesma "postura do leão".

[30] Mahā é uma palavra Pāli que significa "grande". Na Tailândia, é um título honorário dado a um monge que ganhou um diploma em estudos Pāli, como o monge em questão tinha feito.

[31] Os kammaṭṭhāna referidos aqui são as cinco partes mais visíveis do corpo humano – cabelo, pelo do corpo, unhas, dentes e pele – que são recomendados a um monge recém-ordenado, por seu preceptor, como objetos essenciais de meditação.

[32] Paracittavijjā, também conhecido como ceto-pariya-ñāṇa, é o conhecimento dos corações e mentes dos outros, em outras palavras, leitura de pensamento e telepatia.

[33] Esta é uma referência à antiga arte tailandesa da magia, que usa tatuagens e encantações para evitar que balas, espadas e facas penetrem o corpo de uma pessoa.

[34] Visākha é o nome antigo do sexto mês lunar, que ocorre em maio. De acordo com a tradição, o nascimento, Iluminação e *Parinibbāna* do Buddha ocorreram na noite de lua cheia no mês de Visākha. Visākha Pūjā é um dia festivo comemorando estes eventos que é celebrado anualmente em todo o mundo do Budismo Theravada.

5
Perguntas incomuns, Respostas esclarecedoras

Ao chegar em Bangkok, Ajaan Man foi para Wat Boromaniwat, seguindo as instruções enviadas por telegrama de Somdet Phra Mahā Wirawong. Antes de partir para Udon Thani, muitas pessoas vieram vê-lo em Wat Boromaniwat com perguntas. Algumas destas perguntas eram bastante incomuns, de modo que decidi incluí-las.

Pergunta: "Eu entendo que você mantém apenas uma regra em vez de todas as 227 regras monásticas que todos os demais monges mantêm. É verdade?"

Ajaan Man: "Sim, mantenho apenas uma regra."

Pergunta: "Qual delas você mantém?"

Ajaan Man: "A minha mente."

Pergunta: "Então, você não mantém todas as 227 regras?"

Ajaan Man: "Mantenho a minha mente ao não permitir quaisquer pensamentos, palavras ou ações erradas que pudessem violar as proibições estabelecidas pelo Buddha, sejam elas 227 em número ou até mais do que isso. Aqueles que duvidam se mantenho ou não as 227 regras monásticas podem pensar e dizer o que quiserem. Quanto a mim, desde o dia da minha ordenação sempre mantive um controle rigoroso sobre a minha mente, pois é a mestra do corpo e da fala."

Pergunta: "Quer dizer que temos de manter as nossas mentes para manter os preceitos morais?"

Ajaan Man: "O que mais deveria você manter para desenvolver uma boa virtude moral, se não a sua própria mente? Só os mortos não têm necessidade de cuidar das suas mentes, muito menos das suas ações e falas. Os sábios nunca afirmaram que os mortos têm um viés moral, sendo impossível para os cadáveres mostrar intenção. Se os cadáveres tivessem moralidade, então seria uma moral sem vida e inútil. Mas não sou um cadáver, por isso não posso manter a moralidade de um morto. Devo fazer o que convém a alguém plenamente dotado de tendências boas e más – devo manter a minha mente com a virtude da moral."

Pergunta: "Eu ouvi dizer que manter nossas ações e discurso em boa ordem é chamado de moralidade, o que me leva a entender que não é realmente necessário cuidar da mente. Foi por isso que perguntei."

Ajaan Man: "É bem verdade que a moralidade implica manter nossas ações e nosso discurso em boa ordem. Mas antes de colocarmos nossas ações e discurso numa boa ordem moral, devemos considerar a fonte da virtude moral. Origina–se com a mestra do corpo e da fala – a mente – que os faz comportar corretamente. Uma vez que tenhamos estabelecido que a mente é o fator determinante, devemos estabelecer como ela se relaciona com a ação e a fala para que eles permaneçam em boa ordem moral, que é uma fonte de conforto para nós e para os outros. Não é só com a virtude moral que a mente deve lidar. A mente supervisiona o desempenho de

cada atividade em que nos envolvemos, certificando-se de que é feito de forma ordenada e adequada para produzir excelentes resultados a cada vez.

"Tratar uma doença requer diagnosticar sua causa, e então criar uma cura eficaz antes que ela se desenvolva em uma condição crônica. Cuidar da moralidade requer que a mente esteja em controle efetivo. Caso contrário, o resultado será uma moralidade remendada e cheia de buracos. Tal virtude fragmentada e inconsistente é verdadeiramente lamentável. Move as pessoas a viver uma existência sem objetivo e inevitavelmente causa um efeito adverso a toda a religião. Além disso, não é uma fonte de conforto para a pessoa que a pratica, nem é admirada pelos seus pares.

"Nunca estudei muito. Depois que me ordenei, meu Mestre me levou como um monge errante para as montanhas e florestas. Aprendi Dhamma com as árvores e o mato, os rios e os riachos, os penhascos e as cavernas. Aprendi com os sons das aves e dos animais selvagens, com o ambiente natural à minha volta. Eu não estudei as escrituras tempo suficiente para me tornar bem versado no ensino sobre virtude moral; e minhas respostas às suas perguntas tendem a refletir essa educação primitiva. Sinto-me bastante inadequado pela minha incapacidade de dar respostas que seriam adequadamente eloquentes para a sua edificação."

Pergunta: "Qual é a natureza da moralidade e o que constitui a virtude moral genuína?"

Ajaan Man: "Estar consciente de nossos pensamentos; saber quais coisas são apropriadas para pensar e quais não são; cuidar de como nos expressamos através do corpo, fala e mente; controlar esses três fatores para que permaneçam dentro dos limites do que é moralmente aceitável. Aderindo adequadamente a estas condições, podemos estar confiantes de que a natureza moral do nosso comportamento é exemplar e nunca somos indisciplinados ou ofensivos. Se não uma conduta exemplar no corpo, fala e mente, é difícil dizer o que é uma virtude moral genuína, já que é impossível separar sua prática da pessoa que a mantém. Não são entidades distintas, como uma casa e seu proprietário – a casa de um lado, o proprietário de outro. Tentar distinguir entre virtude moral e a pessoa que a mantém é muito problemático, então eu não gostaria de fazê-lo. Mesmo a paz de espírito resultante da prática da virtude moral não pode realmente ser separada dessa virtude moral. Se a moralidade pudesse ser isolada desta forma, provavelmente estaria à venda nas lojas há muito tempo. Nesse caso, a virtude moral das pessoas provavelmente se tornaria um alvo lucrativo para os ladrões roubarem e venderem a quem pagasse mais, deixando muitas pessoas totalmente desfavorecidas. Como todas as outras posses, a virtude moral se tornaria então uma fonte de ansiedade. Isso faria com que os budistas se cansassem de lutar por ela, e inseguros sobre manter sua aquisição. Consequentemente, a incapacidade de saber o que constitui precisamente a virtude moral genuína é uma forma de evitar os perigos decorrentes de questões morais, permitindo assim aos indivíduos virtuosos uma forma inteligente de obter a paz mental. Sendo muito cauteloso com os perigos inerentes, nunca pensei em me separar da virtude moral que pratico. Aqueles que não querem fazer essa separação permanecem contentes onde quer que vão, no que quer que façam, pois nunca têm que se preocupar em perder sua virtude moral. Aqueles que veem isso como algo separado de si mesmos podem se preocupar tanto que acabam voltando como fantasmas após a morte para cuidar ansiosamente de sua provisão de virtude acumulada. Seria como pessoas moribundas que se preocupam com a sua riqueza, e, portanto, ficam presas num estado mental onde voltam como fantasmas para manter uma vigilância ansiosa sobre suas riquezas acumuladas."

Autoconfiança completa

Um dia, o abade de Wat Boromaniwat convidou Ajaan Man para uma conversa privada com ele[1]. Começou com uma pergunta.

"Quando você está vivendo sozinho nas montanhas e florestas, preferindo não ser incomodado por monges ou leigos, a quem você consulta para soluções quando um problema surge em sua prática? Apesar de eu morar na capital, que é cheio de estudiosos que podem me ajudar a esclarecer minhas dúvidas, ainda há momentos em que eu me encontro tão completamente perplexo que ninguém é capaz de me ajudar a resolver estes dilemas. Eu sei que você geralmente vive sozinho; então, quando surgem perguntas, quem você consulta ou como você lida com elas? Por favor, me explique isto."

Firmemente, Ajaan Man respondeu:

"Por favor, permita-me responder-lhe com completa autoconfiança que ganhei com o estudo de princípios naturais fundamentais: Eu consulto o Dhamma, ouvindo-o dia e noite em todas as minhas atividades diárias, exceto no sono. Assim que acordo, meu coração está imediatamente em contato com o Dhamma. Quanto aos problemas, o meu coração os debate constantemente. À medida que os problemas antigos são resolvidos, surgem novos. Ao resolver um problema, algumas das *kilesas* são destruídas, enquanto outro que emerge dá início a outra batalha com as *kilesas* que permaneceram. Todo tipo de problema concebível, do mais grosseiro ao mais sutil, do mais circunscrito ao mais abrangente, todos eles surgem e são combatidos dentro do coração. Consequentemente, o coração é o campo de batalha onde as *kilesas* são confrontadas e depois eliminadas cada vez que um problema é resolvido.

"Eu não estou tão interessado em pensar sobre quem eu consultaria se os problemas surgirem no futuro. Estou muito mais interessado em atacar os problemas imediatos que montam o palco para as *kilesas* escondidas por trás das cortinas. Destruindo-as a cada vez, eu gradualmente elimino as *kilesas* do meu coração. Portanto, não me preocupo em consultar outros monges para ajudar a resolver meus problemas e livrar-me das minhas *kilesas*, pois é muito mais rápido confiar em sati e sabedoria que surgem continuamente em meu coração. Cada vez que eu estou diante de um problema, estou claramente consciente da máxima *attāhi attano nātho*[2] – seja você mesmo o seu próprio refúgio – então eu uso métodos que concebo a partir de minha própria sati e sabedoria para resolver imediatamente esse problema. Em vez de tentar obter respostas das escrituras, dependo do Dhamma, na forma de sati e sabedoria que surgem dentro de mim, para aceitar o desafio e encontrar uma solução que me permita prosseguir, sem entraves. Embora alguns problemas sejam tão profundos e complexos que requerem um esforço de investigação sustentado e meticuloso, no final não estão à altura da eficácia comprovada de sati e sabedoria. Então eles também se dissolvem.

"Eu não tenho nenhum desejo de procurar a companhia de meus amigos monges apenas para que eles possam me ajudar a resolver meus problemas. Prefiro muito mais viver sozinho. Viver sozinho, solitário no corpo e na mente, significa contentamento para mim. Quando chegar à altura de eu morrer, morrerei livre de preocupações com o passado ou o futuro. No momento em que a minha respiração cessar, todos os outros assuntos cessarão com ela. Peço desculpa por responder à sua pergunta de forma tão ininteligível. Receio que o meu raciocínio não tenha sido muito eloquente."

O abade, que tinha escutado atentamente, estava tão sinceramente convencido pelo que ouviu que elogiou Ajaan Man.

"Você é uma pessoa excepcional, como convém a alguém que realmente gosta de viver sozinho nas montanhas e florestas. O Dhamma que você apresentou aqui não pode ser encontrado nas escrituras porque o Dhamma registrado nos textos e os princípios naturais do Dhamma que surgem no coração são realmente muito diferentes. Na medida em que o Dhamma nos textos foi gravado diretamente da boca do Buddha por aqueles que possuem um nível de pureza igual ao seu, nessa medida, é puro e não adulterado. Mas transcritores dos textos nas gerações posteriores podem não ter sido tão genuinamente puros como os originais, de modo que a excelência geral do Dhamma como posteriormente registrado pode ter sido moderado por eles. Por esta razão, é compreensível que Dhamma surgindo fresco do coração seria diferente do que está registrado nas escrituras, mesmo que ambos estejam dentro do escopo do que nós consideramos "Dhamma".

"Não tenho mais dúvidas sobre a pergunta que lhe fiz estupidamente. Ainda assim, essa estupidez tem os seus próprios benefícios, pois se eu não tivesse feito uma pergunta estúpida, não teria ouvido a sua resposta sagaz. Não só vendi a minha estupidez hoje, como também comprei muita sabedoria. Também pode-se dizer que descarreguei um monte de ignorância para adquirir uma riqueza de sabedoria.

"Mas ainda tenho outra pergunta. Depois que os discípulos do Buddha se despediam para sair e praticar por conta própria, eles voltavam a pedir seu conselho quando os problemas surgiam no curso de sua prática. Uma vez que ele ajudava a esclarecer suas dúvidas, eles novamente voltavam para seus respectivos locais. Qual era a natureza desses problemas para os quais os discípulos do Buddha buscavam seus conselhos?"

Ajaan Man respondeu:

"Quando alguém está disponível para ajuda com resultados rápidos e oportunos, as pessoas, que por natureza preferem depender de outros, vão optar pelo atalho, certo de que é melhor do que tentar ir sozinho. Exceto, claro, quando as distâncias envolvidas tornam viajar totalmente impraticável. Então eles são obrigados a lutar o melhor que puderem, confiando na força de sua própria sati e sabedoria, mesmo que isso signifique resultados mais lentos.

"Sendo onisciente, o Buddha poderia ajudar a resolver os problemas das pessoas e resolver suas dúvidas muito mais clara e rapidamente do que eles poderiam esperar fazer por conta própria. Consequentemente, os seus discípulos, que experienciavam problemas ou tinham dúvidas, sentiam-se obrigados a procurar o seu conselho a fim de resolvê-los o mais rápido e decisivamente possível. Se o Buddha estivesse vivo hoje e eu estivesse em posição de visitá-lo, eu também iria fazer-lhe perguntas que nunca fui capaz de resolver à minha satisfação. Dessa forma eu poderia evitar ter que arrastar-me por aí laboriosamente, desperdiçando tempo precioso como fiz no passado.

"Ainda assim, chegar a conclusões definitivas por conta própria, enquanto praticamos sozinhos, é uma tarefa trabalhosa que todos devemos empreender, pois, como já mencionei, devemos no final depender de nós mesmos. Mas ter um professor que elucida a forma correta de prática e, em seguida, recomenda os métodos corretos a seguir, nos ajuda a ver resultados práticos de forma rápida e fácil. Isso contrasta fortemente com os resultados que alcançamos a partir de adivinhações quando estamos praticando sozinhos. Eu vi as desvantagens de tal incerteza em minha própria prática, mas era uma situação inevitável porque eu não tinha um

professor para me instruir naqueles dias. Tive de fazer o meu caminho tentativamente, tropeçando e levantando, cometendo muitos erros ao longo. O fator crucial foi a minha determinação, que permaneceu obstinada e inflexível. Por ela nunca falhar, nunca diminuir, fui capaz de suavizar os momentos difíceis na minha prática, pouco a pouco, até que eu gradualmente alcancei um verdadeiro senso de satisfação. Esse contentamento deu-me a oportunidade de conseguir meu equilíbrio no caminho da prática; e isso, por sua vez, permitiu-me olhar profundamente a natureza do mundo e a natureza do Dhamma da maneira que já mencionei."

O abade fez muitas mais perguntas a Ajaan Man, mas tendo coberto as mais importantes, omitirei o resto.

ENQUANTO ESTAVA EM BANGKOK, Ajaan Man era regularmente convidado para comer em casas privadas, mas recusava, pois ele achava difícil cuidar das necessidades corporais depois de terminar de comer.

Quando sentiu que o tempo era apropriado, Ajaan Man deixou Bangkok e foi para Korat, onde tinha sido convidado a ficar por devotos de Nakhon Ratchasima. Hospedado em Wat Pa Salawan, ele recebeu numerosos visitantes que vieram fazer-lhe perguntas. Havia um que era especialmente interessante, sobre o qual Ajaan Man me contou – um que nunca esqueci mesmo tendo eu o costume de ser esquecido. Talvez suspeitasse que um dia faria parte da sua biografia! Esta pergunta foi feita como um meio de descobrir a verdadeira natureza da realização de Ajaan Man, e se ele era realmente digno da aclamação popular que recebia. O questionador era um ardente estudante do caminho de *kammaṭṭhāna* que buscava sinceramente a verdade.

Questionador: "Quando você aceitou o convite para vir a Korat, foi simplesmente porque você quis ajudar seus devotos aqui, ou você também veio na esperança de se esforçar para a realização de *magga*, *phala* e Nibbāna?"

Ajaan Man: "Não estando nem faminto nem iludido, não estou à procura de nada que possa criar *dukkha* e causar-me problemas. As pessoas famintas nunca se contentam como estão, por isso andam à procura aqui e ali, agarrando-se ao que encontram sem considerar se o seu comportamento é correto ou não. No final, a sua ganância queima-os como um fogo ardente. As pessoas iludidas estão sempre à procura de algo. Mas não tenho ilusões, por isso não estou à procura. Aqueles que não estão iludidos não têm necessidade de procurar. Tudo já está perfeito dentro de seus corações, então por que eles deveriam se preocupar? Por que eles deveriam ficar excitados e agarrar as sombras quando sabem perfeitamente bem que elas não são verdades genuínas? Verdades genuínas são as Quatro Nobres Verdades, e elas já estão presentes nas mentes e corpos de todos os seres vivos. Tendo compreendido plenamente essas verdades, não estou mais iludido; então, que mais você quer que eu busque? Ainda estou vivo e as pessoas precisam da minha ajuda, por isso ajudo-as. É simples assim.

"É muito mais fácil encontrar pedras preciosas do que encontrar pessoas boas com Dhamma em seus corações. Uma pessoa virtuosa é mais valiosa do que todo o dinheiro do mundo, porque todo esse dinheiro não pode trazer ao mundo o tipo de paz e felicidade genuínas que uma boa pessoa pode trazer. Um único desses indivíduos é capaz de trazer muita paz e felicidade duradouras ao mundo. O Buddha e os Arahants são excelentes exemplos disso. Cada pessoa virtuosa é mais preciosa que qualquer quantidade de riqueza, e cada uma percebe que as boas ações têm muito mais valor do que o dinheiro. Desde que permaneçam virtuosos e as pessoas à

sua volta estejam contentes, não se importam se são pobres. Mas os tolos, preferindo o dinheiro à virtude e às pessoas virtuosas, farão tudo para obter dinheiro. Eles não se incomodam com as consequências de suas ações, não importa o quão maus ou depravados possam ser. Até o diabo fica tão enojado e com medo dos estragos que causariam entre os habitantes do inferno, que reluta em aceitá-los como prisioneiros. Mas esses tolos só se importam com uma coisa: meter as mãos em algum dinheiro, não importa quão ilícita seja sua origem. Que o mau pague as contas e para o inferno com o diabo! Pessoas virtuosas versus pessoas más, riqueza material versus as virtudes do Dhamma, é assim que diferem. Pessoas sensatas devem pensar nelas agora, antes que seja tarde demais para escolher o caminho certo.

"Em última análise, os diferentes resultados que experimentamos dependem do *kamma* que fazemos. Não temos escolha a não ser aceitar as consequências ditadas pelos nossos *kammas* – objeções são inúteis. É por essa mesma razão que os seres vivos diferem tão amplamente em tudo, desde o tipo de existência em que nascem, com suas diferentes formas corporais e temperamentos emocionais, aos graus de prazer e dor que experimentam. Todas essas coisas fazem parte da própria composição pessoal, um destino pessoal pelo qual cada um de nós deve assumir plena responsabilidade. Cada um tem que carregar seu fardo. Devemos aceitar o bem e o mal, as experiências agradáveis e dolorosas que vêm em nosso caminho, pois ninguém tem o poder de deserdar essas coisas. A lei cármica de causa e efeito não é uma lei judicial: é a lei da nossa própria existência – uma lei que cada um de nós cria de forma independente. Por que me fez essa pergunta?"

Esta resposta extraordinariamente robusta, cujo relato ouvi de Ajaan Man, bem como de um monge que o acompanhou naquela ocasião, foi tão impressionante que nunca a esqueci.

Questionador: "Por favor, perdoe-me, mas por muito tempo ouvi a sua excelente reputação elogiada. Monges e leigos dizem a mesma coisa: Ajaan Man não é um monge comum. Eu mesmo ansiava ouvir o seu Dhamma, por isso fiz-lhe essa pergunta, com este desejo em mente. Infelizmente, a falta de discrição na forma como questionei pode tê-lo perturbado um pouco. Eu tive um grande interesse na prática por muitos anos, e meu coração definitivamente se tornou mais e mais pacífico durante todo esse tempo. Sinto que a minha vida não foi desperdiçada, pois tive a sorte de encontrar o Buddha Sāsanā e agora prestei homenagem a um renomado professor reverenciado por sua excelente prática e virtude magnífica. A resposta clara e precisa que me deu há pouco excedeu as minhas expectativas. Hoje, as minhas dúvidas foram dissipadas, pelo menos na medida do possível, para alguém ainda sobrecarregado de *kilesas*. Agora cabe a mim continuar com o meu próprio treinamento o melhor que puder."

Ajaan Man: "A forma como formulou sua pergunta levou-me a responder como o fiz, pois, na verdade, não tenho fome nem estou iludido. O que mais quer que eu procure? Já tive fome e ilusões suficientes nos tempos em que ainda era inexperiente na prática. Naquela época, ninguém sabia como eu quase morri lutando nas montanhas e florestas antes de me sentir seguro em minha prática. Só mais tarde, quando as pessoas começaram a procurar-me, é que a minha fama começou a espalhar-se. Mas não ouvi ninguém me elogiar quando desmaiei, inconsciente, três vezes e mal sobrevivi para contar. Esta notoriedade veio muito depois do evento. Todos elogiam as minhas conquistas, mas para que serve isso?

"Se quer descobrir as qualidades superiores latentes dentro de si mesmo, então você deve tomar a iniciativa e praticar. Não adianta esperar até você estar morto e depois convidar monges para cantar versos auspiciosos para seu benefício espiritual. Não é isso que chamamos de "coçar

onde está a coceira" – não diga que não avisei. Se você quer se livrar dessa coceira, deve se apressar e imediatamente coçar no lugar certo; ou seja, você deve intensificar seus esforços para fazer o bem, a fim de se livrar de seu apego e preocupação por todas as coisas materiais deste mundo. Posses como a riqueza e propriedade realmente não nos pertencem – nós as reivindicamos apenas em nome. Ao fazê-lo, ignoramos o nosso verdadeiro valor. A riqueza que acumulamos neste mundo pode ser usada sabiamente para nos trazer alguma medida de felicidade. Mas se formos muito estúpidos, em breve podem tornarem-se um fogo ardente que nos destrói completamente.

"Os veneráveis indivíduos que transcenderam *dukkha* em épocas passadas o fizeram acumulando qualidades virtuosas dentro de si até que se tornaram uma importante fonte de refúgio para todos nós. Talvez pense que eles não tinham posses queridas naquela época. Você honestamente acredita que a riqueza e a beleza são algo exclusivo aos dias de hoje? É por isso que é tão imoderado e autoindulgente? O nosso país tem tanta falta de cemitérios para cremar ou enterrar os mortos, a ponto de você achar que não terá de morrer? É por isso que está tão confiante? Você está constantemente preocupado com o que você vai comer, como vai dormir e como manter-se entretido, como se o mundo estaria prestes a desaparecer a qualquer momento e levar tudo com ele. Então você corre por aí pegando uma massa de coisas inúteis que mal consegue arrastar por onde vai. Nem animais são indulgentes a esse ponto, por isso não deve assumir que é muito mais elevado e inteligente do que eles. Tal ignorância cega só irá piorar as coisas. Se você vier a passar momentos difíceis no futuro, quem sabe? Poderá se achar ainda mais pobre do que os animais que hoje menospreza. Você deve começar a lançar as bases para uma compreensão adequada deste assunto agora mesmo, enquanto ainda está em posição de fazê-lo.

"Devo pedir desculpas por falar tão duramente, mas é necessário usar linguagem dura para persuadir as pessoas a abandonar o mal e fazer o bem. Quando ninguém estiver disposto a aceitar a verdade, este nosso mundo verá o *sāsanā* chegar ao fim. Praticamente todos fizeram uma certa quantidade de *kamma* grosseiro e maléfico no passado, pelo qual devem inevitavelmente sofrer as consequências. As pessoas que ainda não compreendem isso, dificilmente verão suas próprias falhas o suficiente para remediar a situação. Em vez disso, eles tendem a culpar o ensinamento por ser muito severo – e assim a situação permanece sem esperança."

Neste momento, o autor gostaria de pedir desculpas a todos os gentis leitores por ter sido tão presunçoso e indiscreto no que acabei de escrever. Meu propósito era preservar para a posteridade a forma como Ajaan Man ensinava o Dhamma em certas ocasiões. Tentei apresentá-la de um modo que refletisse o seu discurso com a maior precisão possível. Eu queria registrá-lo para o bem daqueles que desejam contemplar a verdade do seu ensinamento. Sendo assim, relutante em reduzir a força das suas observações, tentei ignorar quaisquer preocupações que tinha e escrevi precisamente o que ele disse.

Onde quer que Ajaan Man se hospedasse, as pessoas constantemente vinham vê-lo com questões sobre o Dhamma. Infelizmente, não me lembro de todas as perguntas e respostas que me foram relatadas ao longo dos anos por monges que estiveram presentes nessas ocasiões. Anotei e me lembro apenas das respostas que especialmente me impressionaram. Esqueci-me daquelas que não conseguiram causar uma impressão forte; e agora elas se foram.

APÓS UM INTERVALO ADEQUADO, Ajaan Man deixou Nakhon Ratchasima para retomar sua viagem a Udon Thani. Quando seu trem parou na estação em Khon Kén, uma multidão de pessoas locais

estava esperando para convidá-lo para interromper sua viagem e ficar em Khon Kén por um tempo. Como ele não pôde aceitar o convite, seus devotos em Khon Kén ficaram desapontados por perder a oportunidade de se encontrar com ele.

Finalmente chegando em Udon Thani, Ajaan Man ficou com Chao Khun Dhammachedi em Wat Bodhisomphon. Pessoas das províncias de Nong Khai e Sakhon Nakhon, bem como Udon Thani, estavam lá esperando para prestar suas reverências. De lá ele seguiu para Wat Non Niwet, onde permaneceu para o retiro da estação chuvosa. Uma vez por semana no dia de observância, durante o retiro das chuvas naquele ano, Chao Khun Dhammachedi levava um grupo de funcionários públicos e outros apoiadores leigos à noite para ouvir as palestras de Dhamma de Ajaan Man. Foi, naturalmente, o próprio Chao Khun Dhammachedi que se deu a tanto trabalho para convidar Ajaan Man a regressar a Udon Thani. Ele tinha percorrido as densas florestas de Chiang Mai para oferecer pessoalmente esse convite auspicioso. Todos nós, que conhecemos Ajaan Man e ouvimos seu Dhamma depois que ele chegou em Udon Thani, devemos a Chao Khun Dhammachedi uma sincera dívida de gratidão. Chao Khun Dhammachedi sempre se interessou muito pela prática. Ele nunca se cansava de falar sobre Dhamma, não importando quanto tempo a conversa durasse. Ele apreciava especialmente quando a discussão de Dhamma tratava da prática de meditação. Ele sentia grande respeito e afeto por Ajaan Man. Portanto, tinha um interesse especial em seu bem-estar enquanto ele ficou em Udon Thani, constantemente perguntando às pessoas que tinham visto Ajaan Man recentemente como ele estava se saindo. Além disso, ele sempre encorajava as pessoas a se encontrarem com Ajaan Man e conhecê-lo. Ele até acompanhava incansavelmente aqueles que não ousavam ir sozinhos. Os seus esforços nesse sentido foram notáveis e verdadeiramente admiráveis.

Durante a estação seca que se seguiu ao retiro das chuvas, Ajaan Man preferiu vaguear pelo campo, procurando reclusão onde pudesse praticar o caminho de Dhamma de uma forma mais adequada ao seu caráter. Ele gostava de ficar nas proximidades do vilarejo Ban Nong Nam Khem, que estava localizado a cerca de sete milhas da cidade de Udon Thani. Ele viveu por longos períodos nesta área porque tinha florestas agradáveis que eram conducentes à prática de meditação.

Sua presença em Udon Thani durante o retiro das chuvas beneficiou muito os monges e o público em geral da cidade e distritos circundantes. Conforme a notícia de sua chegada se espalhou, monges e leigos da área gradualmente começaram a convergir para o mosteiro onde ele residia, a fim de praticar com ele e ouvir seu Dhamma. A maioria dessas pessoas tinha sido discípulos dele desde o tempo em que ele viveu na área, antes de ir para Chiang Mai. Ao receber a notícia de que ele havia retornado, ficaram muito felizes com a perspectiva de vê-lo novamente, oferecer-lhe esmolas, e ouvir seu conselho. Ele ainda não era muito velho, tendo apenas cerca de 70 anos na época. Ele ainda era capaz de andar por aí sem muito problema. De qualquer maneira, por natureza tendia a ser rápido e ágil, sempre pronto para se levantar e seguir em frente, nunca ficando muito tempo em um lugar. Ele preferia vaguear sem destino específico, caminhando pelas montanhas e florestas onde a vida era pacífica e não perturbada.

Vidas Passadas

Em Udon Thani, assim como em outros lugares, a população local muitas vezes vinha a Ajaan Man com perguntas. Enquanto algumas de suas perguntas eram muito semelhantes às que ele

havia recebido muitas vezes antes, as mais incomuns surgiam a partir das opiniões e pontos de vista de certos indivíduos. Entre as perguntas mais comumente feitas, estavam aquelas que lidavam com associações em vidas passadas[3] de seres vivos que desenvolveram qualidades virtuosas juntos ao longo de um período de muitas vidas, e como esses traços inerentes de caráter têm continuidade em suas vidas atuais. Outras questões tratavam de associações de maridos e esposas que viveram felizes durante muitas vidas. Ajaan Man disse que as pessoas tinham mais dúvidas sobre estas questões do que qualquer outra.

Quanto à primeira questão, Ajaan Man não especificou a natureza exata do que lhe foi perguntado. Ele apenas mencionou a questão das associações de vidas passadas de uma forma geral e deu esta explicação:

"Coisas como esta devem originar-se com o estabelecimento da intenção volitiva, pois isso determina a forma como as vidas de indivíduos específicos se tornam inter-relacionadas."

A segunda questão foi mais específica: Como é possível determinar se o amor entre um homem e uma mulher foi predeterminado por associação anterior em vidas passadas? Como podemos distinguir entre uma relação amorosa baseada em conexões da vida passada e uma que não é?

Ajaan Man respondeu:

"É muito difícil saber com certeza se o nosso amor por esta pessoa ou a nossa relação com essa pessoa tem as suas raízes numa afinidade mútua desenvolvida ao longo de muitas vidas. Na maioria das vezes, as pessoas apaixonam-se e casam-se cegamente. Sentindo fome, a tendência de uma pessoa é apenas estender a mão e pegar alguma comida para satisfazer essa fome. Comerão o que estiver disponível, desde que seja suficiente para as suas necessidades quotidianas. O mesmo pode ser aplicado também às associações de vidas passadas. Embora tais relações sejam uma característica comum da vida neste mundo, não é de todo fácil encontrar casos genuínos de pessoas que se apaixonam e se casam simplesmente devido a uma associação de longa data em vidas passadas. O problema é que as *kilesas* que fazem com que as pessoas se apaixonem não poupam as borbulhas de ninguém, e certamente não esperam pacientemente para dar as afinidades em vidas passadas uma chance de se manifestarem primeiro. Tudo o que as *kilesas* pedem é que haja alguém do sexo oposto que se adeque ao seu desejo – isso é o suficiente para a paixão surgir e agarrar impulsivamente. As *kilesas* que fazem com que as pessoas se apaixonem podem transformar pessoas comuns em 'lutadores', que lutarão desesperadamente até o fim, sem respeito pela modéstia ou moderação, não importa quais sejam as consequências. Mesmo que vejam que cometeram um erro, ainda se recusarão a admitir a derrota. Mesmo a perspectiva da morte não pode fazê-los abandonar o seu estilo de luta. É disso que se trata as *kilesas* que fazem com que as pessoas se apaixonem. Exibindo-se visivelmente no coração das pessoas, elas são extremamente difíceis de controlar.

"Qualquer um que queira ser uma pessoa razoável e responsável deve evitar dar a estas *kilesas* a sua cabeça, nunca permitindo que elas dominem sem controle. Então você deve exercer autocontrole suficiente para garantir que, mesmo que você não saiba nada sobre suas associações em vidas passadas, você ainda terá um meio eficaz de conter o seu coração – um meio de evitar ser arrastado através da lama e para baixo em um precipício íngreme e escuro. A menos que você seja um meditador realizado com uma aptidão para perceber vários tipos de fenômenos, você vai achar muito difícil acessar o conhecimento sobre suas vidas passadas. Seja qual for o caso, você deve ter sempre presença suficiente de mente para manter o autocontrole

adequado. Não deixe que aquelas *kilesas* ofensivas arrebentem suas margens, derramando-se como águas inundadas sem dique para as conter. Assim você será capaz de evitar afundar profundamente no grande atoleiro do amor desenfreado."

Questionador: "O que deve um marido e uma mulher, que viveram juntos felizes nesta vida e desejam permanecer juntos na próxima vida, fazer para garantir que eles renascerão juntos no futuro? Será suficiente que ambos tenham o mesmo desejo de voltar a encontrar-se em vidas futuras?"

Ajaan Man: "Esse desejo apenas cria a perspectiva de alcançar o objetivo pretendido; mas se não for acompanhado de ações concretas, não trará os resultados esperados. Tomemos o exemplo de alguém que deseja ser rico. Se essa pessoa é muito preguiçosa para se esforçar e ganhar sua riqueza, então, de jeito nenhum será rico um dia. Para ter qualquer chance de sucesso, uma intenção deve ser apoiada por um esforço concentrado para alcançar aquele objetivo. É o mesmo com um marido e uma mulher que desejam manter a sua relação amorosa, vivendo juntos e felizes em cada vida sucessiva. Para evitar se separarem, seus pontos de vista devem ser análogos, e devem permanecer fiéis um ao outro. Eles devem abster de se aproveitar um do outro, porque isso destrói sua confiança mútua e leva à insatisfação. Devem valorizar a virtude, comportar-se apropriadamente e confiar um no outro. Ao estabelecer uma compreensão mútua sobre a sua parceria e, em seguida, fazer um esforço sincero para promover seu futuro juntos, fazendo o que é benéfico para isso, podem esperar cumprir esse desejo pois estará bem dentro do seu poder fazê-lo. Por outro lado, se o oposto for verdadeiro – com o marido sendo bom enquanto a esposa é ruim, ou vice-versa, com um ou outro fazendo apenas o que lhe agrada – então, não importa quantas centenas de resoluções façam juntos, todas vão resultar em nada. As suas próprias ações irão forçosamente minar o seu desejo. E você? Aprecia o desejo de estar junto com sua esposa acima de todos os outros desejos?"

Questionador: "Não desejo nada além da realização deste. Riqueza e todas as suas armadilhas, posição, título, status real, felicidade celestial, ou realização espiritual – nada disso significaria algo sem a minha esposa, que é o meu único e verdadeiro amor. Este é o foco principal do desejo de cada pessoa, por isso devemos desejar primeiro um companheiro amoroso; então outros desejos podem ser considerados no devido tempo. Por isso tive de lhe perguntar primeiro sobre este assunto, embora tivesse vergonha e medo que me repreendesse. Tal é a realidade do mundo em que vivemos, embora as pessoas sejam muitas vezes tímidas demais para falar sobre isso."

Ajaan Man riu: "Sendo assim, você tem que levar sua esposa para onde quer que vá, certo?"

Questionador: "Tenho vergonha de dizer que é realmente a preocupação com a minha esposa que me impediu de me ordenar como monge todo este tempo. Preocupa-me que ela se sinta muito só, sem ninguém para a aconselhar e tranquilizar. Os meus filhos só a incomodam por dinheiro para comprar coisas, sempre fazendo-se um fardo. Não vejo como poderiam lhe oferecer segurança ou paz de espírito. Não consigo deixar de me preocupar com ela.

"Há outra coisa que não entendo. O Dhamma ensina que os reinos celestes são habitados por *devas* masculinos e femininos, muito parecido com o mundo humano. Os seres de lá vivem uma existência alegremente feliz, desfrutando de uma variedade de prazeres que fazem dele um lugar muito convidativo para viver. Mas, ao contrário, aqui na terra ou nos céus, parece que não se há distinção entre seres masculinos e femininos nos reinos de *brahma*. Não fica um pouco solitário lá? Quer dizer, eles não têm ninguém para animá-los ou fazer-lhes a vontade quando estão de mau humor. E Nibbāna é ainda pior – não há envolvimento com nada. Se é absolutamente

autossuficiente em todos os sentidos. Sem a necessidade de depender de alguém ou de qualquer coisa para ajudar, não há necessidade de um se envolver com os outros de qualquer maneira. Se é verdadeiramente independente. Mas como se pode orgulhar por qualquer coisa lá? Normalmente, alguém que atinge um estado exaltado como Nibbāna deve esperar ser honrado e elogiado pelos outros seres que vivem lá. Pelo menos no mundo, uma pessoa próspera que tem riqueza e status social, recebe elogios e admiração de seus colegas humanos. Mas aqueles que vão para Nibbāna encontram apenas silêncio – não há possibilidade de receber elogios e admiração de seus pares. O que me faz pensar em como este silêncio total poderia realmente ser um estado de felicidade. Por favor, perdoe-me por fazer uma pergunta tão louca e pouco ortodoxa, mas a menos que eu descubra de alguém que realmente sabe a resposta, este dilema continuará a me incomodar sem fim."

Ajaan Man: "Os reinos celestes, os reinos de *brahma* e Nibbāna não estão reservados para céticos como você. Eles estão reservados para aqueles que podem realizar o seu verdadeiro valor interior. Somente essas pessoas percebem o valor dos reinos celestes, os reinos de *brahma* e Nibbāna porque entendem que o valor de cada reino sucessivo aumenta em relação às qualidades virtuosas inerentes àqueles que os alcançariam. Alguém como você dificilmente pode sonhar em alcançar tais estados. Mesmo que quisesse, não seria capaz de ir enquanto a sua esposa estivesse por perto. Se ela morresse, você ainda seria incapaz de parar de ansiar por ela tempo suficiente para começar a desejar uma existência celestial. Do jeito que você se sente, até os reinos elevados de *brahma* e Nibbāna não podem se comparar com sua esposa, uma vez que esses estados não podem cuidar de você como ela faz. Assim, você não quer ir, porque tem medo de perder aquela que cuida de todas as suas necessidades."

Ajaan Man e seu interlocutor riram muito, então Ajaan Man continuou: "Mesmo os tipos de felicidade que experimentamos aqui no mundo humano variam muito de acordo com as preferências individuais. É comparável à forma como as nossas faculdades sensoriais, que coexistem no mesmo corpo físico, lidam com diferentes tipos de sensações. Por exemplo, os olhos preferem ver formas, os ouvidos preferem ouvir sons, o nariz prefere cheiros, a língua prefere sabores, o corpo prefere sensações tácteis, enquanto a mente prefere perceber objetos mentais – cada um de acordo com seu viés natural. Não se pode esperar que todos tenham a mesma preferência. Fazer uma boa refeição é uma maneira de encontrar prazer. Viver casado e feliz é outra forma de prazer. Ao mundo nunca faltou experiências agradáveis, pois elas são parte indispensável da vida que os seres vivos em toda parte se sentem obrigados a perseguir. Há formas de felicidade experimentadas aqui na terra; há outras experimentadas nos reinos celestiais, e ainda outras nos reinos de *brahma*. E há a "felicidade" de Nibbāna, que é experienciada por aqueles que erradicaram totalmente as vexatórias *kilesas* de seus corações. Sua felicidade é algo completamente diferente da felicidade mundana daqueles com *kilesas*.

"Se a felicidade que você recebe da companhia de sua esposa é realmente tudo que você precisa, então por que se preocupar em olhar paisagens e ouvir sons? Para que comer ou dormir? Por que se preocupar em desenvolver qualidades virtuosas, fazendo doações, praticando a moralidade, ou meditando? Tudo que você precisa fazer é viver com sua esposa e deixar que essa felicidade seja igual à soma de toda a felicidade que você receberia dessas outras fontes. Desse jeito evitaria muitos problemas. Mas consegue mesmo fazer isto?"

Questionador: "Oh não, senhor! Como conseguiria fazer isso? E todas aquelas vezes em que discutimos um com o outro? Como poderia fazer toda a minha felicidade depender dela sozinha? Isso complicaria ainda mais a minha vida."

Ajaan Man disse que este homem tinha um caráter bastante ousado e franco e, para um leigo, tinha um grande interesse na virtude moral. Ele era profundamente devoto a Ajaan Man, que geralmente fazia um esforço para dar-lhe atenção especial. Este homem costumava vir ver Ajaan Man e casualmente iniciava uma conversa quando não havia outros visitantes por perto. Normalmente, outras pessoas não tinham coragem de perguntar a Ajaan Man as perguntas que ele fazia. Ele gostava muito de sua esposa e filhos, enquanto sua devoção por Ajaan Man o tornava um visitante frequente no mosteiro. Se ele viesse e encontrasse Ajaan Man com visitantes, simplesmente prestaria seus respeitos e então partiria para ajudar os monges, com o ar de alguém que se sente em casa em um mosteiro. Ele escolhia aquelas ocasiões em que nenhum visitante estava presente para fazer as perguntas que o intrigavam. E Ajaan Man era gentil o suficiente para atendê-lo quase todas as vezes.

Ajaan Man era excepcionalmente hábil em reconhecer os traços básicos de caráter de uma pessoa; e tratava cada indivíduo de acordo com sua avaliação. Seja falando casualmente ou fazendo um discurso, ele sempre adaptou suas observações para se ajustar ao público, como você pode sem dúvida ver pelo que escrevi até agora.

ENQUANTO AJAAN MAN vivia em Wat Non Niwet em Udon Thani, numerosos monges vieram à procura de sua orientação, e muitos passaram o retiro de chuvas sob sua tutela. Naqueles tempos, Wat Non Niwet era um lugar muito mais silencioso do que é hoje. Havia muito pouco trânsito naquela época e muito poucas pessoas vinham visitar. De um modo geral, as pessoas que vinham ao mosteiro eram aquelas com um interesse genuíno em fazer mérito e desenvolver qualidades virtuosas – ao contrário de hoje em dia, quando as pessoas tendem a vir e perturbar o ambiente pacífico dos monges, quer elas pretendam ou não. Naquela época, os monges podiam praticar como quisessem, sem perturbação. Consequentemente, muitos monges se desenvolveram espiritualmente, tornando-se uma fonte de contentamento não só para si mesmos, mas também para as pessoas locais que procuravam refúgio nos monges.

Ajaan Man instruía os monges à noite. Ele geralmente começava com uma explicação geral sobre virtude moral, seguida por *samādhi* e, em seguida, sabedoria, passando brevemente por elas, estágio por estágio, até o mais alto nível de liberdade absoluta – o objetivo essencial do Dhamma. Ele então retornava e dava uma exposição abrangente de como um monge deveria praticar para atingir os vários estágios do Dhamma que ele havia delineado. Para os monges envolvidos na prática de meditação, sempre enfatizava a importância vital da adesão consciente ao código monástico de disciplina.

> "Somente um monge que é firme em sua disciplina e respeitador de todas as regras de treinamento pode ser considerado um monge de pleno direito. Ele não deve transgredir as regras menores de treinamento apenas porque as considera de alguma forma insignificantes. Tal negligência indica alguém que não sente vergonha sobre o comportamento imoral, e pode finalmente levar a transgressões mais graves. Um monge deve aderir estritamente ao código monástico de disciplina para se certificar de que seu comportamento moral não é pontuado com vergonhosas manchas ou lacunas. Dessa forma, ele se sente confortável e confiante,

vivendo entre seus pares. Ele nunca precisa se preocupar que seu professor ou seus colegas monges irão lhe criticar ou censurar. Para que o monge interior em seu coração alcance a perfeição, começando por Sotāpanna e progredindo para Arahant, você deve ser firme e implacável em seu esforço para atingir cada nível sucessivo tanto de *samādhi* como de sabedoria. Se perseverar desta maneira, estas faculdades irão surgir e continuar a desenvolver-se até que sejam capazes de limpar essa imunda bagunça de impurezas em seu coração.

"A conduta e a fala de um monge devem ser absolutamente irrepreensíveis. Sua citta deve ser absolutamente soberba em virtude das qualidades do Dhamma que ela desenvolve passo a passo: samādhi, paññā, vimutti, e vimuttiñānadassana[4]. Um monge nunca deve ser desanimado ou triste. Ele nunca deve parecer indigno, evitando seus companheiros porque uma consciência culpada está corroendo dentro dele, perturbando seu coração. Isto é contrário ao caminho do Buddha, cuja esplêndida conduta interna e comportamento externo eram irrepreensíveis. Seguindo seus passos, um monge deve reunir a coragem resoluta para abandonar todo o mal e fazer apenas o bem. Ele deve ser um homem de integridade que é honesto consigo mesmo e com seus pares, sendo fiel ao Dhamma e à Disciplina. Ele será, portanto, apoiado por sua prática exemplar para onde quer que vá. O brilho de sati e sabedoria iluminará o caminho, pois seu coração será permeado com o sabor do Dhamma. Ele nunca se encontrará preso num estado de delusão, sem meios de escape. Tais são as características inerentes a um verdadeiro discípulo do Buddha. Estude-as cuidadosamente e leve-as ao coração. Adira firmemente a elas como a base para um futuro brilhante, livre de problemas, quando você poderá reivindicá-las como seus próprios bens pessoais valiosos."

Era assim que Ajaan Man usualmente instruía os monges praticantes.

MONGES QUE TINHAM DÚVIDAS ou questões sobre suas práticas poderiam consultar individualmente Ajaan Man durante o dia, quando o horário não conflitava com sua rotina diária. Sua vida diária tinha um padrão regular que tendeu a seguir sem falha, onde quer estivesse. Levantando-se de seu assento de meditação de manhã cedo, caminhava em meditação fora de sua cabana até que fosse a hora de ir para a mendicância. Depois de coletar o alimento no vilarejo e comer sua refeição matinal, caminhava novamente em meditação até o meio-dia e, em seguida, fazia um curto descanso. Uma vez descansado, sentava-se em meditação por um tempo antes de continuar a sua meditação andando até as quatro da tarde. Às quatro, varria as áreas abertas à volta da sua moradia. Quando terminava, banhava-se, e novamente praticava meditação andando por muitas horas. Ao sair de sua trilha de meditação, entrava em sua cabana para fazer várias horas de cânticos. Depois disso, novamente sentava-se em meditação até tarde da noite. Normalmente, não dormia mais de quatro horas por noite. Em ocasiões especiais, ficava completamente sem dormir, sentado em meditação até o amanhecer. Quando era jovem, mostrava uma diligência em sua prática que nenhum de seus contemporâneos poderia igualar. Mesmo na velhice manteve a sua diligência característica, embora tenha relaxado um pouco devido à sua energia, que declinava a cada dia que passava. Mas diferia significativamente do resto de nós, na medida em que sua mente não mostrava sinais de fraqueza, mesmo com sua saúde se deteriorando gradualmente.

Tal era a vida de um grande homem que deu um exemplo perfeito para todos nós. Nunca negligenciava suas responsabilidades pessoais, nem relaxava o esforço incansável que tinha sido uma fonte tão importante de energia, estimulando-o àquela vitória gratificante nas profundezas das montanhas de Chiang Mai, como vimos. Como seres humanos, todos nós possuímos atributos que nos deveriam permitir conseguir a mesma realização de Ajaan Man. Na prática atual, aqueles capazes de alcançar o tipo de sucesso inqualificável dele são poucos e surgem esporadicamente. Apesar do fato do mundo estar agora extremamente superpovoado, muito poucas pessoas realmente verão preenchidas suas esperanças de alcançar este objetivo elevado. Na época atual, tal realização é muito rara.

A notável diferença entre alguém como Ajaan Man e o resto de nós é o grau de diligência e determinação que aplicou para a busca de conhecimento e compreensão, um esforço firmemente baseado nos quatro *iddhipādas*: *chanda*, *viriya*, *citta*, e *vimaṃsa*[5]. E, quando as causas são tão diferentes, os resultados também são radicalmente diferentes – tanto que é quase inacreditável o quão variados podem ser de uma pessoa para a outra. Mas os bons e maus resultados que as pessoas recebem de suas ações são evidentes em todo o mundo ao nosso redor, e não podem ser negados. Devemos reconhecer o óbvio: que uma mistura de bondade e maldade, felicidade e sofrimento surge em cada um de nós. Não há maneira de nos despojarmos deles.

Entre os *Ajaans* atuais, a história de vida de Ajaan Man é esplendidamente única. Uma história rica, ela floresce e dá frutos do início ao fim. Magnífica a cada passo do caminho, é uma vida digna do mais sincero respeito de todos. Ele agora é venerado amplamente onde as pessoas tenham ouvido falar de sua excelente reputação. É uma grande vergonha que tantos budistas que estavam muito interessados no Dhamma nunca tenham ouvido falar dele enquanto ainda estava vivo. Embora pudessem ter querido muito conhecer um homem de tal virtude excepcional, nunca tiveram a oportunidade de fazê-lo. Isso foi em grande parte porque ele não gostava de frequentar lugares populosos como cidades e vilas. Considerou a vida nas montanhas e florestas muito mais satisfatória durante toda a sua vida.

Muitos monges que eram dedicados à prática do Dhamma também experimentaram grande dificuldade em chegar até ele. As estradas de terra eram dificilmente transitáveis naqueles dias – e de qualquer forma, não havia veículos. Eles tinham que caminhar durante dias para chegar aos lugares onde ele gostava de ficar. Aqueles que não estavam acostumados a caminhar, não conseguiam. As suas desculpas para não irem variavam. Alguns monges simplesmente não eram corajosos o suficiente para aceitar a verdade clara sobre o Dhamma que ele ensinava. Alguns receavam que a comida e outras necessidades fossem escassas e de má qualidade. Alguns tinham medo de não conseguir comer apenas uma refeição por dia como ele. No que diz respeito a Ajaan Man, os monges tendiam a criar qualquer número de obstáculos para si mesmos, a maioria deles parecendo intransponível. Embora suas aspirações fossem sinceras, tais preocupações se tornavam barreiras autoimpostas que os impediam de colher o benefício de suas boas intenções. No final, perceberam o tipo de monge que ele realmente era apenas muito tempo depois que ele tinha morrido, quando ouviram a história de sua vida. Ele sintetizou o *sāsanā* que preservou *magga* e *phala* da realização inicial do Buddha através de um número incontável de Arahants que sustentaram *magga* e *phala* até os dias de hoje. A essência do *sāsanā* foi transmitida por meio de *supaṭipanno, uju, ñāya, sāmīcipaṭipanno sāvakasangho*[6], tal como praticada por todos aqueles que alcançaram *magga*, *phala* e Nibbāna. Eles são como uma vasta corrente do grande oceano imortal

de Nibbāna, emergindo da natureza imaculada daqueles que praticaram até a perfeição o que o Buddha ensinou.

Ajaan Man foi um dos Arahants desta época atual. Faleceu há pouco tempo, a 10 de novembro de 1949, há cerca de 20 anos atrás[7]. A história da sua morte será descrita mais tarde quando chegarmos ao capítulo final da sua vida. De todo modo, a morte física existe desde tempos imemoriais e continuará a existir enquanto subsistir alguma forma de realidade convencional. O que surge deve passar. O que permanece incondicionalmente é a prodigiosa maravilha da infinita compaixão, sabedoria, e liberdade absoluta do Buddha, todas elas consagradas no *sāsanā*. Tais qualidades intrínsecas sendo exatamente as mesmas, a compaixão, a sabedoria, e a liberdade absoluta de Ajaan Man permanecem inalteradas da mesma forma que as do Buddha. Para nós, é essencial que pratiquemos fielmente o caminho estabelecido pelo Buddha – o grau de sucesso que teremos dependerá da quantidade de tempo e esforço que colocarmos na prática. Isto é algo em que todos nos devíamos interessar enquanto ainda vivos. Sem fazer um esforço para praticar, nenhum resultado pode ser alcançado, e a oportunidade será irrevogavelmente perdida.

UMA DAS RESPOSTAS que Ajaan Man deu ao povo de Nakhon Ratchasima especialmente chamou a minha atenção. Aqui está um resumo do que ele disse:

"Não pensem e ajam como se vocês, a sua família e amigos, e a sociedade em que vivem, nunca tenham que enfrentar o cemitério. Caso contrário, quando a morte chegar – como acontece a todos no mundo – vocês irão encontrarem-se irremediavelmente despreparados e assim arriscando afundarem-se no tipo de estado desfavorável que ninguém desejaria. O que quer que vocês pensem, digam ou façam, deve ser acompanhado por alguma lembrança do cemitério, que simboliza a morte, pois cemitérios e o *kamma* andam de mãos dadas. A reflexão sobre a morte incentivará a reflexão sobre *kamma*, que por sua vez fará com que você reflita sobre si mesmo.

"Não fiquem convencidos, pensando que são tão espertos, quando na verdade vocês estão sempre à mercê do *kamma*. Tal arrogância apenas levará ao seu próprio infortúnio. Vocês nunca devem pressupor de que são mais espertos do que o Buddha – aquele grande e onisciente professor que, ao contrário de pessoas com *kilesas,* que se sentem muito arrogantes, nunca confiou em conjecturas. No final, tais pessoas ficam presas no *kamma* ruim que suas próprias suposições arrogantes criaram para eles."

Tal conversa direta pode ser bastante surpreendente em seu efeito, induzindo o ouvinte a se submeter de todo o coração à verdade sobre o *kamma*. Corta toda a auto importância que nos faz esquecer o nosso verdadeiro lugar neste mundo. Revisitei o assunto do *kamma* aqui porque sinto que o que escrevi anteriormente sobre o assunto é inadequado, uma vez que não consegui captar o impacto total do que Ajaan Man ensinou. Este descuido acabou de chegar ao meu conhecimento, o que mostra quão pouco confiáveis são as nossas memórias. Na verdade, elas facilmente nos enganam, bloqueando a visão da verdade. Então, por favor, perdoe-me por rever o mesmo material de tempos em tempos.

AJAAN MAN TINHA o conhecimento e a capacidade de conferir a excelência do Dhamma aos seus discípulos monges. Como resultado, muitos deles desenvolveram-se em verdadeiras árvores Bodhi[8] por direito próprio. Este tipo de árvore Bodhi é extremamente difícil de plantar e nutrir até a maturidade, pois tende a ser cercada por perigos. Muitos dos seus discípulos que se tornaram *ajaans* sêniores ainda estão vivos hoje. Alguns deles já mencionei pelo nome. Discípulos sênior de Ajaan Man incluem bem-conhecidos *ajaans* como Ajaan Sing e Ajaan Mahā Pin de Ubon Ratchathani, Ajaan Thet de Tha Bo em Nong Khai, Ajaan Fan de Sakhon Nakhon, Ajaan Khao de Wat Tham Klong Phen em Udon Thani, Ajaan Phrom do vilarejo de Dong Yen do distrito de Nong Han em Udon Thani, Ajaan Lee de Wat Asokaram em Samut Prakan, Ajaan Chóp e Ajaan Lui da província de Loei, Ajaan Sim e Ajaan Tei de Chiang Mai, e Ajaan Kongma de Sakhon Nakhon[9]. Ainda há muitos outros cujos nomes não me lembro. Cada um destes *Ajaans* possui certas qualidades excepcionais que o distinguem dos demais. Cada um é notável em sua própria maneira distinta, e todos são dignos do mais alto respeito. Alguns sendo bastante famosos, são conhecidos por monges e leigos em todo o país. Alguns, por natureza, preferem viver em reclusão silenciosa. Há discípulos sêniores de Ajaan Man, possuindo qualidades excepcionalmente virtuosas, que permanecem praticamente desconhecidos porque naturalmente preferem viver no anonimato.

Mais do que qualquer outro professor na região Nordeste da Tailândia, Ajaan Man foi capaz de estabelecer firmemente monges no *bodhidhamma*. *Bodhi* significa sabedoria. O *Bodhi* do Buddha é chamado de Iluminação; mas no caso destes *Ajaans* eu preferiria simplesmente chamá-lo de *bodhidhamma*, como convém ao modo humilde deles e à tradição de floresta a que pertencem. Estabelecer um monge no *bodhidhamma* é muito semelhante a criar uma criança. Primeiro, o monge é ensinado a desenvolver uma base firme na disciplina moral. Então ele é ensinado a usar essa excelência moral como base para sua prática de meditação, focando-se para dentro, para desenvolver conhecimento e compreensão suficientes que lhe permitam cuidar de si mesmo com segurança. O desenvolvimento espiritual de cada monge representa um desafio extremamente difícil, pois implantar qualidades virtuosas profundamente no coração de alguém que é oprimido pelas *kilesas* é sempre uma tarefa muito exigente. O professor deve estar sempre atento, exercendo total domínio sobre todos os tipos de *kilesas,* para que o aluno permaneça seriamente motivado a prosseguir no treinamento. A prática persistente sob um bom professor permite ao aluno uma oportunidade de trazer seu próprio caráter em harmonia com o Dhamma e, assim, de forma constante, crescer em confiança e determinação.

Por nossa conta, todos sofremos de *kilesas*. Todo mundo que vem para treinar sob um professor está igualmente cheio de *kilesas*. Por isso, é-lhes difícil encontrar a força necessária para conduzirem uns aos outros em segurança. Creio que a tarefa mais difícil que qualquer ser humano pode realizar é a de tentar transformar um monge comum num monge que seja verdadeiramente digno do mais alto respeito. Essa tarefa é ainda mais complicada quando o professor tenta incentivar o estudante a mudar de sua posição original mundana, até os níveis transcendentes de Sotāpanna, Sakadāgāmī, Anāgāmī e Arahant[10]. O grau de dificuldade aumenta dramaticamente com cada nível sucessivo de realização. Com toda a probabilidade, os insetos aparecerão e mastigarão até as suas raízes, cavando até que toda a árvore caia no chão, antes que a árvore Bodhi nascente tenha a oportunidade de brotar e ramificar-se, desenvolvendo-se num espécime útil. Isto é o que normalmente vemos acontecer. Raramente as raízes crescem suficientemente fundo para resistir às devastações do vento, da chuva e dos insetos. Quando

plantamos uma árvore comum no chão, podemos esperar que em breve dê frutos. Quando, no entanto, tentamos estabelecer um monge no Dhamma, ele sempre parece estar na iminência de cair. Mesmo que não haja perigos aparentes no horizonte, ele sairá à procura de algo para incomodá-lo, causando-se assim muito dano. Tudo isso dificulta o desenvolvimento de um monge. Se vocês não acreditam em mim, basta tentarem ordenem-se como monge e tentem seguir a disciplina monástica estabelecida pelo Buddha. Qual é a chance de que vão ter fome de jantar antes do sol ter se posto. Esquecendo tudo sobre a sua cabeça recentemente raspada, vocês vão estar ansiosos para viajar o tempo todo, fazer turismo, ouvir sons, cheirar isso, saborear aquilo, e tocar coisas que são agradáveis e macias. De manhã, ao meio-dia e à noite – nunca haverá o suficiente para satisfazer o seu apetite. Em breve esquecerão tudo sobre o seu estado de monge. É improvável que alguma vez tenham interesse em cultivar aquela árvore Bodhi interior, pois seus corações nunca aceitarão a razão ou perseverarão com o treinamento de monge o tempo suficiente para ganhar a verdadeira paz mental.

Deixada sozinha, a árvore Bodhi do coração irá murchar e desvanecer gradualmente. As influências nocivas terão então a vantagem. Que árvore Bodhi poderia erguer-se contra tal ataque? O *bodhi* de um monge é sensível a essas influências, então seu coração pode facilmente ser influenciado por tais elementos discordantes. Se o seu *bodhi* não aguentar a pressão, irá cair indefeso no chão. Assim, é uma tarefa extremamente difícil estabelecer *bodhi* corretamente. Aqueles que nunca tentaram estabelecer *bodhi* em seus corações não sabem quão potentes essas influências negativas podem ser. Eles tentam fertilizar a árvore Bodhi nascente com substâncias que apenas servem para impedir o seu crescimento, eventualmente arruinando-a completamente. Consequentemente, tais árvores Bodhi tendem a ter um olhar sombrio nelas, como se fossem morrer a qualquer momento de uma profunda escassez de virtude nobre.

Eu tenho experiência em plantar tais árvores Bodhi e cuidar delas. E devido à falta de bom senso, já tive a minha quota de desapontamentos. Por isso, estou bem ciente de como são difíceis de estabelecer e de tratar. Parecem estar sempre à beira de murchar e morrer. Mesmo hoje não posso dizer com certeza se esta minha árvore Bodhi vai crescer e amadurecer bem, ou simplesmente deteriorar, uma vez que, como regra, ela ameaça virar para o pior. Na verdade, não vi progresso suficiente para ser capaz de medir o nível de declínio – declínio constante parece ser a regra. Preferindo procurar estimulação que é invariavelmente prejudicial, este tipo de *bodhi* pode facilmente destruir-se sem qualquer ajuda externa.

Qualquer um que faça o esforço agonizante para se opor às inclinações naturais de seu coração até que se submeta à autoridade do Dhamma, é capaz de desenvolver *bodhi* à perfeição. Tal pessoa é verdadeiramente digna de veneração. Ajaan Man foi um exemplo clássico de um professor que desenvolveu *bodhi* tão completamente que ele se tornou uma fonte de conforto para todos os seus discípulos. Ajaan Man cuidadosamente cultivava sua árvore Bodhi até que o tronco fosse forte, os ramos extensos, a folhagem grossa, e os frutos e flores abundantes. Era sempre uma fonte pacífica de sombra para aqueles que procuravam abrigar-se lá. Embora ele já tenha falecido, apenas ler a história de sua vida já é suficiente para despertar a fé nele e no Dhamma que ele praticava. É quase como se ele nunca tivesse morrido.

NOTAS

[1] O abade daquele tempo era o Venerável Chao Khun Upāli.

[2] "Tenha a si mesmo como refúgio" (*attāhi attano nātho*) é tirado do verso 160 do Dhammapada:

Você deve ser seu próprio refúgio,

Pois quem mais poderia ser o seu refúgio?

Tendo treinado bem a si mesmo,

Obtém-se um refúgio difícil de conseguir.

[3] *Pubbenivāsa.* Literalmente, um estado anterior de existência (em uma vida anterior).

[4] Isto é, concentração, sabedoria, liberdade absoluta e perfeita realização da liberdade absoluta.

[5] Os Quatro Caminhos para o Poder Espiritual (*iddhipāda*) são: intenção (*chanda*), esforço (*viriya*), contemplação (*citta*), e análise (*vimaṃsa*).

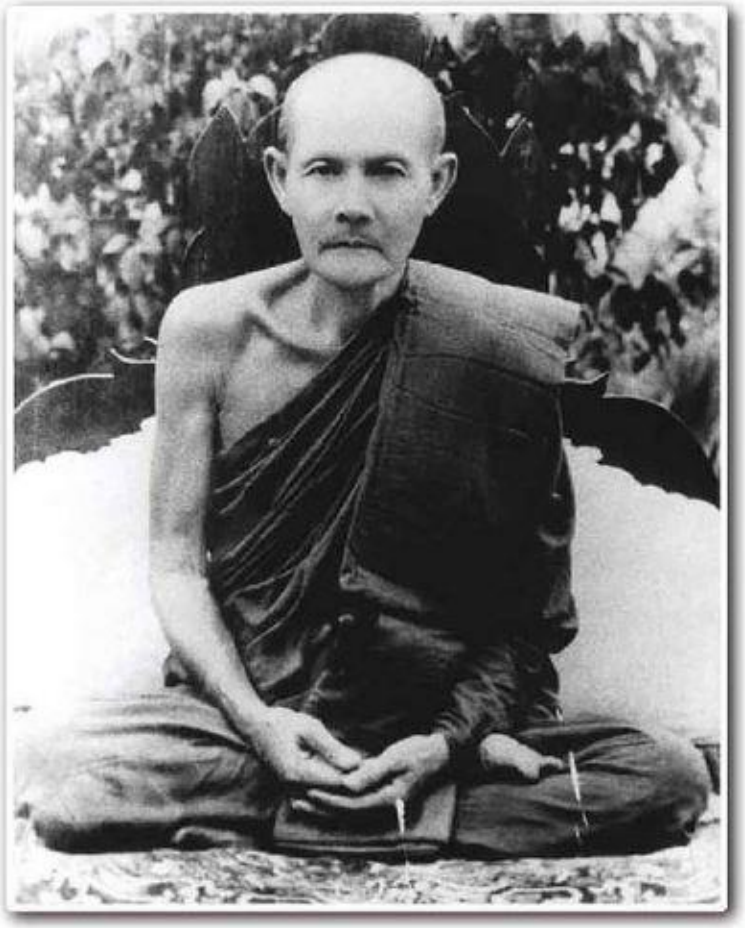
[6] O termo *sāvakasangha* refere-se à *ariyasangha* e denota todos os seguidores do Buddha que alcançaram pelo menos a Entrada na Corrente (Sotāpanna), o primeiro dos Nobres Caminhos transcendentes (*Ariya-magga*). Tais indivíduos têm certeza de "praticar bem (*supaṭipanno*), diretamente (*uju*), corretamente (*ñāya*), e apropriadamente (*sāmīci*)".

[7] Ajaan Man morreu em novembro do ano 2492 da era budista, aproximadamente vinte anos antes desta biografia ser escrita.

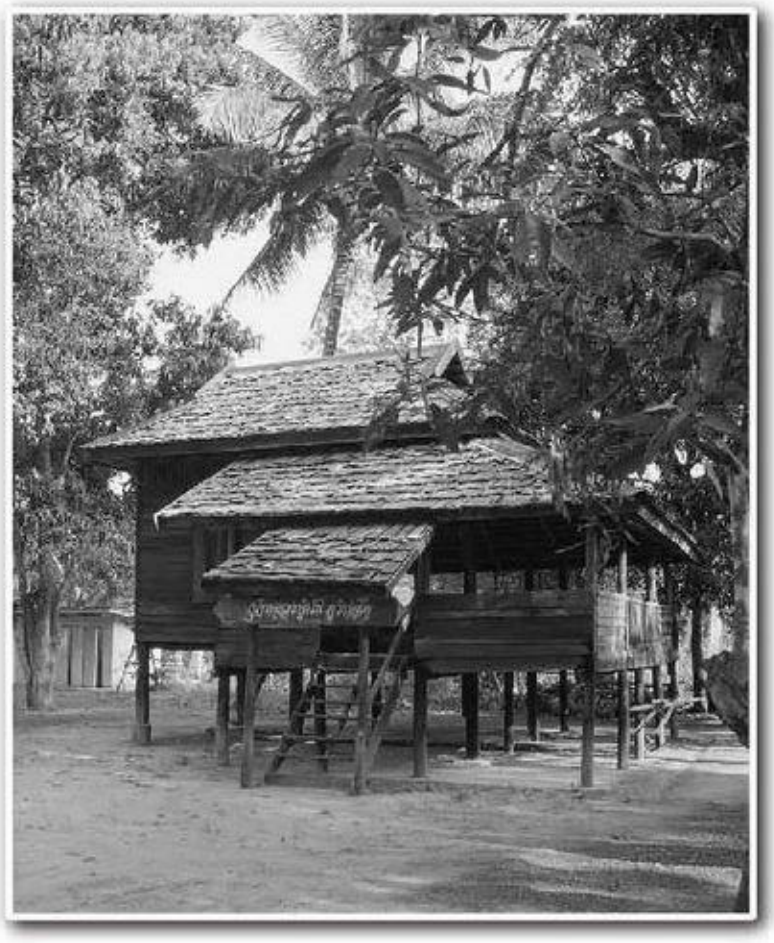
[8] A Árvore Bodhi, ou Árvore do Despertar, era a árvore sob a qual o Buddha estava sentado quando alcançou a Iluminação. Era uma árvore pipal indiana (*ficus religiosa*).

[9] Todos estes *Ajaans* já morreram.

[10] Entrada na Corrente (Sotāpanna), Uma vez retornante (Sakadāgāmī), e Não-retornante (Anāgāmī): os três primeiros estágios do Nobre Caminho para Nibbāna, que culminam no quarto estágio, o de Arahant.



Ajaan Man (cerca de 1940)



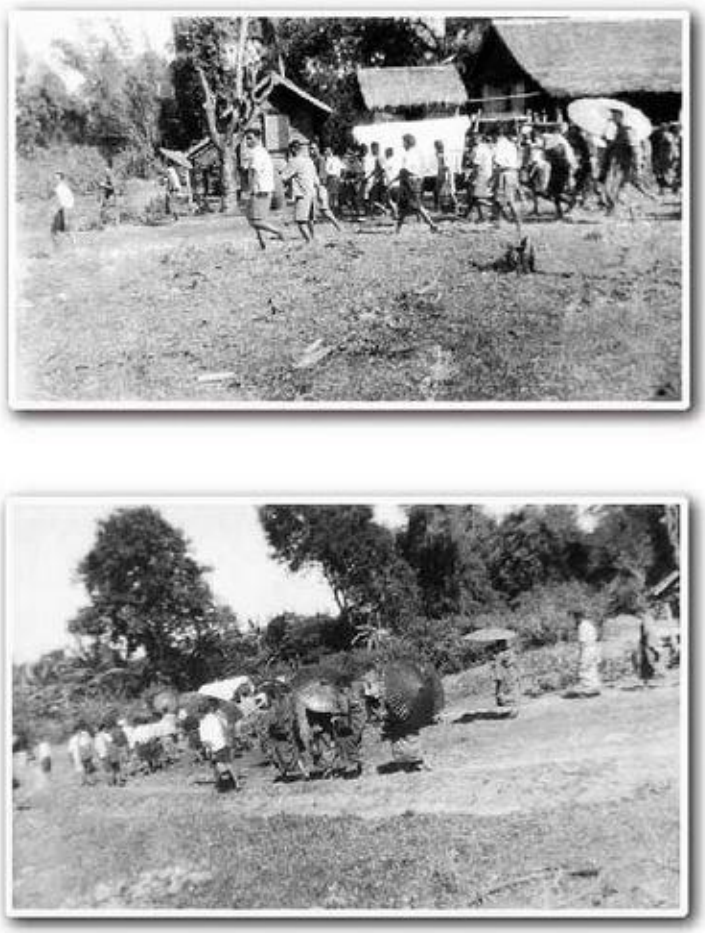
Residência de Ajaan Man em Wat Nong Pheu.





(no alto) A sala de reuniões em Wat Nong Pheu, onde os monges se reuniam para as refeições da manhã e reuniões da noite.

(em baixo) Ajaan Mahā Bua em frente a uma típica cabana de monge da floresta.



A maca (coberta com um dossel branco) transportando o corpo moribundo de Ajaan Man de Ban Nong Pheu a Ban Phu, acompanhado por dezenas de monges e apoiadores leigos.

6
Anos Finais

Depois de deixar Chiang Mai, Ajaan Man ficou dois retiros de chuvas em Wat Non Niwet, Udon Thani. Após o segundo retiro, um grupo de devotos leigos de Sakhon Nakhon, liderado por um discípulo de longa data, Khun Mé Num Chuwanon, veio e o convidou para retornar com eles para o benefício espiritual das pessoas lá. Quando ele prontamente concordou, todos os interessados ficaram encantados, e foram feitos preparativos para escoltá-lo até lá. Ao chegar em Sakhon Nakhon, no final de 1941, Ajaan Man residiu primeiro em Wat Suddhawat. Logo monges e leigos estavam chegando diariamente para prestar suas homenagens e buscar seu conselho.

Enquanto em Wat Suddhawat, alguém veio com uma câmera e pediu permissão para tirar sua fotografia, para manter como um objeto de adoração. Ao todo, Ajaan Man permitiu que sua foto fosse tirada três vezes: nesta ocasião em Sakhon Nakhon; anteriormente, quando ele estava hospedado em Nakhon Ratchasima; e mais tarde, em Ban Fang Déng, no distrito de That Phanom da província de Nakhon Phanom, quando do seu retorno do funeral de Ajaan Sao[1]. As impressões fotográficas que os seus devotos colecionam como objetos de adoração hoje são reproduções de imagens tiradas nestas três ocasiões. Se não estas, não haveria imagens fotográficas que nos lembrassem como ele era. Não era fácil obter permissão para tirar a foto de Ajaan Man. Aqueles que tentavam sentiam-se caminhando em cascas de ovos, nervosos enquanto esperavam encharcados de suor, procurando uma boa oportunidade para abordar o assunto com ele. Bem ciente de que ele raramente dava permissão para tais atividades, eles estavam com medo de que, se eles não lidassem com a situação corretamente, ele então poderia simplesmente dispensá-los com uma resposta curta.

Ajaan Man ficou em Wat Suddhawat por um tempo antes de se mudar para um pequeno mosteiro florestal, perto da vila de Ban Na Mon, que, sendo muito calmo e isolado dia e noite, lhe servia perfeitamente. Os monges e noviços que viviam com ele eram uma visão impressionante – falavam muito pouco, mas causavam forte impressão. Ou seja, em vez de conversarem entre si, eles preferiram colocar esforço em sua prática, cada monge sentado em sua própria cabana ou caminhando em meditação na floresta. Às quatro da tarde, todos saíam de seus aposentos para varrer os terrenos juntos. Com toda a área limpa, tiravam água do poço e o carregavam para encher os barris de água usados para limpar os pés e lavar as tigelas de esmola. Estas tarefas terminadas, todos banhavam juntos no poço de uma forma admiravelmente calma e composta. Eles executavam cada tarefa diária com um notável autocontrolo, sempre aplicando sati e sabedoria para analisar a natureza das tarefas em mãos – ninguém distraído engajado em conversa ociosa. Assim que os deveres do dia terminavam, eles se separavam, cada monge retornando a sua cabana para se sentar ou caminhar em meditação como achasse melhor.

Quando os monges voltavam para suas cabanas, o mosteiro parecia deserto. Um visitante que chegasse então, não veria um único monge parado ou sentado à toa. Se o visitante tivesse se

aventurado na floresta circundante, ele descobriria alguns dos monges andando para trás e para a frente em seus espaços de meditação, e outros sentados pacificamente em suas pequenas cabanas, todos preferindo praticar em silêncio e solidão. Eles se reuniam para recolher esmolas e para a refeição da manhã, ou quando havia uma reunião à noite, e apenas ocasionalmente para outros deveres necessários. Mesmo quando recolhendo esmolas, cada monge caminhava para o vilarejo e de volta com moderação cautelosa, resoluto em sua prática de meditação. Não eram negligentes, caminhando casualmente olhando aqui e ali, conversando com qualquer um que passava por acaso. Seus monges realmente eram uma visão inspiradora para olhar enquanto caminhavam recolhendo esmolas, com tanta compostura digna.

De volta ao mosteiro, os monges se sentavam juntos, investigando a comida em suas tigelas de esmola enquanto eles se preparavam para comer. Eles refletiam sobre os perigos inerentes ao apego à comida. Permanecendo atentos enquanto comiam, não davam nenhuma indicação de que estavam apreciando a comida. Com sua atenção focada no conteúdo de suas tigelas de esmola, abstinham-se de falar e não permitiam que seu olhar se desviasse da tarefa de comer. Mastigavam a comida cuidadosamente para evitar fazer ruídos altos e indelicados, que pudessem perturbar os outros. Refeição acabada, todos ajudavam a guardar tudo e varrer o local. Cada monge lavava sua tigela de esmola, secava com um pano e cuidadosamente colocava ao sol por alguns minutos. Só então ele guardava a tigela da esmola no lugar apropriado.

Estes deveres completados, cada monge retornava à reclusão de seus próprios aposentos, voltando sua atenção total para treinar seu coração e mente na maneira de prática mais adequada para ele. Às vezes, um monge se esforçava até o limite; outras vezes, menos. Em ambos os casos, ele se concentrava apenas em sua prática, sem se preocupar sobre quantas horas passaram ou quanta energia ele gastou. Basicamente, seu objetivo era garantir que sua mente permanecesse focada no tema de meditação que ele havia escolhido para controlá-lo até que esse foco de atenção se tornasse um objeto mental em que ele pudesse confiar para direcionar seu coração para a paz e a calma. Tal calma, por sua vez, o ajudava a concentrar seu foco mental sobre as relações de causa e efeito inerentes a qualquer fenômeno que sua sabedoria então escolhesse investigar, permitindo-lhe gradualmente atingir níveis cada vez mais sutis de Dhamma à medida que progredia para o objetivo final. Ao aplicar-se assiduamente, ele sempre tentava se certificar de que seu modo de prática estava correto para o nível de Dhamma em que estava trabalhando.

É extremamente importante que um monge tenha sati em todas as fases da sua prática. Também é essencial que um monge use a sabedoria quando sua prática atinge os níveis de Dhamma onde a sabedoria é indispensável. Sati, entretanto, é sempre indispensável – em todos os momentos, em todas as atividades. *Sempre que sati está faltando, esforço também está faltando. Sati ausente, caminhar e sentar em meditação são apenas posturas vazias de qualquer coisa que poderia ser chamado de "esforço correto". Por esta mesma razão, Ajaan Man enfatizava sati mais do que qualquer outro aspecto da prática de um monge. De fato, sati é a base principal que sustenta todos os aspectos em cada nível da prática da meditação. Praticada continuamente, ela eventualmente se desenvolve no tipo de suprema-sati que fomenta os mais altos níveis de sabedoria. Sati deve ser usada intensivamente no nível preliminar do desenvolvimento da calma meditativa e da concentração. Em todos os níveis seguintes de prática, sati e sabedoria devem ser desenvolvidas em conjunto, trabalhando em equipe.*

Ajaan Man ensinou seus monges a serem muito resolutos e corajosos em sua prática. Era improvável que qualquer um que não estivesse seriamente comprometido com a prática

conseguir permanecer com ele por muito tempo. Cerca de uma vez por semana, ele convocava uma reunião e dava uma palestra; em outras noites, ele esperava que os monges agilizassem seus esforços por conta própria. Aqueles com dúvidas ou questões sobre sua prática poderiam consultá-lo sem ter que esperar pela próxima reunião. Uma aura de Dhamma permeava a atmosfera ao seu redor, dando aos seus alunos a sensação de que *magga*, *phala* e Nibbāna estavam verdadeiramente ao alcance. Sua presença encorajadora dava-lhes a determinação e a coragem necessárias para prosseguirem a suas práticas até ao limite comportando-se de tal forma que indicava que tinham as mais altas realizações em mira. Quando meditavam, faziam pouca distinção entre o dia e a noite; cada monge lutava com afinco, independente da hora. Em noites sem lua, lanternas de vela iluminavam as áreas de meditação por toda a área. Nas noites de luar, os monges caminhavam em meditação à luz da lua, cada um praticando com um senso de urgência que lhe permitia muito pouco tempo para dormir.

A PROFICIÊNCIA DE AJAAN MAN em recitar os *suttas* era incomparável. Ele recitava *suttas* sozinho durante muitas horas todas as noites, sem falhar. Ele recitava longos discursos, como o *Dhamma-cakka-pavattana Sutta* e o *Mahā Samāya Sutta*, quase todas as noites. Ocasionalmente, ele traduzia o significado dos *suttas* para nosso benefício, traduções baseadas em sua própria experiência pessoal. Falava diretamente ao significado essencial, muitas vezes contornando as regras estritas da gramática Pāli normalmente usada para manter a uniformidade nas traduções. A inegável clareza de suas traduções permitiu a sua audiência vislumbrar a mensagem fundamental dos textos antigos que citava. Surpreendentemente, ele traduzia Pāli melhor do que os estudiosos talentosos, embora ele nunca tivesse estudado Pāli formalmente. Assim que ele mencionava uma frase de Pāli, sem sequer uma pausa, ele a traduzia também em um rápido e fluente estilo que desafiava a crença. Por exemplo, quando citava passagens do *Dhamma-cakka-pavattana Sutta* ou do *Mahā Samāya Sutta* durante o curso de suas palestras, dava traduções rápidas e simultâneas dignas de um estudioso Pāli do décimo ano[2]. Digo o décimo ano porque ouvi estudiosos do nono ano Pāli traduzir e eles tendem a ser lentos e convolutos. Eles deliberam por um longo tempo sobre cada passagem e mesmo assim não estão muito seguros de suas traduções.

Não só era rápido Ajaan Man, como também corajosamente certo da verdade de suas palavras. Tendo ele mesmo experimentado claramente a verdade de seu significado essencial, estava certo de suas traduções. Versos em pāli surgiram espontaneamente em seu coração, que ele então elaborava de uma forma que diferia um pouco das interpretações clássicas. Por exemplo, *vātā rukkhā na pabbato*, que ele traduziu como: "ventos fortes podem arrancar árvores inteiras, mas não podem mover uma montanha de pedra." Este é um exemplo de um versículo de Dhamma que surgiu espontaneamente em seu coração, juntamente com a tradução, enquanto ele estava dando uma palestra para os monges.

O que eu acabei de escrever sobre o nono e décimo graus de estudo Pāli não deve ser levado muito a sério. É apenas uma figura de linguagem usada pelos monges na tradição da floresta – sem ofensa intencionada. Nós, monges da floresta, tendemos a agir um pouco como macacos que se acostumaram a viver na natureza: mesmo que sejam capturados e criados como animais de estimação, eles ainda mantêm seus velhos hábitos. Nunca se adaptam ao comportamento humano. Por favor, desculpe-me por presumir comparar as traduções de Ajaan Man com as dos estudiosos de Pāli. Alguns leitores podem sentir que ultrapassei a marca aqui.

NO DEVIDO TEMPO, AJAAN MAN deixou Ban Na Mon e mudou-se para Ban Khok, a pouco mais de uma milha de distância, onde passou o retiro da estação chuvosa. Uma vez que era difícil encontrar uma localização melhor, o mosteiro estava apenas a 800 metros do vilarejo. Ainda assim o lugar era muito calmo. Não mais de onze ou doze monges permaneceram com ele de uma só vez em qualquer um desses lugares devido ao número limitado de cabanas disponíveis. Foi quando ele residiu em Ban Khok que eu cheguei. Ele foi gentil o suficiente para me aceitar como estudante, embora eu fosse tão útil quanto um tronco podre. Vivi lá como uma concha num guisado. Sinto-me envergonhado só de pensar nisso agora: este tronco inútil de monge residindo com um sábio absolutamente brilhante e de tal renome universal.

Ainda assim, sinto-me mais à vontade escrevendo sua história a partir deste período. Até este ponto da história me senti um pouco limitado, e não pouco frustrado, pelo fato de que a maioria de minhas informações vem em segunda mão, de discípulos sênior que viveram com ele nos primeiros anos. Em preparação para escrever esta biografia, passei muitos anos viajando para encontrar aqueles *Ajaans*, entrevistando-os e registrando suas memórias, ou gravando minhas conversas com eles. Todo este material precisava então ser cuidadosamente organizado em ordem cronológica antes que pudesse ser apresentado em um formato compreensivo e legível – uma tarefa muito exigente. A partir de agora vou escrever sobre o que eu mesmo testemunhei nos últimos anos da vida de Ajaan Man. Embora esta parte da história pode não impressionar o leitor tanto quanto o que veio antes, como o autor, me sinto aliviado por estar escrevendo a partir de experiência pessoal.

AJAAN MAN PASSOU o retiro das chuvas no mosteiro de floresta de Ban Khok com um pequeno grupo de monges, todos os quais permaneceram saudáveis e satisfeitos ao longo dos três meses. Ajaan Man convocava uma reunião cerca de uma vez por semana, tanto durante o período de retiro como depois que acabou. Apesar de seus discursos geralmente durarem de duas a quatro horas, seu público estava tão completamente absorvido na prática de meditação que pensamentos de cansaço e fadiga nunca cruzavam suas mentes. Por sua vez, Ajaan Man estava completamente absorto em transmitir o Dhamma, expondo a natureza da causa e do efeito de uma forma razoável que atingia um acorde em seus ouvintes, todos os quais genuinamente buscavam a verdade. O Dhamma que ele apresentou era entregue diretamente de um coração que tinha percebido esta verdade com absoluta clareza – não deixando espaço para dúvidas. Exceto essa: Será que os monges poderiam de fato praticar da forma que ele descrevia?

Ele entregou seus discursos de uma maneira que lembra tempos passados, quando o Buddha entregava um discurso em uma reunião de monges. Podemos ter certeza de que os discursos do Buddha estavam preocupados apenas com os grandes tesouros de Dhamma; ou seja, ele falou apenas sobre assuntos diretamente relacionados com *magga*, *phala* e Nibbāna. Assim ouvindo-o, monges foram capazes de alcançar *magga*, *phala* e Nibbāna um após o outro, em sucessão constante, até o dia de sua morte final. Porque o ensinamento do Buddha emanava diretamente de um coração absolutamente puro, o Dhamma que ele entregou era incomparavelmente soberbo. Era *magga* e *phala*, pura e simples, e seus ouvintes foram capazes de emular seu ensino à perfeição.

O Dhamma que Ajaan Man entregava era um Dhamma espontâneo do momento presente – refinado e purificado em seu coração. Ele não teorizava nem especulava quando falava. Sua audiência já tinha suas próprias dúvidas e incertezas sobre a prática, e mais especulação teria

servido apenas para aumentar essas dúvidas. Em vez disso, enquanto escutavam, seu Dhamma gradualmente dissipava suas dúvidas. Aqueles que ouviram suas maravilhosas exposições foram capazes de usá-las como uma maneira de reduzir significativamente suas *kilesas.* Além disso, poderiam ser usados para eliminar conclusivamente todas as dúvidas.

AJAAN MAN RECITAVA *suttas* todas as noites durante várias horas. Em uma noite em que não havia reunião, ele deixava sua trilha de meditação por volta das oito horas e entrava em sua cabana para calma e longamente recitar *suttas*, antes de retomar a meditação sentada até a hora de dormir. Nas noites de reunião, seus cânticos começavam mais tarde, depois que a reunião acabasse. Isso significava que seu horário normal era adiado quando houvesse uma reunião, de modo que ele dormia mais tarde do que o habitual, à meia-noite ou uma da manhã.

Certa noite, ouvindo-o recitar suavemente na sua cabana, tive o desejo travesso de me esgueirar para perto e ouvir. Queria saber que *suttas* recitava todas as noites. No entanto, assim que eu me aproximei o suficiente para ouvi-lo claramente, ele parou de recitar e permaneceu em silêncio. Isto não parecia bom, então eu rapidamente recuei e fiquei ouvindo de longe. Assim que recuei, a baixa cadência dos seus cânticos recomeçou, agora demasiado fraca para ser ouvida claramente. Então, de novo, me esgueirei para a frente – e de novo ele ficou em silêncio. No final, eu nunca descobri que *suttas* ele estava recitando. Receava que, se insistisse obstinadamente em ficar ali à escuta, um raio pudesse cair e uma bronca afiada trovejar. Quando o encontrei na manhã seguinte, desviei os olhos. Não me atrevi a olhá-lo no rosto. Mas ele olhou diretamente para mim com um olhar afiado e ameaçador. Aprendi a minha lição da maneira mais difícil: nunca mais me atrevi a me esgueirar e tentar ouvir seus cânticos. Tinha medo de receber algo severo pelo problema. Pelo que observei dele, se persistisse, havia uma boa chance de conseguir o que eu estava pedindo.

Só mais tarde, depois de longa associação com ele, percebi claramente como ele estava ciente de tudo o que se passava à sua volta. Pensando nisso agora, como é que ele podia não saber que eu estava ali parado como um idiota e a ouvir com tanta atenção. É óbvio que ele sabia. Mas antes de fazer qualquer comentário, ele queria primeiro esperar e investigar este monge teimoso e tolo. Qualquer novo comportamento desse tipo com certeza iria invocar uma resposta severa. O que me surpreendeu foi: cada vez que eu me aproximava de sua cabana, ele parou de recitar imediatamente. É óbvio que ele sabia exatamente o que estava acontecendo.

Irmandade com porcos

Certo dia, pouco depois da minha chegada – durante um tempo em que eu tinha muito medo de Ajaan Man – deitei-me durante o dia e adormeci. Enquanto dormia, Ajaan Man apareceu no meu sonho para me repreender: "Por que está dormindo como um porco? Aqui não é uma fazenda de porcos! Não vou tolerar monges que venham aqui para aprender a arte de ser um porco. Vai transformar este lugar num chiqueiro!" Sua voz gritava, feroz e ameaçadora, assustava-me e fez-me acordar com um susto. Atordoado e tremendo, pus a cabeça fora da porta esperando encontrá-lo. Em geral já tinha muito medo dele; apesar disso, eu tinha me forçado a ficar com ele. A razão era simples: era a coisa certa a fazer. Além disso, ele tinha um antídoto eficaz para porcos como eu. Então, eu estava em pânico. Pus a cabeça de fora, a olhar em todas

as direções, mas não o vi em lado algum. Só então comecei a respirar um pouco mais facilmente. Mais tarde, quando tive oportunidade, contei a Ajaan Man o que aconteceu. Ele explicou muito habilmente o meu sonho de uma forma que aliviou o meu desconforto – uma abordagem tolerante com a qual nem sempre concordo, uma vez que palavras calmantes podem facilmente promover descuido e complacência. Ele explicou o meu sonho assim:

"Você acabou de vir viver com um professor e você está realmente determinado a fazer o bem. O seu sonho espelhou o seu estado de espírito. Essa repreensão que ouviu, repreendendo-o por agir como um porco, foi o Dhamma a avisá-lo para não trazer tendências de porco para a vida monástica e a religião. A maioria das pessoas faz apenas o que lhes apetece fazer, não levando em conta o valor do seu nascimento humano e as consequências das suas ações. Isso torna difícil para eles a plena realização de seu potencial humano. Há um velho ditado que diz 'a pessoa não realmente está ali'. Refere-se a uma falta básica de potencial humano decorrente da insensibilidade ao fato de que os seres humanos possuem qualidades intrínsecas que são superiores às dos animais. Esta atitude promove um comportamento tão degradante que algumas pessoas acabam danificadas quase para além do reparo – uma casca humana vazia, que carece de toda bondade intrínseca. Mesmo assim, não sabem o que lhes aconteceu, nem por quê.

"Se possuirmos suficiente sati e sabedoria, Dhamma pode nos guiar na investigação deste assunto por nós mesmos. O seu sonho foi um bom e oportuno aviso – aprende com ele. A partir de agora, sempre que você se sentir preguiçoso, você pode usá-lo como um meio de gerar a sati necessária para superar sua indolência. Este tipo de sonho é excepcionalmente potente. Nem todos têm um sonho como este. Aprecio tais sonhos, pois eles efetivamente estimulam sati, mantendo-o constantemente vigilante. Isto, por sua vez, acelera o progresso na meditação, permitindo que o coração atinja a calma com relativa facilidade. Se você pegar esta lição que o Dhamma forneceu e colocá-la consistentemente em prática, você pode esperar alcançar rapidamente a calma meditativa. Quem sabe, você pode até penetrar a verdadeira natureza de Dhamma à frente daqueles que têm praticado meditação por muitos anos. Esse seu sonho valeu à pena. Não foi um mau presságio.

"Não tenha demasiado medo do seu professor – isso só o fará sentir-se desconfortável o tempo todo. Nada de benefício pode ser ganho com o medo irracional do professor. Ele tem a obrigação moral de educar seus alunos, usando todos os meios disponíveis para ele. Não de seu professor que deve ter medo, mas do mal, pois o mal leva diretamente ao sofrimento. Não aceito monges como meus alunos só para poder castigá-los sem uma boa razão. O treinamento que um monge realiza é rigoroso, seguindo os princípios estabelecidos pelo Buddha. A orientação de um professor deve seguir a lógica estrita destes princípios. Se ele se desviar deste caminho, nem ele, nem o estudante, se beneficiam de forma alguma.

"Por isso, ponha a sua mente à vontade e trabalhe duro no seu treino. O esforço é fundamental – não se desanime e relaxe. Dhamma pertence a todos os que realmente o desejam. O Buddha não limitou a posse de Dhamma a um indivíduo em particular. Todos os que praticam da forma correta gozam do mesmo direito de propriedade. Não se esqueça desse sonho auspicioso. Reflita sobre isso muitas vezes, e todas as tendências de porco serão deixadas para trás – conforme *magga*, *phala* e Nibbāna se aproximarem cada vez mais. Então é só uma questão de tempo até o domínio além de *dukkha* aparecer. É inevitável. Estou muito contente com o seu sonho. Treinei-me com uma intensidade de fogo semelhante, e sempre tive bons resultados. Achei imperativo

usar tais métodos ao longo de meus anos de prática, e agora, ocasionalmente, devo usar métodos semelhantes para treinar meus alunos."

Ajaan Man usou esta interpretação do meu sonho para consolar um jovem novato no treinamento. Preocupava-se que o garoto desanimasse e desistisse de tentar fazer um esforço, juntando-se assim à fraternidade dos porcos. Foi por isso que ele recorreu a este método de ensino. Seus métodos de ensino sempre mostraram uma ingenuidade incomparável. Muitas vezes fui falar com ele durante aquele período inicial, quando meu estado mental estava flutuando entre períodos de progresso e períodos de declínio – um tempo de estresse e desconforto para mim – e ele me aconselhava da mesma forma reconfortante. Assim que eu prestava reverência, ele perguntava como estava a minha *citta*. Se fosse uma época em que a minha meditação estava progredindo bem, eu lhe dizia. Ele então expressava sua aprovação e me encorajava a manter o bom trabalho, para que eu pudesse transcender rapidamente *dukkha*. Se minha meditação estava se deteriorando, respondia que minha mente estava tão ruim que parecia que todos os traços de felicidade desapareceram. Ele então adotava uma atitude simpática:

"Que pena. Para onde foi? Bem, não desanime. Basta colocar o máximo esforço em sua prática e ela vai reaparecer com certeza. Simplesmente foi passear por aí. Se acelerar seus esforços, ela voltará sozinha. A *citta* é como um cão: inevitavelmente segue o seu dono para onde quer que ele vá. Não vai simplesmente fugir. Intensifique a sua prática e a *citta* vai voltar sozinha. Não perca tempo imaginando para onde foi. Onde quer que tenha ido, não pode fugir. Se quer que volte depressa, concentre seus esforços. Qualquer desânimo só irá aumentar o ego da *citta*. Se ficar pensando em como sente tanto sua falta, ela vai se fazer manhosa. Então para de pensar na *citta* que perdeu. Em vez disso, pense "*buddho*", repetindo-o continuamente, de novo e de novo. Uma vez que a palavra "*buddho*" tenha sido estabelecida mentalmente, repetindo-a continuamente em rápida sucessão, a *citta* vai se apressar em voltar por vontade própria. Mesmo assim, não largue *buddho. Buddho* é a comida da *citta* – enquanto houver comida, ela sempre voltará correndo. Então repita "*buddho*" constantemente até que a *citta* tenha comido e enchido a barriga, então ela terá que descansar. Você também se sentirá satisfeito enquanto a *citta* descansa calmamente. Quando ela está calma, deixa de correr loucamente tentando causar problemas. Continue a praticar até não conseguir afastá-la, mesmo que queira. Este é o método perfeito para usar com uma mente cujo apetite voraz nunca é saciado. Enquanto tiver comida suficiente, não sairá, mesmo que tente afastá-la. Siga o meu conselho e o estado da sua *citta* nunca mais se deteriorará. *Buddho* é a chave. Desde que a comida esteja lá, ela não se desviará. Faz o que digo e nunca mais vai sentir o desapontamento de ver a sua *citta* piorando vezes sem conta."

Esta foi mais uma técnica empregada por Ajaan Man para ensinar aqueles entre nós que eram realmente estúpidos. Mas pelo menos acreditei nele, à minha maneira estúpida. Caso contrário, provavelmente ainda estaria perseguindo uma mente em declínio perpétuo sem qualquer chance de pegá-la. Escrevi sobre este assunto para o bem daqueles leitores que podem obter algumas ideias úteis da forma como uma pessoa inteligente ensina uma pessoa estúpida. Não é minha intenção glorificar a minha própria estupidez ou o tratamento brando que recebi de Ajaan Man naquela época.

APÓS O RETIRO DAS CHUVAS, Ajaan Man retornou brevemente a Ban Na Mon e, em seguida, mudou-se para Ban Huay Kén, estabelecendo-se na floresta vizinha por um tempo. De lá, se mudou para

um mosteiro abandonado na base de uma montanha perto do vilarejo de Ban Na Sinuan, permanecendo lá por vários meses. Enquanto estava lá, adoeceu com uma febre que durou dias, curando-se, como de costume, com o "poder terapêutico de Dhamma".

Em abril de 1942, viajou para Ubon Ratchathani para assistir ao funeral de seu professor, Ajaan Sao. Tendo a cerimônia de cremação terminado, voltou a Ban Na Mon para o retiro das chuvas. Durante esse retiro, Ajaan Man empregou uma grande variedade de métodos para pressionar seus alunos a maximizar seus esforços, exortando-os a serem diligentes em sua prática. Ele convocava uma reunião uma vez a cada quatro dias durante todo o período das chuvas, ajudando muitos monges a desenvolver-se em Dhamma e obter força interior. Muitos experimentaram insights incomuns que relataram a Ajaan Man. Tive o privilégio de ouvir essas experiências, embora não fosse tão realizado na minha prática como muitos dos outros. Muitas coisas memoráveis ocorreram durante o retiro das chuvas – coisas que nunca esqueci. Vou lembrar dessas fantásticas experiências para o resto da minha vida.

Durante esse período de retiro, Ajaan Man começou a usar medidas duras e coercivas conosco, tratando-nos mais como trapos velhos. Até então, tinha usado métodos relativamente suaves, fechando os olhos às nossas deficiências. Ele deve ter decidido que era a hora certa para ser duro conosco. Se ele continuasse a tolerar os nossos lapsos indefinidamente, se sentiria sobrecarregado o tempo todo e seus alunos nunca iriam acordar do sono tempo suficiente para abrir os olhos e ver a terra, o céu, a lua e as estrelas. Como resultado, todos os monges estavam ansiosos para praticar meditação e entusiasmados com os insights que ganhavam com seus esforços. Monges rotineiramente descreviam suas experiências internas para Ajaan Man, de modo que ele pudesse ajudá-los a aprofundar sua compreensão. Ao mesmo tempo, ele apontava como poderiam aperfeiçoar os aspectos de sua prática que ainda precisavam de melhorias. Ele fez o seu melhor para responder a todas as perguntas que lhe eram feitas. Essas sessões de perguntas e respostas, quando dava conselhos a indivíduos específicos, eram exposições cativantes sobre os aspectos práticos do Dhamma. Suas respostas aos monges que o abordaram sobre experiências meditativas nunca eram previsíveis, sendo ditadas pela natureza específica da experiência ou da pergunta em discussão. Ele sempre respondeu da maneira mais adequada para o aluno individual, elucidando pontos de prática e recomendando técnicas apropriadas para o seu nível específico. Aqueles de nós, que tiveram o privilégio de escutar, gostávamos especialmente de ouvir sobre as experiências de meditação e as questões colocadas por monges cuja prática havia chegado a um estágio avançado. Nessa altura, ficamos verdadeiramente cativados, desejando que essas discussões nunca acabassem. Estávamos ansiosos para ouvir tais conversas com frequência e assim deleitar neste Dhamma à satisfação de nossos corações.

AJAAN MAN ABORDAVA muitos tópicos diferentes durante uma reunião. Falava das suas vidas passadas. Ele relatou os estágios iniciais de sua própria prática, incluindo insights sobre vários fenômenos surgindo em sua meditação. Elaborava sobre os métodos que ele usou em sua luta para se libertar do pântano de *saṃsāra*, ao ponto em que beirou transcender o mundo da realidade convencional, e como essa transcendência final realmente ocorreu. Falando de sua realização suprema, fazia aqueles de nós, que ansiavam por este Dhamma transcendente, ansiosos para alcançá-lo nós mesmos. Isso levou alguns de nós a se sentirem um pouco desanimados, perguntando-se se realmente tínhamos potencial inerente suficiente para alcançar com sucesso aquela esfera de Dhamma que ele havia realizado à perfeição. Talvez

ficássemos presos neste pântano para sempre, incapazes de escapar do poço profundo do *saṃsāra*. Como é que ele pôde alcançar a liberdade, mas nós ainda não conseguimos levantar do sono? Quando poderemos realizar a mesma liberdade transcendente que ele tem? Este tipo de pensamento teve a vantagem de despertar uma determinação persistente em nós para tolerar as dificuldades e avançar com os nossos esforços. Isto, por sua vez, facilitou todos os aspectos da prática. Estávamos tão inspirados e energizados pelo Dhamma que ele gentilmente elucidou que todo o sentimento de cansaço e fadiga desapareceu. A nossa fé nele deu-nos a força necessária para carregar voluntariamente os fardos mais pesados.

O Buddha ensinou-nos a associar-nos aos sábios. A verdade disso é óbvia para os alunos que vivem na presença de um bom professor, ouvindo dia após dia suas instruções edificantes. Seu entusiasmo ganha ímpeto à medida que o seu ensino penetra gradualmente no tecido do seu ser, e as suas qualidades virtuosas acabam por infundir seu caráter. Embora eles não possam esperar igualar-se a ele em todos os aspectos, pelo menos eles exemplificam as virtudes do seu professor. O contrário também é verdade: quanto mais nos associamos aos tolos, pior ficamos. Estes 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 alguém que passou muito tempo treinando sob um bom professor, é evidente que ele ganhou alguns princípios firmes dessa relação. Por outro lado, é óbvio que aqueles que se misturam com tolos eventualmente mostrarão as mesmas características tolas – ou talvez piores.

Refiro-me aos tolos externos que encontramos na sociedade. Mas você deve entender que ainda há outros tolos internos, enterrados no fundo das personalidades de cada um de nós – mesmo pessoas bem-educadas, como monges e monjas que usam as vestes budistas sagradas, proclamando-se abertamente como discípulos do Buddha. Por tolo interior, refiro-me à estupidez e à timidez insípidas que nos faz tímidos em enfrentar os instintos mais básicos da mente, que estão apenas à espera de se expressarem de formas ignóbeis e degradantes. Muitas pessoas desconhecem as forças repugnantes enterradas em suas mentes. Mas mesmo as pessoas que estão cientes delas tendem a acreditar que enquanto essas coisas permanecerem escondidas dentro, e não se expressarem em discursos ou ações, então sua repugnância não é realmente um problema. Na verdade, todas as coisas ruins, independentemente de onde existam, são intrinsecamente repugnantes por natureza. Não é necessário que os maus instintos se expressem externamente para serem considerados repugnantes. Eles já são assustadoramente repugnantes em si mesmos e devem ser tratados como tal.

O mais sábio dos sábios, o Buddha, ensinou-nos a renunciar a todas as coisas más e a eliminá-las, erradicando-as completamente dos nossos corações. O Buddha e seus discípulos Arahants foram exemplos perfeitos disso: Os seus corações e a sua conduta estavam livres de defeitos. Onde quer que vivessem, permaneciam sempre imperturbáveis e sublimemente contentes. Na minha opinião, com base em observação pessoal, Ajaan Man era um dentre os monges livres de impurezas. Digo isto com toda a confiança, aceitando toda a responsabilidade, pois estou certo de que é verdade. Qualquer ceticismo deve ser dirigido a mim, não a Ajaan Man – sua fuga das armadilhas de Māra já está bem concluída.

APÓS O RETIRO DAS CHUVAS, Ajaan Man continuou a viver em Ban Na Mon por muitos meses. Pouco antes do Retiro seguinte, voltou para Ban Khok, mas não para o mesmo mosteiro onde viveu

anteriormente. Ele permaneceu em um novo mosteiro, construído e oferecido a ele por Ajaan Kongma Chirapuñño. Ele achou o local bastante adequado, confortavelmente passando o retiro de chuvas lá, em boa saúde. Como sempre, ele realizou reuniões regulares para instruir os monges.

Em resumo, Ajaan Man permaneceu continuamente na área em torno de Ban Huay Kén, Ban Na Sinuan, Ban Khok, e Ban Na Mon no distrito de Tong Khop, província de Sakhon Nakhon, por três anos consecutivos, incluindo três retiros de chuvas. Como de costume, ensinou os seres não físicos que o contataram, embora menos *devas* vieram em Sakhon Nakhon e suas visitas eram muito menos frequentes do que as *devas* em Chiang Mai. Foi provavelmente porque a região era menos remota e, portanto, menos isolada. Eles tendiam a vir apenas em dias festivos religiosos, como Māgha Pūjā, Visākha Pūjā e os dias de observância no início, no meio e no fim do retiro das chuvas. Além disso, relativamente poucos *devas* vieram visitá-lo.

Apenas um pequeno grupo de monges passou esses retiros das chuvas com ele, devido a um número limitado de cabanas disponíveis. Ele não podia aceitar recém-chegados a menos que houvesse vagas. A situação era diferente fora do período de retiro. Em seguida, monges de muitos lugares diferentes vieram para treinar com ele. Após o retiro, um fluxo constante de monges ia e vinha de seu mosteiro, e ele sempre fez um esforço especial para instruí-los em suas práticas.

Na estação seca, após o terceiro retiro das chuvas, um grupo de leigos do vilarejo de Ban Nong Pheu Na Nai foi ver Ajaan Man e o convidou para voltar com eles para viver perto de seu vilarejo. Ele aceitou sua oferta e foi escoltado para o vilarejo no subdistrito de Phanna Nikhom, na província de Sakhon Nakhon, onde passou o próximo retiro de chuvas. Ele viajou a distância de Ban Khok para Ban Nong Pheu caminhando através da floresta espessa, acampando ao longo do caminho todas as noites. Andando através de terreno acidentado e arborizado o caminho todo, ele finalmente chegou vários dias depois.

Logo após a sua chegada, adoeceu com um grave caso de malária. Os sintomas desta estirpe de malária alternam entre ataques de febre muito alta e fortes calafrios. É uma aflição punitiva que dura meses. Qualquer pessoa que seja vítima de uma malária tão grave, vive para a temer porque a febre nunca parece desaparecer. Pode durar anos, os sintomas retornam uma e outra vez depois de aparentemente terem sido curados. A febre pode desaparecer por quinze dias, ou talvez um mês; e então, quando se pensa que está finalmente curada, ela ressurge. Por vezes, podem decorrer vários meses antes do seu regresso.

Já descrevi como a malária fazia com que sogros e genros perdessem a paciência uns com os outros. Se o genro a contraísse, os pais da mulher logo se fartavam dele. Se um dos pais da mulher a tinha, o genro logo se fartava. O paciente se tornava um fardo para o resto da família porque – embora ele não pudesse fazer qualquer trabalho pesado – ainda comia muito, dormia constantemente, e depois queixava-se amargamente sem fim. A malária é uma doença muito cansativa que testa a paciência de todos. O seu efeito era agravado pelo fato de, nessa altura, não existirem medicamentos eficazes para curar, como existem atualmente. Uma pessoa ao contraí-la, tinha que esperar que desaparecesse sozinha. Se se recusasse a ir embora, poderia facilmente tornar-se uma condição crônica, arrastando-se por anos. Crianças pequenas, que foram infectadas, geralmente tinham barrigas inchadas, dilatadas e pálidas, complexões anêmicas. Nativos das planícies baixas, que se mudaram para se estabelecer em áreas florestadas, tendiam a ser as piores vítimas desta estirpe de malária. Os habitantes das florestas indígenas não eram

imunes, embora os seus sintomas raramente fossem tão graves como os das pessoas que vieram de áreas abertas, terras baixas.

A malária também era comum entre os monges *dhutanga*, pois eles normalmente gostavam de vaguear extensivamente por áreas de montanha arborizadas. Se esta doença temida fosse algo valioso, algo de que me vangloriar, então eu mesmo poderia vangloriar-me com o melhor deles, tendo sofrido seus efeitos devastadores muitas vezes. Assusta-me só de pensar nisso agora. Fui atingido por um caso de malária no meu primeiro ano em Ban Nong Pheu, uma provação que me castigou severamente. A febre assolou-me toda a estação chuvosa, e depois permaneceu intermitentemente na estação seca, recusando-se a desaparecer completamente. Como poderia eu não sofrer? Sendo totalmente sensível ao prazer e à dor como todos os outros, os monges naturalmente temem o pensamento da dor e do desconforto.

Uma vez que Ajaan Man se estabeleceu em Ban Nong Pheu, o número de monges que vinham para ficar com ele regularmente aumentou. De vinte a trinta monges vinham todos os anos para passar o retiro das chuvas com ele. Além dos monges que viviam no mosteiro, muitos outros ficaram perto nas proximidades de outras pequenas aldeias. Alguns monges viviam juntos em alguns locais, cinco ou seis em outros, e ocasionalmente nove ou dez em alguns lugares. Cada um destes grupos permaneceu em lugares separados, todos a uma curta distância do mosteiro de Ajaan Man. Cerca de trinta a quarenta monges da área circundante costumavam reunir-se no seu mosteiro em dias de observância do *uposatha*. Combinados com monges residentes, o conjunto total facilmente alcançava cinquenta ou sessenta. Fora do período de retiro, às vezes excedia esse número, com monges continuamente chegando a Ban Nong Pheu buscando a orientação de Ajaan Man. Durante o dia dispersavam-se na floresta espessa, circundando os terrenos do mosteiro, para continuar sua prática em reclusão. A floresta nesta região tinha muitas dezenas de quilômetros de largura, enquanto seu comprimento era quase ilimitado, uma vez que se estendia ao longo de uma série de cadeias de montanhas sobrepostas que pareciam se estender para sempre.

Naquela época, praticamente toda a região, desde o distrito de Phanna Nikhom ao sul até a província de Kalasin, era coberta por florestas. Por esta razão, o Mosteiro de Ajaan Man em Ban Nong Pheu provou ser um excelente local central para monges *dhutanga* da tradição *kammaṭṭhāna* que eram obrigados a assistir a recitações regulares do *Pāṭimokkha*[3] e receber de seu professor instruções sobre o Dhamma. Aqueles que queriam vir com perguntas sobre sua prática de meditação poderiam facilmente fazê-lo. Durante a estação seca, os seus discípulos vagueavam pelas montanhas circundantes, vivendo e praticando nas muitas cavernas e debaixo das rochas espalhadas por todo o terreno acidentado. Numerosos pequenos assentamentos de cabanas de palha pontilhavam os cumes das montanhas, onde cinco ou seis famílias obtinham sustento com algum um cultivo. Muitos monges *dhutanga* contavam com essas comunidades para a sua comida diária. Mas eles poderiam viver convenientemente em qualquer lugar das florestas densas da região, uma vez que pequenas comunidades, de dez a trinta casas, se espalhavam por toda a região.

A vila de Ban Nong Pheu estava situada em um vale bastante largo, completamente cercado por montanhas. Os aldeões ganhavam a vida cultivando a terra que podiam desmatar. Além disso, as montanhas arborizadas estendiam-se em todas as direções, tornando-se um lugar ideal para monges *dhutanga* que facilmente encontravam os tipos de locais isolados que preferiam. Consequentemente, um grande número de monges *dhutanga* vivia em toda a região, tanto na

estação chuvosa como na seca. Muitos iam ver Ajaan Man regularmente, e, em seguida, vagueavam novamente para praticar nas montanhas, descendo de lá para ouvir suas instruções e então retornando para continuar sua prática. Alguns viajavam de outros distritos provinciais, ou mesmo de outras regiões, para treinar com ele em Ban Nong Pheu, especialmente na estação seca, quando a viagem era mais conveniente.

Os leigos também faziam a árdua viagem para prestar suas homenagens a ele e ouvir o seu conselho. Eles viajavam a pé de locais por toda a região, alguns, muito longe. Todos vinham a pé, exceto os idosos e as mulheres que, não acostumados a caminhadas, contratavam carros de bois para levá-los para o mosteiro. A trilha de terra que se estende do distrito principal de Phanna Nikhom até Ban Nong Pheu tinha cerca de 19 quilômetros de comprimento, seguindo um caminho que corta diretamente através das montanhas. Seguindo uma rota mais sinuosa em torno da base das montanhas, a distância era de cerca de 24 quilômetros. Aqueles que não estavam acostumados a caminhar, nunca chegariam se tomassem o caminho direto, já que não havia vilarejos ao longo, onde pudessem encontrar comida e abrigo. A rota mais sinuosa tinha apenas algumas vilas, espalhadas muito longe; assim não era muito conveniente também. Monges que viajavam para ver Ajaan Man iam a pé, não havia nenhuma estrada para Ban Nong Pheu que fosse adequada para o tráfego motorizado. O transporte público que havia naqueles dias passava ao longo das principais rodovias provinciais, e mesmo assim, com pouca frequência. Os que chegavam atrasados geralmente perdiam o embarque e desperdiçavam um dia inteiro esperando pelo próximo.

OS MONGES DHUTANGA preferiam viajar a pé. Eles achavam que andar em veículos era inconveniente, uma vez que geralmente iam lotados com pessoas. Um monge *dhutanga* considerava caminhar de um lugar para outro só mais aspecto de sua prática de meditação. Uma vez que determinava para que cordilheira ou floresta queria ir, ele se concentrava em sua prática e começava sua jornada como se estivesse andando em meditação e as trilhas da floresta eram o seu caminho. Ele não se preocupava sobre onde o próximo vilarejo poderia estar ou se iria alcançá-lo antes de escurecer. Resolvia andar até o anoitecer, e depois procurar um lugar para descansar durante a noite. Na manhã seguinte, caminhava até chegar à aldeia mais próxima. Lá coletava esmolas dos habitantes locais enquanto passava. Ficava satisfeito em comer o que eles oferecessem. A qualidade da comida era geralmente pobre, mas isso não o preocupava – se bastasse para mantê-lo de um dia para o outro, ele estava satisfeito. Tendo comido a sua refeição, continuava sua viagem pacificamente, até chegar ao seu destino. Lá procurava até encontrar um local na floresta que melhor se adequasse às suas necessidades pessoais. Prestava especial atenção à disponibilidade de água – um requisito vital quando vivendo na selva.

Tendo montado acampamento em um local adequado, o monge *dhutanga* voltava sua atenção para a tarefa de intensificar seus esforços internamente, alternando meditação andando e sentado, sem parar, dia e noite. Fortificado por sati e auxiliado pelas faculdades contemplativas da sabedoria, concentrava-se num tema de Dhamma que se adequava ao seu temperamento, induzindo assim o seu coração a cair na calma pacífica de *samādhi*. Retirando-se de *samādhi*, ele focava no desenvolvimento da sabedoria, investigando qualquer fenômeno que surgisse em seu campo de consciência. Os assuntos incluíam estímulos do ambiente externo que constantemente impingiam em suas faculdades de sentido, e aspectos de seu ambiente interno, tais como os elementos físicos e os órgãos sensoriais, que oscilam continuamente à medida que permanecem

constantemente em movimento. Ele meditava sobre *viparināmadhamma*: que todas as coisas vêm e vão perpetuamente, sujeitas à instabilidade da mudança constante. Não podia dar-se ao luxo de ser apático com qualquer coisa que pudesse envolver o seu coração. Usava a sabedoria para analisar completamente seu corpo e mente para entender claramente a sua verdadeira natureza, deixando gradualmente de lado qualquer apego a eles. Sabedoria era a ferramenta que usava para escavar todo o sistema de raízes das *kilesas*, destruindo implacavelmente tronco, raízes, e tudo. Sua mente estava fixa em um único propósito: investigar todos os fenômenos que surgiam. Tudo que fazia contato com a mente era analisado em termos de *ti-lakkhaṇa*[4] para obter uma visão de sua verdadeira natureza, eliminando assim as *kilesas* associadas. Qualquer monge *dhutanga* que se sentisse inseguro sobre seu modo de prática, retornava a Ajaan Man o mais rápido possível para pedir esclarecimentos. Assim que suas dúvidas fossem esclarecidas, ele partia, retornando ao isolamento das montanhas para avançar com seu desenvolvimento espiritual.

Muitos monges *dhutanga* confiavam em Ajaan Man para lhes dar orientação na meditação. Não havia espaço suficiente em seu mosteiro para acomodar todos eles. Então, depois de receber suas instruções, iam viver nas colinas e florestas circundantes. Espalhando-se em diferentes direções, sozinhos ou em pares, cada monge procurava um lugar isolado para montar acampamento a uma curta distância do mosteiro de Ajaan Man. Dessa forma, poderiam voltar para vê-lo com o mínimo de inconveniência. Dependendo das preferências individuais, alguns monges viviam a cinco ou seis quilômetros de distância, Outros entre oito e 13 quilômetros, enquanto alguns podiam viver até 19 a 24 quilômetros dele. Monges que viajavam a uma distância de dezenove quilômetros ou mais para consultar Ajaan Man permaneciam durante a noite em seu mosteiro antes de voltar para seus respectivos locais.

As trilhas que ligavam os vilarejos da floresta e da montanha eram então muito diferentes das estradas provinciais vistas em todos os lugares hoje. Eram meras trilhas de terra que essas comunidades tinham usado por eras para manter contato umas com as outras; e todas as pessoas locais estavam familiarizadas com as rotas. Uma vez que os aldeões raramente faziam longas caminhadas para se visitarem, as trilhas eram muitas vezes cobertas e obscurecidas pela vegetação rasteira. Qualquer um que não estivesse familiarizado com esta rede de trilhas tinha que ter muito cuidado para não entrar em uma bifurcação errada e se perder no terreno densamente arborizado. Podia-se muito bem acabar numa área onde não havia assentamentos. A distância entre algumas comunidades pode ser de 19 a 24 quilômetros de selva ininterrupta. Tais longas trilhas requeriam cautela especial, porque qualquer viajante que perdia seu caminho certamente acabaria passando a noite na selva, sem qualquer alimento. Além disso, podia nunca encontrar o caminho seguro para sair, a menos que encontrasse um caçador que o apontasse na direção certa ou conduzisse de volta à trilha principal para o seu destino.

Duros Métodos de Treinamento

Os monges *dhutanga kammaṭṭhāna* eram motivados pelo seu grande entusiasmo pelo Dhamma. Eles suportavam regularmente muitas dificuldades: no seu estilo de vida errante, nas suas condições de vida e no seu modo de prática. Era difícil para eles encontrar um excelente professor como Ajaan Man, um professor capaz de treiná-los da forma autêntica, trazendo assim alegria à sua prática. Sempre que o encontravam, ficavam tão entusiasmados como crianças

pequenas encontrando seus pais. A devoção e afeto que eles sentiam combinavam para dar-lhes um sentimento de confiança completa nele. As suas vidas e bem-estar foram colocadas completamente em suas mãos. Monges *dhutanga* naturalmente tendiam a ter imensa fé em seu professor, reverenciando-o tanto que eles voluntariamente desistiriam de suas vidas por ele, sem arrependimentos. Mesmo quando viviam separados dele, continuavam a sentir um extraordinário sentido de obrigação para com o seu professor. Por mais dificuldades que suportassem, ou por mais difícil que fosse o treino, contentavam-se em perseverar, desde que o seu professor apoiasse. Eles conseguiam suportar as privações que sofriam diariamente porque estavam convencidos em seus corações que o Dhamma era mais importante do que qualquer outra coisa. Havia vezes em que tiveram de dormir à chuva durante a noite, tremendo como passarinhos. Ainda assim, a sua determinação de suportar a adversidade pelo Dhamma nunca vacilou.

Foi sempre muito interessante ouvir monges *dhutanga* discutirem suas experiências de vaguear por áreas florestais remotas. A forma como praticavam, a forma como suportavam – era de dar dó como, devido a privações extremas, viviam na floresta como animais selvagens, muitas vezes dormindo no chão sem abrigo. Eles usavam uma variedade de técnicas para intensificar sua meditação, experimentando até que encontrassem as que melhor se adequavam ao seu caráter. Eles tentavam: ficar sem dormir; reduzir a quantidade de comida que comiam; jejum completo por tantos dias quanto conseguissem razoavelmente suportar; andar em meditação a noite toda, desde o anoitecer até o amanhecer; sentar em *samādhi* por muitas horas sem interrupção; sentar em *samādhi* a noite inteira, do crepúsculo ao amanhecer; sentar em *samādhi* em uma trilha utilizada por tigres para entrar em sua toca; sentar em *samādhi* à noite nas trilhas na floresta frequentados pelos tigres; sentar em *samādhi* em um cemitério no dia em que um cadáver era cremado; sentar em *samādhi* na borda de um precipício; aventurar-se nas montanhas durante a noite à procura de um lugar particularmente assustador para sentar-se em *samādhi*; sentar em *samādhi* tarde da noite, ao pé de uma árvore em uma área infestada por tigres, contando com a ameaça de perigo para ajudar a *citta* atingir a calma. Estes métodos foram todos praticados com o mesmo objetivo em mente – atormentar a *citta*, e assim forçosamente domar sua natureza indisciplinada.

Quando um monge descobria que qualquer uma ou mais destas técnicas correspondia ao seu temperamento individual, usava-a com bom efeito, focando a sua mente e fortalecendo a sua determinação, alcançando assim o seu objetivo e aprendendo muitas lições valiosas no processo. Por esta razão, monges *dhutanga* de fato preferiam tais práticas angustiantes. O próprio Ajaan Man as tinha usado e gostava de encorajar os seus monges a fazerem o mesmo, insistindo que esta era a forma como as pessoas inteligentes se treinavam. Estas técnicas nunca foram abandonadas – elas ainda estão sendo praticadas pelos monges *dhutanga* hoje.

O treinamento que empreendemos para desenvolver nosso valor espiritual requer uma quantidade justa de coerção para ser bem sucedido. As dificuldades que experimentamos são insignificantes quando comparadas com os bons resultados que obtemos: virtude, contentamento, disciplina e princípios de Dhamma firmes para supervisionar e manter nossas vidas – todas as qualidades que as pessoas valorizam muito. Só lixo inútil e cadáveres não precisam de manutenção. O valor pessoal que esperamos obter só surgirá através da automelhoria consciente, por isso devemos trabalhar para manter esse propósito em nossas vidas. Por este meio, seremos pessoas boas, felizes e prósperas agora e no futuro. Os monges

dhutanga merecem, portanto, muito respeito por se recusarem a permitir que a adversidade e as dificuldades obstruam suas práticas, abrindo assim o caminho para o Dhamma se desenvolver em seus corações.

Enquanto as pessoas estiverem interessadas em praticar Dhamma corretamente, o *sāsanā* do Buddha durará indefinidamente no mundo. O *sāsanā* recompensa aqueles que realmente desejam Dhamma e que praticam de acordo, dando excelentes resultados a cada passo ao longo do caminho. Este princípio foi encarnado no Buddha, que foi sincero em sua busca da Verdade – uma Verdade que ele realizou plenamente e, em seguida, ensinou ao mundo. Aqueles que realmente acreditam no budismo são aqueles que buscam sinceramente a Verdade. Eles nunca praticam de forma desleixada, inepta, que impede o progresso do *sāsanā* e o desvaloriza, a ponto de não-budistas acharem motivo para o desprezar. O *sāsanā* genuíno são verdades muito nobres que merecem ser proclamadas e aceitas em todo o universo, sem preocupação sobre a sua validade, uma vez que são verdadeiros princípios naturais que emanam diretamente da pureza absoluta do Buddha – a menos, claro, que alguém não esteja interessado na verdade ou não possa entendê-la. Nesse caso, o *sāsanā* pode simplesmente ser mantido refém dentro das inúmeras e diversas opiniões de pessoas cujos corações estão totalmente obscurecidos por uma massa de *kilesas* profundamente enraizadas – um véu de profanações que o *sāsanā* há muito tempo penetrou completamente.

Por favor, desculpem-me por esta longa digressão – mostra que não tenho os princípios firmes necessários para conter minha tendência à dispersão. Eu gostaria de continuar discutindo esses métodos de treinamento duro que monges *dhutanga* tendiam a usar até que se tornasse segunda natureza. Diligentemente praticado, cada um destes métodos produz resultados claros. Ajudam a diminuir a natureza indisciplinada e arrogante da mente, uma condição exacerbada pela vitalidade física excessiva. Reduzindo a ingestão de alimentos, jejum, passar sem dormir, ou outros métodos duros como andar ou sentar em meditação continuamente por longos períodos de tempo – todas essas práticas fornecem ao coração a força necessária para avançar facilmente no caminho do Dhamma. Outras práticas são projetadas para aqueles que têm medo de tigres ou fantasmas, que, quando praticadas de forma inflexível, forçam o coração a voltar-se para dentro, onde está seu verdadeiro santuário, permanecendo lá até que a calma e a coragem surjam. Os medos podem ser aliviados, ou mesmo banidos, por esses meios. A *citta* então se dá conta de sua própria força e habilidade para que quando seja encurralada em um momento verdadeiramente crítico – por exemplo, quando o corpo é abalado pela dor excruciante – ela tem os meios para sair vitoriosa, e sobreviver. Normalmente, sati e sabedoria só despertam plenamente quando a *citta* é colocada em uma situação crítica. Caso contrário, nunca terão a oportunidade de realizar todo o seu potencial.

Uma excelente maneira de desenvolver a capacidade de sati e sabedoria para agir corajosamente em pleno conhecimento de seu verdadeiro potencial é usar nossa inteligência básica, experimentando com várias técnicas enérgicas até que encontremos aquelas que melhor se adequam a nós. Os nossos corações permanecem inabalados, independentemente do que aconteça. Cada um destes métodos traz seus próprios resultados distintos. Aqueles que há muito sofrem de medo de fantasmas podem se livrar desse medo debilitante forçando-se a passar a noite em um cemitério. Aqueles que têm medo de animais selvagens, como tigres, podem superar esse medo forçando-se a passar a noite sozinhos em uma selva horripilante. Aqueles que

têm desejos persistentes por alimentos podem aliviá-lo, ou até superá-lo, reduzindo drasticamente a quantidade que comem, ou fazendo jejum.

Todos apreciamos boa comida. Tendemos a acreditar que comer muita comida boa e saborosa nos fará felizes. O problema é que a ganância nunca aceita que já teve o suficiente. Anseia sempre por mais. Por mais descontentamento que isso nos cause, não podemos considerar que a insatisfação deriva de nossa tendência a exagerar. Assim, aqueles de nós que praticam o Dhamma para compreender a si mesmos e aos nossos apegos, devem investigar tais desejos e exercer algumas restrições vigorosas sobre os seus excessos. No caso dos monges de *dhutanga*, isso às vezes assume a forma de austeridades autoimpostas. Quando um monge percebe que um certo tipo de comida provoca um desejo indecoroso no seu coração, ele pune o desejo ao se recusar a comer tal alimento. Em vez disso, come coisas que não lhe apetece. Se ele sente que gostaria de comer muito, só come um pouco. Ou ele pode comer apenas arroz puro, mesmo que haja uma abundância de outros alimentos para escolher. Aqueles alimentos que revigoram o corpo, podem obstruir a *citta*, esmagando as suas faculdades mentais, tornando assim a meditação mais difícil. A sua prática então não progride como deveria, apesar do fato de que ele está se esforçando com a mesma intensidade que sempre. Uma vez que ele percebe a causa do problema, ele se esforça para eliminá-lo, recusando-se a seguir a ganância em seu coração. Esta é a atitude de um monge verdadeiramente empenhado em treinar-se sob a orientação de um bom professor: resiste a qualquer tentação de seguir as suas habituais tendências autoindulgentes.

Assim como um monge *dhutanga* treina a si mesmo para ser moderado e contido no que ele come, também quando vai dormir, ele determina acordar em um horário predeterminado. Ele não deixa o sono seguir o seu curso, acordando-o aleatoriamente sempre que assim desejar. Ele treina-se a considerar cuidadosamente a adequação das suas ações. Resiste a fazer qualquer coisa que possa violar os princípios éticos de Dhamma e, portanto, ser inapropriado, mesmo que possa não estar estritamente em violação das regras disciplinares. Se esforça para inculcar Dhamma dentro de seu coração para que este floresça constantemente, nunca se deteriorando – uma tarefa extremamente difícil. Tão difícil, de fato, que nenhum outro empreendimento pode comparar com este.

Quando, no entanto, nós inculcamos os caminhos do mundo em nossos corações, as impurezas facilmente surgem e florescem, em seguida, esperaram lá, prontas para causar dano sempre que estamos desprevenidos. Nunca conseguiremos controlá-las. Num instante, infiltram-se furtivamente em nossos corações e multiplicam-se até que não os possamos acompanhar todas. Podemos ter certeza de que só nos causarão problemas. Elas surgem e florescem tão rapidamente que, num piscar de olhos estão em toda parte, e nós somos impotentes para pegá-las. Desejo sexual[5] é uma dessas impurezas – muito fácil de surgir, mas tão difícil de remover. O desejo sexual cria um estado de espírito destrutivo e ofensivo que tende a expressar-se com audácia incomparável. Porque todos no mundo gostam tanto dele, ele se sente encorajado, causando destruição em todos os lugares, ignorando consequências morais. Ele demonstra certo medo de pessoas com Dhamma em seus corações. Mas, mais do que qualquer outra coisa, tem medo do Buddha e dos Arahants. Uma vez que estes nobres demoliram completamente o seu local de diversão, o desejo sexual não se atreve a entrar em seus corações e vaguear por aí. Mas ainda cria muitos problemas para o resto de nós que permanecemos sob o seu poder.

Os monges de *dhutanga* estão cientes de que estas *kilesas* opressivas estão obstruindo seu progresso espiritual. É por isso que se torturam com práticas de treino tão árduas. Isso porque *kilesas* não ficam minimamente desconcertadas pelo fato de que os monges se ordenaram na vida santa e usam as vestes amarelas: o 'estandarte de vitória' para aqueles que derrotaram as forças de Māra. Eles invariavelmente tentam convencer os monges a desistir das vestes amarelas e da busca espiritual que simbolizam, recusando-se a admitir a derrota independentemente da idade ou senioridade de um monge. Por esta razão, os monges de *dhutanga* se sentem obrigados a usar métodos coercivos em sua luta para erradicar as *kilesas* de seus corações. Eles resistem e pressionam adiante apesar das dificuldades, lutando contra a dor e o desconforto, mas nunca revertem o curso. Caso contrário, as *kilesas* vão gozar deles enquanto desonram a si próprios e às vestes amarelas que usam. Ainda mais prejudicial é o descrédito que eles fazem à ordem monástica – uma ordem de guerreiros espirituais que nunca aceitam a derrota – e o *sāsanā* que é a base principal para toda a humanidade. É melhor sacrificarem as suas vidas para redimirem a si e às vestes amarelas, do que deixarem-se morrer em desgraça. Dessa forma, eles redimem a ordem monástica e a religião também.

Os monges *dhutanga* usam tais exortações para se encorajarem a lutar pela vitória, honrando assim o Dhamma que algum dia irá, sem dúvida, levá-los a esse domínio sublime além de *dukkha*. Somente o Dhamma do Buddha é capaz de mostrar o caminho para essa sublime transcendência. É, sem dúvida, a única senda reta que conduz à terra além do sofrimento. Não há uma maneira mais esotérica que possa ser tomada para evitar a dificuldade de colocar o máximo esforço na prática. Caminhos alternativos estão cheios de obstáculos que constantemente frustram as esperanças de sucesso do viajante. Inevitavelmente causam dor e frustração, levando ao desespero e à falta de confiança de que o caminho escolhido um dia levará a um estado de total liberdade.

Antes de emergir como um venerado professor de tal renome, Ajaan Man praticava com a atitude de que cemitérios eram irrelevantes para ele. Ou seja, ele estava preparado para descartar o corpo onde quer que estivesse quando respirasse o seu último suspiro. Não enxergava problema em morrer pelo Dhamma. Mais tarde, ao instruir seus alunos, os ensinou de uma forma enérgica e dinâmica, que enfatizou as táticas aguçadas e incisivas que ele havia aperfeiçoado em sua própria prática. Seu ensino era mentalmente estimulante, ajudando seus alunos constantemente a desenvolver novas habilidades para ver através dos truques astutos das *kilesas* e, assim, desenraizá-las e destruí-las de uma vez por todas. Só então estariam em segurança fora de perigo, vivendo alegremente, sem *dukkha*. Eles não mais perambulariam pelo ciclo do *saṃsāra*, onde um nascimento se transforma em outro continuamente, mas *dukkha*, que é transportado no coração, permanece inalterado, independentemente de quantas vezes renascer. Uma vez que cada nova vida é meramente um novo instrumento para a própria destruição, ninguém deve estar satisfeito com nascimento em qualquer reino de existência. É equivalente a um prisioneiro mudando de jaula dentro da mesma prisão: enquanto ele permanecer preso, não há nenhuma melhoria fundamental. Os sábios compreendem bem os perigos do ciclo de nascimento e morte repetidas. É como se, a cada novo nascimento, o coração se movesse para outra casa que está em chamas: não importa onde renasça, nunca poderá escapar da ameaça do perigo. Isto é apenas uma pequena amostra de como Ajaan Man ensinava rotineiramente seus discípulos *dhutanga*. Talvez alguns dos meus leitores descubram uma afinidade pelo seu estilo de ensino.

NOS DIAS DE OBSERVÂNCIA DE UPOSATA, quando cerca de quarenta a cinquenta monges adicionais compareciam vindos de vários locais, Ajaan Man dava discursos sobre Dhamma que geralmente diferiam daqueles que ele dava exclusivamente aos monges que regularmente viviam com ele. Embora seus discursos no *uposatha* fossem muitas vezes fortes e profundos, eles não se igualavam aos dados regularmente aos monges que viviam em seu mosteiro. Estes eram realmente dinâmicos, e penetrantes. Cada vez que falava, o impacto de seu Dhamma era tão poderoso que parecia afastar as *kilesas* dos corações de seus ouvintes, como se o mundo inteiro tivesse momentaneamente desaparecido de sua consciência. O que restava era uma consciência do coração unido em perfeita harmonia com Dhamma, uma experiência tão incrível e gratificante que desafia a descrição. Por dias o poder dinâmico de seu Dhamma parecia subjugar as *kilesas*, como se ele tivesse emitido a todas elas um ousado desafio. Mas, inevitavelmente as *kilesas* gradualmente reapareciam após vários dias, até que finalmente voltavam em plena força. Até então, outro encontro tinha sido agendado onde Ajaan Man as subjugava mais uma vez, dando aos monges mais alguns dias de alívio.

Todos os monges *dhutanga* que se esforçam seriamente para alcançar o Dhamma que transcende *dukkha*, sentem um vínculo excepcionalmente forte com seu professor. Erradicar as *kilesas* requer que o esforço individual seja indissociavelmente combinado com a ajuda e conselho de um bom professor. Quando confrontado com um problema intratável, um monge que pratica sozinho vai se apressar para consultar seu professor que esclarece a natureza do problema, permitindo que o estudante entenda suas causas subjacentes e assim supere suas dúvidas. Às vezes, enquanto um monge está lutando com um problema que é demasiado complexo para ele resolver por conta própria, seu professor inesperadamente explica a solução desse mesmo problema para ele, eliminando imediatamente esse obstáculo para que seu aluno possa prosseguir sem entraves.

Os monges praticantes são capazes de determinar os níveis precisos de Dhamma que seus companheiros – e até mesmo seu professor – alcançaram, ouvindo suas discussões sobre a prática da meditação. Este conhecimento ajuda a fomentar uma atmosfera de confiança mútua dentro do círculo da prática. Quando um monge explica a natureza de suas experiências e os estágios que passou, é possível determinar imediatamente o nível de Dhamma que ele realizou a partir daquela descrição. Quando um estudante fala ao professor sobre suas experiências em meditação, ou quando pede conselhos sobre um problema específico, ele pode avaliar o nível de realização de seu professor naquela época, através de suas respostas. Se o professor passou para além desse ponto, já está familiarizado com essas experiências e é capaz de usá-las como ponto de partida para aconselhar seu aluno sobre como proceder. Ou, no caso de um problema específico, ele é capaz de identificar a natureza do problema de uma forma tão precisa que o estudante aceita seu conselho sem reservas. Talvez um estudante se iluda em pensar que alcançou o mais alto nível de Dhamma, tendo transcendido completamente as diferentes etapas. Mas, o professor, através de sua própria experiência, sabe que isso é falso. O professor deve então explicar a seu aluno por que ele está errado, apontando exatamente onde seu pensamento se desviou. Uma vez que ele está disposto a aceitar a validade do raciocínio de seu professor, ele pode evitar com segurança tais perigos.

Uma vez que os monges *dhutanga* tenham discutido os vários aspectos da prática de meditação entre si e cheguem ao ponto em que eles sabem e aceitam a verdade de seus respectivos níveis de realização, então não há necessidade de mais confirmação. Os princípios da verdade que

foram discutidos constituem sua própria prova. Monges praticantes usam este conhecimento para determinar o nível de Dhamma um do outro. Desde o professor até os monges juniores, todos eles confiam em provas reunidas desta forma. Quanto ao conhecimento intuitivo destes assuntos, requer uma faculdade interior à qual não posso reivindicar. Vou deixar esta questão para aqueles que possuem os conhecimentos necessários. É um caso especial que requer habilidade individual.

As conversas regulares sobre meditação que Ajaan Man mantinha com seus discípulos permitiram-lhes desenvolver relações pessoais próximas com ele. Devido ao profundo respeito que esta tutela inspirava, confiavam voluntariamente suas vidas aos seus cuidados. Esta fé profunda os levou a aceitar incondicionalmente como verdade o que quer que ele lhes dissesse, pois ele sempre falava de princípios da verdade, nunca apresentando meras opiniões ou suposições baseadas em informações de outras fontes.

Eu próprio sempre fui alguém com pontos de vista fortes, relutante em submeter-me ao julgamento de alguém. Gostava de discutir com ele. A este respeito, admito ser um dos discípulos mais irritantes e contenciosos de Ajaan Man. Às vezes eu estava tão envolvido em discutir um problema com ele que eu esquecia que era um estudante procurando sua orientação – não um professor instruindo-o. Ainda me orgulho da minha audácia em falar, não tendo qualquer sentimento de impropriedade. Apesar de ele então me esbofetear e me cortar em pedaços, o importante era: Fui capaz de aprender por mim mesmo se a verdade estava nas minhas opiniões, ou na sabedoria do meu mestre. Quando discutia com ele, parecia uma disputa de gritos. Quanto mais pressionava meu caso, mais percebia que ele tinha toda a verdade do lado dele. Eu só tinha as minhas falácias, amontoadas à minha volta. Sempre lutei uma batalha perdida. Quando a poeira assentava, pensava muito no que ele disse, aceitando respeitosamente a sua verdade com todo o meu coração. Ao mesmo tempo, tomava nota mental dos meus equívocos. Em ocasiões em que eu me recusava a ceder ao seu raciocínio porque ainda não conseguia entender o que ele explicava, eu esperava outra oportunidade para então continuar a debater com ele. Mas sempre saía contundido e derrotado pelo poder do seu raciocínio – minhas opiniões atadas em nós. Ainda assim, não resistia a sorrir para mim, encantado pelo poderoso poder do seu Dhamma.

Embora Ajaan Man tenha percebido muito bem que eu era muito opinativo, ele não me repreendeu nem tentou me forçar a mudar minha atitude. Em vez disso, não podia deixar de sorrir ao olhar para mim. Ele pode ter pensado o quão insuportável eu era, ou ele pode ter sentido pena deste idiota que gostava de lutar com tanta teimosia. Tenho de admitir: Nunca fui uma pessoa refinada. Ainda hoje discuto descaradamente com os *Ajaans* seniores. Mas valeu à pena no sentido de que aprendi muitas lições incomuns desta maneira, que formam uma parte valiosa da minha educação até hoje. Estes monges nunca parecem se importar com as minhas intrusões; na verdade, eles são muitas vezes entretidos por elas. Não é assim tão frequente um monge velho teimoso aparecer para agitar as coisas. Normalmente, ninguém se atreve a discutir com um destes *Ajaans*. Então, quando os monges em seu mosteiro ouvem o que está acontecendo, ficam um pouco confusos – e mais do que um pouco alarmados.

DEPOIS DE DEIXAR CHIANG MAI, onde passou para além da selva de repetidos nascimentos e mortes, Ajaan Man tinha invariavelmente uma profunda Nakhon e viver em Ban Na Mon razão em mente quando decidia viver em qualquer lugar por longo tempo, embora mantivesse essas razões para si mesmo. Nakhon Ratchasima foi um caso em questão. Muitos monges e leigos lá haviam

desenvolvido uma verdadeira devoção ao Dhamma; assim, muitos deles vieram estudar com ele já como hábeis meditadores. Mais tarde, alguns o seguiram até Udon Thani e Sakhon Nakhon, onde continuaram a estudar com ele até que faleceu. Os monges e leigos de Nakhon Ratchasima que mantiveram contato com ele estavam bem estabelecidos na prática de meditação. Alguns desses monges tornaram-se famosos *Ajaans* com uma base firme de Dhamma em seus corações, e ainda hoje ensinam monges e leigos. Muitos devotos leigos continuaram a ver progresso constante na meditação. Hoje, eles mostram o caminho da generosidade e do desenvolvimento espiritual para outros devotos na área de uma forma verdadeiramente louvável.

Em seguida, instalou-se em Udon Thani, onde passou o retiro das chuvas. Chao Khun Dhammachedi, o abade de Wat Bodhisomphon, foi um monge influente com um grande número de discípulos monges e apoiadores leigos. Elogiou a preeminência de Ajaan Man, encorajando-os a todos a conhecê-lo, a oferecerem doações e, acima de tudo, a ouvirem o seu ensino. Desde sua ordenação, Chao Khun Dhammachedi tinha sido um discípulo dedicado, e Ajaan Man retribuiu mostrando bondade e afeto incomuns para com ele – o que explica sua disposição em ficar vários anos em Udon Thani.

Mais tarde, depois de se mudar para Sakhon Nakhon e viver em Ban Na Mon, Ajaan Man conheceu uma monja idosa, de vestes brancas, que dirigia um pequeno mosteiro no vilarejo. Ela foi uma das principais razões por que ele permaneceu lá tanto tempo: sua meditação era excepcionalmente boa. Ela desenvolveu uma base firme em Dhamma, então Ajaan Man lhe dava instruções regulares sobre a prática. Ele disse que era raro encontrar alguém tão talentosa.

A longa residência de Ajaan Man em Ban Nong Pheu foi motivada tanto pela significância da localização como pelas pessoas que viviam no vilarejo. O lugar estava situado centralmente em um vale muito amplo, completamente cercado por montanhas, tornando- se um ambiente ideal para a vida de *dhutanga*. Vivia no vilarejo uma velha leiga de vestes brancas que se aproximava dos 80 anos. Assim como a monja idosa de Ban Na Mon, ela era uma meditadora hábil que sempre recebeu atenção especial de Ajaan Man. Ela o consultava muitas vezes, caminhando com dificuldade de sua casa para o mosteiro. Arrastando-se lentamente, apoiada por uma bengala, tinha que parar para descansar três ou quatro vezes antes de finalmente chegar ao mosteiro, exausta e sem fôlego. Todos sentíamos muita pena dela. Vendo-a lutar tão dolorosamente, Ajaan Man fingiria desaprovação: "Por que veio até aqui? Não percebe como está exausta? Até as crianças sabem quando estão cansadas. Aqui tem oitenta, noventa anos, mas ainda não sabe quando está esgotada. Por que se dá o trabalho de vir aqui?"

Sua resposta sempre foi caracteristicamente direta e destemida. Ele então perguntava sobre sua meditação e explicava vários aspectos de Dhamma relacionados a ela. Não só esta mulher desenvolveu uma base sólida para a sua meditação, como também possuía *paracittavijjā*, a capacidade psíquica de conhecer a inclinação moral fundamental do coração de uma pessoa. Além disso, ela tinha inclinação em perceber fenômenos externos incomuns. Dirigindo-se a Ajaan Man, ela contava sobre essas percepções extraordinárias com uma ousada autoconfiança que o divertia, fazendo-o rir sobre seu espírito indomável.

"Sua *citta* já transcendeu há muito tempo", declarou ela corajosamente. "Estou ciente de sua *citta* há muito tempo – é absolutamente sem paralelo. Já que sua *citta* já é tão suprema, por que continua a meditar?"

Ajaan Man riu-se. "Continuarei resolutamente a meditar até ao dia da minha morte. Um discípulo do Buddha nunca permite que a sua determinação enfraqueça."

A isto ela disse: "Se ainda tivesse mais para realizar, eu poderia entender isso. Mas o seu coração já está cheio de um esplendor luminoso. Como pode ir além disso com meditação? Olho para a sua *citta* e vejo seu esplendor abranger o mundo inteiro. Sua ciência estende-se por todo o lado – nada pode obstruir o seu alcance. Mas a minha própria *citta*, infelizmente, não tem essas qualidades supremas, e é por isso que tenho de vir pedir a sua ajuda. Por favor, diga-me: como devo praticar para alcançar a mesma preeminência que você tem?"

Ao ouvir as suas discussões com Ajaan Man, sentia-se que a meditação dela era verdadeiramente excepcional. Ao encontrar um problema, ela inevitavelmente começava a arrastar-se lentamente pelo caminho para o mosteiro, tendo sua bengala como companhia. Ajaan Man era especialmente gentil com ela: fazia questão de aconselhá-la sempre que ela vinha. Em tais ocasiões, os monges subiam sorrateiramente para ouvir quietos em um canto da sala de reuniões onde suas discussões eram realizadas, ansiosos para ouvir as perguntas e respostas. Como as perguntas surgiam diretamente de suas próprias experiências em meditação, essas trocas fascinavam os monges. Algumas de suas dúvidas diziam respeito a assuntos internos, focando nas Verdades Nobres intrínsecas; outras questões relacionadas a assuntos externos e focadas nos reinos dos *devas* e *brahmas*. Se Ajaan Man aceitava sua compreensão destes assuntos como sendo correta, ele a encorajava a continuar suas investigações. Mas se ele não concordasse com o curso que ela estava seguindo, ele a aconselhava a renunciar àquela abordagem, explicando como ela devia ajustar sua prática para acertar as coisas.

Suas alegações de conhecer mentes intrigaram os monges que, embora desejosos de ouvir suas visões, também estavam bastante apreensivos sobre o que elas poderiam revelar. Mas ela sempre descreveu uma visão impressionante: auras radiantes de brilho crescente, desde os jovens noviços até Ajaan Man, assemelhando-se ao conjunto de estrelas e planetas do céu noturno: alguns eram brilhantes, outros menos. Era uma visão majestosa, pois nem mesmo os monges juniores ou jovens noviços tinham estados sombrios ou enegrecidos de mente. Todos sendo admiráveis, cada monge era digno de respeito à sua maneira, enquanto se esforçava para melhorar e refinar-se espiritualmente. Às vezes ela contava suas visitas ao *brahmaloka*, descrevendo como ela via um grande número de monges, mas sem leigos. Isso a intrigou, então ela pediu a Ajaan Man para explicar – o que ele fez.

"O *brahmaloka* é habitado principalmente por monges que já atingiram o nível de Anāgāmī, é por isso. Quando um monge que atingiu Anāgāmī morre, ele renasce no *brahmaloka*. Muitos poucos leigos se desenvolvem a esse nível, por isso raramente têm acesso aos reinos de *brahma*. Assim lá só vê monges, mas não leigos. Outra coisa: se está tão curiosa, por que não perguntou a um dos monges que viu? Esquecendo de lhes perguntar enquanto lá estava, agora vem me perguntar."

Ela riu-se. "Esqueci de lhes perguntar. Não pensei nisso até voltar, por isso decidi perguntar. Se me lembrar, da próxima vez que subir, pergunto àqueles monges."

As explicações de Ajaan Man geralmente tinham um propósito duplo: expor a verdade do assunto e, em seguida, esclarecer suas dúvidas. Mais tarde, ele a desencorajou de enviar sua consciência para perceber fenômenos externos, pois desperdiçava tempo valioso que ela deveria usar investigando fenômenos internos e os princípios básicos subjacentes – investigações que levam diretamente à realização de *magga* e *phala*. Obedientemente, ela praticou como ele aconselhou. Ele muitas vezes elogiou a prática de meditação desta mulher, contando a seus

monges sobre suas altas realizações em Dhamma – um nível de sucesso que muitos deles não conseguiam emular.

A prática dela, sem dúvida, foi um fator em sua decisão de viver tanto tempo em Ban Nong Pheu – a mais longa residência da vida monástica dele. Além disso, era um local central conveniente que servia a todos os monges praticantes que viviam e vagavam na área circundante. A uma curta distância de seu mosteiro havia muitos lugares isolados, adequados para a prática. Os monges tinham a opção de ficar em planícies arborizadas, montanhas altas ou cavernas – todos ambientes propícios ao estilo de vida ascético.

Ajaan Man viveu em Ban Nong Pheu durante cinco anos. Por causa de sua idade avançada – ele tinha setenta e cinco anos de idade com saúde debilitada quando começou a ficar lá – permaneceu dentro dos limites do mosteiro durante todo o ano, incapaz de vaguear extensivamente como fizera no passado. Se contentou em fornecer santuário a todos os seus discípulos que buscavam seriamente Dhamma. Enquanto vivia lá, os *devas* raramente o contactavam, tendendo a visitá-lo apenas em certas ocasiões especiais. Então ele concentrou seus esforços em ajudar os monges e leigos mais do que o tinha feito em outros lugares.

As qualidades terapêuticas de Dhamma

O mosteiro de Ban Nong Pheu estava situado numa floresta densa, repleta de malária. À medida que a estação chuvosa se aproximava, Ajaan Man aconselhou os monges, que vinham simplesmente visitá-lo, a se apressarem e partirem antes do tempo úmido chegar. Na estação seca eles poderiam ficar sem risco. Os monges que foram vítimas da malária tiveram de suportar os sintomas debilitantes. Não tinham acesso a medicamentos para malária – esses medicamentos eram escassos naquela época. Então, em vez disso, tinham que confiar nas "qualidades terapêuticas de Dhamma". Isso significava investigar sensações dolorosas à medida que surgiam, com um grau intenso e incisivo de sati e sabedoria. Caso contrário, não tinham meios eficazes para aliviar a dor. Se bem sucedidos, eles reduziam a febre, assim efetivando uma cura muito mais rápido do que poderia normalmente ser esperado.

Um monge corajoso que consegue, através do poder de sati e sabedoria, superar os sentimentos dolorosos causados pela doença, cria assim uma base sólida de apoio que o servirá bem em tempos de boa saúde, bem como em tempos de doença. E ao fim, no momento em que a morte é iminente, ele não se sentirá fraco e desanimado, e, portanto, não será sobrepujado. Tendo conseguido estabelecer o domínio total da verdade sobre *dukkha*, ele enfrenta corajosamente o processo natural que chamamos de "morte". Sati e sabedoria o ensinaram a reconhecer a natureza intrínseca de *dukkha*, de forma a nunca mais se preocupar com a dor. Ele sempre mantém a base firme da verdade que alcançou através de suas investigações. Mais tarde, quando surgir uma situação crítica, sati e sabedoria que treinou à proficiência virão em seu socorro. Ele pode utilizar suas habilidades de investigação para anular a dor, permitindo-lhe alcançar imediatamente a segurança. Assim treinados, sati e sabedoria não abandonarão seu dever, simplesmente deixando-o para chafurdar na miséria como fazia antes de ter vindo a perceber a verdadeira natureza de *dukkha*. Pelo contrário, eles enfrentarão imediatamente o inimigo. As suas manifestações externas de doença irão se assemelhar às de qualquer outra pessoa doente: isto é, parecerá tão fraco e exausto como qualquer outra pessoa. Mas internamente, sati e sabedoria se manifestarão dentro de seu coração como soldados se

preparando para batalhar. Então, nenhuma quantidade de dor afetará seu estado de espírito. Sua única consideração será a busca interior para a verdade causal base do corpo físico, os sentimentos dolorosos, a *citta*, e os fenômenos mentais decorrentes em conjunto com ele[6]; isto é precisamente onde a intensidade total de *dukkha* convergem naquele momento. Uma vez que sua capacidade de enfrentar a dor e suportar seus efeitos já não é uma preocupação, sua confiança é inabalável. Sua principal preocupação é se, com o tempo, sati e sabedoria compreenderão com sucesso toda a verdade destes fenômenos.

Uma vez que um monge investigou uma Verdade do Dhamma - como a Verdade de *Dukkha* - até que sua verdadeira natureza é totalmente compreendida, na próxima vez que ele quiser repetir esse feito, não permitirá que as dificuldades da investigação bloqueiem seu caminho e desnecessariamente enfraqueçam sua resolução. Ele simplesmente considera o que fez anteriormente para permitir-se ver a verdade tão claramente, então reproduz esse mesmo esforço no momento presente. Dessa forma, uma compreensão clara da verdade está sempre dentro dos poderes de sua sati, sabedoria, convicção, e seu esforço persistente. A verdade é: dor, corpo e *citta* existem separadamente, cada um sendo verdadeiro dentro de sua própria esfera. Não entram em conflito nem interferem uns com os outros. Pelo poder desta realização, *samudaya* – a causa de *dukkha* – é conquistada, e toda a apreensão sobre a dor, a condição da doença, ou a perspectiva de morrer é vencida com ela. Tais medos são realmente preocupações emocionais que desmoralizam o espírito e levam a um sentido debilitante de frustração. Uma vez que este avanço decisivo é alcançado, como resultado, a doença tende a diminuir. Mas mesmo que os sintomas não diminuam completamente, não se intensificarão ao ponto em que a *citta* é esmagada por uma investida de sensações dolorosas, produzindo assim uma dupla doença: a de um corpo doente, e outra de uma mente doente.

Em tempos de doença grave, os monges *dhutanga* certamente examinam a dor resultante. É considerado um meio essencial de aguçar sati e sabedoria, aperfeiçoando assim suas habilidades até que sejam rápidos o suficiente para acompanhar toda atividade mental – pensamentos que são inevitavelmente ligados com a dor física e mental. Qualquer monge mostrando sinais de ansiedade ou desconforto quando doente é considerado um fracasso dentro do círculo de monges praticantes. Mentalmente, seu *samādhi* e sua sabedoria são insuficientes para sustentá-lo em um tempo de crise. Faltando sati, sua prática é imprópria e pouco fiável. Isso não se encaixa com a obrigação de um monge de armazenar sati e sabedoria como as armas de escolha para se proteger em suas batalhas com dor de todos os tipos. Aqueles que desenvolveram as qualidades necessárias para permanecer mentalmente autocontrolados, nunca mostrando sinais de agitação, são considerados exemplos verdadeiramente louváveis do espírito guerreiro típico dos monges praticantes. Em situações críticas, eles resistem – e lutam. Os benefícios disso para sua meditação são evidentes. Esses bons resultados também são notados por seus companheiros monges, que admiram muito uma mentalidade guerreira. Os outros têm fé de que, por mais esmagadora que seja a dor, um monge *dhutanga* nunca será derrotado – mesmo na morte. Ou seja, sati e sabedoria nunca aceitarão a derrota, porque são as ferramentas investigativas que ele usa para buscar uma maneira segura e livre de problemas para ir além, quando finalmente se torna impossível manter o corpo e a alma juntos.

Qualquer um praticando Dhamma que chega à verdade proclamada pelo Buddha, está absolutamente certo de sua validade universal. Confrontado com o inimigo, ele nunca aceitará a derrota e retirará as suas forças. Ele é obrigado a lutar até a morte. Se acontecer que o seu corpo

não consiga resistir à pressão, ele vai deixá-lo morrer. Mas ele nunca abdicará da sua *citta*, ou de sati e sabedoria que a mantêm e protegem. Ele estará empenhado em lutar pela vitória. Falhar nunca será uma opção. Ele exibe os atributos de um guerreiro que espera ser vitorioso, e assim chegar a um santuário que é verdadeiramente seguro. Praticando com fé inabalável nos princípios da verdade, ele está certo de personificar a máxima: *dhammo rakkhati dammacāriṃ* – Dhamma protege aqueles que o praticam fielmente. Se, no entanto, ele praticar de forma hesitante, sem resolução, o resultado só contradirá a Verdade, nunca a validará. Não pode ser de outra forma, porque Dhamma, o *svākkhātadhamma*, requer que os resultados sejam diretamente correlacionados com suas causas.

Apesar de todas as recompensas que o mundo parece oferecer, um monge *dhutanga* prefere concentrar-se nas recompensas internas imediatas oferecidas pelo *sāsanā*. Por exemplo, a calma pacífica de *samādhi* e a sabedoria intuitiva necessária para extrair as *kilesas* perfurando seu coração, ambas o recompensam com um constante e crescente sentimento de contentamento que é claramente evidente, momento a momento. Estes resultados imediatos e tangíveis são aqueles que um monge *dhutanga* se esforça para alcançar. Ao fazê-lo, ele atravessa os problemas pesados e as dúvidas não resolvidas. Se ele realmente tem a capacidade de transcender o mundo nesta vida – seja hoje, amanhã, no próximo mês, ou no próximo ano – este feito será realizado por meio de sua incansável diligência a cada momento.

Ajaan Man empregou métodos de ensino inspiradores para reforçar este espírito de luta, independentemente de seus alunos estarem doentes ou não. Ele insistiu que seus monges sempre fossem guerreiros lutando para se salvar do perigo. Mas era em tempos de doença que ele colocava ênfase especial em ser intransigente. Ele temia que eles pudessem ficar desanimados diante deste desafio. Um monge doente, mostrando sinais de fraqueza ou ansiedade, sem o autocontrole consciente esperado dele, com certeza seria severamente repreendido. Ajaan Man poderia mesmo proibir os monges em seu mosteiro de cuidar de um monge enfermo, acreditando que a fraqueza, ansiedade e uma mentalidade choramingante não eram a maneira correta de lidar com a doença. As pessoas doentes reagem sempre assim e nunca veem isso como um problema. Mas um monge, cujo status exige que aguente situações difíceis e as examine cuidadosamente, nunca deve reagir assim. Cria um mau exemplo. Porque se um monge traz este tipo de atitude derrotista para o círculo de praticantes, pode espalhar-se como uma doença contagiosa, infectando facilmente os outros.

Pense na confusão que pode causar: Monges gemendo e resmungando, se contorcendo como animais moribundos. Vocês são monges praticantes, por isso, não adotem comportamento animal. Se vocês começarem a pensar e agir como animais, a religião em breve desenvolverá características animais, espalhando confusão em todos os lugares – definitivamente não o caminho do Buddha. Todos nós ficamos doentes uma vez ou outra, por isso estamos bem cientes de como alguém se sente quando está doente. Não é necessário que faça uma demonstração pública do seu desconforto. Se a angústia mental e as queixas vociferantes fossem curas eficazes, então os medicamentos convencionais não seriam necessários. Quem adoeceu podia só queixar-se da sua situação em voz alta para fazer a doença ir embora – fácil assim. Não haveria necessidade de passar muito tempo e dificuldade em tratar o paciente. As lamúrias podem realmente curar a sua doença? Se não pode, por que enojar toda a gente com as suas lamentações inúteis? Esta é uma amostra da palestra que Ajaan Man podia dar a um monge cuja incapacidade de enfrentar dificuldades era um aborrecimento para toda a comunidade monástica.

Por outro lado, quando visitava um monge doente que manteve uma calma forte e consciente, não mostrando sinais de agitação sobre sua condição, Ajaan Man invariavelmente demonstrava sua aprovação. Elogiava o monge pela sua coragem e dava-lhe algumas palavras de encorajamento muito inspiradoras. Mesmo depois de sua recuperação, Ajaan Man continuava a elogiar a dureza mental daquele monge, mantendo-o como um excelente exemplo para os outros.

> "É assim que um verdadeiro guerreiro na batalha contra a dor faz o trabalho. Não se queixe dos números avassaladores do inimigo. Apenas mergulhe e combata a todos, até ao limite de sua força e habilidade, sem hesitar. Nunca bata em retirada, nunca aceite a derrota. Nunca deixe o inimigo pisar-te enquanto está caído. Nós, dentro do círculo de praticantes, devemos ser guerreiros. Não vale à pena queixar-se de como uma doença é extremamente dolorosa – basta concentrar-se na dor à medida que ela surge e tentar compreender a sua verdadeira natureza. Independentemente de quão muita ou pouca dor experimentamos, toda a dor é uma manifestação da Verdade de *Dukkha*."

Qualquer monge que fosse fraco e submisso quando confrontado com uma aflição dolorosa ouvia uma história diferente de Ajaan Man.

> "Se você quer a Verdade, mas se recusa a investigá-la porque tem medo da dor, como você vai descobrir onde a Verdade está? O Buddha conseguiu alcançar a verdade investigando completamente tudo e não chorando sobre tudo como este monge inútil que agora se desonra. Onde é que o Buddha disse que chegar a um verdadeiro entendimento requer gemer e resmungar? Não estudei muitos livros, por isso talvez não tenha visto. Que parte dos *suttas* se refere a gemer e resmungar? Se algum de vocês que é bem versado nas escrituras se deparar com uma passagem onde afirma que o Buddha exaltou os méritos de gemer e resmungar, por favor, aponte para mim. Então não terei de ensinar monges a preocuparem-se em investigar a dor e suportar as dificuldades. Podem gemer e resmungar até que a verdade surja para encher todo o universo. Poderemos então testemunhar a aparência de indivíduos sábios e sagazes que conseguiram alcançar *magga* e *phala* pelo poder de seus gemidos e resmungos altos. Eles estarão em posição de questionar a legitimidade, e a atual relevância, do Dhamma que o Buddha proclamou há mais de 2.500 anos.
>
> "O Dhamma destes sábios dos tempos modernos será um Dhamma novo e moderno cuja realização não requer investigações difíceis. Tudo o que é necessário para atingir *magga* e *phala* é um coro de gemidos e resmungos, um método adequado a uma época em que as pessoas preferem buscar resultados justos de causas injustas – uma atitude perniciosa que hoje consume o mundo inteiro. Em breve não haverá espaço suficiente no planeta para manter todos estes sábios modernos. Já eu tenho uma mentalidade antiquada. Confio no que o Buddha ensinou e não me atrevo a atalhos. Receio que, assim que pusesse um pé para a frente, caísse de bruços e morresse bem ali, em desgraça. Isso seria imensamente devastador para mim."

Qualquer monge que mostrasse fraqueza quando sofria, podia esperar um tratamento intransigente como esse. O mesmo tipo de repreensão era aplicado a um monge que sucumbia à fraqueza ou desencorajamento enquanto empreendia qualquer prática de treinamento duro, uma vez que ambos são obstáculos que o impedem de fazer uso das várias técnicas de

investigação à sua disposição. Ajaan Man constantemente exortava seus monges a mostrarem o espírito de luta necessário para superar esses impedimentos, então eles muitas vezes ouviram este ensinamento dinâmico. Para eles, buscadores do verdadeiro Dhamma, suas palavras eram uma espécie de terapia que despertava coragem, revigorava a prática, e mantinha o espírito elevado. Assim animados, estavam prontos para avançar triunfantemente, passo a passo, no caminho para aquela esfera de contentamento feliz que o Dhamma promete revelar. Inspirando dedicação, sua instrução estimulante dissipava tendências à fraqueza e preguiça que preparam o caminho para a miséria do *saṃsāra*.

DURANTE O PERÍODO EM QUE AJAAN MAN VIVEU LÁ, dois monges morreram em Ban Nong Pheu, e outro morreu por perto, em Ban Na Nai. O primeiro a morrer foi um monge de meia-idade que se ordenou especificamente para praticar meditação. Vivendo em Chiang Mai como discípulo de Ajaan Man, ele eventualmente seguiu seu professor até Udon Thani, e então Sakhon Nakhon – às vezes ficando com ele, às vezes praticando sozinho, até que ele finalmente faleceu em Ban Nong Pheu. Ele era muito hábil em *samādhi*, e, impulsionado pela constante tutoria de Ajaan Man, sua prática da sabedoria já havia desenvolvido um senso de urgência. Ele era um personagem muito devoto e resoluto que dava palestras sobre Dhamma maravilhosamente líricas, apesar de ser totalmente analfabeto. Suas palestras, rápidas e inteligentes, eram invariavelmente ilustradas com exemplos habilidosos, permitindo que seus ouvintes compreendessem facilmente seu significado. Infelizmente, ele tinha tuberculose. Por muito tempo uma doença crônica, ele eventualmente chegou a um estágio crítico enquanto estava vivendo no mosteiro. Lá, no início de uma manhã, por volta das sete horas, faleceu de uma forma calma e pacífica, condizente com alguém que tinha sido um genuíno monge praticante por tanto tempo. Testemunhando seus momentos finais, e então o momento em que sua respiração parou, eu desenvolvi um profundo respeito por este monge e sua proficiência em meditação.

Na morte, somos nós que controlamos o nosso destino. Por conseguinte, temos de assumir a responsabilidade exclusiva pelo nosso futuro. Porque mais ninguém, por mais próximo ou querido que seja, pode intervir para afetar o resultado. Antes que esse momento chegue, temos de desenvolver um meio de concentrar toda a nossa força e habilidade em enfrentar esta conjuntura crítica, com sabedoria, de modo a nos libertarmos do perigo e seguirmos em frente com segurança. Nossos momentos finais nos apresentarão um desafio significativo. Todos nós, quer estejamos bem preparados ou não, acabaremos por ser confrontados com esta situação. Aqueles de nós que concebem meios inteligentes para nos ajudarmos se sairão bem. Mas aqueles de nós, que permanecem ignorantes e confusos, vão fracassar impotentes, incapazes de salvar seu destino.

O Buddha declarou: "Kho nu hāsa kim ānando..."[7]. pode ser traduzido essencialmente como: Quando o mundo está envolvido em luxúria, raiva e ilusão – uma fogueira ardente que queima dia e noite – como pode você continuar sorrindo e rindo o tempo todo? Por que não procura imediatamente um refúgio de que possa depender? Parem já com esta negligência! Não continue assim até o dia em que morrer, ou você experimentará as consequências dolorosas no futuro – indefinidamente. O Buddha estava advertindo as pessoas a não serem injustificadamente negligentes em suas vidas. Mas quando as pessoas ouvem as palavras do Buddha hoje, sentem-se tão envergonhadas da sua paixão por prazeres sensuais que querem esconder seus rostos. Apesar de sua vergonha, eles ainda são atraídos por seus desejos – amando isso, odiando isso –

pois este tipo de intransigência sempre foi parte integrante das atitudes mundanas. E eles não sabem como parar a si mesmos. Então, infelizmente, a sua única reação aos avisos do Buddha é a vergonha.

A morte do monge em Ban Nong Pheu deve ser uma lição valiosa para todos vocês que estão a caminho do mesmo destino. Por favor, considere cuidadosamente a forma da morte dele. Assim que ele estava prestes a morrer, Ajaan Man e os outros monges, que estavam a caminho de recolher esmolas, pararam para testemunhar esse triste acontecimento. Mais tarde, Ajaan Man ficou em contemplação silenciosa por um momento; em seguida, ele falou a todos em um tom solene de voz:

"Não precisam se preocupar com ele. Ele já renasceu em *Abhassara*, o sexto reino de *brahma*. Ele está bem por agora. Mas de certa forma é uma pena, pois se ele tivesse vivido mais tempo e desenvolvido sua visão com um pouco mais de intensidade, poderia muito bem ter renascido em um dos cinco reinos *suddhāvāsa brahma*[8]. Ali ele teria progredido diretamente para o objetivo final, destinado a nunca mais entrar no ciclo do renascimento. E quanto ao resto de vocês, que tipo de renascimento vocês estão preparando para si mesmos? Será um no mundo animal, o mundo fantasma, ou nos reinos do inferno? Ou será como um humano, um *deva*, ou um *brahma?* Ou será Nibbāna? Qual será? Se você quer saber com certeza, olhe de perto para a bússola que carrega o seu coração para ver a direção em que está indo. Examinem-se agora para descobrir se seu curso atual é bom ou mau. Uma vez morto, será tarde demais para fazer ajustes. Todos sabem que a morte é definitiva – nada mais pode ser feito depois disso."

A segunda morte foi a de um monge de Ubon Ratchathani que caiu doente com malária e morreu um mês depois. Pouco antes de acontecer, sua morte foi prevista na meditação de outro monge que vivia lá na época. O monge foi falar com Ajaan Man na noite seguinte. Depois de discutir vários aspectos da prática de meditação por algum tempo, sua conversa virou-se para o doente, e o monge informou Ajaan Man sobre a visão que apareceu em sua meditação.

"Algo estranho ocorreu na minha meditação ontem à noite. Estava a investigar à minha maneira normal quando cheguei a um estado de calma e, de repente, vi uma imagem sua diante de uma pilha de lenha, dizendo 'Creme naquele monge aqui. Este é o melhor lugar para o fazer.' Não entendo completamente o significado disso. Aquele Monge doente vai morrer de malária? O estado dele não parece ser assim tão grave."

Ajaan Man respondeu imediatamente.

"Estou investigando este assunto há muito tempo. Ele está destinado a morrer, não pode ser evitado. Mesmo assim, não terá morrido em vão. Vi o seu estado mental: é excepcional. Então, ele vai sair-se muito bem. Mas lhe proíbo de lhe dizer qualquer coisa sobre isto. Se ele descobrir que está certo de morrer, vai sentir-se muito desapontado. Então sua saúde se deteriorará ainda mais, e seu estado mental pode vacilar a ponto de ele perder o excelente renascimento que agora pode esperar. A desilusão é uma emoção muito prejudicial neste respeito."

Vários dias depois, a condição daquele monge de repente piorou. Morreu calmamente por volta das três da manhã. Isso me levou a considerar como Ajaan Man deve ter investigado as circunstâncias que estavam por trás de cada incidente que lhe aparecia durante a meditação, perseguindo-os a todos até que ele entendesse claramente o seu significado. Então simplesmente deixava ir adiante, permitindo-lhes seguir o seu curso natural.

Certa manhã, um discípulo de Ajaan Man que estava com uma febre muito alta devido à infecção da malária, decidiu faltar à mendicância e fazer jejum naquele dia. Ele usou suas

habilidades de investigação para combater a dor intensa desde o início da manhã até as três da tarde, quando a febre começou a diminuir. Sentindo-se completamente exausto no meio do dia, recolheu sua atenção e concentrou-se apenas nos pontos onde a dor era mais intensa, mas sem fazer um esforço para investigar e analisar a dor com sabedoria. Ao meio-dia, Ajaan Man momentaneamente enviou o fluxo de sua *citta* para verificar como o monge estava lidando com a dor. No final da tarde, enquanto visitava Ajaan Man, ficou surpreso ao ouvir Ajaan Man questionar imediatamente seu modo de prática.

"Por que estava investigando assim? Como você pode esperar entender a verdade sobre o corpo, a dor, e a *citta*, se você meramente concentra sua mente em um único ponto? Em vez disso, use a sua sabedoria intuitiva para analisar os três. Dessa forma, você descobre a verdadeira natureza de cada um. O seu é o tipo de concentração que se espera de um iogue: tem toda a intensidade de uma luta de cães! Não é a prática certa para um monge querer descobrir a verdade sobre a dor. Não volte a fazê-lo. É a maneira errada de perceber as muitas verdades que se encontram no corpo, na dor e na *citta*. Durante o dia examinei sua prática para ver como estava a lidar com a dor causada pela febre. Reparei que estava concentrando sua atenção exclusivamente na dor. Você não estava usando sati e sabedoria para aliviar o problema, olhando para todos os três aspectos dele: corpo, dor e *citta*. Esta é a única maneira eficaz de reprimir a dor e neutralizar os sintomas para que a febre também diminua."

Os tigres são os melhores professores

Quando Ajaan Man acreditava que um tipo específico de conselho ajudaria um de seus alunos, falava com ele diretamente. Ele podia ser muito direto em seus conselhos para certos monges.

"Seria melhor você ir meditar naquela caverna do que viver aqui no mosteiro. Personalidades como a sua preferem medidas duras e coercivas. Melhor ainda, encontre um tigre para ser seu professor – medo dele irá subjugar a sua *citta*, forçando-o a entrar em calma. Percebendo Dhamma desta forma, você pode ganhar algum contentamento. Viver aqui no mosteiro não é bom para você. Pessoas teimosas precisam de coisas difíceis para amaciá-las e torná-las mais maleáveis. Uma vez que os tigres são tão bons atormentadores, qualquer um que tenha medo deles deve tomar um como professor. É muito melhor do que ter um professor ao qual você não teme. Se você tem medo de fantasmas, deve tomar fantasmas como professores para impor a disciplina mental. Tome como professor o que o seu coração mais teme. É assim que uma pessoa inteligente se obriga a submeter-se ao treino."

Antes de ordenar, o monge a quem ele se dirigia tinha sido um tipo duro, com um caráter ousado e sem disparates. Se ele dissesse que ia fazer alguma coisa, o fazia. Era uma pessoa bastante teimosa, mas teimosa da forma de um monge. Assim que ele ouviu o conselho resoluto de Ajaan Man, imediatamente decidiu segui-lo, argumentando algo assim para si mesmo: *Certamente um monge do calibre de Ajaan Man nunca me mandaria para ser morto por um tigre. Tenho de ir viver na caverna que ele mencionou. Se isso significa morte, terei de aceitar. Se eu quiser ver com os meus próprios olhos a verdade do que ele disse, então não devo ter receio em morrer. Ouvi dizer que ele tem sempre boas razões para o que diz, e tem o cuidado de examinar cuidadosamente todas as situações antes de falar. Qualquer um que possa entender seu ensino e colocá-lo em prática, certamente obterá bons resultados. Tenho de levar muito a sério o que ele acabou de dizer – veio de um insight sobre meu caráter, e de uma preocupação genuína pelo meu bem-estar. É como se ele me tivesse arrancado meu coração e o*

tivesse examinado, e descobrisse tudo sobre mim. Como posso duvidar do conselho dele? Se não agir agora, como posso chamar-me monge? Mais valeria ser leigo. Vou viver naquela caverna, aconteça o que acontecer. Se eu morrer lá, que assim seja. Se não o fizer, tudo o que peço é uma oportunidade de experienciar um Dhamma incrível enquanto lá estiver. É óbvio que ele estava falando de mim quando se referiu a ser teimoso e recalcitrante. É uma verdadeira medida do seu gênio: ele me conhece melhor do que eu próprio. Eu sei que sou esse tipo de pessoa, cem por cento. Para meu próprio bem, não posso ignorar o conselho dele sobre tigres. Tenho de fazer o que ele disse e submeter-me a esta prática agonizante.

Este monge tinha realmente um caráter teimoso, relutante em aceitar conselhos de qualquer um, assim como Ajaan Man indicou. Depois de considerar as observações de Ajaan Man e chegar a uma decisão definitiva, foi despedir-se. Quando se aproximou, Ajaan Man imediatamente lhe perguntou onde ia.

"Para onde vai? Parece todo equipado e pronto para marchar para a batalha."

"Estou indo morrer naquela caverna sobre a qual me falou."

"O quê! O que é que eu te disse: vá morrer naquela caverna, ou vá meditar lá?"

"Bem, disse-me para meditar lá, não para morrer lá. Mas sei pelos outros monges que há um tigre a viver na caverna acima daquela em que vou ficar. Eles dizem que a caverna do tigre fica perto – ele vem e vai lá o tempo todo. Quando for à procura de comida, passará bem em frente à minha caverna, por isso tenho as minhas dúvidas sobre permanecer vivo lá. Estava apenas expressando a minha apreensão."

"Muitos outros monges já ficaram naquela caverna, em muitas ocasiões diferentes, e nenhum deles foi devorado por tigres. Então, por que deveria um tigre de repente decidir vir devorar você? Qual é a diferença entre a sua carne e a carne dos outros monges que faz com que seja muito mais provável aguçar o apetite de um tigre? Onde arranjou essa carne tão saborosa, que os tigres gostam tanto, a ponto de estarem à espera para atacar e devorar só você e mais ninguém?"

Ajaan Man, em seguida, explicou sobre a natureza enganosa da mente que ilude as pessoas de maneiras que são muito numerosas para facilmente acompanhar.

"Se você não examinar tudo e testar com uma atitude crítica e perspicaz, será atormentado pela miríade de truques da mente e nunca aprenderá a domar sua natureza indisciplinada. Ainda não partiu mas já confia mais nos sussurros das *kilesas* do que nos conselhos do seu professor. Como vai conseguir? Embora as pessoas de todo o mundo ainda não tenham morrido, todos têm medo da morte. Mas o nascimento, a tentação que os atrai para a morte, não é temido por ninguém – todos anseiam por nascer. Não consigo perceber por que é que as pessoas são tão apaixonadas pelo nascimento. Apenas um nascimento num corpo físico significa imenso sofrimento e ansiedade. Suponha que os seres humanos pudessem ramificar galhos, como uma vara de bambu: sua ânsia por nascimento aumentaria absurdamente. Cada pessoa desejando dividir-se em centenas, ou milhares, de pessoas adicionais, sem pensar em como o medo combinado de tantas pessoas morrerem de uma só vez iria afetá-las. O mundo inteiro se tornaria tumultuoso com o medo da morte e não haveria lugar seguro para viver.

"Você é um monge praticante, um guerreiro espiritual treinado. No entanto, o seu medo da morte ultrapassa o dos leigos não treinados. Porque deixa as *kilesas* te assediarem desta maneira? Possui a sati e sabedoria necessárias para se defender, então por que não as usa? Vá para a ofensiva. Expulse as demoníacas *kilesas* que te espreitam no coração. Então vai perceber o quão estúpido tem sido, servindo cegamente seus interesses, sem saber do poder que elas têm sobre

si. A vitória de um guerreiro depende da sua vontade de enfrentar a morte no campo de batalha. Se não está disposto a morrer, não deve entrar na zona de batalha. Só enfrentando a morte será capaz de derrotar os seus inimigos. Se você está realmente determinado a transcender *dukkha*, ao perceber a sua verdadeira natureza, você deve ver o seu medo da morte como uma forma de *dukkha* – um produto das *kilesas* armazenadas em seu coração. Só pode resolver este assunto tomando uma posição num campo de batalha conducente à vitória, como a que acabei de indicar. Persevere, e você vai perceber os efeitos nocivos do medo: ele agita as emoções e desmoraliza o espírito, sempre dando origem ao sofrimento. É melhor tomar uma posição desafiadora agora. Não fique agarrado a esse medo, abraçando-o firmemente no seu peito e queimando o seu coração até gritar em agonia. Se não agir decisivamente agora, o seu sofrimento continuará indefinidamente.

"Vai acreditar na suprema santidade do seu professor e do Dhamma? Ou vai confiar no medo que as *kilesas* soltaram em seu coração e que está privando você da exata sati e sabedoria que você precisa para derrotá-lo? Olhando à sua volta, parece ver apenas tigres, todos a vir arrancar sua carne e fazer de si uma refeição. Por quê? Por favor, reflita profundamente sobre o assunto. Asseguro-lhe que usei o mesmo método de treino combativo para bons efeitos na minha própria prática."

Tal era o deleite no Dhamma que ouvia que o monge disse sentir sua *citta* brilhando com coragem enquanto ouvia a forte bronca de Ajaan Man. Quando Ajaan Man terminou de falar, o monge despediu-se e imediatamente se preparou para ir à caverna.

Chegou lá ainda animado por um senso de coragem e deleite arrebatador. Ele largou os pertences que carregava consigo e começou a examinar a área circundante. Então, por alguma desconfiança, o pensamento surgiu em sua mente de que a caverna era o lar de um tigre. Com este pensamento em mente e seus olhos examinando o chão na frente da caverna, espiou a pegada de um tigre na sujeira. Não tendo em conta que provavelmente era antiga, a visão enviou ondas de choque de medo através dele, quase assustando-o fora do seu juízo. Naquele instante, esqueceu completamente seu professor e o senso de coragem que brilhava tão intensamente enquanto ele se sentava ouvindo-o no mosteiro. O medo apoderou-se do seu coração e não pôde evitá-lo. Caminhou e apagou todos os vestígios da pegada com o pé, mas o medo persistiu. Mesmo assim, ele sentia-se um pouco melhor por não ter de olhar mais para ela.

Desde o momento em que ele olhou para baixo para descobrir a pegada do tigre, ficou aterrorizado – um medo paralisante que durou toda a noite. Mesmo durante o dia seu medo permaneceu; mas tornou-se especialmente intenso quando caiu a noite, enquanto ele imaginava toda a área em torno de sua caverna estar repleta de tigres enormes. Para piorar ainda mais as coisas, teve uma súbita recorrência de malária, com febre e calafrios. Sentia-se como se tivesse caído vivo num inferno, desprovido de qualquer conforto físico ou mental. Para seu grande crédito, ele era suficientemente forte mentalmente para resistir à tentação de desistir de suas dolorosas tentativas de encontrar um meio para superar seu medo. No entanto, a febre piorando e combinada com seu medo agonizante de tigres, perturbou sua compostura, quase enlouquecendo-o.

De vez em quando, ele pensava na bondade de Ajaan Man e nos conselhos que ele tinha dado, que temporariamente ajudavam a apagar o fogo da miséria queimando em seu coração. À medida que os sintomas da malária se tornavam cada vez mais intensos, ele refletiu sobre sua intenção anterior de sacrificar sua vida naquela caverna: *Anteriormente, decidi sacrificar a minha vida aqui.*

Quando Ajaan Man me perguntou para onde eu estava indo, eu imediatamente anunciei que eu estava indo para morrer nesta caverna. E enquanto caminhava até aqui, senti como se estivesse a andar no ar, tal era a minha determinação em enfrentar a morte. Então, por que é que ao chegar à caverna e realmente entrar nas mandíbulas da morte, mudei de ideia e decidi que não quero morrer? Agora, tenho tanto medo de morrer que mal consigo aguentar-me. Sou exatamente a mesma pessoa que era naquele dia. Não troquei o meu coração pelo coração de algum covarde. Então, por que pareço ser uma nova pessoa com uma atitude covarde? No mosteiro, estava preparado para morrer. Agora que estou aqui, mudei de ideia. Qual vai ser? Decida agora, não espere mais. Que tal isto? Vou sentar-me em meditação à beira de um precipício íngreme. Se a minha sati vacilar, então que eu caia para a minha morte no fundo da ravina, onde os abutres e as moscas podem cuidar do meu cadáver. Não haverá necessidade de enfadar os aldeões com ele. Ninguém devia ter de sujar as mãos com o corpo de um monge inútil. a minha futilidade pode ser contagiosa. Por outro lado, eu poderia sentar-me em meditação bem no meio do caminho que conduz à caverna do tigre. Vou facilitar para o tigre quando ele sair para caçar comida. Pode enfiar os dentes no meu pescoço inútil e ter-me como um lanche esta noite. Qual será? Decida-se depressa. faça-o agora!

A determinação dele fortaleceu, caminhou para a frente da caverna e ficou por um momento, aguardando inspiração. Pesando suas duas opções, ele finalmente decidiu ir com o primeiro: meditar, sentado precariamente à beira do precipício íngreme perto de sua caverna. Qualquer deslize em sati e os abutres e moscas estariam lá para cuidar de seus restos. Isso decidido, caminhou e sentou-se, enfrentando um desfiladeiro profundo com as costas para o caminho que o tigre levava para entrar e sair de sua caverna. Ele começou a repetir *"buddho"*, intensamente consciente de que, se descuidado, poderia morrer em um instante. Sentado ali meditando sobre *buddho*, manteve uma vigilância em sua mente para ver qual medo predominava: o de cair no precipício, ou o de ser atacado por um tigre. Tão logo tornou-se aparente que o medo do precipício era o maior, ele reuniu sua atenção e foco intensamente em um de seus dois temas de meditação: a repetição de *buddho* ou a lembrança da morte – dependendo de qual surgia em sua mente a cada momento. Meditando assim, posicionado à beira da morte, sua *citta* logo se reuniu em um ponto de foco, e, então, de repente caiu para a própria base de *appanā samādhi*[9], rapidamente convergindo para um estado de total calma. Em um instante ele estava alheio a todo o tumulto ardente que havia engolido sua mente por tanto tempo. Tudo o que restou foi o conhecimento essencial da natureza da *citta* – existindo sozinha, por si só, em todo o seu espantoso esplendor. O medo da morte tinha desaparecido completamente.

Eram dez da noite quando a *citta* do monge 'convergiu' dramaticamente em *appanā samādhi*, uma experiência tão profunda que ele não se retirou daquele estado até as dez horas da manhã seguinte. Ao abrir os olhos, viu o sol ao meio do céu. Uma vez que já era tarde demais para mendicância matinal, não se deu ao trabalho de ir ao vilarejo – ele simplesmente passou sem comida naquele dia. Retirando-se de *samādhi*, estava ciente de uma completa ausência de medo. Em seu lugar estava um incrível senso de coragem que ele nunca tinha experimentado antes. A febre tinha desaparecido completamente naquela noite, e ele nunca mais sofreu uma recorrência de malária. Ele estava convencido de que os "poderes terapêuticos de Dhamma" tinham curado tanto sua malária quanto seu medo de tigres. A partir desse dia, o seu corpo nunca mais foi atormentado pela malária, a sua mente nunca mais foi devastada pelo medo. Já não tinha pavor de tigres, podia ir a qualquer lugar, viver em qualquer lugar, sem ser perturbado.

Ocasionalmente, desejava que um tigre aparecesse para testar a sua força mental. Imaginou-se calmamente a caminhar até ele sem a menor apreensão. Refletindo sobre toda a experiência,

se sentiu imensamente grato a Ajaan Man por tão amavelmente ensiná-lo sobre o poder corruptor do medo. Agora que entendeu como sua mente funcionava, ele persistentemente usou este estilo coercivo de prática. Preparando-se para meditar, preferia procurar os lugares mais assustadores que encontrava. Durante o restante de sua estadia lá, continuou este treinamento, fazendo um esforço especial para procurar locais assustadores para conduzir sua meditação. Percebendo que os tigres regularmente usavam um certo caminho, ele fazia questão de se sentar bem no meio dele. Enquanto meditava na caverna, resolveu não baixar sua rede de mosquitos, porque sentado dentro de uma rede de mosquitos baixada dava mais proteção contra a ameaça dos tigres. Ausente esse elemento de medo, sua *citta* estava relutante em cair no desejado estado de calma. Onde se sentava dependia sempre de onde sentia que a sua *citta* era mais provável de rapidamente "convergir" para a própria base de *samādhi*.

No final de uma noite, enquanto ele se sentava em campo aberto, sua *citta* se recusou a cair na calma, apesar de seus melhores esforços. Ele sentou-se lá, frustrado por um longo tempo, até que finalmente pensou sobre o enorme tigre que ia e vinha frequentemente pela região: *Onde estará o tigre hoje? Seria bom se viesse aqui para ajudar a minha citta a chegar à calma. Se passasse, eu não teria que lutar com minha meditação assim – a citta simplesmente instintivamente cairia em calma.*

Não muito tempo depois de pensar no seu amigo – talvez depois de meia hora – ouviu os passos daquele enorme animal caminhando em direção à sua caverna, como se fosse combinado. A hora aproximava-se das duas da manhã. Ouvindo o tigre aproximar-se, encorajou-se com um aviso oportuno: *Aí vem ele, agora mesmo! Você é assim tão casual? Não tem medo de que te enfie os dentes no pescoço e faça de si uma refeição? Se não quer ser comida de tigre, é melhor se apressar e procurar um lugar seguro para se esconder.*

Enquanto pensava nisso, invocou em sua mente uma imagem do tigre atacando-o, suas mandíbulas abertas se fechando em torno de seu pescoço. No momento em que ele fixou a sua atenção nesta imagem mental, a sua *citta* 'convergiu', caindo rapidamente até atingir a própria base de *appanā samādhi*. Instantaneamente todos os fenômenos externos desapareceram completamente de sua consciência – ele mesmo, o tigre, tudo. O que restou foi serenidade e tranquilidade – a união de *citta* e Dhamma enquanto se fundiam em uma essência de indescritível maravilhamento. A sua *citta* descansou naquele estado sublime durante um total de oito horas – das duas da noite até às dez da manhã seguinte. Ao retirar-se, ele viu que o sol já estava alto, então ele novamente cancelou sua mendicância e passou o dia sem comida. Ele então caminhou para inspecionar o lugar onde ouviu o tigre se aproximando para ver se havia algum sinal de que um tigre realmente tinha passado. Ou os ouvidos dele estavam a lhe pregar peças? Olhando para o chão, viu as pegadas de um tigre enorme, cerca de três metros atrás do local onde ele estava sentado. As pegadas do tigre continuaram em linha reta até a caverna, nunca se desviando para a direção onde seu amigo estava sentado em meditação. Todo o incidente foi estranho, e bastante surpreendente.

A experiência, em *appanā samādhi*, da *citta* totalmente 'convergindo' em sua verdadeira base, é uma experiência que varia de acordo com a inclinação natural de cada indivíduo. Algumas pessoas são inclinadas por temperamento a experimentar uma convergência muito rápida, sentindo como se estivessem caindo em um poço. As faculdades do sentido interno deixam de funcionar naquela hora, o que significa que não têm contato com nenhuma impressão dos sentidos externos. A *citta* deste monge era um desses casos: quando ele "convergiu" totalmente em *samādhi*, toda a consciência dos fenômenos externos cessou como consequência. Como o

monge explicou, no momento em que sua *citta* totalmente "convergiu", tudo o que estava envolvido com ela de alguma forma desapareceu instantaneamente. Só quando ele se retirou desse estado é que a sua consciência normal das coisas voltou. Mas, ele achava difícil alcançar este estado a menos que estivesse sob coação por alguma ameaça externa. Uma ameaça real de perigo forçava sua *citta* a "convergir" muito rapidamente – em uma fração de segundo ela chegava à sua verdadeira base. Ele disse que esta era a razão pela qual ele gostava de procurar lugares assustadores.

"Acho que esta é a maneira mais conveniente de desenvolver a minha meditação: praticar em lugares que despertam o medo. Na verdade, prefiro montanhas selvagens que têm cavernas frequentadas por tigres, e tendo a afastar-me daquelas que não têm. Como você pode ver: áreas infestadas de tigres são perfeitamente adequadas para uma personalidade grosseira como a minha – é isso o que me faz gostar tanto delas.

"Tive outras experiências estranhas enquanto vivia naquela caverna. Além de realizar meu objetivo de alcançar uma calma meditativa profunda, também desenvolvi vários tipos incomuns de consciência psíquica. Por exemplo, *devas* terrestres vieram algumas noites para visitar e conversar comigo. Ainda mais estranho, quando alguém no vilarejo local morria, sempre sabia imediatamente, embora não tivesse certeza de onde vinha esse conhecimento. Simplesmente surgia espontaneamente no meu coração. E era invariavelmente correto – nunca encontrei razões para duvidar disso. A minha caverna estava localizada a cerca de 8 km do vilarejo, mas essas pessoas insistiam em vir pedir a minha ajuda para realizar os rituais fúnebres, o que foi muito incômodo para mim. Assim que alguém morria no vilarejo, eu logo sabia, ciente que no dia seguinte teria de fazer outra longa caminhada até ao cemitério do vilarejo. E como previsto, os aldeões vinham mais uma vez me incomodar. Nada do que dissesse conseguia dissuadi-los. Disseram-me que os monges eram escassos naquela área, por isso não tinham outra escolha senão incomodar-me. Eles acreditavam que o falecido beneficiaria se um monge realizasse o funeral. Eu simpatizava e sentia pena deles, então tinha que ir. Durante os períodos de jejum, que achei conducente à meditação intensiva, eu não queria que nada interferisse com a minha prática; mas normalmente algo aparecia.

"Enquanto vivia naquela caverna, sempre confiei no meu amigo tigre para dar um impulso oportuno à minha prática de meditação. Todas as noites, aventurava-se em busca de comida, como todos os animais famintos. Mas nunca mostrou qualquer interesse em mim, apesar de passar por mim quando estava de saída. Só havia uma passagem para descer, por isso tinha de ser por ali."

Este monge tinha o hábito bastante incomum de deixar sua caverna tarde da noite para ir sentar-se em meditação sobre afloramentos de pedra no alto das montanhas. Ele parecia totalmente despreocupado com o perigo de animais selvagens. Por temperamento, preferia vaguear sozinho pelas áreas selvagens. Incluí a sua história aqui porque ensina algumas lições valiosas. Ele praticou com um propósito inabalável até que conseguiu expor a verdade de sua mente indisciplinada, assim disciplinando-a e trazendo-a sob seu controle. Coisas vistas uma vez como ameaças, como tigres, tornaram-se amigos, ajudando sua prática. Ele conseguiu fazer uso de um tigre selvagem – uma criatura muito imprevisível – para inspirá-lo em sua prática de meditação, alcançando assim resultados notáveis.

UMA VEZ QUE AJAAN MAN se estabeleceu em Ban Nong Pheu, teve satisfação em encorajar a comunidade de monges *dhutanga* praticando sob sua tutela. De vinte a trinta deles se juntavam a ele durante os períodos de retiro. Apesar do número crescente, conflitos, que poderiam ter causado preocupação, raramente surgiram. Cada monge estava determinado a concentrar-se diligentemente na sua própria prática. Existia um sentido harmonioso de fraternidade entre os monges que viviam todos juntos em unidade de propósito. Caminhando pacificamente juntos para o vilarejo para receber esmolas todas as manhãs, eram uma visão impressionante. Um longo banco havia sido construído no vilarejo onde os monges se sentavam para recitar uma bênção depois de receber ofertas de comida. Mais tarde, de volta ao mosteiro, comiam juntos em silêncio, sentados em filas de acordo com a senioridade de cada. Uma vez que terminavam de comer, cada monge lavava sua própria tigela, secava completamente, colocava a cobertura de pano, e guardava de maneira organizada. Quando seus deveres matinais terminavam, eles se separavam, cada monge caminhando na extensa floresta em torno do mosteiro para encontrar uma trilha isolada de meditação, onde ele se concentrava em sua prática – caminhar ou sentar, como ele preferisse. Permanecendo na floresta até que as tarefas da tarde começassem, às quatro da tarde, eles voltavam de seus locais de meditação para ajudar a varrer e limpar o mosteiro. Uma vez que terminavam de varrer, trabalhavam juntos para levar água do poço para encher os vários barris de água – água para beber, água para lavar os pés, ou água para lavar suas tigelas de esmola. Um banho rápido no poço era seguido pela retomada da meditação. Nas noites em que nenhuma reunião tinha sido convocada, eles continuavam a praticar como de costume até que fosse hora de dormir. Normalmente, Ajaan Man convocava uma assembleia geral a cada sete dias, embora qualquer monge que desejasse conselhos pessoais pudesse vê-lo em qualquer dia. Monges que quisessem fazer perguntas sobre suas práticas eram aconselhados a abordarem Ajaan Man em algum momento durante o dia quando estava livre, geralmente logo após a refeição da manhã, no início da tarde, às cinco da tarde, ou às oito horas da noite.

Ouvir Ajaan Man discutir Dhamma e responder a perguntas nas horas tranquilas da noite era uma experiência muito agradável. Nessas ocasiões, muitas perguntas incomuns eram feitas por discípulos que vinham de vários locais na região circundante para procurar o seu conselho. Algumas destas questões tratavam de assuntos Internos que surgiram no curso da meditação de um monge. Outras lidavam com fenômenos externos, como *devas*. Os monges que chegavam para discutir sua prática com ele tinham diferentes habilidades em meditação. Alguns tinham experiências meditativas incomuns para relatar. Ouvíamos ansiosamente, tão hipnotizados pelas respostas que nenhum de nós queria que as sessões terminassem. Cada vez aprendíamos lições valiosas que levavam a métodos práticos para melhorar nossa meditação e, assim, nos dava grande satisfação.

Em ocasiões oportunas, Ajaan Man recontava histórias edificantes sobre seu passado. Ele nos contou sobre seus primeiros anos na vida de leigo: como se ordenou, primeiro como noviço, depois como monge. Algumas dessas histórias eram tão engraçadas que nos faziam rir; algumas nos faziam sentir pena dele pelo que ele tinha passado; e outras, as sobre suas realizações, eram incrivelmente fantásticas. Viver continuamente com um bom professor por um longo tempo tinha muitas vantagens distintas. Seguindo seu exemplo, seus discípulos gradualmente alteraram suas atitudes básicas e formas de comportamento, ajustando sua conduta exterior e aumentando suas habilidades internas pouco a pouco para igualar às suas, até que eventualmente seus caráteres naturalmente se harmonizavam com o dele, tanto quanto

possível. O ambiente seguro que ele oferecia aos seus discípulos significava que era improvável a prática deles se desviar. A exposição constante ao seu ensino inspirador gradualmente permitia que a essência de Dhamma penetrasse profundamente em seus corações. Sua presença intimidante promovia o tipo de autocontrole vigilante que reforça sati e sabedoria. O medo impedia que seus discípulos se tornassem complacentes, forçando-os a serem extremamente circunspectos em seus comportamentos e pensamentos. Mesmo assim, apesar das suas melhores intenções, ele ainda podia apanhá-los dormindo, e depois expor as suas deficiências para que todos os outros pudessem ouvir. Era extremamente embaraçoso ter as falhas pessoais expostas desta forma; mas um monge tinha que aceitar as consequências de não ser devidamente prudente.

Todos nós experimentamos um sentido indescritível de alegria, vivendo e praticando com Ajaan Man. Mas se tivéssemos opiniões irracionais, o nosso prazer poderia facilmente virar frustração, pois esses pontos de vista errados se tornariam um obstáculo constante. Não posso falar pelos outros, mas sempre tive uma disposição bastante dura, por isso confiei em Ajaan Man para me pôr em forma. Dessa forma, consegui encontrar algum espaço para respirar quando as *kilesas* começavam a sufocar-me. Ao ouvi-lo contar as várias fases da sua própria prática, o meu espírito ficava tão energizado que sentia que podia flutuar e andar sobre as nuvens. Enquanto o ouvia, todo o meu ser sentia-se leve como um pedaço de algodão. Mas mais tarde, quando tentava duplicar esta flutuabilidade sozinho na meditação, sentia como se estivesse a trabalhar sob o peso de uma montanha. Não encontrava nada além de forte resistência. Ficava tão frustrado comigo mesmo que queria enterrar a minha cabeça no chão para esconder a minha vergonha – uma humilhação adequada para uma personalidade tão vulgar que estava relutante em aceitar conselhos.

Eu mencionei minha própria natureza grosseira e insensível aqui para deixar o leitor saber o quão baixo o coração pode afundar quando carregado para pelas influências destrutivas, e como pode ser difícil puxá-lo de volta para cima novamente e discipliná-lo da maneira apropriada. Se não fizermos um esforço supremo agora, esta tendência acabará por nos mergulhar nas profundezas do desastre, independentemente de quem somos ou onde vivemos. Esforço deve ser usado para disciplinar o coração. Qualquer um que consiga subjugar a natureza indisciplinada que sobrecarrega seu coração desde tempos imemoriais e que, portanto, vive em total liberdade – tal pessoa merece o mais alto respeito. O Buddha e seus discípulos Arahants são exemplos brilhantes dessa realização.

Da mesma forma, estou absolutamente convencido de que Ajaan Man foi um dos atuais discípulos Arahants do Buddha. Ele era corajoso e habilidoso na forma como viveu sua vida, e nunca corria o risco de sucumbir ao poder das *kilesas*. Mesmo na velhice, quando se podia esperar que ele descansasse e relaxasse, não precisando mais se esforçar na prática de meditação, ele ainda fazia tanta meditação andando como sempre fez – tanto que os monges mais jovens dificilmente podiam acompanhá-lo. Cumprindo suas obrigações de ensino com grande compaixão, ele nunca perdeu a esperança em seus alunos. Suas exortações refletiam seu caráter resoluto, e ele invariavelmente preferia a retórica de um guerreiro. Ele proferia suas palestras com força, com o objetivo de despertar em seus discípulos a força e a coragem necessárias para transcender completamente *dukkha*. Ele raramente fazia concessões às falhas deles. Ele não queria embalar ao sono aqueles monges que já tinham uma tendência deplorável de mostrar fraqueza em sua prática.

Ajaan Man tinha o maior respeito por todos os aspectos do Buddha Sāsanā, desde a teoria e prática do Dhamma, até sua realização interior. E isto numa época em que discípulos genuínos do Buddha são difíceis de encontrar. Ele colocou ênfase especial nas treze observâncias *dhutanga*, nas quais os budistas em todos os lugares tinham perdido o interesse há muito tempo. Ninguém pensou em restaurá-las à posição de destaque que merecem. O fato de que elas agora se tornaram uma parte tão significativa da prática de um monge *dhutanga* é uma consequência direta dos sérios esforços que Ajaan Sao e Ajaan Man fizeram para reviver seu uso na região Nordeste da Tailândia. Tanto Ajaan Sao como Ajaan Man observaram todas as treze práticas ascéticas em um momento ou outro em suas vidas, embora apenas as que mencionei anteriormente eram praticadas diariamente. Outras observâncias *dhutanga*, como viver num cemitério ou ao ar livre, ao pé de uma árvore, eram praticadas com tanta frequência que esses dois *Ajaans* se tornaram completamente familiarizados com elas. Os monges *dhutanga* no Nordeste hoje são descendentes seguindo diretamente seus passos.

Ajaan Sao e Ajaan Man estavam cientes do valor prático que as observâncias de *dhutanga* tinham para os monges praticantes. Eles entenderam claramente que cada uma dessas treze práticas era um meio extremamente eficaz de fechar as saídas através das quais *kilesas* de monges *dhutanga* tendem a fluir. Sem a influência restritiva das práticas ascéticas para conter o fluxo desses vazamentos, os monges de *dhutanga* são "ascéticos" apenas em nome, estando suas *kilesas* livres para vaguear à vontade, causando considerável aborrecimento a todos. Com a ajuda das *dhutangas*, os monges podem ter a certeza de que sua conduta não será ofensiva para os outros. Cada prática *dhutanga* promove uma qualidade virtuosa, enquanto a sua observância lembra a um monge *dhutanga* não ser descuidado pensando de maneiras que contradizem a própria virtude que ele está tentando desenvolver. Em guarda, ele imediatamente torna-se consciente de quaisquer lapsos de julgamento, que por sua vez fomenta sati para pegar tais descuidos no futuro. Considerado em sua totalidade, o ascetismo *dhutanga* é amplo em escopo, cada prática separada tendo um propósito muito distinto. Desde que um monge entenda o verdadeiro propósito de cada *dhutanga* que ele realiza e, em seguida, as observe corretamente, elas são facilmente capazes de eliminar totalmente suas *kilesas*. São poderosas o suficiente para dar um golpe decisivo em todos os tipos de *kilesa* – nenhuma *kilesa* está além de seu alcance.

Enquanto temermos as dificuldades envolvidas na observação de práticas ascéticas, então as *kilesas* têm pouco medo de nós. As dificuldades que as *kilesas* nos causam quando não há práticas ascéticas para suprimi-las, são de alguma forma esquecidas, abrindo o caminho para acusarmos essas práticas de serem muito difíceis – ou mesmo obsoletas. Quando nossos próprios pensamentos se tornam inimigos, as *kilesas* são secretamente mantidas em alta consideração; mas em nossa pressa de admirá-las, não percebemos isso. Os efeitos nefastos desta admiração solidária são claros, e claramente infinitos em seu alcance.

O monge que verdadeiramente pratica qualquer uma ou mais das *dhutangas,* inevitavelmente apresenta uma aparência agradável e digna. Suas necessidades básicas são facilmente atendidas. O que come e onde dorme nunca é um problema para ele. Ele está sempre satisfeito com os simples pertences que possui. Livre de apegos emocionais e bens materiais, sente-se mentalmente e fisicamente leve. Mesmo os leigos podem se beneficiar de realizar algumas das práticas de *dhutanga*, assim como os monges fazem, uma vez que ambos os monges e leigos são sobrecarregados com os mesmos tipos de *kilesas*. As práticas de *dhutanga* são, afinal de contas, projetadas para neutralizar as *kilesas*, de modo que as pessoas de todas as esferas da vida devem

tentar o seu melhor para fazer uso delas para este propósito. As *dhutangas* compreendem qualidades de Dhamma tão supremamente profundas que é difícil compreender plenamente a sua verdadeira magnitude.

Eu próprio não tenho um conhecimento e uma compreensão tão abrangentes das práticas de *dhutanga* como deveria, mas, à minha maneira pouco sofisticada, tentei fazer o meu melhor para lhes fazer justiça. Espero que perdoem as minhas falhas a este respeito. Na verdade, as *dhutangas* são tão profundamente sutis que seria virtualmente impossível elaborar completamente todas as suas qualidades notáveis. Elas têm a capacidade de levar alguém que é realmente dedicado à sua prática, desde os níveis básicos de Dhamma, até os níveis arianos mais elevados. Na verdade, nenhuma realização do Dhamma está além do escopo dos *dhutangas*. Como professor, Ajaan Man sempre liderou seus discípulos na observação dessas práticas ascéticas, até os últimos dias de sua vida. Só quando sua força estava completamente exausta é que ele abriu mão delas, juntamente com o seu corpo físico. Claramente as *dhutangas* são práticas essenciais para aqueles que pretendem purificar seus corações de todos os vestígios de *kilesas* – esta verdade é inegável.

Abstenho-me de dar aqui uma explicação pormenorizada de cada observância ascética com os seus méritos e importância distintivos. Qualquer um interessado em saber pode descobrir esses atributos por si mesmos. Você talvez descubra um grau de sutileza que provará ser mais benéfico para você do que simplesmente ler a explicação de outra pessoa. Tenho investigado estas práticas desde os meus primeiros dias como monge *dhutanga* e continuo a obter bons resultados delas até hoje. Sempre as considerei uma parte essencial da minha prática geral. Qualquer pessoa com a intenção de ver um fim para as *kilesas*, das mais vulgares às mais refinadas, nunca deve ignorar as observâncias *dhutanga*, pensando que elas são incapazes de fazer o trabalho.

Sua Última Doença

Ajaan Man já havia vivido por cinco anos em Ban Nong Pheu quando, em março de 1949 – precisamente no décimo quarto dia do quarto mês lunar – seu corpo começou a exibir sinais indicando o fim de sua vida. Nessa altura, ele tinha 79 anos. Naquele dia apareceram os primeiros sintomas de uma doença que pioraria até finalmente pôr fim à sua longa vida[10] – um dia que enviou tremores através dos elementos do corpo de Ajaan Man e ondas de choque através da comunidade de seus mais próximos discípulos. Inicialmente havia uma febre leve, acompanhada por uma ligeira tosse. Mas, à medida que os dias passavam, os sintomas pioravam constantemente, nunca mostrando a menor melhoria. Obviamente anormal, o constante declínio da sua saúde preocupava-nos a todos. Mas o próprio Ajaan Man sabia claramente que esta seria a sua doença final – uma doença que nenhum tipo de tratamento médico poderia curar. Ele informou os seus discípulos disso desde o início e a partir daí nunca mostrou qualquer interesse em medicamentos. Pelo contrário, ele parecia irritado quando alguém lhe trazia medicamentos para tomar. Isso ele expressou em termos inequívocos:

"Esta é a doença de um velho que chegou ao fim da linha. Não importa o tipo de medicamento que eu tome, nunca será curado. Tudo o que resta é a respiração no meu corpo, esperando o seu tempo, esperando o dia em que finalmente cessa. Eu sou como uma árvore morta que ainda está de pé: não importa o quanto você fertilize e regue a árvore, é impossível fazê-la brotar e florir novamente. Esta velha árvore morta está agora esperando o dia em que vai cair e tocar o chão,

derrubada por esta mesma doença. Investiguei completamente o meu estado muito antes dos sintomas aparecerem. É por isso que estou avisando: Não sejam complacentes. Apressem-se, intensifiquem seus esforços agora enquanto eu ainda estou vivo. Dessa forma, posso ajudá-los a resolver quaisquer problemas que possam ter. Perder esta oportunidade pode fazer com que percam muito tempo no futuro. Não vou ficar aqui muito mais tempo. Em breve partirei deste mundo, de acordo com a lei da impermanência que segue constantemente nos calcanhares de todas as coisas condicionadas, sem exceção. Há três anos, lhes avisei que não duraria mais do que três anos. Que mais posso dizer? O que lhes disse, sei ser inevitável. O trabalho que a roda do *saṃsāra* realiza dentro das mentes e corpos de seres humanos e animais continua incessantemente ao longo de seu curso natural. Dentro de poucos meses, completará a sua tarefa final dentro deste meu corpo. Como poderia alterar sua tarefa designada?"

A cada dia que passava os sintomas pioravam gradualmente. Não mostrando interesse em medicamentos de qualquer tipo, ficava claramente irritado quando as pessoas vinham e o exortavam a tentar este remédio ou essa cura. Mas tantas pessoas chegavam oferecendo 'curas' que ele teve dificuldade em resistir a todas. Cada um elogiava a eficácia do medicamento que oferecia, insistindo que, se o tomasse, ficaria melhor, pois já tinha curado muitos outros. Todos eles imploraram a ele para experimentar seus remédios por compaixão por eles. Eles queriam que ele melhorasse para que ele pudesse continuar a servir os seus muitos seguidores por muito tempo. Ele muitas vezes alertou-os de que os medicamentos eram inúteis para a sua doença; que apenas lenha para a cremação do cadáver era apropriada. Mas quanto mais protestava, mais insistiam. Então, ocasionalmente, cedia aos seus apelos e tomava uma pequena dose de medicamento. Estava preocupado que as pessoas se sentiriam desapontadas se acreditassem que ele tinha se rendido à sua condição.

Como a notícia de sua doença se espalhou por toda a região, as pessoas começaram a chegar de todas as direções para visitá-lo em Ban Nong Pheu. Viajando de locais distantes e próximos em todos os tipos de tempo, um fluxo constante de monges e leigos derramou-se como as águas de uma chuva de monção. Ban Nong Pheu estava situado num vale rodeado por uma floresta espessa a cerca de 12 a 15 milhas da estrada principal entre Udon Thani e Sakhon Nakhon. Embora as pessoas tivessem que viajar a pé para vê-lo, pareciam indiferentes à distância e dificuldades que isso representava. Somente os idosos, incapazes de fazer a viagem a pé, contratavam carros de bois para levá-los lá.

Por natureza, Ajaan Man sempre preferiu viver sozinho em silêncio. Mesmo os monges que viviam com ele eram desencorajados de incomodá-lo a menos que absolutamente necessário. Consequentemente, receber um grande número de devotos discordava com sua inclinação natural em permanecer distante de tais assuntos cansativos. Quando doente, ele sempre foi relutante em permitir que até seus discípulos próximos cuidassem dele, embora tenha feito algumas exceções. Quando ele permitia, os monges atendendo às suas necessidades pessoais tinham que ser muito circunspectos em sua presença. Apenas monges considerados confiáveis eram selecionados para estes deveres. À medida que sua saúde se deteriorava, um monge sênior experiente foi nomeado para supervisionar todos os arranjos para seus cuidados de saúde. Uma vez que por natureza Ajaan Man era muito meticuloso, este monge teve que decidir que ação era apropriada em cada instância e, em seguida, garantir que os outros monges cuidadosamente seguissem este regime. Por esta razão, monges que assistiam a ele foram cuidadosamente

escolhidos para garantir que seu comportamento não entrasse em conflito com seu temperamento sutil.

Os leigos e os monges, chegando de vários locais ao redor da região com a esperança de vê-lo para prestar seus respeitos, eram primeiramente solicitados a esperar até que um momento apropriado pudesse ser arranjado. Quando o monge tratando destes assuntos sentia que era a hora certa, entrava na cabana de Ajaan Man para informá-lo sobre os visitantes. Uma vez concedida a permissão, os visitantes eram levados para vê-lo. Depois de Ajaan Man ter falado com eles por algum tempo, eles respeitosamente se retiravam e partiam. Os monges do mosteiro de Ban Nong Pheu sempre organizaram visitas desta forma para aqueles que o vinham ver. Os visitantes eram invariavelmente convidados a esperar até que a permissão fosse concedida; e, em seguida, eram escoltados para sua cabana em grupos no horário em que ele concordou recebê-los. As exceções a esta regra eram discípulos sêniores, que desfrutavam de uma relação especial e próxima com ele, sendo *Ajaans* por direito próprio. Uma vez que Ajaan Man era informado da chegada deles e dava seu consentimento, os *Ajaans* iam diretamente para conversar com ele em privado.

Com o passar dos meses, a sua condição continuou a deteriorar-se. Embora os sintomas nunca se tornassem muito graves, ele sempre se sentia mal. Sua doença assemelhava-se a uma insurgência armada, gradualmente tornando-se uma guerra em grande escala, consumindo tudo em seu caminho e deixando sua vítima dizimada. Seus discípulos foram profundamente afetados. Ele ocupou um lugar especial no centro de seus corações, então, sua saúde debilitada deixou todos perturbados. Sentindo-se tristes, mesmo desanimados, não estavam tão alegres como antes. Cada conversa começava com o tema da doença de Ajaan Man e passava para outra coisa, apenas para voltar à sua saúde novamente quando a conversa terminava.

Apesar da saúde debilitada, Ajaan Man não negligenciou suas obrigações de ensino. Sua compassiva preocupação com seus discípulos nunca diminuiu, embora ele não fosse mais capaz de expor o Dhamma em detalhes como antes. Tendo terminado suas palestras, ele brevemente respondia a perguntas e, em seguida, prontamente encerrava a reunião para voltar para sua cabana e descansar. Incrivelmente, porém, enquanto estava ali sentado expondo Dhamma aos monges reunidos, ele não mostrava sinais de sua doença. Falava com característica determinação, de uma forma incisiva e vívida, sua voz pujante e alta como se nunca tivesse estado doente. Quando queria enfatizar um ponto, o ritmo de sua voz se acelerava dramaticamente para deixá-lo bem claro. Não media palavras durante seu discurso. Todo seu comportamento desmentia sua verdadeira condição. Só depois de ter acabado de falar é que nos apercebíamos de como estava exausto. Por isso, encerrávamos rapidamente para lhe dar uma oportunidade de descansar.

UMA NOITE ANTES de sua doença manifestar-se, por ocasião de Māgha Pūjā, o dia de lua cheia de fevereiro de 1949, Ajaan Man começou a expor Dhamma aos monges reunidos às oito da noite e não terminou antes da meia-noite, falando em um total de quatro horas. O poder do Dhamma que transmitira naquela noite realmente surpreendeu toda a assembleia de monges *dhutanga* que se reuniram para aquela ocasião. Para aqueles que escutavam, todo o universo parecia ter desaparecido sem deixar rastro, substituído em suas consciências pelo fluxo de seu Dhamma abrangente, irradiando-se em todas as direções. Ele começou por prestar homenagem aos 1.250 Arahants que se uniram espontaneamente neste dia de lua cheia no tempo do Buddha.

"Neste dia, 1.250 Arahants reuniram-se espontaneamente no local de residência do Buddha, sem prévio acordo. Eram todos indivíduos da maior pureza, completamente livres de *kilesas*. O próprio Buddha proferiu o *Ovāda Pāṭimokkha* naquele dia, tornando a ocasião um *visuddhi uposatha*; ou seja, um *uposatha* observado por monges que são todos absolutamente puros. Compare essa assembleia com a que aqui se reuniu hoje. Vocês ouvem o *Pāṭimokkha* ser recitado entre monges que estão todos absolutamente contaminados – nenhum de vocês está completamente livre de *kilesas*. É desanimador pensar que, tendo sido ordenado como monge, cada um de vocês é filho do mesmo Buddha tal qual os discípulos Arahants[11]. Mas, no caso de vocês, não é mais do que uma reivindicação vazia, sem conteúdo real; como uma pessoa que tenha o sobrenome de "Gentil", e que, pelo contrário, esteja tão sobrecarregada sob as suas más ações, que mal pode mover-se. No tempo do Buddha, os monges praticavam o Dhamma verdadeiramente e assim tornaram-se verdadeiros monges com uma verdadeira compreensão, sem nada de falso oculto. Hoje, a fama e a celebridade de alguns monges são tão grandes que rivalizam com o sol e a lua, mas suas ações afundam-se nas profundezas de *avīci*. Onde encontrarão a virtude, a verdade e a pureza? Simplesmente acumulam uma massa de *kilesas* e criam mal *kamma* que carregam consigo. Uma vez que os monges de hoje não estão empenhados em arrancar as *kilesas* dos seus corações, como pode *visuddhi uposatha* ter a possibilidade de surgir? Uma vez ordenados, estão satisfeitos com seu status elevado como monges budistas, tomando por certo que isso os torna modelos de virtude. Mas não fazem ideia das verdadeiras virtudes de um monge budista. Se compreendessem o significado do *Ovāda Pāṭimokkha* que o Buddha proferiu, saberiam a verdadeira natureza da virtude. Ele condensou o significado essencial da virtude nesta afirmação concisa: Abstenham-se de todo o mal, desenvolvam a bondade e a sabedoria em abundância, e purifiquem a mente até que seja luminosa e clara. Esta é a essência do ensinamento do Buddha.

"Abster-se do mal, o que isso significa? Algumas pessoas abstêm-se de cometer más ações, mas ainda falam mal. Outros podem não cometer más ações ou maldizer, mas ainda gostam de pensar de maneira má. Continuam a acumular o mal dentro de si, da manhã até à noite. Acordando na manhã seguinte, retomam – acumulando mais mal. Assim vai, dia após dia, e eles não estão interessados em refletir sobre suas ações. Convencidos de que já são pessoas virtuosas, esperam que surja um estado de pureza da virtude que só existe no nome. Porém, jamais encontram um estado de pureza; ao contrário, encontram apenas contaminação e inquietação. Isto está destinado a acontecer a qualquer pessoa que tenha a intenção de procurar problemas, certamente irá encontrá-lo. O que mais encontrariam? Não há falta de tais coisas no mundo convencional em que vivemos."

Esta foi a maneira de Ajaan Man explicar os princípios naturais subjacentes da virtude aos monges praticantes, na esperança de que ganhassem uma visão profunda da Verdade. Então passou a explicar o caminho da prática que começa com *samādhi* e sabedoria e termina com a realização final – a liberdade absoluta. Discutindo todas as áreas de prática completa e abertamente, sua exposição naquele dia teve força total. Mas, uma vez que muito do que ele disse já foi abordado em conversações anteriores, não vou aprofundar mais este assunto. A assembleia de monges permanecera perfeitamente imóvel durante todo o tempo em que falou, ninguém

fazendo o menor ruído para interromper a cadência de sua voz enquanto proferia este discurso eloquente.

Quando ele terminou de falar, fez uma observação semelhante à que fizera anteriormente em Wat Chedi Luang em Chiang Mai. Disse que de fato esta palestra seria o "encore final" de sua velhice – nunca mais daria outra palestra como aquela. Suas palavras naquela noite foram proféticas, porque a partir daquele dia nunca mais deu outra exposição profunda e longa do Dhamma. Um mês depois, sua doença começou e sua saúde diminuiu de maneira contínua, até que por fim faleceu.

Apesar das dificuldades físicas que sofreu como resultado dessa doença degenerativa, insistiu em fazer o esforço para caminhar até o vilarejo para mendicância e continuou a comer apenas uma refeição por dia de sua tigela de esmola, como sempre fizera. Simplesmente não abandonou essas práticas. Eventualmente, quando sentiu que não podia mais andar toda a distância, fez um esforço para andar pelo menos meio caminho através do vilarejo, antes de voltar para o mosteiro. Vendo que tanta caminhada lhe causava grande dificuldade, apoiadores leigos e monges seniores conferenciaram e decidiram convidá-lo a andar apenas até o portão do mosteiro, onde oferendas de comida seriam colocadas em sua tigela. Se eles o tivessem solicitado a abster-se completamente de seguir em mendicância, ele certamente teria aviltado – enquanto ainda fosse fisicamente capaz, se sentia obrigado a continuar. Todos tinham de respeitar seus desejos. Queriam evitar fazer qualquer coisa que pudesse entrar em conflito com seu temperamento resoluto. Ele continuou caminhando até o portão da frente para a mendicância até que se tornou muito fraco para chegar lá e voltar. Naquele momento, ele começou a andar apenas até o refeitório para coletar as esmolas. Só mesmo quando já não conseguia andar é que deixou de ir para a mendicância. Mesmo assim, continuou a comer apenas uma refeição por dia, que tomava em sua tigela de mendicância. O resto de nós tinha que respeitar suas vontades todas as vezes. Ficávamos todos maravilhados com a resistência deste nobre sábio que, recusando-se a abandonar o seu espírito de luta, não cedia nada às *kilesas*.

Quanto ao resto de nós, provavelmente estaríamos tão desanimados ao primeiro sinal de doença que alguém teria de nos levar ao refeitório para comer. É verdadeiramente vergonhoso: as *kilesas* riem-se sempre de nós enquanto nos deitamos irremediavelmente em sua tábua de cozinha, à espera de que nos piquem em pedaços, como acontece com carne crua. Que visão patética! Aqui somos seres humanos de pleno direito nos colocando voluntariamente à mercê das *kilesas.* Todos nós que carregamos essa vergonha em nossa consciência deveríamos parar e refletir sobre o modo de prática de Ajaan Man. Poderíamos, então, adotá-lo para nos salvaguardar na nossa luta contra estas impurezas. Dessa forma, permaneceremos sempre fiéis aos nossos princípios budistas – em vez de sermos apenas sacos de pancadas das *kilesas*.

Por fim, a condição de Ajaan Man tornou-se tão grave que o resto de nós se sentiu obrigado a tomar certas precauções. Discretamente arranjamos grupos de três ou quatro monges para manter uma vigília todas as noites, sentados debaixo da sua cabana. Nós mesmos arranjamos sem informá-lo, embora ele possa ter ficado intuitivamente ciente disso. Receávamos que ele nos proibisse de fazê-lo, alegando que era um fardo para os monges e, portanto, um incômodo desnecessário. Todas as noites, pequenos grupos de monges revezavam-se, sentados silenciosamente debaixo da sua cabana, em turnos contínuos que duravam até o amanhecer. Cada grupo permanecia por várias horas até ser substituído pelo próximo. Esta rotina já estava bem estabelecida no início do retiro da estação chuvosa daquele ano. Quando se tornou óbvio

que a sua doença se tinha tornado muito debilitante, conferimos entre nós e decidimos pedir a sua permissão para que dois monges fossem autorizados a sentar-se em meditação sob sua varanda. Com seu consentimento, dois monges ficavam sempre sentados em sua varanda a partir de então, e mais dois ficavam sentados embaixo. Além dos turnos regulares de monges que o vigiavam, outros supervisionavam silenciosamente todos os arranjos durante toda a noite.

O fim do retiro das chuvas viu um número crescente de discípulos sêniores começar a chegar de seus próprios locais de retiro para prestar-lhe seus respeitos e ajudar a cuidar de suas necessidades. Nessa altura, a sua condição era crítica, tornando-se cada vez mais instável dia a dia. Por fim, um dia ele chamou todos os seus discípulos para lembrá-los da maneira correta de lidar com a sua morte iminente.

"A minha doença chegou agora à sua fase final. É tempo de pensar no que vai acontecer quando eu morrer – os preparativos têm de ser feitos a tempo. Como já lhes disse muitas vezes, vou morrer – isto é certo. A minha morte está destinada a ser um acontecimento importante que afeta não só o público em geral, mas também os animais. Quero que saibam que não quero morrer aqui em Ban Nong Pheu. Se eu morrer aqui, será necessário abater um grande número de animais de criação para alimentar todas as pessoas que virão ao meu funeral. Sou apenas uma pessoa morrendo, mas a morte desta única pessoa, por sua vez, causará a morte de muitos animais. Multidões de pessoas viajarão para cá para assistir ao meu funeral, mas não há mercado neste vilarejo onde os alimentos possam ser comprados. Desde que me ordenei monge, nunca pensei em fazer mal a nenhum animal, quanto mais matá-los. A compaixão sempre foi o fundamento da minha existência consciente. Estou continuamente estendendo o espírito de bondade amorosa e dedicando os frutos do meu mérito a todos os seres vivos, sem exceção. Não quero ver nenhum animal perder a vida que tanto preza. Nunca poderia tolerar que a minha própria morte se tornasse uma fonte de inimizade entre mim e os animais do mundo.

"Quero que me levem a Sakhon Nakhon para que eu possa morrer lá. Aquela cidade tem um grande mercado, por isso a minha morte não deve afetar a vida de tantos animais. Eu ainda não morri, mas monges e leigos já estão chegando aqui em um fluxo constante, seu número aumentando a cada dia – evidência clara da escala do problema. Agora pensem em quantas pessoas virão quando por fim eu morrer. Muitas pessoas lamentarão a minha morte, mas isso não é da minha conta. Estou pronto para a morte – quando e onde quer que aconteça. Não me arrependo de me ver separado do meu corpo. Tendo já investigado minuciosamente, sei que se trata apenas de uma combinação de elementos que se uniram temporariamente, apenas para se separarem novamente e voltarem a sua natureza elementar original. O que há nisso para se apegar? O que me preocupa é proteger os animais das fazendas locais para que não tenham que morrer também. Não quero ver carcaças de animais à venda por todo o lado pelas estradas daqui. Isso seria extremamente lamentável. Felizmente, não é tarde demais para remediar a situação. Peço-lhes que providenciem a minha partida o mais depressa possível para o bem de todos os animais que, de outra forma, morreriam em consequência da minha morte. Desejo expressamente que as suas vidas sejam protegidas. Alguém tem alguma coisa a dizer? Se sim, fale agora."

Nem uma única pessoa do grupo falou. Uma atmosfera de silencioso desespero penetrou na assembleia. Como o Buddha disse: *yampiccaṃ na labhati tampa dukkhaṃ*: não conseguir o que se quer é realmente uma forma de *dukkha*. Todos perceberam quer fosse para Sakhon Nakhon ou permanecesse em Ban Nong Pheu, em ambos os casos a situação seria sem esperança – ele iria

morrer. Assim, a reunião permaneceu em silêncio. Não havia maneira de resolver este dilema. No final, todos concordaram voluntariamente com o seu pedido.

Antes da reunião, os moradores do vilarejo de Ban Nong Pheu fizeram saber que se sentiriam honrados por o terem lá na hora da morte. "Nós mesmos trataremos de todos os preparativos do funeral. Podemos ser muito pobres aqui, mas nossos corações são ricos em fé e respeito por Ajaan Man. Faremos tudo o que pudermos para organizar o funeral aqui. Não vamos deixar que ninguém olhe para nós dizendo que os aldeões de Ban Nong Pheu não poderiam cremar o corpo de nem mesmo um *Ajaan* – em vez disso, teria de ser feito em outro lugar. Não queremos esse tipo de reputação. Aconteça o que acontecer, todos nós aqui estamos prontos para nos oferecermos a Ajaan Man, de corpo e alma. Ele continuará a ser o nosso refúgio querido até ao dia em que morrer. Não podemos permitir que ninguém o leve. Resistiremos até ao último suspiro a qualquer tentativa de o fazer."

Então, ao ouvir a explicação de Ajaan Man para que fosse levado dali, a decepção deles era palpável, mas sentiram que não poderiam objetar. Embora o venerassem tanto, sua tristeza e decepção ao ouvir suas razões quase partiram seus corações, eles foram forçados a aceitar sua decisão. Eles merecem realmente muita simpatia. A sua vontade de sacrificar tudo em sua devoção a Ajaan Man é um gesto que sempre apreciarei. Tenho a certeza de que todos os meus leitores sentem o mesmo.

Muitos dos discípulos mais seniores de Ajaan Man estiveram presentes na reunião, cientes de que ele falou que deveria ser removido o mais rápido possível. Depois que ele anunciou sua decisão e declarou suas razões, e não havendo vozes discordantes, os monges e leigos que estavam presentes concordaram em construir uma maca adequada para levá-lo na longa viagem de Ban Nong Pheu para Sakhon Nakhon. No dia seguinte, uma grande multidão de apoiadores leigos e monges trouxe a maca para sua cabana, aguardando sua partida. Uma imensa tristeza pairou sobre todos naquele dia. Perceberam que estavam prestes a perder alguém a quem tão profundamente amavam e reverenciavam. Era uma tristeza tão grande que as pessoas e monges locais mal conseguiam conter suas emoções.

Depois que a refeição da manhã acabou e todos esperavam em prontidão para a viagem começar, as emoções começaram a correr alto na multidão em torno de sua cabana enquanto as pessoas locais, reunidos para vê-lo sair, deram vazão ao seu desespero uma última vez. Muitos monges e noviços se juntaram à multidão; eles também sentiram a tensão. A profunda tristeza deprimindo os seus corações lentamente cresceu, e as lágrimas fluíram silenciosamente, umedecendo seus rostos. Naquele momento, Ajaan Man apareceu, carregado por um grupo de seus discípulos sêniores – um momento de elevada emoção. À medida que os monges o levavam pelas escadas e o colocavam na maca, a mistura de afeto, respeito e desespero que todos tinham mantido guardados dentro de si, livremente se derramou: homens, mulheres, monges e noviços não eram mais capazes de conter sua torrente de lágrimas. Os espectadores choravam abertamente, expressando um sentimento de dor profundo e irrestrito. Eu próprio não pude evitar ser apanhado no desânimo que reinava naquela triste ocasião, apesar do fato de eu estar acompanhando Ajaan Man quando ele se foi embora. O ar se encheu de sons de lamentos e choros. As pessoas gritavam, implorando a Ajaan Man, "Por favor, melhore. Não se vá deste mundo deixando-nos para sempre numa tristeza insuportável." Nessa altura, estavam quase inconsoláveis. Em sua grande compaixão, ele simpatizava com o quão pobre a comunidade deles era. Isso eles sabiam; no entanto, não podiam deixar de se sentir terrivelmente miseráveis

observando o tesouro amado sobre o qual eles haviam mantido fiel vigia por tantos anos escapava deles para sempre. Ele agora estava partindo, e não havia nada que pudessem fazer para o impedir.

Na medida em que Ajaan Man ia sendo levado, os sons de seus lamentos sentidos surgiam ao longo do caminho, uma onda de dor inundando os corações daqueles que faziam fila à beira da estrada. À medida que passava, tudo parecia cinzento e sombrio, como se as suas vidas tivessem sido apagadas de repente. Mesmo as gramíneas e as árvores, embora insensíveis à cena de desdobramento diante delas, pareciam murchar e morrer em resposta. À medida que Ajaan Man deixara a pacífica sombra do santuário da floresta onde ele e seus discípulos tinham vivido tão contentemente – um lugar onde tantas pessoas comuns tinham vindo para encontrar abrigo ao longo dos anos – o mosteiro de repente parecia abandonado, apesar de muitos monges ainda permanecerem. De repente, deixou de ter aquela enorme árvore com a folhagem grossa e larga que sempre tinha dado tanta paz e conforto a todos os que lá vinham para se abrigar. Os gritos angustiados daqueles queriam oferecer a sua devoção eterna ao *sāsanā* era um som imensamente triste, de fato desolador. Eles estavam testemunhando a partida do homem que encarnara os altos ideais de sua fé religiosa inabalável.

Muito depois da procissão ter passado pelo vilarejo e os sons de tristeza inconsolável terem desaparecido à distância, centenas de monges e leigos continuaram a andar atrás da sua maca, os seus rostos pesarosos espelhando o espírito sombrio e triste da ocasião. Caminhando em completo silêncio como lamentadores em uma procissão funeral de um amigo próximo ou parente, eles fizeram o seu melhor para chegar a um acordo com o desgosto. Ninguém falou uma palavra, mas em seus corações eles ponderavam longa e profundamente em suas esperanças despedaçadas, o sentimento esmagador de que tudo estava agora perdido. Parecia então como se estivéssemos levando seu cadáver para se livrar dele, apesar de ele ainda estar muito vivo. A percepção de que toda a esperança tinha desaparecido, que ele nunca mais voltaria, tinha se firmado por completo. Quanto mais pensávamos nisso, mais tristes ficávamos. No entanto, não conseguíamos parar de pensar. Todos caminhávamos em uma espécie de transe melancólico, contemplando pensamentos de desespero.

Devo confessar ser vergonhosamente inadequado a este respeito – toda a viagem pensava apenas em como estava prestes a perder o meu único e verdadeiro refúgio na vida. Já não haveria alguém em quem confiar quando surgissem perguntas na minha prática, como tantas vezes surgiram. A distância de Ban Nong Pheu para a sede do distrito de Phanna Nikhom era de aproximadamente 24 quilômetros, mas as longas horas de caminhada passaram quase despercebidas. Caminhando atrás dele, sabendo que estava morrendo, pensava apenas no quanto eu ia sentir falta do meu professor. Queria desesperadamente que ele continuasse a viver. Seus últimos dias corresponderam a um estágio crucial na minha própria prática de meditação, um tempo em que eu tinha muitos problemas não resolvidos para trabalhar. Não importa o quanto eu ponderava sobre este dilema, sempre chegava à mesma conclusão: minha dependência nele em breve se acabaria. Isto fez o futuro parecer sombrio.

Sua condição permaneceu calma e estável durante toda a longa viagem – ele não mostrou quaisquer sinais óbvios de doença. Na verdade, parecia estar deitado dormindo, embora, claro, de modo nenhum estava dormindo. Por volta do meio-dia, a procissão chegou a um fresco bosque de árvores com sombra. Pedimos a permissão de Ajaan Man para descansar um pouco para o bem do grande grupo de pessoas que o acompanhavam. Ele imediatamente perguntou:

"Onde estamos agora?" No momento em que ouvi a voz dele, fui apanhado desprevenido por uma onda de afeto e apego emocional. Porque fiquei tão comovido com este som maravilhoso e bem-vindo? Parecia, de repente, como se Ajaan Man fosse seu antigo ser novamente.

Será que este amado vencedor dos três mundos vai abandonar-me, um pobre órfão cujo coração está prestes a partir-se? Será que o seu coração puro, cuja assistência gentil sempre ajudou a soprar vida ao meu espírito, realmente se retirará da minha vida e desaparecerá para sempre? Tais foram os meus sentimentos imediatos no momento em que Ajaan Man se pronunciou. Algumas pessoas podem considerar isto uma reação um pouco maluca. Mas não tenho remorso – admito de bom grado este tipo de loucura. Por Ajaan Man, eu estava tão maluco que teria me oferecido para morrer em seu lugar, sem a menor preocupação com a minha própria vida. Se tivesse sido esse o seu desejo, teria dado a minha vida com todo o gosto, sem hesitações. Estava preparado para sacrificar a minha vida pela dele. Mas, infelizmente, era impossível para ele aceitar qualquer sacrifício que eu estivesse disposto a oferecer. A verdade é que todos no mundo devem inevitavelmente seguir o mesmo caminho: o que quer que nasça, terá de morrer. Não há exceções.

A viagem para Sakhon Nakhon foi planejada em duas etapas. No primeiro dia caminharíamos até o mosteiro de Ban Phu no distrito de Phanna Nikhom, onde íamos descansar por alguns dias, permitindo que Ajaan Man recuperasse antes de seguir para Sakhon Nakhon[12]. Deixando Ban Nong Pheu às nove horas da manhã, a procissão finalmente chegou ao mosteiro de Ban Phu pouco antes de escurecer. A viagem demorou todo o dia porque seguimos o caminho mais sinuoso, contornando a borda das montanhas, para facilitar para ele e para os muitos homens e mulheres idosos determinados a segui-lo todo o caminho. Ao chegar, o convidamos a descansar em um pavilhão baixo, onde suas necessidades poderiam ser facilmente atendidas. Era também um lugar conveniente para monges e leigos lhe prestarem seus respeitos.

A permanência de Ajaan Man em Ban Phu arrastou-se por muitos dias, sua condição piorando constantemente o tempo todo. Enquanto isso, cada novo dia trazia multidões de monges e leigos da área circundante. Alguns vinham mesmo à noite. Todos ansiavam por uma oportunidade de encontrá-lo e prestar os seus respeitos. Embora bem ciente da sua ilustre reputação, a maioria nunca o tinha conhecido. Eles tinham ouvido a notícia de que ele era certamente um Arahant contemporâneo, que logo iria passar para Nibbāna. Havia rumores de que aqueles que o encontrassem seriam abençoados com boa sorte, enquanto aqueles que não o vissem teriam vivido suas vidas em vão. Assim, todos estavam ansiosos em se beneficiar, vindo para prestar-lhe homenagem. Eles não queriam sentir que tinham desperdiçado seu nascimento como seres humanos.

Na primeira manhã após chegar a Ban Phu, Ajaan Man pediu para saber quando seria levado para Sakhon Nakhon. Ele disse aos seus discípulos que não era sua intenção morrer em Ban Phu – eles deveriam levá-lo para Sakhon Nakhon sem mais demora. Seus discípulos sêniores responderam que eles planejavam esperar por um curto período para que ele se recuperasse, então eles iriam para Sakhon Nakhon como ele pedira. Então Ajaan Man deixou o assunto quieto por um tempo. No dia seguinte, ele novamente fez a mesma pergunta. Seus discípulos sêniores repetiram suas razões e ele permaneceu em silêncio, apenas para trazer a questão novamente mais tarde. Várias vezes ele exigiu saber quando o levariam para Sakhon Nakhon. Ele disse que, ao esperar tanto, não conseguiria chegar a tempo.

No final, pediram-lhe para prolongar a sua estadia em Ban Phu por dez dias. Quando passaram quatro ou cinco dias, ele pressionou-os constantemente para levá-lo para Sakhon Nakhon. Cada vez, seus discípulos sêniores ou se mantinham em silêncio ou repetiam suas justificações anteriores para ficar. Ele repetidamente pressionava-os, repreendendo-os por esperar tanto tempo.

"Vocês vão fazer-me morrer aqui?! Já lhes disse desde o início – vou morrer em Sakhon Nakhon. O meu tempo está quase a acabar. Levem-me lá depressa! Não esperem tanto!"

Durante os últimos três dias, suas exigências de ser levado para Sakhon Nakhon tornaram-se cada vez mais vociferantes. Durante a sua última noite lá, recusou-se a deitar-se e dormir. Em vez disso, chamou urgentemente os monges para sua cabeceira e disse-lhes inequivocamente que ele não permaneceria vivo por muito mais tempo. Ele insistiu em ser levado naquela mesma noite para ter certeza de chegar a tempo. Ele então nos fez sustentá-lo, sentado de pernas cruzadas em *samādhi* e virado na direção de Sakhon Nakhon. Assim que ele se retirou do *samādhi*, nos disse para nos prepararmos para sair – ele não esperaria mais. Apressamo-nos a chamar os seus discípulos seniores. Informaram-no que ele seria levado para Sakhon Nakhon na manhã seguinte. Após esta garantia, seu senso de urgência diminuiu um pouco, mas ele ainda se recusou a ir dormir, falando abertamente sobre como ele se sentia:

"O meu tempo está quase a acabar, não posso aguentar muito mais tempo. Seria melhor partir esta noite. Desse modo, estarei certo de chegar a tempo desse momento crítico que se aproxima rapidamente. Já não quero mais carregar o fardo desta massa flamejante de elementos corporais. Quero descartar o corpo de uma vez por todas para que não precise me preocupar com esta grande pilha de dor e sofrimento nunca mais. Estou literalmente à beira da morte neste momento. Monges, não percebem que posso morrer a qualquer minuto? Meu corpo agora é completamente inútil. Não há razão justificável para me manter neste estado de tormento físico. Todos vocês entendem as minhas razões para ir para Sakhon Nakhon – foi por isso que viemos aqui em primeiro lugar. Então por que insistem em atrasar a minha partida? É aqui Sakhon Nakhon? Por que não me levam lá imediatamente? Quero ir agora mesmo! Do que estão esperando? Para que serve um cadáver? Não é útil para nada, nem mesmo para fazer molho de peixe!

"Eu já lhes disse: meu corpo chegou ao seu limite – simplesmente não pode durar mais. Ninguém aqui está interessado em ouvir-me e fazer o que eu digo? Já disse explicitamente o que quero que façam, mas ainda assim ninguém parece me ouvir. Se vocês insistirem em adotar tal atitude, como irão descobrir a Verdade? Se aqui, na minha presença, enquanto estou vivo, vocês são tão teimosos, recusando-se a acreditar no que digo, como irão conseguir ser pessoas boas e razoáveis quando eu morrer? Sei que o que lhes disse é absolutamente verdade. Expliquei-lhes toda a situação de uma forma cuidadosamente ponderada e razoável. No entanto, recusam-se obstinadamente a obedecer. Estou começando a perder a esperança de que qualquer um de vocês irá desenvolver os princípios de bom julgamento necessário para defender o *sāsanā*."

Ajaan Man foi muito inflexível na última noite em Ban Phu – se recusou absolutamente a dormir toda a noite. Suspeito que ele temia que, na sua condição, ele nunca mais acordasse. Naquela altura, nenhum de nós lá com ele conseguia descobrir a razão dele para ficar acordado a noite toda. Só mais tarde é que me ocorreu a verdadeira razão.

Às sete horas da manhã seguinte, vários caminhões do departamento provincial de rodovias chegaram para escoltar Ajaan Man até Sakhon Nakhon. A Sra. Num Chuwanon, como chefe da

escolta, convidou-o para subir num dos veículos. Ele prontamente concordou e perguntou apenas se havia veículos suficientes para transportar todos os muitos monges que estavam programados para acompanhá-lo. Foi informado de que tinham chegado três caminhões. Se estes não fossem suficientes para transportar todos os monges que queriam ir, uma viagem de volta seria feita para pegar os demais. Compreendendo o arranjo, Ajaan Man permaneceu em silêncio. Depois que os monges tinham feito sua refeição, um médico injetou-lhe um sedativo para que ele não fosse perturbado pelo trajeto acidentado. Naqueles dias, as estradas eram bastante precárias – cheias de buracos e geralmente em condições pobres. Tendo recebido a injeção, ele foi colocado em uma maca e levado para um dos caminhões estacionados na borda do campo, não havendo estrada para o mosteiro. Pouco depois, ele começou a adormecer. O comboio de veículos, em seguida, começou a viagem para Sakhon Nakhon, chegando lá exatamente ao meio-dia.

Ao chegar, ele foi transportado do caminhão e colocado, ainda dormindo, em uma cabana em Wat Suddhawat. Permaneceu dormindo o dia todo, não acordando até cerca da meia-noite. Uma hora depois de acordar, os sintomas críticos – dos quais ele havia prevenido repetidamente os seus discípulos aparentemente surdos e cegos – tornaram-se cada vez mais evidentes, como se dissesse a todos nós: *Estão vendo agora? Foi por isso que insisti que me trouxessem a Sakhon Nakhon. Quero livrar-me rapidamente desse amontoado de sofrimento. Os sintomas são completamente óbvios agora. Se ainda não perceberam, deem uma olhada. Se ainda não acreditam no que eu estava a lhes dizer, então observem cuidadosamente e considerem com todo o coração o que veem aparecer perante vocês neste momento. Estava eu a lhes dizer a verdade ou não? Deixem de ser tão surdos, cegos e irrefletidos a partir de agora. Caso contrário, nunca encontrarão a sabedoria necessária para se salvarem. O que vocês estão testemunhando agora deve os inspirarem a pensar profundamente – então, não sejam complacentes.*

Bhārā pañcakkhandā: os cinco *khandhas* são de fato um fardo pesado. Nas primeiras horas da manhã, ele começou a sair deste pesado fardo – este amontoado de sofrimento intenso que nenhuma pessoa verdadeiramente sábia quer encontrar novamente no futuro. O mosteiro estava absolutamente quieto naquela noite. Ninguém perturbava a quietude. Em breve, alguns *Ajaans* importantes, como Chao Khun Dhammachedi de Wat Bodhisomphon em Udon Thani, chegaram à sua cabana, vindo com grande pressa assim que ouviram a notícia. Quando eles entraram, apressadamente se sentaram de maneira calma e composta, embora seus corações estivessem realmente perturbados pela deterioração óbvia em sua condição. Foi uma lembrança comovente de que ele poderia morrer a qualquer momento. Monges que chegavam para monitorar sua condição sentavam-se silenciosamente em três fileiras de frente para ele. Importantes discípulos sêniores, liderados por Chao Khun Dhammachedi, sentaram-se na frente, os monges mais jovens e noviços preenchendo as fileiras restantes. Todos sentaram-se em silêncio absoluto, com os olhos fixos em Ajaan Man. Suas pálpebras inferiores estavam umedecidas por lágrimas que eles não conseguiam conter – tal era a intensidade do desespero deles. Eles sabiam que toda a esperança estava perdida, pois nada poderia ser feito para mudar o inevitável. Eles sentiram como se suas próprias vidas estivessem perdendo todo o significado.

No início, Ajaan Man estava deitado no seu lado direito na "postura do leão". Temendo que isso o esgotasse, alguns monges gentilmente removeram a almofada que o sustentava para que ele viesse a descansar deitado de costas. Assim que ele se deu conta disso, tentou voltar para o seu lado direito, mas não tinha mais a força para se mover. Enquanto ele lutava para se virar de lado, alguns *Ajaans* seniores tentaram reposicionar a almofada para que ela novamente apoiasse

suas costas. Mas notando como ele estava muito fraco, eles decidiram parar, temendo que isso pudesse apenas piorar as coisas. Consequentemente, quando Ajaan Man finalmente faleceu, não estava deitado nem de costas nem sobre seu lado direito, mas ligeiramente posicionado em um meio termo. Era simplesmente impossível ajustar ainda mais a sua postura, dadas as circunstâncias. Seus discípulos, principalmente monges e noviços com alguns leigos, sentaram-se em desespero total enquanto a vida lentamente se esvaía de seu corpo. Estavam tão apreensivos com a sua morte iminente que quase se esqueceram de respirar.

Com o passar dos minutos, sua respiração gradualmente se tornou mais suave e mais refinada. Ninguém lhe tirava os olhos, pois era óbvio que o fim se aproximava rapidamente. Sua respiração continuou a ficar mais e mais fraca até que quase não era discernível. Alguns segundos mais tarde, parecia cessar; mas terminou tão delicadamente que ninguém presente poderia determinar exatamente quando ele faleceu. Sua aparência física não revelou nada anormal – tão diferente da morte da pessoa comum. Apesar do fato de que todos os seus discípulos observassem seus momentos finais com uma atenção inabalável, nenhum deles foi capaz de dizer com convicção: "Esse foi precisamente o momento em que Ajaan Man finalmente saiu deste mundo sombrio."

Não vendo sinais aparentes de vida, Chao Khun Dhammachedi tentou dizer, " Eu acho que ele faleceu." Ao mesmo tempo, ele olhou para o relógio – era exatamente 2:23 da manhã. Então essa foi tomada como a hora da morte. Quando a morte foi confirmada, o impacto foi refletido nos rostos angustiados e cheios de lágrimas de toda a multidão de monges que se sentavam ao redor do corpo sem vida. Seguiram-se alguns momentos angustiados de tosse baixa e murmúrios suaves e incoerentes antes de toda a sala se afundar num clima de desespero silencioso, que está além do poder das palavras para descrever. Nossos corações foram mergulhados em sentimentos insuportáveis de vazio; nossos corpos, sentados ali, pareciam meras conchas vazias. Vários longos momentos de silêncio se seguiram em que o mundo inteiro parecia cessar momentaneamente enquanto Ajaan Man abandonava sua existência convencional e entrava no domínio da Felicidade Última, onde nenhum vestígio da realidade convencional poderia perturbá-lo novamente.

Eu próprio quase morri de coração partido junto com ele, enquanto me sentava ao seu lado, mergulhado numa tristeza pensativa. Não consegui livrar-me do humor sombrio e melancólico que me toldou o coração quando ele partiu do mundo. Não podia fazer nada para aliviar a dor extrema da perda que senti. "Morto-vivo" descreve adequadamente o meu sentimento de desesperança naquele momento.

Depois de um período de silêncio, seus discípulos sêniores fizeram com que os monges reorganizassem seu leito. Eles deixaram seu corpo lá por enquanto, com o entendimento de que na manhã seguinte iriam consultar juntos sobre a realização de novos arranjos. Com isso, os monges começaram a sair de seu quarto. Embora alguns permanecessem na varanda fora da sala, a maioria deles desceu abaixo. Apesar de toda a área em torno da cabana estar iluminada por lanternas brilhantes, os seus discípulos tropeçavam cegamente em desânimo, sem saber para onde iriam. Parecendo sonolentos, quase drogados, vagueavam sem rumo de um lado para o outro. Vários monges realmente desmaiaram na época, como se eles também estivessem prestes a expirar porque a vida já não tinha qualquer significado para eles. Toda a comunidade monástica se viu em um estado caótico de confusão no final daquela noite; todos estavam inconsoláveis sobre o terrível sentimento de perda que sofreram. Os monges andavam ao redor

desatentos, sem fazer ideia para onde iam ou por quê. Tal era o poder do total desânimo decorrente da partida daquele farol brilhante que tanto iluminou suas vidas e brilhou seus corações. De repente, todo o sentimento de conforto e segurança tinha se esvanecido, expondo-os à incerteza do viver sem um refúgio confiável. Esta constrição fria e escura em seus corações deixou-os sentindo que nada substancial permanecera em todo o universo, nada que pudessem manter como suporte. Falhando em considerar que os seres em todo o universo sempre manejaram encontrar uma fonte de refúgio, naquele momento eles pareciam enfrentar um futuro sombrio e incerto, como se uma terrível desgraça estivesse engolindo todos eles. Ajaan Man tinha sido o único, verdadeiro refúgio. A ele poderiam sempre confiarem-se seguramente, coração e alma, sem reservas.

Não quero desconsiderar o Buddha, o Dhamma e a Sangha, mas naquele momento pareciam de alguma forma muito distantes, tornando difícil restabelecê-los como um refúgio viável. Eles não pareciam projetar a mesma presença afirmativa que Ajaan Man fazia; ele estava sempre perto e pronto para ajudar a resolver as nossas dúvidas e nos fornecer inspiração. Ao abordá-lo com problemas urgentes que não conseguíamos resolver sozinhos, esses mesmos problemas ardentes invariavelmente se dissolviam no momento em que ele oferecia uma solução. Esta lembrança saliente, tão profundamente gravada no meu coração, afetou-me profundamente quando ele faleceu. Não conseguia pensar em mais ninguém capaz de me ajudar a resolver os meus problemas. Quem mais eu poderia encontrar com tanta compaixão por mim? Nos conselhos de quem mais eu poderia confiar? Eu tinha medo de estar deixado sozinho, deprimido, e irremediavelmente preso ao meu próprio estoque de ignorância. Acabadas estavam as soluções fáceis que encontrava enquanto vivia com ele. Quanto mais pensava neste dilema, mais desanimado ficava em encontrar sozinho uma saída segura e indolor. Na minha ignorância, não via caminho adiante naquele momento; só a miséria e o desespero me olhavam no rosto. Sentado à frente do seu cadáver, como se eu próprio estivesse morto, não conseguia pensar em nenhuma maneira de me salvar e aliviar a minha miséria. Sentei-me taciturno, como um fantasma vivo e respirando, completamente alheio ao tempo ou à fadiga corporal. Esta foi a primeira vez na minha vida como monge que me senti tão sombrio, assustado e confuso — e não havia ninguém para me ajudar, nenhum meio de me livrar desta angústia. Cada vez que olhava para baixo para o corpo imóvel e sem vida de Ajaan Man, lágrimas brilhavam nos meus olhos e corriam pela minha face. Não conseguia detê-las. O meu peito arregaçou-se e soluçou quando uma emoção incontrolável se levantou e se alojou na minha garganta, quase me sufocando.

Eventualmente recuperei a presença mental o suficiente para refletir interiormente, admoestando a mim mesmo: Tenciono mesmo morrer de coração partido exatamente agora? Ele morreu livre de preocupações e apegos, que são assuntos das kilesas. Se eu morresse agora, morreria como consequência das minhas preocupações e apegos. Isso seria prejudicial para mim. Nem o meu desânimo nem a minha morte me servem de nada, tão pouco a Ajaan Man. Quando estava vivo, nunca nos ensinou a sentir falta dele ao ponto de morrer. Este tipo de desejo é o modo das pessoas mundanas em toda parte. Embora a minha razão para sentir falta dele esteja associada ao Dhamma, ela ainda está contaminada por preocupações mundanas, e, portanto, dificilmente digna de um monge budista. Tais pensamentos são especialmente inapropriados para alguém como eu, que traçou sua intenção firmemente em alcançar o mais alto nível do Dhamma. O Buddha afirmou que quem pratica o Dhamma corretamente está, de fato, reverenciando o Buddha, e quem realiza o Dhamma, realiza o Buddha também. É claro que meu

desejo não está em perfeito acordo com o Dhamma. Para estar em perfeito acordo com o Dhamma, devo praticar exatamente o que Ajaan Man me ensinou. Esta é a maneira correta de mostrar o quanto sinto a falta dele. Se eu morrer enquanto estiver engajado nos métodos de treino árduos que ele recomendou, vou sentir-me confiante de que a minha morte está em harmonia com os princípios do Dhamma. Esta é a única forma sensata de agir. Não posso obstruir o meu próprio progresso por ansiar por ele de uma maneira irracional e mundana – só prejudicarei a mim próprio.

Desta forma, recuperei sati, permitindo à razão uma oportunidade de intervir e prevenir o turbilhão que, naquela altura, estava fervilhando no meu coração. E assim evitei ser enterrado vivo na minha própria futilidade.

O Funeral

Ao meio da manhã, relatos da morte de Ajaan Man haviam se espalhado por todas as comunidades adjacentes; monges sêniores e oficiais do governo de todos os níveis tinham ouvido a notícia. Todos se apressaram ao mosteiro, ansiosos para prestar a sua última homenagem ao seu corpo. Enquanto se reuniam lá, conversaram com os discípulos sêniores de Ajaan Man para chegar a um consenso sobre a maneira mais adequada para organizar o funeral. Estavam determinados que fosse conduzido de uma maneira que refletisse seu status elevado como um ilustre *Ajaan*, muito reverenciado em todo o país. Ao mesmo tempo, arranjaram que a notícia de sua morte fosse transmitida pelo rádio e impressa nos jornais, para que seus fiéis seguidores tivessem acesso às notícias onde quer que estivessem.

Assim que começaram a circular relatos de sua morte, grupos de monges e devotos leigos começaram a vir ao mosteiro de todas as direções para prestar suas últimas homenagens. Desde o momento em que sua morte foi anunciada, até o dia em que seu corpo foi cremado, um fluxo constante de visitantes vinha diariamente prestar seus respeitos. As pessoas que viviam perto vinham e voltavam para casa no mesmo dia. Mas aqueles que viviam a alguma distância tinham que ficar no mosteiro durante a noite – transporte era menos conveniente do que é hoje.

Durante a estadia anterior de Ajaan Man em Ban Phu, as pessoas que vieram vê-lo tinham oferecido tantos presentes de vários tipos que era difícil manter o manejo de todos eles. A quantidade de ofertas de presente que ele recebeu dos fiéis era extraordinária – uma tendência que continuou até o dia de sua morte. Como a água da chuva na estação das monções, doações fluíram para o mosteiro numa corrente contínua. Em sua vida, ele sempre foi o destinatário de muita generosidade, independentemente de estar perto de um centro populacional ou nas profundezas das montanhas. Mesmo quando permanecia nos locais mais remotos, havia invariavelmente pessoas generosas dispostas a fazer o esforço de percorrer a densa floresta para que pudessem oferecer-lhe algo especial. Por natureza, Ajaan Man sempre foi generoso e abnegado: ele dava tudo o que lhe fora oferecido para ajudar os outros. Nunca pensou em guardar as coisas para si e nunca se arrependeu da sua beneficência. Ele deu tudo o que recebeu, independentemente do que era ou quanto podia ter custado. Em termos de pobreza real, talvez nenhum monge fosse mais pobre do que Ajaan Man. A quantidade combinada de todas as doações que recebeu durante sua vida foi prodigiosa, mas a quantidade que ele deu à caridade foi igualmente grande, se não maior. O que quer que lhe era dado, logo passava para alguém necessitado. Mesmo em ocasiões em que ele não tinha nada para dar, ele pensava em outras

maneiras de servir de ajuda, embora fizesse isso de forma discreta. Sua beneficência muitas vezes ajudava mosteiros nas proximidades com assistência muito necessária. Como resultado de uma vida de auto sacrifício, mesmo depois de sua morte, pessoas de toda a região continuamente chegavam com ofertas para colocar diante de seu corpo deitado em Wat Suddhawat.

Monges proeminentes, em consulta com oficiais do governo local, decidiram que seria melhor manter o corpo de Ajaan Man por vários meses antes de prosseguir com a cremação. Chegou-se ao acordo de que a cremação deveria ter lugar durante o período da lua crescente em janeiro de 1950. Com isto em mente, arranjaram um caixão especial para guardar o corpo.

Às quatro horas daquela tarde, uma grande multidão de leigos, monges e noviços veio para assistir aos rituais fúnebres de banho para seu corpo. Quando esta cerimônia foi concluída, seu corpo, ainda coberto nas vestes de monge, foi envolto em muitas camadas de pano branco e colocado respeitosamente no caixão especial. Todo o painel frontal do caixão era feito de vidro, permitindo que aqueles que vinham de longe, que nunca o tinham visto antes, pudessem ver o seu corpo. Ninguém deveria ficar desapontado. A comunidade de monges, liderada por Chao Khun Dhammachedi, decidiu organizar sessões noturnas de recitações de *suttas* para honrá-lo, acompanhado de sermões sobre o Dhamma, que sempre estavam lotados.

Todas as várias funções relacionadas com o funeral de Ajaan Man foram organizadas com a generosa cooperação da população local. Desde funcionários do governo e líderes de negócios até o público em geral, todas as contribuições eram feitas em um espírito de bem-querer. Sinceros em sua fé, eles tomavam essas responsabilidades muito a sério, nunca ficando desanimados. Desde o dia em que Ajaan Man faleceu, até o momento de sua cremação, o povo de Sakhon Nakhon fez um esforço organizado para tornar a vida o mais conveniente possível para os monges e noviços reunidos lá para a ocasião. Eles trabalhavam incansavelmente, com entusiasmo, para garantir que esta enorme cerimônia fúnebre fosse um sucesso inqualificável, e não poupavam esforços ou despesas no processo.

Nos meses que antecederam a cremação, centenas de monges chegaram a Sakhon Nakhon desejando prestar suas últimas homenagens. A maioria então voltou para casa, mas mais de cem permaneceram, residindo no mosteiro para ajudar a coordenar todos os arranjos necessários. Apesar do grande afluxo de monges, os moradores locais nunca se sentiram desencorajados; os fiéis estavam preparados para apoiá-los todos os dias com muitas doações de comida. As filas de monges que recebiam comida todas as manhãs pareciam alongarem-se indefinidamente, mas as pessoas permaneceram incondicionais na sua generosidade desde o primeiro dia até ao último – em nenhum dia havia falta de comida. Mesmo com a crescente demanda, amplas ofertas de alimentos eram sempre graciosamente fornecidas para sustentar os monges.

Testemunhei os enormes sacrifícios que estas pessoas fizeram durante esse período, pelo que me sinto obrigado a registrar para a posteridade a sua bondade caridosa e a sua cooperação amigável. Causou-me uma impressão tão profunda – nunca a esquecerei. Nunca imaginei ver tanta paciência, resistência e auto sacrifício demonstradas por um grupo de pessoas. Tendo experienciado esta incrível enxurrada de generosidade em primeira mão, quero expressar a minha admiração ao povo de Sakhon Nakhon: eles possuíam uma fé magnânima que nunca esmoreceu. A sua grande hospitalidade deixou-me com um sentimento caloroso de gratidão – uma impressão que permanecerá para sempre no meu coração.

Não havia como não se compadecer dos monges e noviços ficando no mosteiro que ajudaram a supervisionar os arranjos adequados para todas as pessoas presentes ao funeral, e também com

os muitos apoiadores leigos que trabalhavam tão duro, ajudando com as tarefas. Bem antes da data da cremação, monges e noviços já estavam chegando em grande número, sendo que a previsão para a cerimônia de cremação era atrair uma multidão de mais de dez mil pessoas. Vários pavilhões foram construídos para abrigar pessoas, e o maior número possível de áreas de cozinha foram criadas em torno do terreno para acomodar a grande multidão que era esperada comparecer a esta importante ocasião. Iniciada logo após a morte de Ajaan Man, estas preparações foram concluídas a tempo de sua cremação.

À medida que o dia da cerimônia fúnebre se aproximava, monges e devotos leigos chegavam de todas as direções, seus números aumentavam até que aqueles encarregados de os receber quase não conseguiam dar conta. Quanto mais se aproximava o dia da cremação, maior era a multidão de pessoas que chegava ao mosteiro. No final, não havia mais espaço para acomodar a horda de pessoas que continuava chegando. No dia do funeral, todas as cabanas estavam cheias, e todo o extenso pedaço de floresta dentro do mosteiro estava repleto de monges e noviços que haviam viajado de toda a região. A maioria acampava na floresta, as suas barracas brancas de guarda-chuva visíveis por todo o lado. Um total de oitocentos monges e noviços acamparam dentro de Wat Suddhawat; várias centenas mais encontravam abrigos em mosteiros próximos. Ao todo, 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 dos terrenos do mosteiro. Além disso, muitas mais pessoas ficaram fora do mosteiro, dormindo sob árvores ou nos campos abertos. Muitos mais dormiram na cidade, ocupando todo o espaço limitado dos hotéis. Com toda a multidão finalmente reunida na pira funerária no dia da cremação, era impossível se ter uma contagem apurada de seu número total. Na melhor das hipóteses, pode-se estimar que dezenas de milhares estavam presentes naquele dia.

No entanto, estranhamente, surpreendentemente, havia muito pouco do tipo de barulho geralmente associado a uma cerimônia tão lotada. Apenas o som do sistema de alto-falantes era ouvido, transmitindo as funções religiosas que estavam sendo realizadas em conexão com a cremação. Realizado estritamente de acordo com a tradição *kammaṭṭhāna*, não havia nenhum espetáculo para entreter a multidão. As quantidades de alimentos, roupas e outros itens, que foram oferecidos por devotos de toda a região para ajudar o mosteiro com o funeral, compunham uma pequena montanha de bens. Centenas de sacos de arroz foram oferecidos, enquanto os carros de doadores fiéis continuamente traziam alimentos de todos os tipos para ajudar a alimentar todos. A quantidade de tecidos oferecida em honra à Ajaan Man, provavelmente teria enchido uma fábrica de tecelagem. Nunca vi uma fábrica de tecelagem e não faço ideia de quão grandes são, mas estou confiante de que esta montanha de tecido trazida por fiéis de todo o país teria excedido a capacidade de qualquer uma dessas fábricas.

Gostaria de pedir desculpa ao leitor se isto parece um exagero. Eu estava um pouco empolgado por um sentimento de orgulho que senti a respeito das ofertas de tantas pessoas generosas. Nunca imaginei que nós tailandeses pudéssemos ser tão generosos. Mas testemunhando pessoalmente esta maravilhosa demonstração de generosidade, continuo a ficar maravilhado com ela desde então. O auto sacrifício e a empreendedora generosidade são marcas do povo tailandês. De uma perspectiva global, a Tailândia é apenas um pequeno país, mas a nossa tendência compassiva para se envolver em atos espontâneos de doações caridosas é insuperável. É uma tradição que é inteiramente apropriada para um país como o nosso, com uma herança budista que nos ensina a ter compaixão uns pelos outros. No geral, nós tailandeses sempre fomos

uma nação de pessoas calorosas e de coração grande que tendem a evitar atitudes rasas e mesquinhas.

Em nenhum lugar isso foi mais aparente do que no funeral de Ajaan Man, onde doadores fiéis ofereciam uma abundância de itens para consumo geral. O volume era verdadeiramente extraordinário. Os tamanhos dos potes enormes de arroz e cozidos preparados todos os dias eram quase assustadores. Estes potes eram tão grandes e pesados que várias pessoas eram necessárias para levá-los para os pavilhões onde os monges se reuniam para comer. Devido ao número grande de monges, muitos refeitórios, em lugares diferentes, foram criados para acomodá-los. A maioria deles se alimentava em grandes grupos – trinta a quarenta monges aqui, cinquenta a sessenta monges lá – em locais reservados para esse propósito dentro do terreno. Grupos menores de nove a dez monges comiam juntos nos aposentos deles. A grande maioria deles eram monges *kammaṭṭhāna* que comiam diretamente de suas tigelas de mendicância, então, grandes quantidades de pratos e utensílios eram desnecessárias, tornando muito mais fácil servir a tantos. Jogo de pratos eram fornecidos apenas para os relativamente poucos monges administrativos proeminentes e aqueles que os acompanhavam.

Uma vez que os potes de arroz e cozidos eram oferecidos, os monges serviam-se por ordem de senioridade, colocando arroz, cozidos e vários doces juntos em suas tigelas de mendicância. Esta era a prática normal – eles invariavelmente misturavam sua comida dessa forma. A fé religiosa do público em geral, e o poder protetor da grandeza espiritual de Ajaan Man, combinaram-se para garantir que a comida fosse sempre abundante.

Durante o funeral, não houve casos de bebedeira ou comportamento de embriaguez nem discussões ou brigas, e nenhum caso de roubo foi relatado. Quando encontrados, artigos perdidos eram entregues a alguém com autoridade que os anunciava através dos alto-falantes. Se o item em questão era algo valioso, o locutor não o descrevia. Ele dizia apenas que um item valioso tinha sido encontrado e exortava o proprietário a vir e reivindicá-lo. Tendo identificado corretamente, o item era devolvido a ele. Se o artigo perdido era algo comum, o locutor simplesmente descrevia o que havia sido encontrado para que o proprietário pudesse então recuperá-lo. Se fosse dinheiro, ele anunciava apenas que algum dinheiro tinha sido encontrado, mas a quantidade e seu recipiente – como uma carteira – não eram mencionados. O proprietário era obrigado a fornecer essas informações como prova de propriedade.

As cerimônias fúnebres que precederam a cremação do corpo de Ajaan Man duraram um total de quatro dias e três noites. Todo o evento foi notável em muitos aspectos. Para começar, apesar da enorme multidão, havia muito pouco barulho; nenhuma briga ou comportamento selvagem e embriagado em qualquer lugar da área, nenhum batedor de carteiras, e nenhum roubo relatado. Os objetos de valor perdidos eram prontamente entregues às autoridades; todos os monges e noviços eram calmos, quietos e muito bem comportados. Em qualquer reunião de tal tamanho, é incomum encontrar-se com mesmo uma destas condições favoráveis. Tê-las todas juntas em um único evento era realmente notável.

A partir das oito horas de cada noite, os monges reuniam-se para recitar *suttas* em honra de Ajaan Man. Os leigos então ofereciam presentes de tecidos para os monges, um dos quais fazia um discurso sobre Dhamma. Novamente na manhã seguinte, após a refeição, membros laicos começavam a apresentar oferendas tradicionais de tecidos aos monges para fazer mérito, oferendas que continuavam sem cronograma fixo durante a maior parte do dia. Durante o período de quatro dias, havia tantos devotos fiéis, viajando tão grandes distâncias na esperança

de dedicar oferendas de tecidos, que teria sido impraticável restringir essas oferendas a horários programados. A questão foi resolvida permitindo que os leigos que queriam dedicar oferendas de tecido a um monge, ou um grupo de monges, que fizessem suas dedicações o mais rápido e fácil possível. Aqueles que chegavam com pano para oferecer, eram aconselhados a contactar o locutor e especificar a ele de quantos monges precisavam. Usar o sistema de endereçamento público era de longe o método mais conveniente, uma vez que era quase impossível localizar um monge específico em uma multidão tão grande de qualquer outra maneira. Então, se certos devotos quisessem convidar um monge específico para vir e receber uma oferenda, seu nome era anunciado no sistema de endereçamentos públicos. O locutor tinha uma lista completa dos nomes de todos os monges presentes. A todos os monges visitantes e noviços, foi requerido que registrassem seus nomes na cabine do locutor assim que eles chegavam, e um anúncio para este efeito era transmitido regularmente. Esta política permitiu aos organizadores fazer uma estimativa precisa do número de monges e noviços presentes na cerimônia fúnebre. Também permitiu que o locutor chamasse seus nomes corretamente quando necessário.

Os monges caminhavam para os vilarejos próximas, ou para a cidade, para a mendicância todas as manhãs. A única exceção foi o próprio dia da cremação. Nesse dia, os leigos fizeram um pedido especial para que os monges coletassem comida nas imediações do mosteiro. Os fiéis alinhavam-se em grupos em vários lugares dentro e fora do mosteiro, colocando oferendas em suas tigelas enquanto passavam os monges.

A cerimônia começou no décimo dia do terceiro mês lunar e terminou à meia-noite do décimo terceiro dia com a cremação do corpo de Ajaan Man. O caixão especial contendo o corpo de Ajaan Man foi colocado em uma pira funerária ornamentada, especialmente construída para a cremação. Construído no local onde o prédio do *uposatha* atualmente está, era uma estrutura de madeira de quatro lados, decorada com motivos complexamente esculpidos que um artesão hábil tinha criado para a ocasião auspiciosa. Parecia muito impressionante – digno de um *Ajaan* tão distinto. Seus restos mortais foram coletados mais tarde na manhã do décimo quarto dia lunar. Infelizmente, não me lembro do dia do mês, de acordo com o calendário internacional[13].

Tanto quanto me lembro, o corpo dele foi colocado lá no décimo primeiro dia. Enquanto se preparavam para mover seu corpo do pavilhão onde ele estava colocado, os monges e os leigos prestaram um curto ofício para pedir seu perdão por quaisquer transgressões passadas que eles possam ter cometido. O caixão contendo seu corpo foi então levado solenemente para a pira funerária, provocando uma explosão dramática de emoção entre seus seguidores, na medida em que expressavam sua dor mais uma vez. Vendo seu corpo passar pela última vez, a multidão olhou com longos e tristes rostos, expressões chorosas ocasionalmente eclodindo em gritos de angústia. Era uma cena caótica, o seu caixão movia-se lentamente através de multidões de apoiadores fervorosos, todos lamentando a perda de uma pessoa excepcionalmente nobre que possuía um oceano sem limites de bondade amorosa. Muitos na multidão choravam abertamente quando o seu corpo passava. Era tudo o que eles tinham ainda dele – o último vestígio de realidade convencional ainda associada à sua presença no mundo. Ele tinha entrado na terra sublime e pura de Nibbāna. Nunca mais voltaria à existência física, corporal – o domínio das lamentações chorosas.

Seus devotos choraram uma última vez – com afeto e respeito por um homem cujo ensinamento do Dhamma havia acalmado seus corações e temperado sua ignorância. Através de sua graça, eles ganharam a presença da mente necessária para refletir sobre os méritos da

virtude e as falhas do mal. Lembrados de sua grande virtude, eles ansiavam por manter seu corpo por mais tempo como um objeto de veneração, embora soubessem que isso era agora impossível. Então eles pediram apenas que lhes fosse permitida esta última chance de oferecer suas lágrimas e emoções sentidas como sinais de sua profunda apreciação. Embora possam ter sido infelizes em muitos aspectos, tiveram a maravilhosa sorte de testemunhar por si mesmos a despedida final de um sábio supremo, sublimemente livre de todos as *kilesas* – um evento extremamente auspicioso que raramente é testemunhado. Tendo transcendido a abundante miséria do *saṃsāra*, ele já tinha alcançado a Felicidade Final de Nibbāna. Mesmo assim, eles continuaram a esperar que sua compaixão estivesse com eles nesta hora de tristeza – uma tristeza que os fez chorar com saudade por aquele nobre ser de virtude ilimitada que era tão querido para seus corações. Eles se perguntavam quando iriam encontrar uma maneira de escapar da rede de Māra e alcançar a segurança de Nibbāna também. Mas o tempo deles ainda não estava maduro. Tudo o que podiam fazer era exaltar a sua extraordinária virtude e honrar a sua magnífica conquista com as suas lágrimas. Tal era o sentimento esmagador dos fiéis budistas enquanto lamentavam a perda do monge que tanto reverenciavam. Só quando o seu corpo foi finalmente colocado na pira funerária é que começaram a acalmar-se e a ficar quietos.

À meia-noite a pira foi acesa. Em antecipação, uma tamanha massa de pessoas tinha lotado em torno do local da cremação que ninguém podia se mover. Colocados apertadamente juntos, empurravam-se e pressionavam-se uns contra os outros para tentar ver melhor. Todos tinham esperado pacientemente até tarde da noite para ter um último vislumbre de seu corpo – uma memória a ser muito acarinhada por todos.

Assim que a pira funerária foi acesa, algo inimaginavelmente estranho e maravilhoso ocorreu. Quando as primeiras chamas começaram a subir, uma pequena nuvem apareceu no céu e começou a chover suavemente na pira ardente. Era a noite da lua cheia. O luar brilhava sobre a área circundante, mas o local da cremação foi de repente banhado com uma chuva fina e nebulosa. Suavemente espalhando-se por cerca de quinze minutos, a nuvem gradualmente desvaneceu-se para o céu claro da noite. Você pode se perguntar por que acho isso tão estranho. Normalmente, naquela época do ano, o céu está completamente limpo; apenas as estrelas e a lua são visíveis. E assim foi naquela noite, até que a pira funerária fosse acesa, quando uma pequena nuvem flutuou, borrifando uma garoa suave por todo o procedimento. Eu claramente testemunhei este evento incrível – um espetáculo tão extraordinário que nunca esqueci. Qualquer um que esteve lá naquela noite será capaz de confirmar.

Em vez da pilha habitual de lenha ou carvão vegetal, a pira funerária de Ajaan Man foi feita com sândalo perfumado que os devotos fervorosos tinham encomendado especialmente do outro lado do rio Mekong, no Laos. Tendo adquirido uma quantidade suficiente, eles misturaram-no com incenso, usando isto como uma pira para cremar o corpo. Os resultados foram tão satisfatórios quanto os obtidos utilizando lenha simples ou carvão vegetal. Desde o momento em que a pira fora acesa, até que a cremação de seu corpo tivesse sido concluída e seus restos fossem recolhidos em segurança, todo o processo fora supervisionado por responsáveis das comunidades monásticas e leigas.

Às nove horas da manhã seguinte, os restos ósseos foram cuidadosamente recolhidos da cinza[14]. As relíquias ósseas foram distribuídas aos monges representando as várias províncias presentes com o entendimento de que essas relíquias seriam colocadas em santuários públicos adequados em suas respectivas cidades. Fragmentos de ossos também foram entregues a

membros do público em geral, mas devido ao tamanho da multidão, não havia o suficiente para todos. Tanto quanto me lembro, representantes de mais de vinte províncias levaram relíquias de ossos com eles naquele dia.

Quando a coleção e distribuição das relíquias ósseas foram finalmente concluídas, algo indescritivelmente comovente aconteceu que me causou uma profunda impressão. Assim que os oficiais encarregados de recolher os ossos tinham terminado o seu trabalho e ido embora, uma cena de total confusão seguiu-se quando homens e mulheres de todas as idades correram para recolher pedaços de cinzas e carvão para manter como objetos de veneração. Todos se esforçaram para obter um pouco disto ou daquilo, vasculhando o chão à volta da pira funerária para qualquer pequena lembrança que pudessem encontrar. Ao final, toda a área estava limpa – como se tivesse sido faxinada. Indo embora, cada pessoa parecia estar flutuando no ar, sorrindo, muito feliz para além das palavras. Todos agarravam algumas pequenas lembranças nas suas mãos, guardando o seu tesouro com ciúmes, como se receassem que alguém tentasse roubá-lo a qualquer momento. Como tantos outros eventos que ocorreram durante o funeral de Ajaan Man, foi uma visão extremamente comovente.

Mais tarde, como seu último ato de homenagem antes de ir para casa, a maioria das pessoas voltou mais uma vez para o local da cremação – o local de descanso final do corpo de Ajaan Man. Prostrando-se três vezes, sentavam-se silenciosamente no chão por alguns momentos numa atitude de profunda reflexão, expressando o seu sentido de perda com lágrimas e soluços silenciosos de uma forma que era comovente testemunhar. Enquanto observava aquelas pessoas que sentiam uma gratidão tão profunda por um monge de elevada virtude, eu partilhava com elas o mesmo sentimento doloroso de perda. Quando o momento de reflexão tranquila deles terminava, se levantavam e tristemente iam embora, seus rostos banhados de lágrimas. Outros devotos fiéis, em seguida, tomavam seus lugares, solenemente prestando seus respeitos finais, conscientes de que tinham perdido a pessoa que tão carinhosamente veneravam. E assim continuou por muitas horas naquele dia – era uma cena incrivelmente comovente de assistir.

O fator chave aqui é o coração: o coração é a coisa mais importante do mundo. O coração das pessoas era a principal força por trás de todos os eventos que acabei de descrever. Dezenas de milhares de monges e leigos compareceram ao funeral – sua motivação para ir vinha diretamente do coração. Seus corações estavam instintivamente dirigidos a Ajaan Man, pois o coração dele era Dhamma puro – uma realização tão procurada – que induzia pessoas boas e morais de todo o país a virem reverenciá-lo. Embora seus corações possam não ter acumulado tanta virtude como gostariam, ainda era o suficiente para criar neles uma tendência ao renascimento futuro como seres humanos. Isto é diferente dos corações de pessoas desavergonhadas que parecem estar lutando pelo renascimento no inferno ou no mundo animal – tipos de nascimento que resultam em sofrimento sem fim. O renascimento nos reinos mais inferiores de existência rebaixa o coração ainda mais. Finalmente, nada de valor é deixado para se apoiar e toda a esperança é perdida.

Todos os assuntos, sem exceção, convergem no coração: o coração é a força motriz que produz os assuntos deste mundo e determina a direção que eles tomam. Se o coração está inclinado para a bondade, tudo o que uma pessoa faz trará contentamento, tanto agora como no futuro. Todos os caminhos que se ramificam a partir da principal avenida da bondade irão, invariavelmente, proporcionar conforto e segurança ao virtuoso viajante. Cada renascimento será feliz e próspero, onde as esperanças e desejos estão constantemente sendo preenchidos. Um dia, essa

virtude acumulada levará ao objetivo mais estimado de todos. Testemunhe Ajaan Man, cujo coração era fonte de bondade desde os estágios iniciais até o mais alto.

Ajaan Man tem sido amplamente glorificado por sua realização de *Parinibbāna*. A palavra *Parinibbāna* é usada somente em conexão com alguém absolutamente livre de todos as *kilesas*. Quando a pessoa comum para de respirar, pondo fim à sua existência física, esta condição é conhecida como "morte". Mas quando o Buddha ou um Arahant morre, é *Parinibbāna*. Presume-se geralmente que a morte de Ajaan Man também foi *Parinibbāna*, uma conclusão à qual não tenho nenhuma razão para contestar. Rendo-me de bom grado ao veredito de todas aquelas boas pessoas que lhe deram este prestigioso epitáfio. Durante muitos anos vivi com ele, ouvindo atentamente cada palavra dele, e não encontrei nada contraditório no seu modo de vida ou no seu ensinamento do Dhamma. Na verdade, o seu ensinamento impressionou-me tão profundamente que estou convencido de que era *amatadhamma*[15], emanando de um coração de pureza genuína. Um coração de tal pureza não é de modo algum inerente dentro do ser humano. Para experienciar-lo, é preciso tomar o coração de um ser humano comum, depois limpá-lo até que se torne o coração puro de um Arahant – não há outro caminho. Este coração purificado então permanece *ariyacitta ariyadhamma* para sempre.

Dizer que o coração é a coisa mais importante do mundo significa que o coração é o fator decisivo que controla todas as manifestações do bem e todas as manifestações do mal. O coração é o ator principal, e o único, em última análise, responsabilizado por todas as ações. Se os corações das pessoas os motivam a agir de forma maligna, todo o planeta pode ser facilmente destruído como consequência. Assim, é essencial que nossos corações recebam treinamento e atenção suficientes para que possamos cuidar com segurança de nós mesmos e do mundo em que vivemos. Então viveremos em conforto, nossas vidas livres de distúrbios indevidos; e o mundo será um lugar agradável para viver, sem o espectro de conflitos constantemente pairando sobre ele.

NOTAS

[1] Quando a biografia de Ajaan Man foi escrita, apenas três fotografias dele eram sabidas existirem. Nos anos seguintes, várias outras fotografias foram descobertas, trazendo para nove o número de fotos de Ajaan Man agora em circulação. A maioria delas são reproduzidas neste livro.

[2] Isto é dito com ironia, uma vez que no sistema escolar tailandês budista, o nono grau de estudos Pāli é o mais alto nível de realização.

[3] O *Pāṭimokkha* é o código básico da disciplina monástica. Compreende 227 regras de conduta e é geralmente recitada regra por regra perante uma assembleia de monges a cada quinzena.

[4] *Ti-lakkhaṇa* são as três características fundamentais inerentes a todos os fenômenos condicionados, ou seja, são inerentemente impermanentes e instáveis (*anicca*), ligados à dor e ao sofrimento (*dukkha*), e desprovidos de qualquer coisa que possa ser identificada como um "eu" (*anattā*).

[5] *Rāgataṇhā* (Ver ota 19 página 77)

[6] Isto é, os Quatro Fundamentos de Sati ou *Satipaṭhāna*: *rūpa* (corpo), *vedanā* (sensações), *citta* (estados mentais), e *dhamma* (fenômenos mentais).

[7] *Kho nu hāso kim ānando* ("por que todo esse riso, por que toda a alegria") é tirado do verso 146 do Dhammapada:

Por que todo este riso, por que toda a alegria,
Quando o mundo está sempre a arder?

Como você está envolto na escuridão,

Por que não procura a luz?

[8] *Suddhāvāsa*, ou Moradas Puras, são os cinco reinos mais altos do mundo de *brahma*. Após a morte, um Anāgāmī renascerá em uma das Moradas Puras, e de lá alcançar Nibbāna, e assim nunca mais volta a este mundo novamente.

[9] *Appanā samādhi*, ou "absorção completa", é um estado no qual *citta* 'converge', ou 'entra', uma vez que se tornou totalmente integrado com o objeto de meditação. Ao alcançar *appanā* ou nível base de *samādhi*, o objeto de meditação e a consciência do corpo, mente e ambiente todos desaparecem.

[10] Ajaan Man foi diagnosticado com tuberculose pulmonar. Morreu em 10 de novembro de 1949.

[11] Literalmente, *sākyaputta*, que significa "filho do Sakyan", o Buddha tendo sido um nativo do Reino Sakya. *Sākyaputta* é um epíteto para monges budistas.

[12] A distância que percorreram de Ban Nong Pheu a Ban Phu foi de aproximadamente 12 milhas.

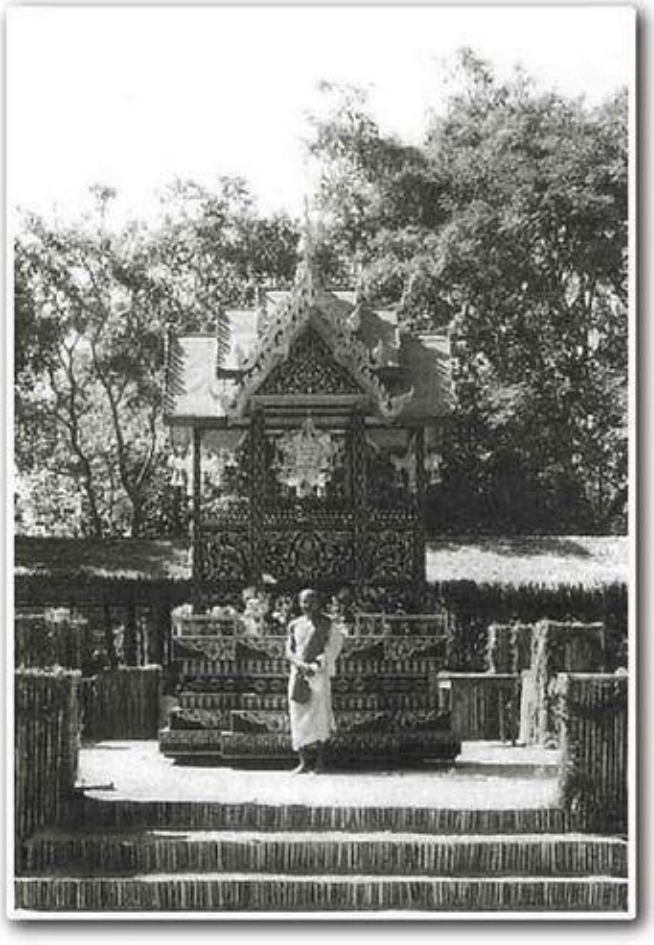
[13] A data da cremação de Ajaan Man foi 31 de janeiro de 1950.

[14] Uma vez que o corpo de um monge reverenciado tenha sido cremado, os pedaços carbonizados de ossos que sobrevivem ao fogo são coletados. O calor extremo do fogo geralmente faz com que os maiores segmentos ósseos se desintegrem e se separem, deixando muitos pequenos fragmentos, muitas vezes porosos. Esses fragmentos de ossos, geralmente queimados a uma cor branca cinza pelo fogo, são mantidos e valorizados como "relíquias" pelos fiéis budistas.

[15] *Amatadhamma* significa "Dhamma Imortal" e é um sinônimo de Nibbāna, que é a libertação final do ciclo de renascimentos, e, portanto, também liberdade de mortes repetidas.



Ajaan Man (cerca de 1942)



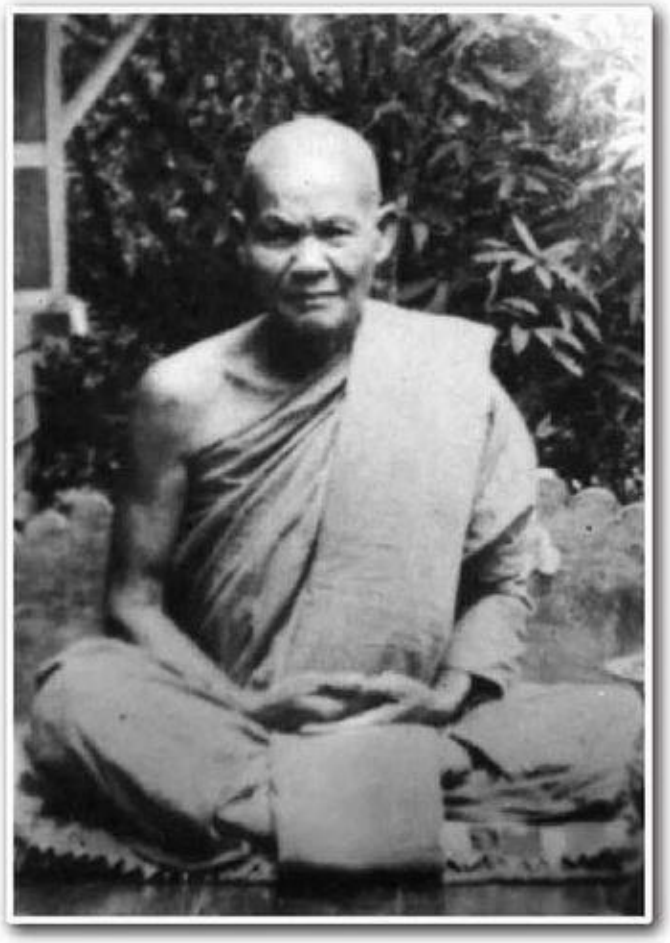
Ajaan Mahā Bua em frente à pira funerária de Ajaan Man, que artesãos hábeis decoraram com motivos complexamente esculpidos, criados especialmente para a ocasião. O ornamento do caixão está colocado longitudinalmente acima da cabeça dele.





(topo) Uma fotografia em grupo dos discípulos dhutanga kammaṭṭhāna de Ajaan Man, reunidos em frente à sua ornada pira funerária.

(abaixo) Chao Khun Dhammachedi em pé diante da pira funerária Ajaan Man. O caixão dele está colocado ao lado da câmara.



Ajaan Chóp Thānasamo (1902-1995)

7
O Legado

No período seguinte à sua cremação, muitos dos monges da linhagem de Ajaan Man permaneceram perturbados, pois continuaram a sentir a perda do seu único refúgio fiável na vida. Como pipas com as cordas rompidas, à mercê dos ventos, eles vagueavam em todas as direções. Seus espíritos deprimidos, se sentiam como pequenos órfãos indefesos que perderam ambos os pais. Consequentemente, o círculo de monges praticantes na linhagem de Ajaan Man encontrou-se bastante inquieto logo após seu funeral. Quando eles finalmente começaram a se reagrupar, todos perceberam os efeitos nocivos de estar sem um bom professor.

A morte de um *Ajaan* excepcional nunca é um assunto pequeno. Invariavelmente afeta a comunidade de monges praticantes de uma forma muito séria – sacudindo-os até suas fundações, como um terremoto. Se os seus discípulos já se estabeleceram firmemente na prática, possuindo força mental para se aguentarem enquanto ajudam a sustentar seus amigos monges, então, os efeitos a longo prazo não serão tão adversos. Quer seja um líder familiar, um líder social, um líder de negócios, um líder do governo ou em qualquer ramo da comunidade de monges – a morte de um bom líder é sempre sentida como uma enorme perda. Uma vez que, em última análise, é inevitável, os subordinados que dependem dessa liderança devem preparar-se seriamente para tal possibilidade, a fim de que possam prosperar agora e no futuro.

Quando Ajaan Man faleceu, vi os efeitos incrivelmente nocivos que tal perda pode ter. Ele era apenas um indivíduo, mas um grande número de monges e devotos leigos ficaram tão entristecidos por sua morte que pareciam ter sido deixados em um estado de ruína – como um edifício cuja fundação foi danificada de tal forma que toda a sua estrutura sofre em conformidade. Fiquei chocado com esse desdobramento, e preocupado com o futuro do círculo de monges praticantes, que poderiam facilmente sofrer danos sem a proteção de um professor forte. Se não fizermos o esforço de intensificar a nossa prática e obter resultados enquanto o nosso professor ainda estiver vivo, após a sua morte seremos como mortos-vivos, sem princípios firmes em que nos apoiar por nossa própria conta.

Eu próprio fui apanhado desprevenido naquele momento. Foi uma experiência terrível. Senti como se os ventos de um ciclone atravessassem o meu coração, soprando-me em todas as direções. Uma tempestade soprou para me atacar com o pensamento de que eu tinha sido deixado encalhado e sem um refúgio; outra soprou para me encher de dúvidas e deixou-me pensando sobre quem eu poderia confiar agora. Em seguida, um vendaval passou, levando-me ao pensamento de que, tendo morrido de forma sublime, sem nenhuma preocupação, ele tinha me deixado para trás sentindo-me vazio e sem vida, para vaguear irremediavelmente sem um pilar a que pudesse me agarrar. Mais um vento soprou-me a ideia de que tudo acabaria agora que ele tinha desaparecido: Com quem eu ficaria, agora que meu pai morreu? Isto seria realmente um sinal da minha queda? Mal comecei a ficar de pé sozinho e meu pai me deixou.

Que terrível infortúnio! Outro vento uivante investiu contra a má sorte deste pobre órfão: *Dessa vez, estou definitivamente acabado, e em um momento tão crucial do meu próprio desenvolvimento. As kilesas e o Dhamma estão envolvidos numa guerra em grande escala, e Ajaan Man tinha sido meu conselheiro, ajudando-me a elaborar um plano de batalha. Quem terá esse tipo de compaixão por mim no futuro*? Até então, nunca tinha chegado a um impasse tão agonizante. Senti como se tivesse caído num poço infernal de extremo desespero. Toda a esperança parecia perdida enquanto vivia sem ele.

Tal era o meu perturbado estado de espírito quando Ajaan Man faleceu. Essa experiência me castigou. Desde então, tenho asco em ver outros monges praticantes se encontrarem com uma semelhante experiência agonizante, simplesmente porque faltam a eles os princípios firmes necessários para ficarem de pé sozinhos. Temendo que perderão a direção correta, eu os aviso constantemente dos perigos. Se esperarem até o sol se pôr antes de correrem a encontrar um refúgio seguro, receio que possam acabar se sentindo tão vazios e sem vida como eu. Não querendo que isso aconteça, aconselho-os a se apressarem e intensificarem os seus esforços enquanto a lua ainda está brilhante, os seus corações ainda dispostos e os seus corpos ainda capazes. Comprometidos desse modo, aqueles que desejam alcançar a riqueza da virtude inerente à *magga*, *phala* e ao Nibbāna ainda podem conseguir fazê-lo. Eles não precisam viver na pobreza em meio a um mundo de riquezas espirituais.

Relíquias Transformadas

Todas as pessoas que receberam alguns dos fragmentos de ossos, que foram distribuídos após a cremação de Ajaan Man, os colocaram em relicários adequados e veneraram essas relíquias em lugar dele. Todos seguiram seus caminhos separados após o funeral, e nada mais foi ouvido sobre esse assunto até cerca de quatro anos depois, quando Khun Wan Khomanamun, proprietário da loja Siriphon Phanit e do hotel Suddhiphon, em Nakhon Ratchasima, voltou para Sakhon Nakhon para uma cerimônia de méritos. Quando apresentou uma oferta de pano em Wat Suddhawat, onde Ajaan Man faleceu, o abade deu-lhe um pedaço de osso retirado da pira funerária de Ajaan Man. Ao voltar para casa, ele decidiu colocá-lo no relicário com os outros restos mortais de Ajaan Man, que ele havia recebido quatro anos antes. Quando ele abriu o recipiente, ficou surpreso ao descobrir que esses fragmentos de ossos, recebidos na cremação, tinham sido todos transformados em relíquias parecidas com cristal[1]. Ficou tão espantado ao ver isso que seus ânimos se exaltaram. Ele rapidamente enviou alguém para verificar outro conjunto de restos mortais de Ajaan Man que ele manteve em um relicário no hotel Suddhiphon, e descobriu que eles também tinham sido transformados em relíquias de cristal. Uma pequena porção do osso original permaneceu na forma de um pó grosseiro, mas logo ele também passou pela mesma transformação. Ao final, um total de 344 relíquias foram contadas nos dois relicários pertencentes a Khun Wan. Esse foi o primeiro caso em que os restos mortais de Ajaan Man se transformaram em relíquias.

A notícia deste milagre espalhou-se por todo o lado. Logo as pessoas começaram a vir pedir-lhe por uma parte das relíquias. Khun Wan era uma pessoa muito generosa e simpatizou com esses pedidos. Então, dividiu as relíquias entre elas, uma ou duas de cada vez. Ele gentilmente me deu algumas em duas ocasiões. Na primeira ocasião, recebi cinco; na segunda, dois, num total de sete. Assim que as recebi, divulguei a notícia de que tinha algo muito especial. Fiquei

imensamente satisfeito por tê-las, mas minha boca não ficou satisfeita em ficar calada sobre o assunto. Ao final, perdi – algumas mulheres vieram e levaram tudo. Mas estranhamente não fiquei nada desapontado por elas terem se aproveitado de mim. E não restando nada para divulgar, minha boca ficou finalmente satisfeita.

Quando se soube que eu tinha algo muito especial, as primeiras pessoas que vieram pedir para ver eram todas mulheres. Quando eu trouxe as relíquias, primeiro, essa mulher pegou uma para inspecionar; depois, aquela mulher pegou uma para inspecionar. Antes que me desse conta, cada uma delas tinha silenciosamente colocado a que estava segurando na bolsa, perguntando para mim se podia ficar com ela. Quem se atreveria a pedir que devolvessem a essa altura, e a fazer papel de tolo duas vezes? Desde então, nunca tive posse de nenhuma relíquia de Ajaan Man. Mais tarde, ouvi dizer que Khun Wan tinha dado tantas relíquias a outros devotos que quase não tinha mais; então não ousei o incomodar novamente.

É do meu conhecimento que a loja de Khun Wan, em Nakhon Ratchasima, foi o primeiro lugar onde os fragmentos dos ossos de Ajaan Man foram descobertos como relíquias genuínas. A partir desse momento, essas relíquias apareceram em muitos lugares diferentes, onde pessoas de fé, que receberam pedaços dos ossos de Ajaan Man, continuaram a venerá-los com especial reverência. Ainda hoje, as pessoas descobrem que os fragmentos dos ossos de Ajaan Man transformaram-se em relíquias, embora as famílias que os têm, guardem silêncio, temendo que outros peçam uma parte dessas raras e inestimáveis joias. De toda forma, alguém que não tivesse uma conexão espiritual inerente com Ajaan Man teria dificuldade em receber uma de suas relíquias para venerar. Apenas olhe para mim: Recebi várias, mas faltava o mérito necessário para cuidar delas – tive que dar para outra pessoa cuidar em meu lugar.

As relíquias de Ajaan Man possuem muitas qualidades estranhas e extraordinárias. Uma pessoa que possuía duas delas fez um desejo solene para que suas duas relíquias se tornassem três, de modo que ele teria uma para cada uma das "três joias"": Buddha, Dhamma e Sangha. Logo depois, uma terceira relíquia se materializou com as outras duas. Outra pessoa com duas relíquias fez o mesmo desejo solene, mas em vez de aumentar, as duas fundiram-se em uma, o que a desapontou muito. Esta pessoa contou-me o que tinha acontecido e pediu o meu conselho. Expliquei-lhe que se alguém tem três das relíquias de Ajaan Man, ou uma delas, ou apenas um fragmento do osso que ainda não sofreu qualquer transformação, todas são essencialmente relíquias do seu corpo. Então ninguém deve ficar desapontado se dois se tornaram um, pois é a mesma ocorrência miraculosa. O que poderia ser mais extraordinário do que isso? Mesmo as amostras de cabelo de Ajaan Man – que foram coletadas quando ele raspava a cabeça a cada mês, e que agora são mantidas e reverenciadas por pessoas em muitos lugares diferentes – sofreram uma transformação semelhante aos fragmentos dos ossos. Em ambos os casos, o resultado é o mesmo: passando por uma transformação essencial, ambos se tornam relíquias.

As pessoas que têm relíquias genuínas de Ajaan Man as apreciam tanto que procuram manter silêncio a respeito. Mas, se alguém pergunta cético se os ossos de Ajaan Man realmente se tornaram relíquias, as mesmas pessoas responderão corajosamente de forma afirmativa. Se lhes perguntarem se possuem ou não, apenas sorrirão e dirão que têm tão poucos que não poderiam dar um, impedindo assim que peçam. Por esta razão, é difícil descobrir hoje em dia quem realmente possui relíquias de Ajaan Man. Mesmo que lhes fosse perguntado por um monge a quem veneram, provavelmente lhes dariam uma resposta bastante vaga. Por isso, devemos simpatizar com aqueles que veneram e valorizam as relíquias de Ajaan Man.

QUANDO ERA VIVO, Ajaan Man foi um professor extremamente influente. Ele tinha métodos muito eficazes para aliviar o estresse mental e os sentimentos de ansiedade experimentados por seus seguidores. Muitas pessoas têm relatado exemplos de quando elas estavam determinados a cometer o mal, ou de suas mentes queimando muito e agitadas, ou elas se sentiam vingativas o suficiente para matar alguém – e o mero pensamento de Ajaan Man, em seguida, foi suficiente para fazer com que essas emoções e ideias cessassem imediatamente. Era como se ele tivesse esguichado seus corações em chamas com água fria, permitindo-lhes perceber seus mal-entendidos. Seus pensamentos nocivos tinham simplesmente desaparecido. A sensação de alívio que sentiam fazia com que quisessem imediatamente prestar reverência a dele. Muitos seguidores leigos testemunharam isso, e certamente há muitos mais casos não relatados de devotos que usaram o poder de pensar em Ajaan Man para combater com sucesso suas intenções prejudiciais. Muitos monges também usaram o poder da fé nele para se conterem de acordo com sua vocação espiritual.

Durante sua vida, Ajaan Man treinou incontáveis números de pessoas a serem boas e justas. Pelo menos quarenta anos de sua vida como monge foram passados engajados em ensinar monges e leigos de todo o país. Basta pensar em quantos monges e leigos ele deve ter treinado no período de quarenta anos. Se considerarmos apenas os monges, os discípulos que se tornaram realizados na meditação e na prática já eram numerosos. Esses monges, por sua vez, tornaram-se *Ajaans*, ensinando seus próprios discípulos como desenvolver princípios firmes para o futuro. Tudo isso resultou dos esforços pioneiros de Ajaan Man para transmitir esse conhecimento e compreensão aos outros. Sem a sua orientação, eles nunca teriam sido capazes de encontrar o caminho correto, menos ainda ensinar outros a praticá-lo.

A tarefa de estabelecer uma fundação espiritual firme no coração, para que ele esteja solidamente ancorado na razão e propriedade, é uma tarefa importante e difícil – muito mais do que qualquer outra tarefa aparentemente difícil que já tenhamos realizado. O trabalho espiritual, como todos os outros trabalhos, segue a direção do coração. Na verdade, a base primária para tudo o que fazemos é encontrada no coração. O coração é tanto provocador como diretor de todos os assuntos relativos ao bem e ao mal, ao certo e ao errado. Sendo duplamente árbitro e encarregado das tarefas em todas as questões morais, quanto mais o coração aprender sobre si mesmo e sua relação com assuntos do bem, mal, certo e errado, estará melhor equipado para se sustentar de uma maneira suave, segura e alegre. Aqueles de nós, que estavam cientes do profundo conhecimento de Ajaan Man sobre este assunto, nos sentimos obrigados a prestar homenagem a ele com uma fé inabalável. Enquanto ele estava vivo, fomos constantemente lembrados da profundidade de sua compreensão. E embora ele já tenha falecido, nunca o esquecemos. Não podemos deixar de recordar dele com um profundo e ilimitado sentimento de gratidão.

Ajaan Man era um professor do mais alto calibre quando se tratava de desenvolver o coração das pessoas – um desenvolvimento que vai direto para o núcleo essencial da vida neste mundo. É pouco provável que um coração bem desenvolvido no Dhamma sofra consequências adversas. Mais do que isso, podemos afirmar com confiança que um coração totalmente desenvolvido nunca sofrerá quaisquer consequências adversas. Todas as suas ações trarão resultados benéficos. Um mundo em que o desenvolvimento espiritual adequado acompanha o desenvolvimento material, é um mundo verdadeiramente progressista, onde as pessoas se comprometem a viver em paz e felicidade. Quando o lado material do mundo progride às custas

do lado espiritual, os corações das pessoas estão sempre em chamas, de tal modo que o mundo experimenta conflito, opressão, exploração e corrupção em grande escala. Tal progresso é equivalente ao avanço do fogo do inferno. Se você quer saber como o fogo do inferno avança, basta olhar para um mundo desprovido de desenvolvimento espiritual, um mundo constantemente poluído pelos excrementos sujos do coração. Quando o coração é negligenciado, o comportamento das pessoas torna-se perverso, imoral, irritante e bastante ofensivo. A tal ponto que nenhum prazer ou valor pode ser encontrado num mundo governado pela impropriedade.

Ao compreender isso, as pessoas sábias e inteligentes enfatizam o desenvolvimento espiritual sobre todos os outros tipos de desenvolvimento – que são todos, de qualquer forma, meramente criações do coração. Uma vez que o coração foi bem desenvolvido, sua influência primordial, em seguida, limpa todos os aspectos do comportamento de uma pessoa. O mundo, portanto, goza de paz e felicidade, segue a direção de pessoas inteligentes que se desenvolveram espiritualmente e, dessa maneira, esforçam-se para governar a sociedade com a razão, de acordo com os princípios do Dhamma.

Devemos ter muito cuidado em admirar ou confiar na inteligência de pessoas que não têm desenvolvimento espiritual, mesmo que sejam tão inteligentes a ponto de explorar o sol, a lua e as estrelas. Tais conquistas não são assim tão significativas; especialmente se a inteligência em questão é do tipo que não se preocupa com seus próprios erros e exala elementos venenosos que causam problemas na sociedade. Aplicado indiscriminadamente, esse conhecimento "inteligente" pode muito bem levar a um comportamento equiparado àquele comum entre animais, que impiedosamente se atacam e se devoram, acreditando o tempo todo que isso é uma maneira inteligente de satisfazer suas necessidades. Independente de nossa posição na sociedade, a inteligência genuína é medida pela nossa capacidade de usar os princípios da razão para trazer prosperidade a nós e aos outros, e não há necessidade de ganhar um diploma para certificar isso. Pensamentos e ações que trazem paz e felicidade a nós mesmos e aos outros são considerados os verdadeiros frutos da inteligência genuína e, como tal, são o próprio certificado de reconhecimento. Não precisamos nos gabar das nossas credenciais para verificar a nossa inteligência. Na verdade, tal certificação pode agir secretamente como uma cobertura para o comportamento imoral. Nesse caso, os meios podem ser furtivos, mas a perturbação resultante para os outros não é segredo — os problemas irritantes que cria são óbvios para onde quer que olhemos.

Tal é o mal que surge quando o desenvolvimento espiritual é negligenciado. Quem pode acreditar seriamente que o desenvolvimento material por si só — impulsionado por pessoas cujos corações estão corroídos por *kilesas* e corrompidos por motivos egoístas – trará, em algum momento, verdadeira paz e prosperidade ao mundo? Só alguém que seja completamente insensível às questões morais poderia talvez aceitar essa visão. A diferença entre as ações dos que se desenvolveram espiritualmente, daqueles que não se desenvolveram, é como a diferença entre o dia e a noite. Foi por essa razão que o Buddha não recomendou que realizações de *samādhi* sejam usadas para tais propósitos psíquicos, como levitar, mergulhar através da terra ou caminhar sobre a água. Ele não elogiou a inteligência das pessoas que agiam assim. Ao contrário, ele elogiou como inteligentes aqueles que fizeram um esforço para treinar completamente a si próprios no caminho da virtude, independente de eles estarem usando *samādhi* ou algum outro meio para alcançar isso. Essas pessoas são uma bênção para si mesmas e para os outros, pois um

senso de contentamento é o principal determinante de quão agradável o nosso mundo realmente é. Mesmo que o nosso estado de saúde e outras necessidades físicas sejam incertas, seguindo a natureza flutuante de *anicca*, a vida permanece agradável se nossos corações têm contentamento suficiente para nos assegurar contra uma vida que se torna insuportável.

SURGIRAM QUESTÕES relativas à transformação espontânea dos restos dos ossos de Ajaan Man e Ajaan Sao em relíquias. Como a notícia desse prodígio espalhou-se logo, após as primeiras relíquias de Ajaan Man aparecerem, muitas pessoas expressaram dúvidas sobre porque os restos mortais de pessoas comuns não poderiam também se tornar relíquias: afinal, os ossos de um Arahant e os ossos de uma pessoa comum são compostos dos mesmos elementos corporais. Porque é só os ossos de um Arahant podem tornar-se relíquias? Qual é a diferença essencial entre os dois?

Em resumo, minha própria explicação é que o coração, ou a *citta*, é o fator fundamental, determinante aqui. Embora a *citta* seja algo comum a todos os seres vivos, varia muito em poder e qualidade de uma pessoa para a outra. Quanto a um Arahant, sua *citta* é uma *ariyacitta*; o que significa que é absolutamente pura. A *citta* da pessoa mediana, por outro lado, é apenas uma *citta* comum; ou seja, é poluída por *kilesas*. Em ambos os casos, a natureza da *citta* – o mestre e o principal impulsionador – tem um impacto decisivo na condição física do corpo em que reside. Por exemplo, a *citta* do Arahant sendo pura, pode muito bem ter o poder de limpar seus elementos do corpo, tornando-os puros também e, assim, permitindo que seus ossos se transmutem em relíquias. Embora o corpo de uma pessoa comum seja composto dos mesmos tipos de elementos, o mestre do corpo, a *citta*, está cheio de *kilesas*. Não tem poder para limpar os elementos do corpo e purificá-los. Como os elementos do corpo não foram purificados, os ossos cremados da pessoa mediana permanecem inalterados, refletindo a natureza impura da *citta*. Poderíamos dizer que os elementos purificados são sinônimos da *ariyacitta*, enquanto os elementos ordinários são sinônimos da *citta* comum. Os atributos da *citta* de um Arahant – e por extensão, os elementos de seu corpo – diferem significativamente dos da pessoa mediana, de modo que seus restos ósseos são obrigados a diferir também.

No entanto, não tenho a certeza de que, após a morte, os ossos de todos os Arahants serão automaticamente transformados em relíquias. A *citta* de alguém que atinge o nível de Arahant é completamente purificada no momento de sua realização. A questão permanece: Quando o corpo de um Arahant é cremado, os ossos remanescentes tornam-se relíquias em todos os casos ou não? De um Arahant a outro, há uma diferença considerável no tempo entre o momento em que ele alcança essa realização e o momento em que ele finalmente morre. Os ossos de Arahants vivos, que mantêm seus elementos corporais por um longo período de tempo após suas realizações, são muito propensos a se tornar relíquias após a morte. Isso é por causa do período de tempo envolvido. A *citta* de um Arahant mantém os elementos do corpo por meio dos vários sistemas de sustentação da vida presentes no nele, como a respiração, por exemplo. Ao mesmo tempo, um Arahant mantém, ao longo de suas atividades diárias, um nível intrínseco de *samādhi*, que trabalha constantemente para limpar seus elementos corporais até que eles também se tornem puros. Isso resulta em seus restos de ossos tornarem-se relíquias depois que ele morre. Mas não estou convencido de que os restos de ossos de um Arahant, que morre pouco depois de sua realização, tornem-se relíquias, uma vez que os elementos de seu corpo não foram sujeitos ao mesmo processo longo de limpeza mencionado acima.

Um Arahant classificado como *dandhābhiññā* é aquele que alcança a iluminação lenta e gradualmente. Ele pode muito bem chegar ao nível Anāgāmī e, então, ficar preso lá por um longo tempo, antes que ele finalmente atinja o nível de Arahant. Ele deve passar muito tempo investigando repetidamente entre *arahattamagga* e *arahattaphala*, antes que a *citta* desenvolva força e habilidade suficientes para passar além. Esse processo de investigação de *arahattamagga* para atingir *arahattaphala* é, de fato, um meio eficaz de limpeza dos elementos do corpo. Tendo finalmente atingido o nível de Arahant, seus ossos podem muito bem tornar-se relíquias depois de ele morrer. Por outro lado, não tenho certeza de que os ossos de um Arahant que chega rapidamente à iluminação — isto é, *khippābhiññā* — e então morre logo depois, se tornarão necessariamente relíquias, uma vez que sua *citta* purificada teria muito pouco tempo para limpar os elementos do corpo. Quanto à *citta* comum de uma pessoa mediana, produzir uma transformação de osso para relíquia, está muito além de sua capacidade.

NÃO SÓ OS OSSOS de Ajaan Man foram claramente transformados em relíquias, mas algumas dessas relíquias sofreram algumas mudanças surpreendentes. Como já mencionei, alguém que tinha duas relíquias fez um desejo solene de que se tornassem três e foi recompensado com uma extra. Alguém, com dois, desejou um terceiro e acabou com apenas um. Embora pareça virtualmente impossível, tais transformações realmente aconteceram.

Houve outro caso estranho em que um homem, que certa manhã havia recebido duas relíquias, encontrou três quando olhou novamente à noite; no curto período entre a manhã e a noite, aumentaram de duas para três. O homem em questão era um alto funcionário do governo com enorme fé em Ajaan Man. Desde o dia em que ele faleceu até a hora da cremação, esse homem tinha sido extremamente útil em quase todos os aspectos dos preparativos fúnebres. Um certo monge sênior, ao receber algumas relíquias de Khun Wan, de Nakhon Ratchasima, e ao recordar-se da ajuda desse homem, certa manhã deu-lhe um par como lembrança. O homem sentiu uma enorme sensação de alegria no momento em que lhe foi entregue aquele presente precioso. Não tendo nada adequado para colocá-las naquele momento, por enquanto, ele colocou as relíquias em uma garrafa de rapé vazia. Ele fechou a tampa firmemente e colocou a garrafa no bolso de sua camisa, abotoando-a por garantia, para assegurar-se contra perda. Ao sair do mosteiro naquela manhã, foi diretamente para o trabalho onde passou o dia inteiro em um brilhante e feliz estado de espírito, com seus pensamentos retornando repetidamente para as relíquias que tinha acabado de receber.

Ao chegar em casa naquela noite, ele disse animado a sua família que tinha recebido algo esplêndido, um presente que nunca tinha recebido antes. Depois de toda a família reunir-se para ver o que era, ele trouxe um relicário adequado para guardar as relíquias. Ao abrir a garrafa de rapé para remover as relíquias, ele viu, para sua surpresa, que havia três delas. Essa visão aumentou sua reverência por Ajaan Man, e ele estava tão feliz em receber as relíquias que teve dificuldade em se conter. Proclamou corajosamente à sua esposa e filhos que esse foi um verdadeiro milagre, a prova de que Ajaan Man era verdadeiramente um Arahant. Sua família estava um pouco cética, preocupada que, talvez, ele tenha contado errado pela manhã. Ele se recusou a aceitar isso, argumentando, com veemência, que se lembrava claramente de ter recebido duas relíquias do monge sênior naquela manhã. Ele insistiu que as tinha aceitado com grande interesse e respeito. Mesmo no trabalho, as manteve em mente o dia todo, repetindo para si "duas relíquias, duas relíquias", como se fosse um tema de meditação. Como poderia ter

se esquecido de quantas eram? Disse à família que, se ainda tivessem dúvidas, amanhã iria levar todos para perguntar ao monge sênior, então iriam compreender que o que ele tinha dito era verdade. Mas sua família não queria esperar: eles estavam determinados a ir imediatamente. Então todos concordaram em ir imediatamente. Ao chegar ao mosteiro, o oficial do governo perguntou ao monge sênior quantas relíquias ele o havia dado naquela manhã.

"Eu te dei duas relíquias. Por que pergunta? Sumiu alguma?"

"Não, não está faltando nenhuma. Na verdade, elas aumentaram em uma, então agora tenho três! A razão pela qual estou perguntando é que, quando voltei para casa e abri a garrafa para remover as relíquias e colocá-las num relicário, havia três em vez das duas que eu esperava ver. Isso me fez tremer de alegria. Rapidamente contei à minha mulher e aos meus filhos o que tinha acontecido, mas ninguém acreditou em mim. Com medo de eu ter contado errado, insistiram que eu voltasse e lhe perguntasse, para ter certeza. Agora que sabemos a verdade, sinto-me ainda mais feliz. Bem, o que dizem – acreditam em mim agora?"

Sua esposa sorriu e disse que estava preocupada que ele pudesse ter contado errado ou que talvez estivesse apenas brincando com ela. Ela só queria ter certeza. Como era obviamente verdade, agora acreditava; ela não tinha a intenção de negar a verdade. Nesse momento, o monge sênior sorriu e explicou a ela o que tinha acontecido:

"Esta manhã, dei duas relíquias ao seu marido. Ele sempre foi especialmente prestativo a Ajaan Man e os demais monges. Ele nos deu uma ajuda inestimável desde o momento em que Ajaan Man morreu até sua cremação ser concluída. Nunca me esqueci disso, assim, quando recebi algumas relíquias de Khun Wan, de Nakhon Ratchasima, pus algumas de lado para dar ao seu marido como lembrança, uma vez que são tão difíceis de encontrar hoje em dia. Ajaan Man é a primeira pessoa que já encontrei cujos ossos se transformaram em relíquias. Embora tais coisas sejam mencionadas nos textos antigos, eu nunca tinha visto a coisa de fato com meus próprios olhos. Agora vi a prova irrefutável. Por favor, mantenha-as em um lugar adequado e cuide bem delas. Se elas desaparecerem um dia, sua decepção será muito mais profunda do que a alegria que sentiu quando aumentaram em número. Não diga que não te avisei. As relíquias de Ajaan Man possuem propriedades milagrosas. Tanto quanto elas podem aumentar em número tão facilmente como fizeram para você, podem facilmente desaparecer se não forem devidamente respeitadas. Por favor, mantenha-as em um lugar proeminente, alto, e lhes preste homenagem todas as manhãs e todas as noite. Elas podem com certeza trazer-lhe alguma sorte inesperada. Estou absolutamente convencido de que Ajaan Man era um monge da mais alta pureza, mas não digo isso muitas vezes às pessoas por medo de que pensem que sou louco. As pessoas tendem a acreditar facilmente em coisas más, mas têm dificuldade em acreditar em coisas boas. Consequentemente, é difícil encontrar uma pessoa boa, mas fácil de encontrar uma má. Ao observarmos a nós mesmos, notaremos que nós também tendemos a preferir o pensar de forma nociva em vez de saudável."

Quando o monge sênior terminou de falar, o oficial do governo e sua esposa respeitosamente se despediram dele e voltaram para casa com um espírito excepcionalmente alegre.

Mencionei essas estranhas e milagrosas propriedades das relíquias de Ajaan Man para que meus leitores possam ponderar por si mesmos a causa que faz tais fenômenos ocorrerem. Aqueles que procuram provas científicas para autenticar essa ocorrência, acharão difícil encontrar evidências empíricas. Como essas coisas são impossíveis de serem compreendidas por pessoas com *kilesas*, elas não conseguem encontrar um pingo de evidência para apoiá-las. A

diferença entre os elementos do corpo de um Arahant, e os do resto de nós, é claramente demonstrada pelo fato de que os ossos de um Arahant podem se tornar relíquias genuínas. Quanto aos elementos do corpo de pessoas com *kilesas*: mesmo os restos cremados de um milhão desses nunca produzirão os mesmos resultados. Assim, é claro que um Arahant vivo é um ser humano incomparavelmente diferente do resto de nós. Só o fato do coração dele ser puro faz com que se destaque de uma forma única e espantosa. Sua realização é algo que todo o mundo deve respeitar e reverenciar.

Outros Mistérios

Normalmente, a sensação de auto importância das pessoas torna difícil para elas acreditarem na superioridade de outro. No entanto, aspirando a ser boas pessoas, sentem-se obrigadas a aceitar o que é obviamente verdadeiro, pois recusar-se a aceitar manifestações de verdadeira bondade mostraria uma espécie de estupidez que desafia a dignidade humana. Veja Ajaan Man, por exemplo. Desconheço qualquer monge, noviço ou monja que o conhecesse bem e compreendesse o que ensinava, mas permanecesse tão teimoso e vaidoso que se recusasse a aceitar a verdade do seu ensinamento. Além disso, todos pareciam estar dispostos a sacrificar a vida por ele.

O caminho da verdade e da pureza, que ele ensinou com tanto detalhe, pode ser comparado a uma disciplina como a matemática: ambos são estabelecidos em princípios fixos que dão resultados precisos quando seguidos corretamente. Por exemplo, um mais um deve ser igual a dois, dois mais dois deve ser igual a quatro. Não importa quantos múltiplos são calculados dessa forma, os cálculos serão sempre corretos, desde que as regras básicas sejam aplicadas. Quer se trate de um adulto fazendo os cálculos, ou de uma criança, se o método correto for seguido, então os resultados serão inevitavelmente corretos. Não importa quantas pessoas possam aparecer arbitrariamente negando a validade desses princípios básicos, a verdade deles permanece a mesma. Essas pessoas simplesmente mostram a sua própria estupidez sem sentido. Da mesma forma, os princípios da verdade não dependem dos caprichos de qualquer faixa etária, gênero ou nacionalidade. São aceitos como leis naturais irrefutáveis. Os princípios de Dhamma, que o Buddha e os Arahants plenamente perceberam como verdadeiros, podem ser proclamados em sua totalidade com absoluta certeza de sua validade.

Ajaan Man foi um indivíduo que percebeu plenamente os princípios da Verdade em si mesmo. Ele poderia descrever completamente todo o conhecimento sobre os fenômenos internos e externos, que ele tinha tão claramente alcançado, sem se preocupar com a crença ou descrença ou o louvor ou a crítica dos outros. Cada aspecto de sua prática interna – iniciando com a disciplina moral e *samādhi*, e progredindo todo o caminho para a liberdade absoluta de Nibbāna – foi declarado aberta e corajosamente, de modo que seus ouvintes poderiam fazer uso desse conhecimento de acordo com suas próprias capacidades. Ele falou sem medo sobre os aspectos externos de sua prática, como *devas*, *brahmas* e vários tipos de fantasmas, deixando para seus ouvintes investigar da melhor forma possível. Além de receber encorajamento em sua prática, aqueles que compartilharam a inclinação natural para perceber tais fenômenos foram capazes de ampliar significativamente o escopo de seus conhecimentos, permitindo-se lidar rapidamente com os fenômenos misteriosos que encontraram.

Alguns de seus discípulos deram testemunho desses fenômenos, embora eles não possuíssem exatamente o domínio que ele possuía. Vou dar um exemplo. Uma noite, Ajaan Man recebeu grupos de *devas*, tarde da noite, não tendo chance de descansar. Eventualmente, sentindo-se muito cansado, ele quis se deitar por um tempo. Quando outro grupo de *devas* chegou tarde naquela noite, explicou a eles que estava muito cansado de receber os vários grupos anteriores e agora precisava de um descanso. Pediu que eles fossem visitar um de seus discípulos e ouvir seu discurso sobre o Dhamma – o que eles fizeram. Quando contaram o que Ajaan Man tinha dito, esse discípulo concordou em falar com eles sobre Dhamma por um tempo, após o qual partiram.

Na manhã seguinte, esse monge perguntou a Ajaan Man sobre o incidente: "Ontem à noite, um grupo de *devas* veio visitar-me. Eles disseram que, antes de vir até mim, eles fizeram uma visita para lhe pedir um ensinamento de Dhamma, mas o senhor estava muito cansado e precisava descansar, e então os enviou para mim. Isso é verdade ou estavam me enganando, só para que pudessem me ouvir falar do Dhamma? Sentindo-me um pouco cético, queria perguntar-lhe sobre isso."

Ajaan Man respondeu:

"Bem, já tendo recebido vários grupos de *devas*, eu estava morto de cansaço. Depois veio o último grupo, por isso, os enviei a você, exatamente como eles disseram. Acredite em mim, os *devas* nunca mentem para os monges. Eles não são como os seres humanos, que tendem a ser bastante enganadores e não de confiança. Quando os *devas* fazem uma promessa, eles sempre a cumprem; e quando eles marcam uma hora, são sempre pontuais. Há muito tempo que me relaciono com *devas* terrestres e celestiais, e nunca os ouvi dizer nada falso ou enganoso. São muito mais honestos e virtuosos do que os humanos. Honram escrupulosamente a suas palavras como se a própria vida dependesse disso. Eles criticam severamente qualquer um que se desviar de sua palavra; e se esse indivíduo não tem uma razão genuinamente sólida para não honrar seus compromissos, perdem todo o respeito por ele.

"Eles me criticaram às vezes, embora eu não tivesse intenção de ser desonesto. Numa certa ocasião, entrei em um estado de profundo *samādhi*; antes da hora marcada. Fiquei absorvido lá, só para encontrar os *devas* à minha espera quando finalmente me retirei para um nível onde poderia acessá-los. Quando me censuraram por fazê-los esperar tanto tempo, expliquei que estava absorto em *samādhi* e inadvertidamente não consegui sair na hora programada, uma razão que eles aceitaram.

"Houve outras ocasiões em que repreendi os *devas*. Expliquei-lhes que sou apenas um indivíduo, mas dezenas ou mesmo centenas de milhares de *devas* dos reinos superiores e inferiores insistem em vir visitar esse monge: Como é que alguém consegue receber cada grupo exatamente na hora certa? Há momentos em que a minha saúde não está tão boa, mas tenho de me sentar pacientemente para receber visitas. Vocês deveriam ter empatia com algumas das dificuldades que enfrento. Às vezes, estou agradavelmente absorto em *samādhi*, apenas para ser duramente criticado quando me retiro um pouco mais tarde do que o programado. Se é assim que vai ser, vou me manter só e não perder o meu tempo e energia recebendo visitas. O que vocês têm a dizer sobre isso? Quando repreendidos assim, os *devas* invariavelmente admitiam o erro e imediatamente pediam perdão.

"Aqueles *devas* que me visitam frequentemente estão familiarizados com a minha maneira de fazer as coisas, então eles não se importam se, às vezes, estou um pouco atrasado. São aqueles que nunca vieram antes que tendem a se incomodar com o meu atraso, já que, por natureza, eles

colocam um valor tão alto na honestidade. Todos os *devas*, de todos os reinos, incluindo os *devas* terrestres, são iguais a esse respeito. Às vezes, estando ciente de que devo me retirar de um estado repousante de *samādhi* para recebê-los, eles se preocupam com as consequências morais de criticar-me por não manter minha palavra. Às vezes, oponho-me a eles, dizendo-lhes que valorizo mais minha palavra do que minha própria vida: "A razão pela qual não me retirei de samādhi a tempo de recebê-los, foi devido a uma obrigação que tenho com o Dhamma, que é algo muito mais importante do que qualquer promessa feita a um *deva*. Embora *devas* e *brahmas* dos reinos celestes possuam formas imateriais mais refinadas do que este meu corpo humano, a minha *citta* e o meu sentido de veracidade são muito mais sutis do que os de todos os *devas* e *brahmas* combinados. Mas não sou de falar incessantemente sobre tais coisas como um idiota. Menciono isso agora apenas para lembrá-los o quão importante é o Dhamma que mantenho. Por isso, por favor, considerem as consequências cuidadosamente antes de me criticar.'

"Uma vez que expliquei minhas verdadeiras prioridades a eles, os *devas* perceberam seus erros e se sentiram muito preocupados com as implicações morais do que tinham feito. Juntos, pediram meu perdão. Fiz questão de assegurar-lhes que não sinto nenhum ressentimento por nenhum ser vivo em todo o universo: "Coloco a minha confiança no Dhamma da compaixão e do bem-querer, que é desprovido de todas as formas de malícias. Todas as minhas atividades são governadas pelo Dhamma de pureza absoluta. *Devas*, por outro lado, possuem apenas intenções saudáveis e um senso de integridade – qualidades que não são realmente tão surpreendentes. O Buddha e os Arahants possuem uma integridade que é pura, porque o Dhamma em seus corações é absolutamente puro. Nenhum ser vivo, no universo, pode imaginar o quão supremamente surpreendente é esse estado de pureza. O tipo de integridade que os *devas* observam é algo que existe dentro da esfera da realidade convencional. E o conhecimento e a prática disso estão dentro do alcance de todos os seres vivos. A integridade do Dhamma de um coração puro, no entanto, é propriedade exclusiva do Buddha e dos Arahants. Ninguém que ainda não tenha alcançado essa realização pode possivelmente compreendê-la ou a colocar em prática. Se eu próprio possuo ou não um nível absolutamente puro de integridade, não é motivo para se vangloriar. Mas, por favor, tenha em mente que, ao contrário da integridade do Dhamma do Buddha e dos Arahants, a integridade moral que os *devas* observam não é excepcional ou única.'"

Se Ajaan Man tivesse endereçado estas palavras aos seres humanos em vez dos *devas*, os humanos provavelmente teriam se sentido envergonhados – ou algo ainda pior. Mas os *devas* estavam ansiosos para ouvir seu Dhamma, e assim escutaram com intenso interesse o que ele disse. Foram capazes de perceber o erro que cometeram ao tomar liberdades com ele por ignorar a situação. Ficaram mais do que felizes em serem mais cuidadosos em suas condutas depois disso. Não ficaram zangados nem ofendidos. Ajaan Man disse que tal comportamento admirável era verdadeiramente proporcional ao plano elevado de existência deles.

Esse breve exemplo deve servir de alimento para o pensamento sobre os fenômenos misteriosos existentes além do alcance dos sentidos físicos. Tais fenômenos são misteriosos apenas para aqueles incapazes de percebê-los e deixam de ser um mistério para aqueles que o podem. Este mesmo princípio se aplica a *dhammābhisamaya*[2]. Na medida em que o Buddha foi a única pessoa capaz de compreender a verdadeira natureza de Dhamma, esse Dhamma permaneceu um mistério para todos os outros. Mas uma vez que os discípulos Arahants do Buddha compreenderam esse mesmo Dhamma, sua verdadeira natureza deixou de ser um

mistério para eles. Assim é com os fenômenos misteriosos mencionados acima: eles deixam de ser um mistério para aqueles que podem percebê-los.

Na época do Buddha, ele e seus discípulos Arahants eram os únicos capazes de compreender plenamente a natureza misteriosa de Dhamma e os únicos capazes de perceber todos os tipos de fenômenos externos misteriosos. Tais coisas não eram do conhecimento comum. Muitas pessoas, naquela época, eram incapazes de perceber esses mistérios. No máximo, tinham ouvido falar de tais coisas e, após considerá-las, eles passaram a acreditar nelas, estando satisfeitos com sua existência, mesmo que eles não a tivessem percebido diretamente. Outros, que também consideravam o assunto, recusaram-se a acreditar nesses mistérios. Isso tornou-se um obstáculo à sua prática, impedindo-os de seguir sem reservas o Buddha e os seus discípulos Arahants. Acontece o mesmo hoje: somente aqueles que possuem uma capacidade inata de perceber esses fenômenos podem descobrir seus mistérios; para o resto, é apenas ouvir falar. Quer optemos por acreditar nessas coisas ou não, é pouco provável que haja provas científicas que atestem a sua existência. Eu também poderia ter sido tentado a não acreditar, mas nunca encontrei razões suficientes para ser cético. Então tentei permanecer imparcial e simplesmente escrever a história de Ajaan Man como ele e seus discípulos sêniores a relataram para mim.

Embora o meu conhecimento desses assuntos não seja muito afiado, devo admitir que o meu coração está cheio de imensa fé e respeito por Ajaan Man. Se alguém em quem eu confiasse viesse até mim e sugerisse que eu trocasse minha própria vida pela de Ajaan Man, para ele poder voltar da morte e ensinar de novo – observando que, com a minha estupidez, eu nunca poderia ensinar aos outros o caminho – concordaria imediatamente, contanto que eu pudesse confirmar o que ele disse ser verdade. Se ele pudesse garantir que Ajaan Man regressaria em troca da minha vida, eu arranjaria rapidamente a minha própria morte, bem ali, sem um segundo de atraso. Na verdade, tenho sido bastante perturbado pela minha própria estupidez há muito tempo. Embora ninguém nunca tenha pedido que eu trocasse minha vida pelo retorno de Ajaan Man, me desaponto constantemente vendo que, ao escrever sua biografia, sou incapaz de lembrar as inúmeras coisas que ele gentilmente me contou com tanto detalhe. Por causa da minha memória pobre, muito do que ele disse foi perdido. Sinto que devo me desculpar, mesmo sobre o que fui capaz de lembrar e escrever. O pouco que ficou na minha memória parece com um animal de estimação que se agarra ao seu dono, aconteça o que acontecer, e nunca foge. De qualquer modo, o que está escrito aqui pode servir apenas para aguçar o apetite do leitor, pois só as palavras não podem transmitir adequadamente o mistério destas coisas.

Na Tailândia moderna, Ajaan Man foi a pessoa responsável por reviver um interesse em experienciar esses insights internos e externos, embora muito poucas pessoas possam esperar perceber tais fenômenos misteriosos quase tão bem quanto ele. É quase como se Ajaan Man estivesse praticando por uma visão afiada e compreensão clara, enquanto o resto de nós estava praticando por uma ignorância cega e, assim, nunca fomos capazes de ver como ele viu. O fato de tão pouco ter sido escrito aqui sobre suas capacidades incomuns é o resultado do meu próprio fracasso em ter interesse suficiente nesses assuntos quando ele os explicou. Ainda assim, que eu saiba, nenhum dos seus discípulos, possuindo habilidades semelhantes, jamais contradisse o que ele disse sobre tais assuntos. Em vez disso, eles mesmos testemunharam a existência dessas coisas misteriosas. O que deve ser uma indicação suficiente para convencer o resto de nós, que não somos suficientemente habilidosos em percepção, que estas coisas existem, mesmo estando escondidas à vista. Da mesma forma, o Buddha foi a primeira pessoa a alcançar a iluminação e a

primeira pessoa a perceber muitos fenômenos misteriosos – realizações que seus discípulos Arahants foram finalmente capazes de duplicar e testemunhar.

NO MOMENTO PRESENTE, o tipo de fenômenos incomum, que era perceptível para Ajaan Man, deixou de ser misterioso para alguns de seus contemporâneos que possuíam uma capacidade semelhante à dele. Isso é evidente em outro caso misterioso que, embora bastante intrigante, é provável levante dúvidas entre aqueles de nós que são céticos confessos. Enquanto Ajaan Man vivia em Ban Nong Pheu, uma leiga idosa de túnica branca da comunidade local, que tinha grande respeito por ele, veio ao mosteiro e lhe contou sobre uma experiência que teve em meditação. Enquanto ela estava sentada em meditação, ao final de uma noite, sua *citta* 'convergiu', caindo profundamente em *samādhi*. Permanecendo absolutamente imóvel naquele estado por um tempo, ela começou a notar um tentáculo muito fino como fio fluindo para fora de sua *citta* e para longe de seu corpo. Sua curiosidade despertada, ela seguiu o fluxo de sua *citta* para descobrir para onde tinha escapado, o que estava fazendo, e por quê. Ao fazê-lo, descobriu que este fluxo sutil de consciência estava se preparando para reservar um novo local de nascimento no ventre de sua própria sobrinha, que vivia no mesmo vilarejo – isto apesar do fato de que ela mesma ainda estava muito viva. Esta descoberta a deixou chocada, então rapidamente trouxe sua *citta* de volta à sua base e retirou-se de *samādhi*. Ela estava muito perturbada, pois sabia que a sobrinha já estava grávida de um mês.

Na manhã seguinte, correu para o mosteiro e relatou todo o caso a Ajaan Man. Ouvindo silenciosamente, muitos dos monges escutaram o que ela disse. Nunca tendo ouvido nada assim antes, ficamos todos intrigados com a história tão estranha. Eu estava especialmente interessado no caso e em como Ajaan Man responderia à senhora idosa. Sentamo-nos perfeitamente quietos e ansiosos, todos os olhos em Ajaan Man, à espera de ouvir sua resposta. Ele sentou-se de olhos fechados por cerca de dois minutos e, em seguida, falou com a senhora idosa, dizendo-lhe precisamente o que ela deveria fazer.

"Na próxima vez que a sua *citta* "convergir" para a calma, examine cuidadosamente o fluxo dela. Se você notar que o fluxo de sua *citta* foi novamente para fora, então deve se concentrar em cortar esse fluxo externo com sabedoria intuitiva. Se conseguir cortá-lo completamente com sabedoria, ele não vai reaparecer no futuro. Mas é imperativo que o examine cuidadosamente e depois se concentre totalmente em cortá-lo com sabedoria. Não o faça de maneira leviana, senão, aviso, quando morrer, renascerá no ventre da sua sobrinha. Lembre-se bem do que estou lhe dizendo. Se não conseguir cortar este fluxo externo da sua *citta*, quando morrer, certamente renascerá no ventre da sua sobrinha. Não tenho dúvidas quanto a isto."

Tendo recebido este conselho, a senhora idosa voltou para casa. Dois dias depois, veio para o mosteiro com um ar brilhante e alegre. Não necessitava de nenhum insight especial para dizer a partir de sua expressão que ela tinha sido bem sucedida. Ajaan Man começou a questioná-la assim em que se sentou.

"O que aconteceu? Conseguiu impedir-se de renascer dentro do ventre da sua sobrinha, apesar de ainda estar viva?"

"Sim, cortei essa ligação logo na primeira noite. Assim que a minha *citta* "convergiu" para um estado de completa calma, focando minha atenção lá, vi exatamente o que tinha visto antes. Então, concentrei-me em cortá-la com sabedoria intuitiva, como você me disse, até que

finalmente se desfez. Mais uma vez, ontem à noite, a examinei minuciosamente e não encontrei nada: simplesmente desapareceu. Hoje não pude esperar. Tinha que vir contar para você"

"Bem, esse é um bom exemplo de como a *citta* pode ser muito sutil. Somente alguém que pratica meditação pode tornar-se consciente de tais coisas – não há outra maneira. Você quase caiu presa das *kilesas* que estavam preparando para empurrar você para o útero da sua sobrinha, sem que você se desse conta. Ainda bem que descobriu isso na sua meditação e conseguiu corrigir a tempo."

Um pouco depois do fluxo da *citta* da tia para seu útero ter sido cortado, a sobrinha teve um aborto espontâneo, eliminando assim essa conexão para sempre.

Logo, os monges do mosteiro começaram a ponderar duas questões relacionadas a esse incidente: uma relacionada ao renascimento de uma pessoa que ainda não morreu e a outra, a abortos espontâneos. A senhora idosa nunca contou a ninguém no vilarejo sobre o que aconteceu, por isso mais ninguém sabia. Mas, tendo ouvido todo o caso como contado a Ajaan Man, os monges estavam bem informados sobre o incidente. Isso trouxe várias perguntas, então os monges pediram a Ajaan Man uma explicação. À pergunta: "Como pode uma pessoa que ainda não morreu começar a nascer num útero?", ele respondeu o seguinte:

"Ela estava apenas se preparando a tomar nascimento, o processo ainda não tinha sido concluído. É bastante comum que os preparativos sejam feitos antes do trabalho se realizar. Nesse caso, ela estava fazendo os preparativos, mas ainda precisava finalizá-los. Então seria incorreto dizer que uma pessoa pode renascer enquanto ainda estiver viva. Mas, se ela não tivesse sido tão perspicaz, certamente teria estabelecido uma nova casa no útero de sua sobrinha."

Quanto à segunda questão: "Cortar o fluxo da *citta*, que conecta a senhora idosa à sobrinha, não significa destruir uma vida humana?", ele respondeu o seguinte:

"O que havia para destruir? Ela apenas cortou o fluxo da sua *citta*. Ela não cortou a cabeça de um ser vivo. A verdadeira *citta* permaneceu com aquela mulher o tempo todo; ela simplesmente enviou um tentáculo para se agarrar à sua sobrinha. Assim que ela percebeu e cortou o fluxo externo de sua *citta* para romper essa conexão, o assunto estava encerrado."

O ponto importante foi que Ajaan Man não contradisse a senhora quando ela descreveu como o fluxo de sua *citta* tinha se esgueirado para fora, para reservar-lhe um lugar no útero de sua sobrinha. Ele não contestou a verdade de sua experiência, dizendo-lhe que ela estava errada ou que deveria reconsiderar a natureza de suas suposições. Em vez disso, ele respondeu, dirigindo-se diretamente à experiência dela.

Essa história é muito intrigante, porque havia de fato uma boa razão pela qual a *citta* dela fluiu para a sobrinha. A mulher disse que sempre gostou muito de sua sobrinha, mantendo contato constante com ela e sempre a amando. Mas nunca suspeitou que algo misterioso estivesse à espreita no relacionamento entre elas, esperando para sair e fazer com que ela renascesse como filha de sua sobrinha. Se Ajaan Man não tivesse ajudado a resolver esse problema, ela teria acabado no útero daquela jovem mulher com certeza.

Ajaan Man afirmou que está muito além da capacidade da pessoa mediana compreender a extraordinária complexidade da *citta*, tornando-se muito difícil para elas cuidarem corretamente da *citta* e evitar comprometer seu próprio bem-estar. Se aquela mulher não tivesse nenhuma base de meditação em *samādhi*, ela não teria tido nenhum meio de entender a forma como a *citta* funciona em relação ao viver e o morrer. Consequentemente, a meditação de *samādhi*

é um meio eficaz de lidar corretamente com a *citta*. Isso é especialmente verdadeiro em pontos críticos na vida, quando sati e a sabedoria são auxílios extremamente importantes para a compreensão e o cuidado com a *citta*. Quando essas faculdades estão bem desenvolvidas, elas são capazes de intervir eficazmente e neutralizar a dor aguda, de forma que não sobrecarregue o coração no momento da morte.

A morte é um momento absolutamente crucial, quando a derrota significa, no mínimo, uma oportunidade perdida para a próxima vida. Por exemplo, alguém que negligencia a morte pode renascer como um animal e ser forçado a perder tempo, preso pela duração de vida desse animal e também sofrer a agonia dessa existência inferior. Se, no entanto, a *citta* é hábil, tendo sati suficiente para a suster corretamente, então um nascimento humano é o mínimo que se pode esperar. Além disso, uma pessoa pode renascer em um reino celestial e desfrutar de uma variedade de prazeres celestiais, por um longo tempo, antes de renascer como ser humano novamente. Quando renascem como um ser humano, as tendências virtuosas, que foram desenvolvidas em vidas anteriores, não são esquecidas. Dessa forma, o poder da virtude inerente a um indivíduo aumenta gradualmente, a cada nascimento sucessivo, até que a *citta* ganhe a força e a habilidade para cuidar de si mesma. Morrer então se torna meramente um processo pelo qual um indivíduo troca uma forma corporal por outra, progredindo do inferior para o superior, das formas mais grosseiras para formas de existência cada vez mais refinadas – e, eventualmente, do ciclo de *saṃsāra* para a liberdade de Nibbāna. Isso é semelhante ao modo como o Buddha e os seus discípulos Arahants elevaram a qualidade de existências sucessivas ao longo de muitas vidas, alterando a composição espiritual de forma constante até que não houvesse mais mudanças a serem feitas. Assim é que uma *citta* treinada em virtude a cada renascimento sucessivo, é, ao final, transformada no tesouro do Nibbāna. Tudo isso decorre diretamente da *citta* que é treinada gradualmente, passo a passo, no caminho da virtude. Por essa razão, homens e mulheres, sábios e inteligentes, de todas as idades, nunca se cansam de fazer boas ações, que revertem em crédito espiritual, sempre melhorando o bem-estar deles agora e no futuro.

SINTO QUE TENHO DE PEDIR DESCULPAS ao leitor por ter dado tantas voltas ao contar a história de Ajaan Man. Estou me esforçando muito em apresentar sua biografia de forma ordenada, mas meu próprio esquecimento levou-me a misturar o assunto, colocando primeiro o que deveria ter vindo por último, e colocando por último o que deveria ter vindo primeiro. Embora a história da vida de Ajaan Man já tenha chegado ao fim, ainda estou abordando assuntos que falhei em lembrar mais cedo. Por causa dessa tendência, ainda não há fim à vista. Enquanto você lê, verá como não sou de confiança para organizar os eventos na sequência apropriada.

OUTRO INCIDENTE INTRIGANTE aconteceu em uma manhã em Ban Nong Pheu, quando Ajaan Man, ao se levantar da meditação, saiu de seu quarto e, antes que alguém falasse, disse imediatamente aos monges para olhar embaixo da cabana dele e dizer-lhe se eles podiam ver ou não os rastros de uma grande cobra impresso na terra lá. Ele explicou que na noite anterior uma grande *nāga* tinha vindo visitá-lo e ouvir o Dhamma. Antes de partir, ele pediu a ela para deixar algumas marcas no chão, como um sinal visível para mostrar aos monges de manhã. Os monges o informaram que eles podiam ver a trilha de uma cobra muito grande, saindo debaixo de sua cabana e entrando na floresta. Não havendo outras pistas, eles não sabiam dizer como ela tinha chegado lá. A única

pista evidente era a que saía debaixo de sua cabana. O chão em torno de sua cabana estava varrido, assim outros rastros teriam sido facilmente percebidos; mas não havia outros; apenas esse único. Ajaan Man disse-lhes que não precisavam procurar outros, porque não os encontrariam. Reiterou que a *nāga* saiu diretamente da sua cabana, logo depois que ele pediu para ela deixar uma marca no chão abaixo.

Se os monges tivessem visto o rastro primeiro e depois perguntassem a Ajaan Man sobre ele, o incidente não seria tão instigante. O fato intrigante é que Ajaan Man abordou imediatamente o assunto primeiro, sem ser solicitado; e com certeza, eles então encontraram a trilha de uma grande cobra sob sua cabana. Isso significa que, percebendo a *nāga* com o seu olho interior, ele lhe disse para deixar alguma marca visível para os monges verem com seus olhos físicos, uma vez que seus olhos interiores eram cegos e eles não tinham como ver a *nāga* quando ela o visitava.

Mais tarde, quando tiveram uma oportunidade, os monges perguntaram a Ajaan Man se as *nāgas* que o visitaram apareciam em forma de serpente ou em alguma outra forma. Ele respondeu que nunca se poderia ter certeza como *nāgas* apareceriam.

"Se elas viessem com o propósito de ouvir o Dhamma, como fizeram ontem à noite, então elas viriam na forma de um ser humano de um status social comparável ao deles. Uma grande *nāga* virá na forma de um rei soberano rodeado por uma comitiva real. Seu comportamento será muito nobre em todos os aspectos; assim, quando discuto o Dhamma com ele, uso termos reais na fala, assim como faria com qualquer personagem real. A sua comitiva assemelha-se a uma delegação de oficiais do governo que acompanha um chefe de Estado coroado. Todos eles se comportam de uma maneira muito educada e respeitosa – muito mais do que nós humanos. Eles sentam-se perfeitamente quietos quando ouvem o Dhamma e não mostram sinais de inquietação. Ao discutir Dhamma comigo, o líder sempre fala em nome de todo o grupo. Qualquer um que tenha uma pergunta, irá encaminhá-la para o líder primeiro. Então ele me pergunta e dou uma resposta. Depois de responder a todas as suas perguntas, todos partem juntos."

ESTE É OUTRO INCIDENTE em que podemos confiar nas habilidades extraordinárias de Ajaan Man, apesar de sua verdadeira natureza estar além de nossa compreensão. Um certo monge percebeu que Ajaan Man gostava de fumar uma marca particular de cigarro[3], então disse a um apoiador leigo para usar um pouco do dinheiro que este tinha oferecido, para comprar alguns para Ajaan Man. O apoiador leigo obedeceu, e o monge então os ofereceu a Ajaan Man. No início, Ajaan Man não disse nada, provavelmente porque estava falando sobre o Dhamma naquele momento e não teve nenhuma oportunidade de investigar o assunto. Mas, na manhã seguinte, quando aquele monge foi vê-lo, ordenou a ele que levasse os cigarros. Ele disse que não fumaria os cigarros, visto que eram posse comum de muitas pessoas diferentes. O monge em questão assegurou a Ajaan Man que os cigarros pertenciam apenas a ele, uma vez que tinha dito a um apoiador leigo para comprá-lo com seu próprio dinheiro no dia anterior. Ele especificamente os comprou como uma oferenda para Ajaan Man, assim eles não poderiam ser de muitas pessoas. Ajaan Man reiterou que queria que os levasse. Sendo de posse comum de muitas pessoas diferentes, a oferta não era "pura", então não queria fumá-los.

Não ousando insistir mais na questão, com medo de ser repreendido, o monge foi obrigado a levar de volta os cigarros. Ele mandou chamar o apoiador leigo que os havia comprado e perguntou o que tinha acontecido. Descobriu-se que esse leigo tinha levado dinheiro

pertencente a muitos monges diferentes, todos o instruíram a comprar alguma necessidade ou outra. Ele tinha usado o dinheiro que restou daquelas compras para comprar os cigarros. O monge pediu os nomes dos monges cujo dinheiro estava envolvido e então apressou-se para encontrá-los. Quando ele explicou sobre a confusão com os cigarros, cada um ficou mais do que feliz em vê-los oferecidos a Ajaan Man. Então o monge pegou os cigarros e os ofereceu mais uma vez a Ajaan Man, confessando que ele estava realmente em falta por não questionar o leigo completamente sobre o assunto logo. Ele reconheceu que Ajaan Man estava exatamente certo: o leigo confirmou que havia pegado o dinheiro que pertencia a muitos monges diferentes e colocado tudo junto para fazer várias compras. Uma vez que todos os monges foram convidados e estavam felizes em compartilhar a oferta de cigarros para Ajaan Man, ele os estava oferecendo novamente. Ajaan Man tomou-os sem dizer uma palavra, e o assunto nunca mais foi mencionado.

Mais tarde, aquele monge contou a alguns de seus companheiros como ele tentou contradizer Ajaan Man sem sucesso, apenas para descobrir, no final, que Ajaan Man estava completamente certo. Alguns monges ficaram intrigados sobre como ele poderia saber de quem era o dinheiro envolvido na compra dos cigarros, uma vez que ele nunca havia sido informado a respeito. Um monge, nessa reunião informal, manifestou-se, protestando vigorosamente.

"Se ele fosse como todos nós, obviamente não saberia de nada. Mas é precisamente porque ele é tão diferente de nós que o respeitamos e admiramos a sua sabedoria superior. Todos nós, aqui reunidos sob a tutela dele, percebemos que as suas capacidades são tão diferentes das nossas, como o dia é da noite. Embora eu não saiba muito, sei, com certeza, que ele é mais sábio e mais experiente do que eu em todos os sentidos. Vejo que ele está verdadeiramente acima de qualquer censura, e é por isso que confiei minha vida a ele e a seus métodos de treinamento com humildade singela. O meu coração ainda está cheio de *kilesas*, mas aquelas *kilesas* têm muito medo dele, por isso não se atrevem a mostrar o rosto na presença dele. Creio que isso se deve à vontade de me entregar a ele por medo e respeito, uma atitude muito mais poderosa do que essas perversas *kilesas*, que naturalmente se opõem ao professor. Confrontadas com Ajaan Man, elas desistem completamente, sem ousar mostrar o mesmo abandono imprudente que mostram quando vivo com outros professores. Se sentimos que não podemos nos submeter, de todo o coração, ao seu julgamento, então não pertencemos aqui, sob sua orientação. Se persistirmos em permanecer nessas condições, não iremos nos beneficiar de forma alguma – só o mal virá. O que mais precisa ser dito, depois desse incidente com os cigarros?"

Apenas uma linha de pensamento nocivo, no meio da noite, era suficiente para obter uma resposta severa dele na manhã seguinte. Ao encontrar-se com Ajaan Man, o monge culpado seria recebido por seu olhar afiado e penetrante, um olhar que parecia perfurar o culpado e despedaçá-lo. Em uma situação como essa, não era aconselhável o abordar ou tentar ajudá-lo com seus requisitos, pois ele se recusava estritamente a permitir que aquele monge fizesse qualquer coisa por ele. Era a sua forma indireta de atormentar a teimosia inata do monge. Mas é estranho como um monge inicialmente se sentia bastante castigado, mas ainda assim o efeito não durava muito. Sentia castigado no momento em que foi ferroado por uma severa repreensão; mas, mais tarde, quando Ajaan Man falava com ele em um tom normal de voz, baixaria a guarda e cometia o mesmo erro novamente. Apesar de não ter nenhuma intenção

de pensar de maneira prejudicial para si mesmo, simplesmente era incapaz de acompanhar seus próprios pensamentos inquietos, que tendiam a pular de uma coisa para outra mais rápido do que uma horda de macacos selvagens. Mais tarde, quando o mesmo monge ia ver Ajaan Man novamente, percebia imediatamente que não era bem-vindo – só o olhar de Ajaan Man era suficiente para o deixar extremamente cauteloso. Mesmo com isso, ele ainda não aprendia completamente sua lição. Depois de um tempo, se os perigos de sua maneira de pensar não fossem apontados novamente para ele, inadvertidamente ele começaria a fazer amizade com esses pensamentos nocivos mais uma vez, entretendo-os como se fossem realmente algo que valesse à pena. É por isso que digo que, apesar de se sentir bastante castigado, de alguma forma, o efeito não durava muito. Quando não só se sentia punido, mas também permanecia muito consciente do medo de revisitar esses pensamentos, então os efeitos positivos eram duradouros. Sua mente permanecia fresca, calma e pacífica o tempo todo. Na próxima vez que ia ver Ajaan Man, não precisava ter tanto medo de levar uma reprimenda.

A minha própria mente tendia a reagir de uma forma muito semelhante. Sendo incapaz de confiar em mim mesmo, não pude me afastar do meu professor. Ao viver com ele, sempre estava com medo e em guarda, o que impediu que os meus pensamentos se desviassem do caminho da prática. Tornando-me rapidamente consciente quando a minha mente se desviava, eu era capaz de recuar a tempo para evitar consequências danosas.

Estou absolutamente convencido de que Ajaan Man podia ler meus pensamentos. Saber se ele conseguia ou não ler os pensamentos das outras pessoas não me preocupa tanto. O que me preocupa é como ele usou essa capacidade para mitigar as minhas tendências teimosas e ensinar-me uma boa lição. Houve um tempo, quando fui ficar com ele pela primeira vez, que pensei, de maneira bastante bizarra: *Dizem que Ajaan Man pode ler os pensamentos das outras pessoas, que sabe tudo o que pensamos. Será que é mesmo verdade? Se for verdade, ele não precisa se interessar por tudo que penso – só quero saber se ele está ciente do que estou pensando agora mesmo. Isso seria suficiente. Se ele souber o que penso neste momento, vou me prostrar diante dele. É tudo o que peço a ele.*

Ficando cara a cara com ele, naquela noite, mal conseguia ficar parado. Enquanto os olhos dele olhavam diretamente para mim sem pestanejar, senti, no meu coração, que ele estava prestes a gritar e apontar diretamente para mim. Quando ele começou a falar com os monges reunidos, eu estava tão preocupado em ser escolhido e repreendido por teimosamente testá-lo, que tive dificuldade em prestar atenção. Em pouco tempo, sua voz começou a estalar como um chicote enquanto choviam golpes ao meu redor, passando perto mas me evitando por um tempo, e de novo, até que finalmente o chicote bateu bem no cerne do meu ser. Fiquei corado, enquanto o meu corpo tremia incontrolavelmente. Quanto mais meu medo aumentava, mais agitado ficava, até que todos os vestígios de contentamento desapareciam do meu coração. Enquanto estava sentado lá, sua voz continuava, batendo e batendo no meu coração, suas palavras acertando o alvo repetidamente, até que ao final de sua palestra eu já não conseguia mais suportar a pressão. O meu coração cedeu a ele, pensando: *Pensei assim, simplesmente porque queria saber se você conseguia ler os pensamentos das outras pessoas. Não tinha intenção de menosprezar as suas outras qualidades virtuosas. Reconheço agora que é um verdadeiro mestre em todos os aspectos, por isso, quero confiar a você minha vida até o dia da minha morte. Por favor, tenha compaixão por mim e ajude-me com o seu ensino. Por favor, não fique farto de mim por causa desse incidente.*

Quando meu coração se rendeu completamente a ele, o tom inflamado da sua voz começou a diminuir. Finalmente, ele concluiu, elucidando um princípio básico.

"O certo e o errado, ambos existem dentro de você. Por que você não se interessa em olhar lá? Qual é o objetivo de nos intrometermos nos acertos e erros dos outros? É esse o tipo de pensamento que o fará uma pessoa boa e hábil? Mesmo que você possa descobrir o quão bom ou habilidoso alguém é, se você mesmo não é nem bom nem habilidoso, então você nunca será bem sucedido. Se você quer saber quão as outras pessoas são boas, primeiro você deve examinar-se minuciosamente; então o conhecimento sobre os outros virá por si só. Não há necessidade de testá-los para descobrir. Pessoas boas e hábeis não precisam recorrer a tais testes. Uma boa pessoa que é verdadeiramente hábil no Dhamma pode saber sobre os outros sem precisar testá-los."

Ajaan Man terminou sua conversa com os monges nesse ponto. Quase desmaiei nesse momento, sentado ali, encharcado de suor. Rendendo-me completamente a ele, naquela noite, aprendi uma lição que nunca esqueci: nunca mais ousei testá-lo. Se eu tivesse sido tão severamente advertido sobre assuntos relativos à minha própria prática, como fui naquela noite sobre assuntos relativos a Ajaan Man, então provavelmente teria transcendido *dukkha* há muito tempo. Mas, infelizmente, nunca fui capaz de me disciplinar para um resultado tão bom, o que realmente me incomoda às vezes.

Essa foi outra questão que os monges discutiram secretamente entre si em uma reunião informal da qual também participei. Desde que esse incidente me envolveu pessoalmente, eu o incluí aqui, com a história sobre os cigarros, para destacar o princípio de que a realidade sobre a natureza da Verdade existe à nossa volta, em todos os lugares, em todos os momentos – *akāliko*. Tudo o que é necessário é que pratiquemos sinceramente até alcançarmos a verdade; então certamente entenderemos a natureza dessa verdade, a extensão mais completa de nossa compreensão sendo condicionada apenas pelas limitações naturais de nossas próprias habilidades. Isso inclui as verdades intrínsecas, ou *saccadhamma*, bem como todas as várias formas de conhecimento extrínseco. Tenha em mente também que as pessoas diferem no tipo e grau das boas qualidades inerentes que desenvolveram através de existências sucessivas, bem como os objetivos espirituais que estabeleceram, de várias maneiras, para si mesmas. Mas os principais resultados de *magga*, *phala* e Nibbāna não diferem. Esses resultados são os mesmos para todos que os obtêm.

As Aventuras de Ajaan Chóp

Ajaan Man foi um professor, cujo modo único de prática nunca será esquecido por aqueles de nós que estavam intimamente associados a ele. Muitos dos seus discípulos seniores ainda estão vivos hoje. Cada *Ajaan* difere, até certo ponto, em suas qualidades virtuosas inerentes, seu modo específico de prática e os tipos especiais de conhecimento e compreensão que ele alcançou como resultado. Anteriormente, mencionei alguns desses *Ajaans* pelo nome; mas há muitos outros cujos nomes não foram identificados. No entanto, sempre foi minha intenção identificar um de seus discípulos seniores em particular, uma vez concluída a história da vida de Ajaan Man, para que o leitor pudesse aprender algo sobre a maneira como praticava, as experiências que

encontrou, e os insights que obteve. Os discípulos de Ajaan Man seguiram os seus passos da mesma maneira que os discípulos Arahants do Buddha, experimentando muitas dificuldades ao longo do caminho, antes de finalmente alcançarem o mesmo conhecimento e entendimento que o seu mestre teve antes deles. A medida em que esses monges se encontraram com situações arrepiantes e assustadoras em seu ambiente de prática, dependia em grande parte da natureza dos lugares onde viviam e viajavam.

Isso me leva a um discípulo sênior de Ajaan Man, pelo qual tenho um grande respeito. Como as experiências de *dhutanga* deste *Ajaan* são bastante diferentes da maioria de seus contemporâneos, gostaria de apresentar aqui alguns episódios de sua prática como evidência da possibilidade de que alguns dos fenômenos externos incomuns, comumente relatados na época do Buddha, possam ainda existir hoje. Certos incidentes na vida do Buddha – como o elefante que lhe deu proteção e o macaco que lhe ofereceu favos de mel – podem ter seus paralelos modernos em algumas das experiências deste *Ajaan*. Para demonstrar a autenticidade dos episódios que estou prestes a relatar, vou identificá-lo pelo nome. Ele é Ajaan Chóp[4] que, tendo sido ordenado monge por muitos anos, tem agora cerca de 70 anos. Ele sempre preferiu viver em áreas remotas de florestas e montanhas, e ainda o faz até hoje. Como ele gostava de percorrer essas áreas selvagens à noite, encontrava constantemente criaturas noturnas como tigres selvagens.

Deixando Lomsak, na província de Phetchabun, uma tarde, ele começou a caminhar para norte em direção a Lampang na província de Chiang Mai. Quando estava prestes a entrar em uma grande área da floresta, ele encontrou com alguns moradores locais que o aconselharam, com preocupação óbvia, a passar a noite perto de seu vilarejo e continuar na manhã seguinte. Eles o avisaram de que a floresta que estava prestes a entrar era vasta, portanto não havia maneira de alguém entrar nela à tarde e chegar ao outro lado antes de anoitecer. Aqueles que acabavam presos nessa floresta depois de escurecer, invariavelmente se tornavam alimento para os enormes tigres que vagueavam por lá à noite. Como já era de tarde, ele não teria chance atravessar a tempo. Quando a escuridão cai, os tigres começam a andar à procura de algo para comer e eles consideravam qualquer pessoa que encontram ao acaso, como qualquer outra fonte de alimento. Como nunca ninguém escapou vivo, os aldeões temiam que Ajaan Chóp tivesse o mesmo destino. Já era bem depois do meio-dia, então não queriam que ele entrasse na floresta. Eles lhe disseram que um aviso tinha sido publicado, avisando os viajantes sobre essa 'floresta de *yakkhas*' para impedi-los de serem comidos por aqueles monstros. Por curiosidade, Ajaan Chóp perguntou de que *yakkhas* eles estavam falando. Ele tinha lido relatos antigos sobre tais criaturas, mas nunca tinha visto nenhuma. Disseram-lhe que era a maneira deles de se referir àqueles tigres enormes e listrados, que devoravam qualquer um que não conseguisse atravessar a floresta ao anoitecer. O convidaram a voltar com eles para o seu vilarejo e passar a noite lá. Ele poderia fazer uma refeição, na manhã seguinte, e continuar em sua jornada.

Dizendo que pretendia continuar andando, Ajaan Chóp recusou-se a voltar ao vilarejo. Preocupados com sua segurança, eles insistiram que, não importa quão rápido caminhasse, tendo começado ao final do dia, ele não poderia chegar ao outro lado antes do anoitecer e acabaria preso no meio daquela vasta floresta. Mas, determinado a avançar, recusou-se a ser dissuadido. Perguntaram-lhe se tinha medo de tigres. Ele reconheceu que tinha, mas disse que era irrelevante: pretendia ir de qualquer maneira. Eles insistiram que os tigres nunca fugiam das pessoas. Se encontrasse um, certamente perderia a vida. Se queria evitar ser atacado por tigres

devoradores de homens, deveria esperar até de manhã para continuar. Respondeu que se o seu *kamma* ditasse que estava destinado a ser comido por tigres, então assim seria. Se, no entanto, estivesse destinado a continuar a viver, então os tigres não o incomodariam.

Deixando os aldeões, Ajaan Chóp retomou sua jornada, não sentindo qualquer hesitação em morrer. Assim que ele começou a entrar na floresta, percebeu que ambos os lados da trilha estavam cobertos de impressões de garras, onde os tigres arranharam a terra. Viu pilhas de fezes de tigre espalhadas por todo o caminho – algumas delas antigas, algumas bem recentes. Enquanto andava, praticando meditação, observava estes sinais reveladores, mas não tinha medo. Quando chegou ao meio da floresta, a escuridão tinha-se fechado à sua volta.

De repente, ele ouviu o rugido de um tigre enorme, que vinha atrás dele, seguido pelo rugido de outro tigre enorme, que se movia em direção a ele, ambos chamando um ao outro, quando rapidamente se aproximaram dele. Os sons ruidosos cresceram em ambas as direções, cada vez mais perto, até que, de repente, ambos os tigres emergiram da escuridão no mesmo momento – um, a apenas dois metros na frente dele e o outro a apenas dois metros atrás. O som dos seus rugidos tornou-se ensurdecedor. Vendo a gravidade da situação, Ajaan Chóp ficou paralisado no meio da trilha. Viu que o tigre à sua frente estava agachado e pronto para atacar. Olhando para trás, viu que o tigre também estava agachado e pronto para atacar. Então o medo surgiu nele, pois tinha certeza de que isso sinalizava o fim de sua vida. Petrificado de medo, ele permaneceu imóvel, enraizado no local. Mas sua sati permaneceu forte; assim concentrou a mente atentamente, e isso o impediu de entrar em pânico. Mesmo que ele pudesse ser morto por aqueles tigres, não permitiria que sua mente vacilasse. Com essa determinação, desviou o foco de sua atenção dos tigres e voltou para dentro de si mesmo, excluindo assim tudo fora de sua consciência. Naquele momento, sua *citta* 'convergiu', caindo rapidamente em um estado profundo de *samādhi*. Quando isso ocorreu, surgiu o conhecimento de que os tigres não poderiam machucá-lo. Depois disso, tudo no mundo simplesmente desapareceu, incluindo ele mesmo e os tigres. Não experimentando quaisquer sensações físicas, ele estava totalmente inconsciente do que então aconteceu ao seu corpo. Toda a consciência do mundo externo, incluindo a sua presença física, tinha desaparecido completamente. O que significava que a ciência dos tigres também tinha desaparecido. Sua *citta* tinha 'convergido' completamente, caindo na própria base de *samādhi*, e muitas horas se passaram antes que ela se retirasse daquele estado.

Quando sua *citta* finalmente recuou, descobriu que ainda estava na mesma posição que antes. Seu guarda-chuva e sua tigela ainda estavam pendurados sobre seu ombro e, em uma das mãos, ele ainda carregava uma lanterna porta-vela, que há muito tempo se apagara. Então ele acendeu outra vela e procurou tigres; mas eles não estavam em lugar algum. Ele não fazia ideia de para onde eles tinham desaparecido.

Retirando-se do *samādhi* naquela noite, não sentiu nenhum medo. Seu coração estava cheio de uma coragem tão notável que, mesmo que centenas de tigres aparecessem naquele momento, ele teria permanecido completamente imperturbável; pois tinha visto com absoluta clareza o poder extraordinário da *citta*. Se sentiu espantado por ter escapado das mandíbulas abertas daqueles dois tigres –uma sensação de espanto que desafia a descrição. Parado ali sozinho na floresta, Ajaan Chóp foi subitamente dominado por um sentimento de afeição compassiva pelos dois tigres. Em sua mente, eles se tornaram amigos que, tendo lhe dado uma lição do Dhamma, desapareceram como mágica. Ele já não os temia – na verdade, sentia falta deles.

Ajaan Chóp descreveu ambos os tigres como enormes: cada um era do tamanho de um cavalo de corrida, embora o comprimento do corpo excedesse o de um cavalo. As suas cabeças mediriam facilmente meio metro de orelha a orelha. Nunca tinha visto, em sua vida, tigres tão grotescamente grandes. Consequentemente, quando ele os viu pela primeira vez, ficou petrificado, duro como um cadáver. Felizmente, sua sati manteve-se forte durante todo o processo. Mais tarde, depois de sua *citta* ter saído de *samādhi*, ele se sentiu alegre e sereno. Ele soube então que poderia ir onde quisesse, sem temer nada no mundo. Acreditando sinceramente que a *citta*, quando totalmente integrada com o Dhamma, reina suprema no universo, ele estava convencido de que nada poderia prejudicá-lo.

Com esse Dhamma sereno enchendo seu coração, retomou sua jornada pela floresta, praticando meditação enquanto caminhava. Seus dois amigos tigres ainda estavam frescos em sua mente e ele muitas vezes pensava neles. Sentiu que, se os visse novamente, poderia facilmente subir e acariciar-lhes as costas como se fossem animais de estimação, embora seja questionável se eles o permitiriam.

Ajaan Chóp caminhou o resto da noite em paz e solidão, animado por um coração alegre. Quando o dia finalmente acabou, ele ainda não tinha chegado ao fim da floresta. Foi só às nove da manhã que saiu da floresta para chegar a um povoado. Largando os seus pertences, vestiu seus mantos externos e andou pelo vilarejo, à procura de alimentos. Quando os moradores o viram entrar no vilarejo com a sua tigela, chamaram uns aos outros para lhe oferecer comida. Tendo colocado comida em sua tigela, alguns deles o seguiram de volta, para onde havia deixado seus pertences, e perguntaram de onde ele tinha vindo. Essas pessoas que conheciam os caminhos da floresta, quando o viram emergir daquela vasta floresta em uma hora incomum, quiseram questioná-lo a respeito. Ele lhes disse que, começou no extremo sul, caminhou toda a noite pela floresta sem dormir e agora pretendia continuar vagando para o norte. Espantados com esta declaração, eles queriam saber como isso era possível, pois era do conhecimento comum que, passar por lá à noite, significava morte quase certa nas mandíbulas de um tigre. Como é que ele conseguiu evitar os tigres? Não encontrou tigres durante a noite? Ajaan Chóp admitiu ter encontrado alguns tigres, mas disse que não tinha sido incomodado por eles. Os aldeões estavam relutantes em acreditar nele, porque os ferozes tigres devoradores de homens, que vagueavam pela floresta eram famosos por esperar para emboscar qualquer um que fosse apanhado ali durante a noite. Só depois de ter explicado as circunstâncias reais de seu encontro com os tigres é que eles finalmente acreditaram nele, percebendo que seus poderes milagrosos eram um caso especial e não aplicáveis às pessoas comuns.

Quer seja o caminho espiritual do coração ou o caminho físico através da floresta, a ignorância do caminho em que estamos, as distâncias que devem ser percorridas e os perigos potenciais ao longo do caminho, todos são obstáculos ao nosso progresso. Por isso, temos de depender de um guia experiente para garantir a nossa segurança. Nós, que estamos percorrendo o caminho em direção a circunstâncias seguras, felizes, prósperas, agora e no futuro, devemos sempre ter isso em mente. Só porque sempre pensamos e agimos de uma certa maneira, não devemos assumir descuidadamente que é necessariamente o caminho certo. Na verdade, nossas maneiras habituais de pensar e agir tendem a ser equivocadas, continuamente levando, a maioria de nós, pelo caminho errado.

DURANTE SUA VIDA como monge *dhutanga*, Ajaan Chóp teve muitos encontros próximos com animais selvagens. Uma vez, enquanto vagueava pela Birmânia[5], ele parou para praticar numa caverna frequentada por tigres. Apesar dessas enormes feras vaguearem livremente pela área enquanto ele vivia lá, nunca lhe fizeram mal. Então, ele nunca sonhou que alguma pudesse vir à procura dele. Mas então uma tarde, por volta das cinco horas, quando ele estava se levantando de sua meditação, olhou para a boca da caverna e viu um enorme tigre listrado aproximando-se da entrada. Era um animal enorme, com uma aparência muito assustadora; mas Ajaan Chóp permaneceu imperturbável – provavelmente porque estava acostumado a ver essas criaturas onde quer que fosse. Espreitando a caverna, o tigre o espiava ao mesmo tempo que era observado também. Em vez de mostrar alarme ao vê-lo, ou ao rugir de uma forma aterradora, apenas ficou ali, passivamente, como se fosse um animal de estimação. Não mostrou sinais de medo e não fez gestos ameaçadores. Olhando casualmente, o tigre saltou sobre uma grande rocha plana na entrada da caverna, a cerca de 18 metros de onde estava Ajaan Chóp. Casualmente sentado, lambendo as patas, parecia desinteressado nele, embora soubesse perfeitamente que ele estava na caverna. Sentado ali, calmamente, com o ar de um cão de estimação sentado em frente à casa. Cansando-se, virou-se, estendeu as pernas e deitou-se lá confortavelmente como um cão de estimação, continuando a lamber-se como se sentisse em casa.

Uma vez que a trilha de meditação de Ajaan Chóp ficava bem na frente da caverna, ele não ousou sair e caminhar até lá – a proximidade do tigre enorme o deixou um pouco nervoso. Seu mal-estar foi agravado pelo fato de que ele nunca tinha visto um tigre selvagem comportar-se como um animal de estimação. Então continuou sua meditação sentada, em uma pequena plataforma de bambu dentro da caverna, embora sem nenhum sentimento de medo de que o tigre tentasse o machucar ali. De vez em quando, olhava casualmente para ele de uma maneira indiferente como um velho amigo, enquanto deitava-se satisfeito, sem nenhuma intenção evidente de se mover. Ajaan Chóp esperava que ele eventualmente fosse embora, mas não mostrou interesse em ir a lugar algum.

No início, Ajaan Chóp estava sentado fora de sua rede de mosquitos, mas, quando a escuridão caiu, se moveu para dentro da rede e acendeu uma vela. O tigre permaneceu impassível, enquanto a luz da vela iluminava a caverna. Ele continuou deitado alegremente sobre a pedra, até tarde da noite, quando Ajaan Chóp finalmente se deitou para descansar. Acordando por volta das três da manhã, ele acendeu uma vela e encontrou o tigre reclinado, impassivelmente como antes. Depois de lavar o rosto, ele sentou-se em meditação até a primeira luz do amanhecer; em seguida, se levantou e guardou sua rede de mosquitos. Olhando para cima, viu o tigre ainda esticado confortavelmente, parecendo um cão de estimação gigante em frente à casa do seu dono. Afinal, a hora para a esmola de alimentos diária chegou. A única maneira de sair da caverna era passar pelo tigre. Ele se perguntava qual seria a reação dele quando passasse. Enquanto vestia os mantos, reparou no tigre, a olhar para ele com olhos suaves e gentis, como um cão a olhar melancolicamente para o seu mestre. Como não tinha outra alternativa, teria que passar a alguns metros dele na sua saída. Quando estava pronto, aproximou-se da boca da caverna e começou a falar com o tigre:

"Está na hora do meu esmolar de alimentos matinal. Como todas as outras criaturas deste mundo, estou com fome e preciso encher o estômago. Se não se importar, vou sair e buscar comida. Por favor, tenha a gentileza de me deixar passar. Se quiser ficar aqui, por mim, tudo bem. Ou, se preferir sair à procura de algo para comer, tudo bem."

O tigre estava lá, a ouvi-lo com a cabeça erguida, como um cão a ouvir a voz do seu mestre. Enquanto Ajaan Chóp passava, ele o observava com um olhar suave e gentil, como se dissesse: Vá em frente, não precisa ter medo. Só vim aqui para lhe proteger do perigo.

Ajaan Chóp foi até o vilarejo local para a oferta de alimentos, mas não contou a ninguém sobre o tigre por medo de que tentassem matá-lo. Voltando para a caverna, olhou para o lugar onde o tigre estivera, mas não havia mais nenhum sinal dele. Ele não fazia ideia para onde tinha ido. Durante o resto de sua estadia, naquela caverna, nunca mais veio visitá-lo novamente.

Ajaan Chóp suspeitava que o tigre não era uma criatura comum da floresta, mas sim uma criação dos *devas*[6], razão pela qual ele parecia tão manso e inofensivo durante todo o tempo que esteve com ele. Sentiu muito afeto por ele e, por isso, sentiu falta da presença dele por muitos dias depois. Ele pensou que poderia voltar de vez em quando para vê-lo, mas nunca voltou. Apesar de ouvir os sons dos tigres a rugir todas as noites, não sabia se o amigo estava entre eles. De qualquer forma, toda a floresta estava repleta de tigres. Uma pessoa de coração fraco não conseguiria viver lá, mas ele não era afetado por tais perigos. Na verdade, o tigre domesticado, que o vigiou a noite toda, fazia-o sentir mais afeição do que medo. Ajaan Chóp disse que a experiência aumentou sua crença no Dhamma de uma forma muito especial.

AJAAN CHÓP PASSOU cinco anos na Birmânia, onde aprendeu a falar birmanês fluentemente, como se fosse sua própria língua. A razão pela qual ele finalmente retornou à Tailândia foi a Segunda Guerra Mundial. Os ingleses e os japoneses lutavam uns contra os outros no campo, nas cidades, nos vilarejos e até nas montanhas. Durante esse período, os ingleses acusaram o povo tailandês de colaborar com os japoneses[7]. Consequentemente, procuravam por tailandeses na Birmânia, caçando-os por vingança. Eles executaram sumariamente qualquer tailandês que encontrassem dentro da Birmânia, independentemente de ser um homem, uma mulher ou um monge – não faziam exceções.

Os aldeões, dos quais Ajaan Chóp dependia para suas esmolas diárias de comida, amavam-no e o respeitavam; assim, quando viram os soldados ingleses interferindo, ficaram preocupados com sua segurança. Eles rapidamente o levaram para as montanhas e o esconderam em um lugar, onde consideraram que os ingleses não seriam capazes de encontrá-lo. Mas finalmente, um contingente de soldados ingleses encontrou-o lá, exatamente quando ele estava dando uma bênção a um grupo de aldeões. Os aldeões ficaram desolados. Questionado pelos soldados, Ajaan Chóp disse-lhes que estava morando na Birmânia por um longo tempo e nunca esteve envolvido na política. Ele disse que, sendo monge, ele não sabia nada sobre esses assuntos. Os aldeões falaram em sua defesa, para dizer que, ao contrário dos leigos, os monges não tinham nada a ver com a guerra, então seria errado tentar envolvê-lo. Eles avisaram aos soldados que, caso agissem contra ele, isso equivaleria a ferir os sentimentos do povo birmanês que não tinha feito nada de errado. Prejudicaria desnecessariamente as relações com a população local, o que seria um grave erro. Eles asseguraram aos soldados que ele estava vivendo lá muito antes da guerra começar e não sabia nada sobre assuntos internacionais. Embora o seu país estivesse agora em estado de guerra, o povo birmanês não via este monge como uma ameaça de qualquer tipo. Assim, se os soldados o ferissem, seria equivalente a prejudicar toda a nação birmanesa. O povo birmanês não poderia nunca tolerar tal ação.

O contingente de soldados ingleses conversava entre si sobre o que fazer com Ajaan Chóp. Depois de discutir o caso por cerca de meia hora, eles disseram aos aldeões para levá-lo

rapidamente para outro local, pois se outra patrulha do exército viesse e o visse, poderia haver problemas. Se os seus pedidos forem rejeitados, da próxima vez, a vida dele pode estar em perigo. Enquanto os soldados o viam como um inimigo, Ajaan Chóp estava sentado calmamente, estendendo pensamentos de bondade amorosa e lembrando as virtudes do Buddha, Dhamma e Sangha.

Quando os soldados se foram, os aldeões levaram-no mais dentro das montanhas, dizendo-lhe para não descer ao vilarejo para esmolar alimentos. Em vez disso, todas as manhãs eles secretamente traziam comida para ele. A partir desse dia, patrulhas de tropas inglesas vinham regularmente incomodar os aldeões. Logo patrulhas vinham diariamente para perguntar o paradeiro do monge tailandês, e tornou-se cada vez mais óbvio que ele seria morto se o encontrassem. À medida que a situação piorou, os aldeões tornaram-se cada vez mais preocupados com a sua segurança. Finalmente, decidiram mandá-lo de volta para a Tailândia, através de uma trilha remota da floresta, que passava por um denso terreno montanhoso. Essa trilha era conhecida por não sofrer invasões de patrulhas inglesas. Deram-lhe instruções detalhadas sobre como proceder, avisando-o para seguir a trilha, independente do que acontecesse. Mesmo que ele encontrasse a trilha coberta de vegetação em alguns lugares, ele não deveria arriscar um caminho diferente. Era um antigo caminho usado por gerações, pelas tribos da colina, que eventualmente chegava à fronteira tailandesa.

Depois de receber essas instruções, ele começou a andar. Andou o dia todo, a noite toda, sem dormir ou comer, bebendo apenas água. Com grande dificuldade, fez o caminho através dessa densa região selvagem, repleta de todos os tipos de animais. Para onde quer que olhasse, via pegadas de tigres e elefantes. Ele temia que nunca sobreviveria à fuga da Birmânia; estava constantemente preocupado em fazer uma curva errada na trilha e acabar irremediavelmente perdido naquela vasta floresta.

Na manhã do quarto dia de sua caminhada até a fronteira tailandesa, algo incrivelmente extraordinário aconteceu com Ajaan Chóp. Por favor, reserve seu julgamento sobre este incidente até que você tenha lido toda a história. Quando ele alcançou o topo de uma cordilheira, estava tão faminto e exausto que pensou que não poderia continuar. Naquele momento, caminhara por três dias e três noites sem dormir nem comer. As únicas pausas que teve foram curtos períodos de descanso para aliviar o estresse físico de uma viagem tão árdua. Enquanto arrastava o corpo debilitado pela cordilheira, um pensamento surgiu na sua mente: *Percorri toda a distância até este ponto, arriscando minha vida a cada respiração, mas, de alguma forma, ainda estou vivo. Desde que comecei, ainda não vi uma única habitação humana, onde pudesse pedir comida para sustentar a minha vida. Agora vou morrer desnecessariamente por falta de uma única refeição? Sofri enormes dificuldades nesta viagem – em nenhuma outra altura da minha vida sofri tanto. Será tudo em vão? Escapei da guerra, uma esfera da morte que todos temem, só para morrer de fome e das dificuldades desta caminhada? Se, como o Buddha declarou, realmente existem devas nos reinos superiores que possuem olhos e ouvidos divinos, que podem realmente perceber a grandes distâncias, não podem eles ver este monge que está prestes a morrer a qualquer momento? Acredito no que o Buddha disse. Mas os devas, que receberam ajuda de tantos monges, do tempo do Buddha até os dias atuais, são realmente tão sem coração? Se devas não têm de fato o coração duro, então deixe-os demonstrar sua bondade para com este monge moribundo, para que suas qualidades puras e celestiais possam ser admiradas.*

Assim que ocorreu este pensamento a Ajaan Chóp, algo incrivelmente estranho e assombroso aconteceu. Era quase impossível de acreditar. Enquanto cambaleava ao longo daquela trilha

remota da montanha, viu um cavalheiro elegantemente vestido – que não se parecia em nada com as pessoas das tribos daquela região – calmamente sentado ao lado do caminho, segurando uma bandeja de ofertas de comida à altura da cabeça. Parecia impossível! Ajaan Chóp estava tão espantado com o que viu, que ficou com a pele arrepiada e o cabelo em pé. Esqueceu-se que estava com fome e exausto. Ficou completamente surpreso, ao ver um gentil cavalheiro sentado junto ao caminho, cerca de 7 metros à frente, à espera de lhe oferecer comida. Quando ele se aproximou, o cavalheiro falou:

"Por favor, senhor, descanse um pouco e coma algo para aliviar a sua fome e fadiga. Assim que recuperar a força, pode continuar. O senhor, com certeza, chegará ao outro lado desta vasta floresta em algum momento hoje."

Ajaan Chóp parou, pousou os poucos requisitos que levava e preparou sua tigela para receber a comida que o homem estava oferecendo. Ele então deu um passo à frente e aceitou a comida. Para sua surpresa, assim que os itens de comida foram colocados em sua tigela, uma fragrância doce parecia permear toda a floresta circundante. A quantidade de comida que lhe foi oferecida pelo homem era exatamente a quantidade certa para satisfazer suas necessidades. E tinha um gosto requintado, que era absolutamente indescritível. Isso pode parecer um exagero extravagante, mas a verdade do que seus sentidos percebiam naquele momento, era tão incrível que era virtualmente impossível de descrever.

Quando o homem terminou de colocar comida em sua tigela, Ajaan Chóp lhe perguntou onde sua casa estava localizada. Ele disse que esteva caminhando por três noites e quatro dias, mas ainda não tinha visto uma única habitação humana. O cavalheiro apontou vagamente para cima, dizendo que a casa dele era ali. Ajaan Chóp perguntou o que o levou a preparar a comida e, em seguida, esperar ao longo dessa trilha para oferecê-la a um monge. Como é que ele sabia, em primeiro lugar, que um monge viria recebê-la? O cavalheiro sorriu ligeiramente, mas não falou. Ajaan Chóp deu-lhe uma bênção, após o que o senhor lhe disse que precisava sair, uma vez que sua casa estava a uma certa distância. Ele parecia ser bastante diferente das pessoas comuns, pois era notavelmente digno e falava muito pouco. Parecia ser um homem de meia-idade, de estatura média, com uma tez radiante e comportamento que era impecavelmente calmo. Depois de se despedir, levantou-se e começou a se afastar. Como era óbvio que ele era um homem incomum, Ajaan Chóp o observou cuidadosamente. Ele andou cerca de 7 metros, pisou detrás de uma árvore e desapareceu da vista. Ajaan Chóp olhou para a árvore, esperando que ele reaparecesse do outro lado, mas ele não apareceu. Isso era ainda mais intrigante; então ele se levantou e caminhou até a árvore para olhar mais de perto – mas ninguém estava lá. Se alguém estivesse naquela área, ele teria definitivamente visto. Mas, olhando em todas as direções, não viu ninguém. As estranhas circunstâncias de desaparecimento do homem surpreenderam-no ainda mais.

Ainda intrigado, Ajaan Chóp voltou e começou a comer. Provando os vários alimentos que lhe tinham sido dados, os achou diferentes da culinária humana a que estava acostumado. Toda a comida era maravilhosamente perfumada e saborosa, e perfeitamente adequada às suas necessidades corporais, de todas as formas possíveis. Ele nunca tinha comido nada assim. O sabor requintado da comida permeava todos os poros do seu corpo, que estavam oprimidos, há tanto tempo, pela fome e fadiga. Ao final, ele não tinha certeza se era sua fome extrema que a fazia ter um gosto tão bom ou a natureza celestial do próprio alimento. Ele comeu cada pedaço do que

lhe foi oferecido e acabou por ser a quantidade certa para encher o estômago. Se tivesse um pouco mais, não teria conseguido terminá-lo.

Depois de comer, ele partiu novamente, sentindo-se incrivelmente robusto e radiante, e não como a pessoa que estava à porta da morte um pouco antes. Caminhando, ficou tão absorto em pensar sobre o cavalheiro misterioso, que esqueceu os rigores da viagem, a distância que tinha de andar e se estava, ou não, no caminho certo. Quando a noite caiu, ele emergiu do outro lado daquela vasta floresta, tal como o misterioso cavalheiro tinha previsto. Atravessou a fronteira da Tailândia com o mesmo sentimento de alegria que tinha experimentado todo o dia. A angústia mental e física, que o atormentara mais cedo em sua jornada, tinha desaparecido após a refeição matinal. Quando ele finalmente atravessou à Tailândia, terra de seu nascimento, tinha certeza de que iria viver.

Ele disse que o estranho cavalheiro que encontrou era certamente um deva e não um dos habitantes locais. Pense nisso: Desde o ponto em que ele conheceu aquele cavalheiro ao ponto em que entrou na Tailândia, não encontrou uma única habitação humana. Todo o caso foi muito intrigante. Normalmente, se poderia esperar encontrar, pelo menos, um pequeno assentamento, de algum tipo, ao longo de toda essa rota através da Birmânia. Ao que parece, sua fuga das patrulhas do exército foi tão bem sucedida que ele não encontrou nem pessoas, nem comida. Foi tão bem sucedida que ele quase morreu de fome.

Ajaan Chóp disse que sua quase milagrosa fuga da morte, naquela vasta selva, o fez suspeitar do envolvimento da intervenção divina. Embora a natureza selvagem, por onde ele passava, estivesse repleta de perigosos animais selvagens, como tigres, elefantes, ursos e cobras, ele nunca os encontrou. Os únicos animais que encontrou eram inofensivos. Normalmente, alguém que viajasse por tal imensidão encontraria perigosos animais selvagens diariamente, especialmente tigres e elefantes. E havia uma forte possibilidade de que essa pessoa pudesse ser morta por uma dessas feras selvagens. Certamente sua passagem segura pode ser atribuída às propriedades milagrosas do Dhamma, ou à intervenção milagrosa dos *devas*, ou a ambos. Os aldeões que o ajudaram a escapar estavam muito preocupados que não sobrevivesse à ameaça representada pelos perigosos animais selvagens, mas não havia outra escolha. Se tivesse permanecido na Birmânia, a ameaça representada pela guerra e pelos soldados ingleses seria ainda mais iminente. Então, optando pelo menor de dois males, eles o ajudaram a escapar da terra das pessoas sedentas de sangue, esperando que ele sobrevivesse às feras selvagens e desfrutasse de uma vida longa. Foi por isso que foi forçado a fazer a perigosa caminhada que quase lhe custou a vida.

Por favor, contemplem esses misteriosos acontecimentos por vocês mesmos. Escrevi as histórias tal como as ouvi. Mas, relutante em julgá-las sozinho, preferiria que vocês chegassem às suas próprias conclusões. Ainda assim, não posso deixar de me sentir espantado por algo tão aparentemente impossível ter realmente ocorrido. Devido à natureza rigorosa do estilo de vida *dhutanga kammaṭṭhāna* de Ajaan Chóp, ele teve muitas outras experiências semelhantes, pois sempre preferiu viver e praticar em áreas remotas e selvagens da natureza. Como ele vive no meio da floresta, poucas pessoas se atrevem a visitá-lo, então seu envolvimento com a sociedade é muito limitado.

Conclusão

Monges praticantes, na linhagem de Ajaan Man, tendem a preferir viver nas montanhas e florestas. Ao conduzir seu caminho nesse estilo de vida, Ajaan Man encorajou todos os discípulos a fazer o mesmo. Por ser sua inclinação, ele gostava de louvar as virtudes da vida na natureza. Dizia que a razão pela qual preferia esses lugares era que o conhecimento e entendimento do Dhamma eram muito mais prováveis de surgir quando vivia em áreas remotas da floresta do que quando permanecia em áreas congestionadas. Lugares lotados e congestionados dificilmente são propícios à calma e ao contentamento na prática de Dhamma. Até o Dhamma, que seus discípulos estão ensinando hoje, foi obtido praticando no limiar da morte naquele mesmo ambiente selvagem.

No sentido físico, Ajaan Man morreu há muitos anos. No entanto, os discípulos que naturalmente possuem a capacidade meditativa de perceber tais fenômenos, ainda experimentam regularmente imagens visuais dele, surgindo espontaneamente na meditação, como se ele ainda estivesse vivo. Se um deles experimentar um problema em sua prática, uma imagem visual de Ajaan Man aparecerá, enquanto estiver meditando, para demonstrar maneiras eficazes de resolver o problema. Ele parece estar sentado lá, em pessoa, dando conselhos da mesma forma que os Arahants do passado vieram e o instruíram nas várias ocasiões que mencionei anteriormente. Quando um monge cuja prática atingiu um certo nível encontra um problema específico que ele não pode resolver por si mesmo, uma imagem visual de Ajaan Man aparece, aconselha-o sobre essa mesma questão e, então, desaparece por conta própria. Depois disso, o monge toma o ensinamento que Ajaan Man lhe deu, analisa-o cuidadosamente e o utiliza da melhor forma possível. E assim ele ganha novos insights em sua prática de meditação.

Aqueles monges que estão naturalmente inclinados a perceber fenômenos externos, possuem a capacidade psíquica necessária para receber tais conselhos sobre sua prática. Isto é conhecido como "ouvir o Dhamma por meio de *nimittas* que aparecem em meditação", ou seja, o mestre apresenta o seu ensinamento na forma de uma *nimitta*, enquanto o discípulo compreende esse ensinamento conforme enxerga a *nimitta*. Isso pode parecer bastante misterioso para aqueles que nunca ouviram falar ou experienciaram por si mesmos. Algumas pessoas podem rejeitar tal comunicação psíquica inusitada como sendo pura tolice; mas, na verdade, ela ocorre. Monges praticantes com uma inclinação psíquica natural percebem vários fenômenos externos da mesma maneira. No entanto, este talento não é compartilhado por todos os monges praticantes. Em vez disso, os indivíduos que possuem essa capacidade são casos especiais, o que significa que eles desenvolveram anteriormente as qualidades virtuosas específicas adequadas a tais realizações psíquicas. Por exemplo, o Buddha e os Arahants apareceram na meditação de Ajaan Man como *nimittas*, por isso, ele foi capaz de ouvir seus ensinamentos. Da mesma forma, os discípulos de Ajaan Man, que possuíam tendências psíquicas semelhantes, foram capazes de perceber *nimittas* dele, ou dos Buddhas e dos Arahants, e assim ouvir seus ensinamentos. Em princípio, pode ser comparado à *nimitta* que o Buddha usou para ensinar sua mãe, quando ela residia no reino celestial de *Tāvatiṃsa*. Mas o Buddha constitui um caso excepcional, em que as pessoas consentem em acreditar muito mais rapidamente do que o de alguém menos exaltado, mesmo que ambos compartilhem a mesma base causal – o que torna difícil aprofundar esse assunto.

Relutando em escrever mais sobre esse assunto, deixo aos praticantes de meditação a tarefa de descobrir esse conhecimento por si mesmos – *paccattaṃ* – que é melhor do que confiar na explicação de outra pessoa, e muito mais garantido também. Estou plenamente convencido disso. Não importa o que está sendo discutido, sem ter a capacidade de perceber essas coisas diretamente com nossos próprios sentidos, estaremos relutantes em simplesmente confiar na descrição de outra pessoa. Embora essa pessoa possa nos fornecer informações precisas, sempre haverá certos aspectos nos quais duvidar ou recusar, apesar do fato de que a pessoa está compassivamente nos explicando o assunto com um coração puro. O problema é que nós, as pessoas comuns, não somos puros, por isso tendemos a rejeitar o que ouvimos, hesitantes em aceitar o julgamento de outra pessoa. Assim, é melhor experimentarmos essas coisas por nós mesmos. Só então poderemos verdadeiramente aceitar a sua validade. Então não precisamos aborrecer os outros com as nossas objeções. Como disse o Buddha: *Todos nós temos de aceitar as consequências das nossas próprias ações. Carregamos o fardo da dor e do sofrimento, e desfrutamos dos frutos da felicidade que criamos para nós mesmos.* Isso é absolutamente certo e maravilhosamente simples também.

A HISTÓRIA DE AJAAN MAN é uma história esplêndida. Desde a época em que ainda estava na vida de leigo, demonstrou as características de um verdadeiro sábio. Sempre se comportando de forma segura e estável, nunca se soube dele ter causado qualquer desgraça ou problemas indevidos a seus pais ou parentes. Ordenado monge, esforçou-se incansavelmente para desenvolver princípios firmes dentro de si mesmo e assim tornou-se um refúgio espiritual para monges, noviços e leigos pelo resto de sua longa vida. Ele era um homem cuja vida era um exemplo brilhante e radiante, do início ao fim – uma vida de virtude que definitivamente deveria ser considerada um excelente modelo para as pessoas nos dias de hoje. Seus métodos de meditação eram extremamente rigorosos, seu desenvolvimento espiritual do mais alto calibre. As *kilesas* nunca tiveram uma chance de invadir seu coração, pois ele sistematicamente as destruiu até que não restou nenhuma delas. Tanto que foi reconhecido pelos seus discípulos próximos e pelos que o veneravam como um Arahant contemporâneo.

Os benefícios espirituais que ele concedeu ao mundo estavam sempre alinhados com os princípios de sati e sabedoria – desde os estágios iniciais da prática até o mais alto nível, seu ensinamento nunca se desviou do verdadeiro caminho do Dhamma. Internamente, ele era muito astuto em julgar o caráter e temperamento de seus alunos. Externamente, foi muito inteligente na forma como deu assistência às pessoas em todas as camadas da sociedade, desde simples pessoas de tribos nas montanhas a intelectuais urbanos. Mesmo quando se aproximava da morte, ele não abandonou sua compaixão natural pelos outros. Quando um estudante com um problema em sua prática ia procurar assistência, ele gentilmente se esforçava para discutir o assunto até que todas as dúvidas fossem dissipadas. Todos os seus discípulos receberam um conselho de despedida dele para carregar em seus corações para sempre. Tendo tido a sorte de encontrar um indivíduo tão superior e o aceitado de todo o coração como o único e verdadeiro refúgio, eles estavam confiantes de que não tinham vivido suas vidas em vão. Muitos de seus discípulos seniores foram capazes de se estabelecer firmemente nos princípios do Dhamma. Em virtude de seu próprio desenvolvimento espiritual, eles também se tornaram *Ajaans*, passando o ensinamento para seus alunos, garantindo assim que a suprema e nobre riqueza do Buddha não desaparecesse. Muitos de seus discípulos mais jovens, ainda estão vivos hoje, servindo como uma

base forte para o *sāsanā* em um futuro próximo. Embora eles não possam o demonstrar abertamente, muitos deles possuem excelentes credenciais no Dhamma. Cada um desses monges foi inspirado pela qualidade mágica do ensinamento compassivo de Ajaan Man.

Como professor, Ajaan Man era incomparável em sua capacidade para ajudar a desenvolver o potencial espiritual dos membros da comunidade leiga, permitindo-lhes compreender o significado do Dhamma e a moral básica dos princípios de causa e efeito, que são princípios universais que regem o mundo. Desenvolvimento espiritual significa desenvolver o único fator que é absolutamente central para o bem-estar do mundo. O mundo só vem à ruína se os valores espirituais das pessoas se arruinarem primeiro. Quando os valores espirituais se deterioram, tudo o que as pessoas fazem torna-se apenas mais um meio de destruir o mundo e subverter o Dhamma. Quando os corações das pessoas são bem treinados em valores espirituais, o discurso e as ações delas tornam-se um meio eficaz de promover a prosperidade do mundo. Então, inevitavelmente o Dhamma floresce também. Como poderiam as pessoas que sinceramente desenvolveram o caminho do Dhamma em seus corações, dar meia-volta e agir desastrosamente, sem mostrar nenhum remorso? Tal comportamento não seria natural para elas – a menos, claro, que elas simplesmente memorizem os princípios do Dhamma, recitando-os de cor, sem nunca fazer esforço para desenvolver esses valores espirituais dentro de seus corações.

Ajaan Man, invariavelmente, causava uma profunda impressão nas pessoas que o conheceram. Aqueles que o respeitavam sinceramente estavam dispostos a oferecer suas vidas a ele – incondicionalmente. Quer se trate de assuntos do bem ou do mal, uma vez que tais preocupações são abraçadas e levadas ao coração, eles então exercem uma influência poderosa sobre essa pessoa, a que nenhuma outra força no mundo pode igualar. Se não fosse esse o caso, as pessoas não teriam a autoconfiança de agir sobre suas intenções – sejam elas boas ou más. É precisamente porque levam tais assuntos ao coração é que elas podem agir corajosamente sobre eles. Tendo assumido esta atitude, o resultado torna-se inevitável.

Isto foi especialmente evidente entre os monges praticantes que veneravam Ajaan Man. Tomando o Dhamma que ele ensinou ao coração, aqueles monges tornaram-se intransigentes no respeito por ele. O poder da crença nele era tão forte que eles até se atreveriam a sacrificar as suas preciosas vidas por ele. Mas embora pudessem ter dado as suas vidas sem dificuldade, a fé forte nele nunca foi sacrificada. Era essa extraordinária qualidade magnética, que ele possuía, que tão atraiu as pessoas e engendrou tal veneração nelas, tanto durante sua vida e depois que ele faleceu.

Quanto a mim, bem, sempre fui um caso perdido, por isso os meus sentimentos são muito diferentes dos da maioria das pessoas. Embora tenham passado mais de vinte anos desde a sua morte, para mim, sinto como se Ajaan Man tivesse falecido apenas ontem. E embora o corpo dele tenha morrido naquela ocasião, a sua *citta* parece nunca ter morrido. Sinto que ele está sempre aqui comigo, a ajudar-me continuamente.

COMO UM CAPÍTULO FINAL para a sua biografia, gostaria de apresentar uma amostra representativa dos ensinamentos que Ajaan Man deu, começando com os comentários que fez no início de sua última doença, e terminando com as suas últimas instruções aos monges – ensinamentos que continuaram a causar uma profunda impressão em mim desde então. O Dhamma que ele apresentou aos monges, no início de sua doença, tomou a forma de um aviso de que a doença tinha começado um processo de desenraizamento da própria fonte de sua existência física,

incluindo todas as suas funções corporais, que estavam destinadas a deteriorar-se de forma constante, a se quebrarem e, finalmente, falhar completamente. Ele começou:

"Tenho investigado assuntos relativos à vida e morte deste corpo por quase sessenta anos e não encontrei nada no *khandha* físico que seja digno do menor apego ou que me faria ressentir sua morte. Deixei de ter dúvidas sobre tais coisas no momento em que percebi a Verdade Suprema do Dhamma. Quer existam dentro do corpo ou fora dele, todas as substâncias materiais são compostas pelos mesmos elementos físicos. Eles gradualmente se quebram e se decompõem a cada dia que passa, e assim estão sempre voltando ao seu estado natural fundamental. Embora imaginemos que o corpo nos pertença, na verdade, é apenas um conglomerado de elementos físicos que são comumente encontrados em toda a parte nessa terra.

"O que mais me preocupa agora são os meus alunos que vieram de todo o país. Receio que não tenham adquirido uma base sólida de Dhamma nos seus corações antes de eu morrer. Foi por isso que sempre adverti vocês para não serem complacentes em relação às *kilesas*, que são a fonte de uma interminável procissão de nascimentos e mortes. Nunca assumam que as *kilesas* são insignificantes, ou de alguma forma inofensivos, e, assim, deixem de enfrentá-las seriamente enquanto o tempo ainda é certo. Uma vez que a morte alcance vocês, será impossível tomar qualquer ação contra ela. Não digam que não avisei!

"Todo ser humano e animal neste planeta sofre *dukkha* como uma coisa natural. Não interpretem mal a causa deste sofrimento: ele é causado por essas mesmas *kilesas* que vocês parecem achar tão insignificantes e inofensivas. Examinei as origens do nascimento, da morte e do sofrimento com toda sati e sabedoria à minha disposição. Apenas uma causa induz os corações dos seres vivos a procurar um lugar no reino do nascimento e da morte, experienciando vários graus de dor e sofrimento, e a causa disso são as *kilesas* que as pessoas, em todos os lugares, ignoram. Na verdade, elas são as principais instigadoras. Todos vocês, que têm *kilesas* governando seus corações: qual a sua atitude? Também as consideram sem importância? Se assim for, então não importa quanto tempo vocês vivam sob minha orientação, sempre serão como a concha em uma panela de ensopado delicioso. Se vocês quiserem ser capazes de provar o sabor desse ensopado, então você deve ouvir com grande interesse o Dhamma que ensino e levá-lo completamente ao coração. Não se comportem como conchas, obstruindo meu ensinamento por não apreciarem o seu valor. Caso contrário, vocês vão viver e morrer sem ter nada de valor a mostrar. O que é pior do que serem animais, cuja carne e peles são, pelo menos, de algum valor quando morrem. Pessoas negligentes são sempre inúteis – vivas ou mortas.

"Desde que esta doença começou, tenho lembrado vocês constantemente que estou a morrer lentamente, dia após dia. Quando uma pessoa transcende *dukkha*, está perfeitamente satisfeita em todos os aspectos, e assim morre livre de todas as preocupações. Para sempre imaculada, não tem mais nada para alcançar, pois nada está faltando no seu senso de satisfação perfeito. Mas alguém que morre sob a influência das *kilesas*, que nunca está satisfeito, encontrará o mesmo sentimento de insatisfação agarrado ao seu coração, onde quer que renasça. Quanto mais forte a influência das *kilesas*, mais intensa será o *dukkha* que sofrerá. Não imaginem que esse ou aquele reino de existência será um lugar agradável e alegre para renascer quando morrerem. Tais pensamentos são apenas uma indicação de que desejo e insatisfação estão perturbando seus corações antes mesmo de morrer. O que significa que ainda não estão dispostos a ver as *kilesas* como inimigos que constantemente causam problemas nos seus corações. Com essa atitude,

onde encontrarão felicidade e contentamento? Se não conseguem se livrar do desejo de renascer no futuro, então não sei como poderei ajudar.

"Monges que ainda têm de desenvolver a calma e concentração de *samādhi* dentro de si não devem esperar encontrar paz e contentamento no mundo; em vez disso, vão encontrar apenas a frustração que está escondida dentro de seus corações agitados. Vocês devem se apressar para remediar essa situação agora, desenvolvendo um meio eficaz para combater essa agitação. Ao serem diligentes, corajosos e perseverantes na luta contra as *kilesas* — que são sempre antagônicas ao Dhamma — vocês descobrirão em breve a natureza pacífica da tranquilidade genuína surgindo em seus corações. Com persistência, os resultados virão rapidamente; especialmente quando comparado com a quantidade infinita de tempo que vocês passaram vagando pelo *saṃsāra,* de um tipo de existência a outro.

"Os ensinamentos do Buddha são todos concebidos com o propósito de ajudar aqueles que acreditam no que ele ensinou, a gradualmente transcender *dukkha*, passo a passo, até que, finalmente, cheguem ao estágio onde nunca mais vão voltar a esse mundo de repetidos nascimentos e mortes. Aqueles que têm o desejo de não retornar ao nascimento, devem analisar cada aspecto da existência em todo o universo, do mais grosseiro ao mais sutil, em termos das três características fundamentais de toda a existência – *anicca*, *dukkha* e *anattā* – e usar a sabedoria para investigar minuciosamente cada aspecto até que todas as dúvidas tenham sido eliminadas. Uma vez que isso aconteça, mesmo fortes apegos[8] que são difíceis de quebrar irão evaporar e desaparecer num piscar de olhos. Tudo o que é necessário para eliminar essas dúvidas opressivas é a sabedoria afiada e incisiva. Em todos os três mundos de existência, não existe um meio mais eficaz e atualizado para enfrentar as *kilesas* do que a combinação de sati e sabedoria. O Buddha e todos os Arahants empregaram sati e sabedoria para neutralizar todo tipo de *kilesa* — nenhum outro meio foi usado. O próprio Buddha endossou a superioridade inigualável de sati e de sabedoria como armas para combater as *kilesas*. Isso não se destina a menosprezar o valor de outras qualidades espirituais, mas elas desempenham um papel auxiliar, como provisões de alimentos usadas para apoiar e manter a força de combate dos soldados na batalha. No entanto, são os soldados e as suas armas que são indispensáveis ao esforço de guerra. Por soldados, refiro-me àqueles que estão absolutamente determinados a nunca recuar perante as *kilesas* e, assim, a deslizar de volta para a lama do nascimento e da morte, onde essas impurezas podem ridicularizá-los mais uma vez. As principais armas de escolha são sati e sabedoria. Sendo eficazes em todos os níveis de combate, devem permanecer sempre próximas.

"Os pontos no curso de sua prática onde a *citta* fica presa, são os pontos que você deve examinar sem medo, sem preocupação que a intensidade de seus esforços para desmantelar o ciclo de renascimento seja, de alguma forma, fatal. Quando enfrentarem o momento da morte, quero que morram vitoriosos. Não se deixem morrer derrotados ou continuarão a sofrer por muito tempo. Vocês devem fazer todos os esforços para lutar até que o *saṃsāra* se tornar um lugar completamente deserto. Experimentem! É realmente possível que o *saṃsāra* fique deserto, devido à falta de pessoas iludidas nascendo lá, simplesmente porque você fez um esforço em sua prática? Por que vocês estão preocupados em voltar a ocupar um lugar no *saṃsāra*? Vocês nem sequer morreram, mas todos os pensamentos que surgem nas suas mentes estão direcionados a reservar uma existência futura para si mesmos. Por quê? Sempre que vocês reduzem os seus esforços na prática, estão automaticamente trabalhando duro para reservar um lugar no ciclo

contínuo de nascimento e morte. Consequentemente, o nascimento e a morte estão sempre ligados ao seu coração e seu coração está sempre ligado à *dukkha*.

"Fiz todos os esforços para ensinar a vocês o caminho do Dhamma, revelando abertamente tudo o que devem saber sobre as Quatro Nobres Verdades e as Quatro Fundações de Sati. Retive apenas alguns aspectos do Dhamma, que lidam com tipos específicos de percepção psíquica que não estão diretamente relacionados à iluminação, tais como aqueles insights especiais a que aludi de vez em quando. Estou sempre feliz em ouvir alguém que experimenta tais percepções e ajudá-los da maneira que eu puder. Assim que eu morrer, será muito difícil encontrar alguém que possa aconselhá-los sobre esses assuntos. Vocês devem ter em mente que a prática de Dhamma difere consideravelmente da teoria de Dhamma[9]. Aqueles que não alcançaram *samādhi* e *paññā*, ou *magga*, *phala* e Nibbāna, não podem, possivelmente, ensinar aos outros a maneira correta de alcançar essas realizações."

Ajaan Man concluiu sua *pacchima ovāda*[10], enfatizando a importância de *sankhāradhamma*, da mesma forma que o Buddha tinha feito em suas instruções finais para a comunidade de monges antes do seu *Parinibbāna*. Ajaan Man começou por parafrasear as instruções do Buddha: *Monges, prestem atenção às minhas palavras. Todos os sankhāra dhammas estão sujeitos a mudanças. Eles surgem, evoluem, deterioram-se e então passam, assim vocês devem sempre permanecer diligente em suas práticas.* Ele então explicou o significado essencial dessa passagem.

"A palavra '*sankhāra*', no *pacchima ovāda* do Buddha, refere-se ao mais alto Dhamma. Ele reuniu todas as coisas condicionadas na palavra "*sankhāra*", mas queria, naquele momento, enfatizar os *sankhāras* internos, acima de todos os outros[11]. Ele queria que os monges vissem que esses *sankhāras* são importantes, porque são *samudaya* — a causa de *dukkha*. São os fatores que perturbam a *citta*, a causa dela definhar em um estado de ilusão, onde nunca experimenta uma existência tranquila e independente. Se investigarmos tais *sankhāras* — sendo todos os nossos pensamentos e conceitos, do mais vulgar ao mais refinado — até compreendermos plenamente a sua verdadeira natureza, então eles chegarão ao fim. Quando os *sankhāras* chegam ao fim, nada resta para perturbar a *citta*. Embora os pensamentos e as ideias ainda surjam em certa medida, eles simplesmente seguem a inclinação natural dos *khandhas* — *khandhas* que são agora puros e não adulterados. Eles não mais escondem qualquer forma de *kilesa*, *tahhā* ou *avijjā*. Comparando isso ao sono, é equivalente a um sono profundo e sem sonhos. Nesse caso, a *citta* é chamada de "*vūpasama citta*"; ou seja, uma *citta* tranquila, completamente desprovida de todos os remanescentes das *kilesas.* A *citta* do Buddha e de todos os Arahants eram exatamente de tal natureza, por isso não tinham aspirações para alcançar mais nada. No momento em que as *kilesas* são extintas dentro da *citta*, um estado de pureza surge em seu lugar. Isso é chamado *sa-upādisesa-nibbāna*[12]. Este é o momento exato em que ocorre a realização de Arahant — uma essência pura e absolutamente espantosa da mente, que não encontra comparação em todos os três mundos de existência."

Ao chegar nesse ponto, Ajaan Man parou de falar e retirou-se para descansar. Daquele dia em diante, ele nunca mais deu outro discurso aos monges, e é por isso que o chamei de *pacchima ovāda*. É uma nota muito apropriada para concluir sua biografia.

COMO AUTOR, fiz o meu melhor para escrever um relato completo e preciso da vida de Ajaan Man. Sinto que é uma tarefa única na vida. Escrevi toda a história de forma tão meticulosa e eloquente quanto possível. Se houver alguma imprecisão no que escrevi, espero que perdoem minhas falhas. Passei um tempo considerável, tentando gravar a história da vida dele do início ao fim. Mas mesmo que eu continuasse escrevendo por mais três anos, nunca poderia englobar tudo. Embora gostaria de escrever o máximo possível, para o bem dos meus leitores que nunca tiveram a chance de conhecê-lo, minha capacidade de recordar e transcrever os eventos que compõem a vida de Ajaan Man está agora esgotada. Ainda assim, muitas pessoas podem agora ler sua biografia, aprendendo como ele praticava e treinava a si mesmo, desde o dia de sua ordenação até o dia em que faleceu. Pelo menos a história de sua vida está disponível para o leitor interessado, embora não seja, de forma alguma, um quadro completo de Ajaan Man e suas extraordinárias realizações.

Ao compilar esta biografia, esforcei-me muito para selecionar apenas os aspectos de sua vida e ensinamentos que senti que seriam de maior benefício para o leitor comum. Ao mesmo tempo, omiti qualquer aspecto que considerei não ter um propósito definido. Do material relevante que foi coletado para escrever este livro, aproximadamente setenta por cento foi incluído no texto que você acabou de ler. Senti que esse tanto não seria muito profundo nem muito confuso para a compreensão do leitor. Os trinta por cento restantes foram excluídos, porque senti que esses aspectos da vida e do ensinamento de Ajaan Man seriam difíceis de apresentar de uma forma que fosse fácil de ler e entender. Receava que não beneficiassem o leitor o suficiente para justificar a sua inclusão. Assim, foram omitidos, embora muitas vezes com alguma relutância. Mesmo assim, não estou totalmente confortável com algumas das coisas que incluí no livro, embora elas representem fielmente a verdade do que Ajaan Man disse. Consegui resistir à vontade de excluí-las; no entanto, não consegui escrever sobre outros assuntos e, por essa razão, foram deixados de fora.

A história de Ajaan Man, com todas as suas facetas notáveis, fala de uma vida verdadeiramente bela, cheia de sutileza e graça. Seria certamente difícil encontrar alguém que se igualasse a ele hoje em dia. Se sua vida fosse completamente narrada em cada detalhe, então provavelmente não seria significativamente diferente das vidas daqueles Arahants que alcançaram tal domínio no tempo do Buddha. Ao ouvi-lo explicar vários aspectos do Dhamma, incluindo a incontável variedade de fenômenos externos que ele contactou, fiquei verdadeiramente espantado com sua incrível maestria. Quando ele proclamou esse Dhamma impressionante para ouvirmos, parecia que estava falando em nome do Buddha e seus talentosos discípulos Arahants. Poderíamos quase imaginar o Buddha e seus discípulos sentados bem na nossa frente e banhar nossos corações com as águas puras de Dhamma.

Se tentasse descrever cada faceta do conhecimento e compreensão de Ajaan Man, eu me sentiria envergonhado de minhas próprias insuficiências a este respeito — envergonhado de ser um monge da floresta apenas na aparência, um impostor que de alguma forma se pendurou ao *sāsanā*. Por minha própria ignorância, posso, inadvertidamente, prejudicar a sua excelente reputação, que deve ser preservada a todo o custo. Embora tenha afirmado no início do livro que pretendia escrever no estilo dos veneráveis Ajaans da antiguidade, que transcreveram as vidas do Buddha e dos seus discípulos Arahants, não posso deixar de me sentir envergonhado por não ser tão talentoso como eles. No entanto, fiz o melhor que pude. Se esta biografia algo imperfeita ficar aquém das suas expectativas, por favor, tenha a amabilidade de perdoar as minhas falhas.

É agora apropriado encerrar esta biografia. Se o relato que escrevi contém algumas imprecisões ou deturpações, peço respeitosamente perdão a Ajaan Man que, como um pai amoroso, deu luz à minha fé no Dhamma. Que o poder do seu amor e compaixão abrangentes traga sempre paz e felicidade às pessoas em todos os lugares. Que todos vocês tenham fé e recursos suficientes de mérito para seguir os passos dele, praticando o Dhamma que ele ensinou para a satisfação final. Que a Tailândia desfrute de prosperidade contínua e ininterrupta e permaneça livre de inimigos e desastres naturais. E que o povo tailandês permaneça imperturbado por infortúnios e as dificuldades, sempre experienciando felicidade e contentamento, em harmonia com o Buddha Sāsanā.

Se a minha apresentação da vida de Ajaan Man for considerada inapropriada de alguma forma, seja em termos do assunto ou do estilo em que foi escrita, peço sinceramente desculpas. Espero que você faça concessões à minha formação da floresta, pois é difícil transformar o caráter natural de um monge da floresta em algo eloquente e sofisticado. Embora eu tenha tentado apresentar todos os aspectos da vida de Ajaan Man de uma forma adequada e precisa, devo confessar que minhas próprias tendências desordenadas são irremediavelmente incuráveis. Ao escrever um livro desta natureza, haverá inevitavelmente algumas inconsistências que podem confundir o leitor — e é por isso que me esforcei em enfatizar as minhas deficiências.

Antes que a história da vida de Ajaan Man pudesse chegar a uma conclusão bem sucedida em minha própria mente, tive que contemplar cuidadosamente todo o assunto por um longo tempo. Isso me levou a andar por aí, gravando as lembranças de muitos *Ajaans* que viveram com ele em diversas ocasiões no passado. A isso acrescentei as minhas próprias memórias do que ele me disse sobre a sua vida. Levei muitos anos para reunir todos os fios da sua história e tecê-los em um conjunto confiável. Seja como for, o meu estilo muitas vezes confuso de escrita, mais o fato de tantos eventos aparecerem fora de sequência, irá provavelmente confundir o leitor.

Aceito total responsabilidade por tudo nesta biografia. Como me sinto um pouco culpado pela minha própria incompetência neste empreendimento, terei todo o prazer em receber os seus comentários críticos. Ao mesmo tempo, terei todo o prazer em receber os elogios, com a satisfação de saber que este livro foi de algum benefício, mesmo que pequeno, para aqueles que o leram. Que todo o mérito obtido com este trabalho seja totalmente creditado aos leitores e àqueles que ajudaram a tornar o livro possível. Se eu merecer uma parte da virtude de ser o autor, peço para compartilhá-la com cada um de vocês que veneram a memória de Ajaan Man. Que todos partilhemos igualmente deste mérito.

Finalmente, que o mérito Supremo do Buddha, do Dhamma e da Sangha — mais a grande virtude de Ajaan Man e qualquer virtude que eu possa possuir — que tudo o que é sagrado no mundo vigie e proteja todos os meus leitores, bem como os editores da Editora Srisapada. O pessoal de Srisapada trabalhou incansavelmente em seus esforços para trazer esta biografia à fruição, lutando para imprimir um manuscrito que foi enviado para eles em numerosas parcelas. Nunca se queixaram das dificuldades e inconveniências associados a este projeto ou a qualquer outro problema em que solicitei a ajuda deles. Que todos eles estejam livres da doença e do infortúnio, desfrutando apenas de prosperidade e contentamento agora e no futuro. E que suas aspirações na esfera do Dhamma sejam cumpridas à sua satisfação final.

Outubro de 1971

NOTAS

[1] As relíquias corporais (*sārira-dhātu*) deixadas após a morte por um Arahant são um dos mistérios inefáveis da essência pura da mente, um fenômeno tão milagroso que parece transcender as leis da ciência moderna. Devido ao calor extremo do fogo, fragmentos de ossos coletados após a cremação de um Arahant são geralmente porosos por natureza. Guardados com grande reverência e venerados pelos fiéis, ao longo de um período de anos – ou às vezes até mesmo meses – os elementos físicos em cada pedaço de osso de alguma forma se amalgamam em seixos densos, duros e cristalinos de vários tons de translucidez e opacidade. (Veja foto colorida no início deste livro)

Como explica Ajaan Mahā Bua, esta transformação do osso em relíquia é um resultado do efeito da limpeza que a *citta* pura do Arahant tem em seus elementos corporais. Tais relíquias são estimadas como pedras preciosas raras pelos fiéis budistas. Tendo uma potência sobrenatural, espiritual, elas abençoam com boa sorte aqueles que as possuem, mesmo parecendo milagres, na proporção direta com a força da fé e virtude que seus donos mantêm em seus corações.

[2] *Dhammābhisamaya* significa "plena compreensão do Dhamma".

[3] Na sua velhice, Ajaan Man fumava quatro cigarros por dia. Ele fumava um depois de sua refeição matinal, um no início da tarde, um por volta das 17 horas, e um último por volta das 20 horas. Ele preferia fumar cigarros da marca Cock, que foram os comprados para ele naquela ocasião.

[4] Ajaan Chóp Thānasamo (1902-1995). Nascido na província nordeste de Loei, Ajaan Chóp deixou sua casa aos 15 anos para seguir um monge *dhutanga* em suas peregrinações. Ordenado inicialmente como noviço e mais tarde como monge, conheceu Ajaan Man em 1928 na província de Nakhon Phanom. Ajaan Chóp viveu principalmente uma vida muito reclusa em locais inacessíveis onde tinha muitos encontros memoráveis com animais selvagens e várias classes de seres não humanos.

[5] A Birmânia compartilha uma longa fronteira comum com a Tailândia.

[6] Seja como um *deva* assumindo a forma corporal de um tigre, ou possivelmente, um *deva* usando seu poder psíquico superior para hipnotizar um tigre real para fazê-lo se comportar de uma maneira dócil.

[7] Naquela época, a Tailândia estava efetivamente sob o controle do Exército Imperial japonês, que havia estabelecido um regime fantoche no país.

[8] Literalmente, *upādāna*.

[9] Para uma discussão relacionada à prática do Dhamma (*paṭipatti*) em oposição ao conhecimento teórico do Dhamma obtido através da leitura, estudo e aprendizagem (*pariyatti*).

[10] O *pacchima ovāda* do Buddha foi a "instrução final" que ele deu aos seus discípulos pouco antes de seu *Parinibbāna.* Ele declarou-lhes: "Todos os fenômenos condicionados estão sujeitos à desintegração. Esforcem-se diligentemente para alcançar a meta." (*Vayadhammā sankhārā appamādena sampādetha*)

[11] "Neste ensinamento, as "instruções finais " do Buddha, como devemos entender a palavra *sankhāra*? A que tipo de fenômeno ele se refere? Poderíamos considerá-lo como referindo-se a fenômenos externos, ou fenômenos internos, e não estaríamos errados em nenhum dos casos. Mas naquele momento, podemos estar bastante certos de que suas instruções naquela hora final eram para monges praticantes com altos níveis de realização espiritual, de Arahant para baixo. Eu pensaria que o ponto principal que o Buddha estava enfatizando então era os fenômenos mentais internos que formam pensamentos, e assim perturbam a mente em todos os momentos. Ele ensinou que o surgimento e a cessação destes fenômenos mentais devem ser investigados com diligência – em outras palavras, eles devem ser constantemente investigados usando sati e sabedoria. Estes fenômenos abrangem todo o cosmos!

"Nós poderíamos, se quiséssemos, interpretar a palavra *sankhāra* para significar fenômenos externos – árvores, montanhas, animais, pessoas – mas isso não seria consistente com o nível espiritual dos monges reunidos lá. Também não faria jus à ocasião: os últimos momentos do Buddha antes de seu *Parinibbāna*, quando ele deu esta exortação à Sangha – o ensinamento último em sua hora final.

"Assim, a exortação final do Buddha a respeito dos fenômenos condicionados, dado quando estava se preparando para entrar em *Parinibbāna*, deve se referir aos fenômenos que surgem exclusivamente dentro do coração. Uma vez que tenhamos entendido claramente estes fenômenos internos, como poderíamos nos ajudar a não ser entendendo as suas bases, do que eles surgem? Para fazer isso, devemos penetrar no poço originante do ciclo do renascimento – *avijjā-citta*. É assim que descobrimos o ponto crucial. Aqueles discípulos do Buddha que já haviam atingido esse nível deviam saber disso. Aqueles que estavam se aproximando dele por etapas, mas ainda não tinham percebido completamente, ainda assim sabiam isso claramente porque já estavam investigando o assunto. Assim, as instruções finais do Buddha para eles, que foram dadas no meio de um evento tão importante." – comentários de Ajaan Mahā Bua

[12] *Sa-upādisesa-nibbāna*, que significa "Nibbāna com os componentes físicos e mentais da personalidade (ou seja, os 5 *khandhas*) ainda remanescentes", é o Nibbāna experimentado pelo Arahant durante sua vida.

Anexo I:
Respondendo aos Céticos

Depois que sua biografia de Ajaan Man apareceu pela primeira vez, Ajaan Mahā Bua recebeu muitas perguntas e muito ceticismo sobre certos aspectos da vida e prática de Ajaan Man. Mais notavelmente, encontrou críticas de que, em princípio, alguns episódios pareciam contradizer pontos de vista específicos e de longa data sobre a essência pura da mente e a natureza existencial do Arahant plenamente iluminado. Ajaan Mahā Bua foi rápido em salientar que a verdade do profundo e misterioso conhecimento interior de Ajaan Man está para além da capacidade da pessoa média de captar com o intelecto ou definir em uma teoria. Neste contexto, incluiu aqueles estudantes das escrituras Pāli que, acreditando que os textos escritos compreendem a soma total de todos os aspectos do Dhamma, afirmam que a doutrina e a convenção das escrituras são os únicos critérios legítimos para autenticar todas as inúmeras experiências conhecidas pelos praticantes budistas ao longo dos tempos. A fim de abordar esta questão, Ajaan Mahā Bua incluiu um adendo às edições subsequentes da biografia. Segue-se um resumo das suas observações:

Ajaan Man muitas vezes contava aos seus discípulos como diariamente experimentava uma tal incrível variedade do Dhamma no seu coração, que seria impossível enumerar todas as coisas que lhe foram reveladas. Estava constantemente consciente de coisas que nunca poderia ter imaginado existir. A extensão de suas próprias experiências deixou-o sem nenhuma dúvida de que os aspectos do Dhamma que o Buddha e seus discípulos Arahants testemunharam desde o momento em que atingiram a plena iluminação, até o dia em que morreram, eram simplesmente incalculáveis. Obviamente, devem ter sido numerosos além da nossa capacidade de contar.

Ajaan Man afirmava que o Dhamma inscrito no cânone Pāli é análogo à quantidade de água em um pequeno jarro; enquanto o Dhamma que não é elucidado nas escrituras é comparável ao imenso volume de água contido em todos os grandes oceanos. Sentia que era uma vergonha que ninguém pensava transcrever formalmente os ensinamentos do Buddha até muitas centenas de anos depois de sua morte, e a de seus discípulos plenamente realizados. Na maior parte, a natureza e ênfase do Dhamma que foram posteriormente escritas, foram ditadas pelas atitudes e opiniões particulares daqueles indivíduos que compilaram os textos. Por esta razão, permanece incerto até que ponto as compilações que têm sido passadas para nós são sempre uma reflexão inteiramente precisa do que o Buddha realmente ensinou.

Ajaan Man frequentemente declarava aos seus discípulos: "Pessoalmente, sinto que o Dhamma emitido diretamente dos próprios lábios do Buddha, e que assim emanava de seu coração puro, deve ter sido absolutamente incrível, porque possuía um extraordinário poder para inspirar grandes números de sua audiência a realizar os caminhos e os frutos do seu ensino com aparente facilidade. Esse Dhamma genuíno e vivo, seja falado pelo Buddha ou por um de seus discípulos Arahants, tinha o poder de transformar aqueles que escutavam, permitindo-lhes

entender claramente o seu significado mais profundo de uma maneira que ia direto ao coração. Quanto ao *Tipiṭaka*, estudamos e memorizamos seu conteúdo o tempo todo. Mas alguém alcançou Nibbāna enquanto aprendia os textos, ou enquanto ouvia as recitações dos suttas? Ao dizer isto, não quero insinuar que as escrituras são sem benefício. Mas, quando comparado com o Dhamma que saiu diretamente dos lábios do Buddha, é óbvio para mim o que tinha o maior valor, e o maior impacto.

"Considerem as minhas palavras cuidadosamente, aqueles de vocês que acreditam que estou a defender uma verdade falsa e ignóbil. Pessoalmente, acredito sinceramente que o Dhamma, vindo dos próprios lábios do Buddha, é o Dhamma que forçosamente retira todos os tipos de impurezas do coração dos seus ouvintes – exatamente ali no ponto, e para a total satisfação deles. Este é o mesmo Dhamma que o Buddha usava de forma tão eficaz para erradicar as impurezas dos seres vivos em toda parte. Era um ensinamento excepcionalmente poderoso que reverberava por todos os três mundos de existência. Então, não tenho nenhuma intenção de incentivar os fiéis budistas a se tornarem ratos de biblioteca cheios de opiniões, mastigando de modo vão as páginas da escritura simplesmente porque insistem em prender-se tenazmente ao Dhamma que aprenderam mecanicamente, e, portanto, não querem ser movidos a investigarem as supremas Nobres Verdades que são parte integral do seu próprio ser. Temo que eles vão apropriar-se erroneamente da grande riqueza do Buddha como um bem pessoal, acreditando que, por terem estudado o seu ensinamento do Dhamma, são, por isso, suficientemente sábios; mesmo que as kilesas que estão empilhadas tão alto como uma montanha e enchendo seus corações não tenham diminuído em nada.

"Vocês deveriam desenvolver sati para se protegerem. Não sejam eruditos inúteis estudando para nenhum bom propósito e assim morrendo em vão, porque não possuem nenhum Dhamma que seja realmente de vocês, para levarem consigo. Não é minha intenção denegrir de forma alguma os ensinamentos do Dhamma do Buddha. Por sua própria natureza, Dhamma é sempre Dhamma, seja o Dhamma existente dentro do coração, seja os aspectos externos do Dhamma como as escrituras Pāli. Ainda assim, o Dhamma que o Buddha oferecia diretamente de seu coração permitia que um grande número dos presentes atingisse a iluminação cada vez que ele falava. Agora comparem esse Dhamma vivo com os ensinamentos do Dhamma transcritos nas escrituras em Pāli. Podemos estar certos de que o Dhamma no coração do Buddha era absolutamente puro. Mas, uma vez que os ensinamentos do Buddha foram transcritos apenas muito tempo depois que ele e seus discípulos Arahants passaram para o pleno Nibbāna, quem sabe pode muito bem ser que alguns dos próprios conceitos e teorias dos transcritores se tornaram assimilados nos textos como tal, reduzindo nesses termos o valor e a sacralidade desses aspectos particulares."

Tal era a essência do discurso de Ajaan Man. Quanto à crítica de que o cânone Pāli não contém nenhuma evidência para apoiar a afirmação de Ajaan Man de que os Arahants falecidos vieram discutir Dhamma com ele e demonstrar suas maneiras de alcançar o pleno Nibbāna: Se aceitarmos que o *Tipiṭaka* não detém um monopólio completo sobre o Dhamma, então certamente aqueles que praticam corretamente o ensino do Buddha têm o direito de conhecer por si mesmos todos os aspectos do Dhamma que estão dentro do alcance de suas próprias habilidades naturais, independentemente de serem mencionados nas escrituras ou não. Considere o Buddha e seus discípulos Arahants, por exemplo. Eles conheciam e compreendiam

profundamente o Dhamma muito antes do cânone Pāli aparecer. Se esses Nobres indivíduos são verdadeiramente o refúgio genuíno que o mundo acredita que sejam, é claro que alcançaram essa condição elevada em um momento em que não havia escrituras para definir os parâmetros do Dhamma. Por outro lado, se as suas realizações assim fossem consideradas falsas, então todo o corpo do Cânone Pāli também deveria ser falso. Por isso, por favor, decidam por vocês mesmos se preferem tomar o Buddha, Dhamma e Sangha como os seus refúgios do coração, ou se querem refugiar-se no que tenham oportunidade de ler e no que imaginem ser verdade. Mas aqueles que optassem por serem indiscriminados no que comem, deveriam ter cuidado para que um osso não fique preso em sua garganta ...

Anexo II:
Citta – A Natureza Essencial de Saber da Mente

Os comentários seguintes sobre a natureza da *citta* foram extraídos de vários discursos dados por Ajaan Mahā Bua.

Da maior importância é *citta*, a natureza essencial de saber da mente. Ela consiste na pura e simples ciência: *citta* simplesmente sabe. A ciência do bem e do mal, e os julgamentos críticos que resultam, são simplesmente atividades da *citta.* Às vezes, essas atividades podem se manifestar como sati; em outras vezes, como sabedoria. Mas a verdadeira *citta* não exibe nenhuma atividade ou manifesta quaisquer condições. Citta apenas sabe. Essas atividades que surgem em *citta*, como a ciência do bem e do mal, ou felicidade e sofrimento, ou elogio e crítica, são todas condições da consciência que fluem da *citta.* Uma vez que representa atividades e condições de *citta* que estão, por sua própria natureza, constantemente surgindo e desaparecendo, este tipo de consciência é sempre instável e não confiável.

O reconhecimento consciente dos fenômenos à medida que surgem e desaparecem é chamado de *viññāna*. Por exemplo, *viññāna* reconhece e registra as impressões sensoriais que são produzidas quando visões, sons, cheiros, gostos e sensações táteis entram em contato com os olhos, ouvidos, nariz, língua e corpo, respectivamente. Cada contato entre uma esfera sensorial externa e sua base interna correspondente dá origem a uma consciência específica que registra o momento em que cada interação ocorre, e então cessa prontamente no mesmo momento em que o contato passa. *Viññāna*, portanto, é consciência como uma condição de *citta*. *Sankhāra*, ou pensamentos e imaginação, é também uma condição de *citta*. Uma vez que *citta* dá expressão a estas condições, elas tendem a proliferar sem limites. Por outro lado, quando não surgem quaisquer condições, apenas a qualidade inerente do conhecer da *citta* é aparente.

Ainda assim, o essencial conhecer da mente da pessoa comum é muito diferente do essencial conhecer de um Arahant. A natureza do conhecer da pessoa comum é contaminada por dentro. Arahants, sendo *khīṇāsava*, estão livres de qualquer contaminação. Seu conhecer é uma consciência pura e simples, sem qualquer adulteração. A consciência pura, desprovida de todos os contaminantes, é a consciência suprema: uma qualidade verdadeiramente surpreendente de conhecer que proporciona a felicidade perfeita, como convém ao estado de pureza absoluta do Arahant. Esta Felicidade Suprema permanece sempre constante. Nunca muda ou varia como os fenômenos condicionados do mundo, que são sempre sobrecarregados com *anicca*, *dukkha* e *anattā.* Tais características mundanas não podem entrar na *citta* de alguém que a limpou até que fique absolutamente pura.

Citta forma a própria fundação do *saṃsāra*; é a essência do ser que vagueia de nascimento em nascimento. É o instigador do ciclo de existência e o principal impulsionador na roda de repetidos nascimentos e mortes. *Saṃsāra* é dito ser um ciclo porque a morte e o renascimento reaparecem regularmente de acordo com a lei imutável do *kamma. Citta* é governada pelo *kamma*,

por isso é obrigada a girar perpetuamente neste ciclo seguindo as ordens do *kamma.* Enquanto *citta* permanecer sob a jurisdição do *kamma*, isto será sempre assim. A *citta* do Arahant é a única exceção, pois sua *citta* transcendeu completamente o domínio do *kamma*. Uma vez que ele também transcendeu todas as conexões convencionais, nem um único aspecto da realidade relativa, convencional, pode possivelmente se envolver com a *citta do Arahant.* No nível de Arahant, *citta* não tem absolutamente qualquer envolvimento.

Uma vez que *citta* seja totalmente pura, ela simplesmente sabe de acordo com sua própria natureza inerente. É aqui que *citta* atinge o seu ponto culminante; atinge a perfeição ao nível da pureza absoluta. Aqui a migração contínua de um nascimento para o outro finalmente chega ao fim. Aqui, a jornada perpétua dos reinos mais elevados de existência para os mais baixos e novamente de volta, através do ciclo repetitivo de nascimento, envelhecimento, doença e morte, cessa totalmente. Por que cessa aqui? Porque aqueles elementos ocultos e impuros que normalmente permeiam *citta* e fazem com que ela fique dando voltas foram completamente eliminados. Tudo o que resta é a *citta* pura, que nunca mais experimentará o nascimento e a morte.

O renascimento é inevitável, no entanto, para a *citta* que ainda não atingiu esse nível de pureza. Pode-se ser tentado a negar que o renascimento segue a morte, ou pode-se persistentemente manter o ponto de vista niilista que rejeita toda possibilidade da vida após a morte, mas tais convicções não podem alterar a verdade. O conhecimento essencial da natureza não é governado pela especulação; nem é influenciado pelas opiniões das pessoas. A sua preeminência dentro do próprio ser, juntamente com a autoridade suprema do *kamma*, sobrepõe-se completamente a todas as considerações especulativas.

Como consequência, todos os seres vivos são obrigados a mover-se de uma vida para a outra, experimentando as encarnações grosseiras, como as criaturas da terra, do mar e do ar, e as encarnações mais refinadas de fantasmas, *devas* e *brahmas.* Embora os últimos sejam tão etéreos que sejam invisíveis para o olho humano, *citta* não tem dificuldade em nascer em seus reinos. O *kamma* apropriado é tudo o que é requerido. *Kamma* é o fator determinante; é o poder que impulsiona *citta* em sua jornada incessante no *saṃsāra*.

Citta é algo tão extremamente sutil que é difícil compreender o que realmente constitui *citta.* Só quando *citta* atinge um estado de calma meditativa é que sua verdadeira natureza se torna aparente. Mesmo os meditadores experientes que estão empenhados em compreender a *citta* são incapazes de conhecer sua verdadeira natureza até que eles tenham atingido a calma meditativa de *samādhi*.

Mesmo que *citta* esteja dentro do corpo, não temos condição para detectá-la. É por isso que é muito sutil. Porque está dispersa por todo o corpo físico, não podemos dizer qual parte ou qual aspecto é realmente a verdadeira *citta.* É tão sutil que só a prática da meditação pode detectar sua presença e diferenciá-lo de todos os outros aspectos associados ao corpo. Através da prática da meditação podemos separá-los, vendo que o corpo é uma coisa e *citta* é outra. Este é um nível de separação, o nível da *citta* que é experienciado em *samādhi*, mas sua duração é limitada ao tempo dispendido praticando *samādhi*.

No próximo nível, *citta* pode se separar totalmente do corpo físico, mas ainda não pode ainda se desprender dos componentes mentais da personalidade: *vedanā, saññā, sankhāra* e *viññāna.* Quando *citta* atinge este nível, pode-se usar a sabedoria para separar o corpo e finalmente se tornar desapegado para sempre da crença de que se é o corpo, mas a pessoa ainda é incapaz de

separar os fatores mentais da sensação, memória, pensamentos e consciência da *citta.* Usando a sabedoria para investigar mais adiante, esses fatores mentais também podem ser separados da *citta.* Então vemos claramente por nós mesmos – *sanditṭhiko* - que todos os cinco *khandhas* são realidades separadas da *citta.* Este é o terceiro nível de separação.

No nível final, a nossa atenção volta-se para a causa original de toda a delusão, aquela perversão extremamente sutil da ignorância que chamamos de *avijjā.* Sabemos o nome de *avijjā*, mas não percebemos que está escondida lá dentro da *citta.* Na verdade, ela permeia *citta* como um veneno insidioso. Ainda não conseguimos vê-la, mas está lá. Neste nível, devemos confiar na força superior de nossa sati, sabedoria e perseverança para extrair o veneno. Eventualmente, ao empregar todo o poder de sati e sabedoria, mesmo *avijjā* pode ser separado da *citta*.

Quando tudo o que permeia a *citta* foi finalmente removido, chegamos ao estágio final. A separação a este nível é um desengajamento permanente e total que não requer mais esforços para mantê-la. Esta é a verdadeira liberdade para *citta.* Quando o corpo sofre de doença, sabemos claramente que apenas os elementos físicos são afetados, por isso não ficamos preocupados ou perturbados pelos sintomas. Normalmente, o desconforto corporal causa estresse mental. Mas uma vez que *citta* seja verdadeiramente livre, a pessoa permanece extremamente feliz mesmo em meio a um intenso sofrimento físico. O corpo e a dor são conhecidos por serem fenômenos separados da *citta*, de modo que *citta* não participa da angústia. Tendo-os abandonado de forma inequívoca, corpo e sensações nunca mais se misturam com *citta.* Esta é a liberdade absoluta da *citta*.

Sendo intrinsecamente brilhante e clara, *citta* está sempre pronta para entrar em contato com tudo, de toda natureza. Embora todos os fenômenos condicionados sem exceção sejam regidos pelas três leis universais de *anicca, dukkha* e *anattā*, a verdadeira natureza da *citta* não está sujeita a essas leis. *Citta* é condicionada por *anicca, dukkha*, e *anattā* apenas porque as coisas que estão sujeitas a estas leis vêm rodopiando e se envolvem com a *citta* e assim a fazem rodopiar junto com elas. No entanto, apesar de rodopiar em uníssono com os fenômenos condicionados, *citta* nunca se desintegra ou se dissolve. Ela rodopia seguindo a influência dessas forças que têm o poder de fazê-la rodopiar, mas o verdadeiro poder da própria natureza da *citta* é que ela sabe e não morre. Esta não-mortalidade é uma qualidade que está para além da desintegração. Estando além da desintegração, também está para além do alcance de *anicca, dukkha,* e *anattā* e das leis universais da natureza. Mas permanecemos inconscientes desta verdade porque as realidades convencionais que se envolvem com *citta* a cercaram completamente, fazendo com que a natureza da *citta* se conforme completamente com a delas.

O nascimento e a morte sempre foram condições da *citta* que é infectada pelas *kilesas.* Mas, como as próprias *kilesas* são a causa da nossa ignorância, não estamos conscientes desta verdade. O nascimento e a morte são problemas decorrentes das *kilesas.* Nosso verdadeiro problema, nosso único problema fundamental – que é também o problema fundamental da *citta* - é que nos falta o poder necessário para sermos o nosso verdadeiro "eu". Em vez disso, temos sempre considerado as coisas falsas como sendo a essência de quem realmente somos, consequentemente o comportamento da *citta* nunca está em harmonia com a sua verdadeira natureza. Pelo contrário, ela se expressa através dos enganos astutos das *kilesas*, que a fazem sentir-se ansiosa e assustada com praticamente tudo. Teme viver, e teme morrer. O que quer que aconteça – dor ligeira, dor intensa – ela fica com medo. É perturbada até pelos menores

distúrbios. Como resultado, *citta* está sempre cheia de preocupações e medos. E embora o medo e a preocupação não sejam intrínsecos à *citta*, eles ainda conseguem produzir apreensão nela. Quando *citta* for purificada de modo a ser absolutamente pura e livre de qualquer envolvimento, só então veremos uma *citta* desprovida de todo o medo. Então, nem o medo nem a coragem aparecerão, apenas a verdadeira natureza da *citta*, existindo naturalmente em si mesma, para sempre independente do tempo e do espaço. Só isso aparece – nada mais. Esta é a verdadeira *citta.* O termo "*citta* genuína" refere-se apenas à pureza absoluta, ou o *sa-upādisesa-nibbāna*, do Arahant. Nada mais pode, de todo o coração e sem reservas, ser chamado de "*citta* genuína". Eu próprio teria vergonha de usar o termo em qualquer outro modo.

O termo "*citta* original" significa a natureza original da *citta* que gira infinitamente através do ciclo de renascimento. O Buddha indicou isto quando disse: "Monges, a *citta* original é intrinsecamente brilhante e clara, mas torna-se contaminada pela mistura das *kilesas* que passam por ela."

Neste sentido, "citta *original*" refere-se à origem da realidade convencional (*sammuti*), não à origem da Pureza Absoluta (*parisuddhi*). Quando se refere à *citta* original, o Buddha afirmou: *"Pabhassaramidaṃ citta bhikkhave." Pabhassara* significa radiante, não significa puro. Seu raciocínio é absolutamente correto; é impossível argumentar contra ele. Se o Buddha tivesse igualado *citta* original com *citta* pura, poder-se-ia imediatamente objetar: "Se *citta* era originalmente pura, por que então deveria nascer?" O Arahant, que purificou sua *citta*, é aquele que nunca mais volta a nascer. Se a *citta* dele era originalmente pura, por que precisaria purificá-la? Esta seria a objeção óbvia: Que razão haveria para o purificar? A *citta* radiante, por outro lado, pode ser purificada porque seu brilho não é nada mais do que a natureza essencial e verdadeira de *avijjā.* Os meditadores perceberão claramente esta verdade por si mesmos no momento em que *citta* transcende esta radiância para alcançar a Liberdade Absoluta (*vimutti*). Daí, a radiância não aparecerá mais em *citta.* Neste momento, percebe-se a verdade suprema sobre *citta.*

Uma vez que *citta* tornou-se tão purificada que é sempre brilhante e clara, quando estivermos em um lugar tranquilo, rodeado por completo silêncio – como na calada da noite – mesmo que *citta* não tenha 'convergido' em *samādhi*, o ponto focal de sua ciência é tão delicado e refinado a ponto de ser indescritível. Esta ciência sutil manifesta-se como uma radiância que se estende em todas as direções ao nosso redor. Estamos inconscientes de visões, sons, odores, gostos e sensações táteis, apesar do fato de que *citta* não entrou em *samādhi.* Em vez disso, está realmente experimentando sua própria firme fundação, a própria base da *citta* que foi bem purificada ao ponto em que uma qualidade fascinante e majestosa de conhecer é a sua característica mais proeminente.

Parecendo existir independente do corpo físico, este tipo de consciência extremamente refinada destaca-se exclusivamente dentro da *citta.* Devido à natureza sutil e pronunciada da *citta* neste nível, a sua natureza de conhecer predomina completamente. Não há de nenhum modo imagens ou visões que apareçam lá. É uma consciência que se destaca exclusivamente por si mesma. Este é um aspecto da *citta.*

Outro aspecto é visto quando esta *citta* bem purificada entra na calma meditativa, não pensando ou imaginando nada. Cessando toda a atividade, todo o movimento, simplesmente descansa por algum tempo. Todo o pensamento e imaginação dentro da *citta* para completamente. Isto é chamado de "*citta* entrando em um estado de total calma." Então, a

natureza essencial do conhecer da *citta* é tudo o que permanece. Exceto por esta consciência muito refinada – uma consciência que parece cobrir todo o cosmos – absolutamente nada mais aparece. Ao contrário de um feixe de luz, cujo alcance é limitado, chegando perto ou longe dependendo da força da luz, o fluxo da *citta* não tem limites, nenhum "perto" ou "longe". Por exemplo, o brilho de uma luz elétrica depende de sua potência. Se a potência é alta, ela brilha uma longa distância; se baixa, uma curta distância. Mas o fluxo da *citta* é muito diferente. A distância não é um fator. Para ser preciso, *citta* está para além das condições do tempo e do espaço, o que lhe permite cobrir tudo. Longe é como perto, pois os conceitos de espaço não se aplicam. Tudo o que aparece é uma consciência muito refinada que permeia tudo em todo o universo. O mundo inteiro parece ser preenchido por esta qualidade sutil de conhecer, como se nada mais existisse, embora as coisas ainda existam no mundo como sempre existiram. O todo-pervasivo fluxo da *citta* que foi purificada das coisas que o toldam e obscurecem, este é o verdadeiro poder da *citta*.

Citta que é absolutamente pura é ainda mais difícil de descrever. Uma vez que é algo que desafia a definição, não sei como poderia caracterizá-lo. Não pode ser expresso da mesma forma que as coisas convencionais em geral podem ser, simplesmente porque não é um fenômeno convencional. É o domínio único daqueles que transcenderam todos os aspectos da realidade convencional, e assim realizam dentro deles mesmos aquela natureza não convencional. Por esta razão, as palavras não podem descrevê-la.

Por que falamos de uma *citta* "convencional" e uma *citta "absolutamente pura"?* São mesmo duas *cittas diferentes?* De modo nenhum. Continua sendo a mesma *citta.* Quando é controlado por realidades convencionais, como as *kilesas* e *āsavas*, essa é uma condição de *citta.* Mas quando a faculdade da sabedoria esfregou-a até ficar limpa, até que esta condição se desintegre totalmente, a verdadeira *citta*, o verdadeiro Dhamma, o que pode suportar o teste, não se desintegrará e desaparecerá com ela. Apenas as condições de *anicca, dukkha* e *anattā*, que se infiltram em *citta*, realmente desaparecem.

Não importa quão sutis as *kilesas* possam ser, elas ainda são condicionadas por *anicca, dukkha* e *anattā* e, portanto, devem ser fenômenos convencionais. Uma vez que estas coisas se desintegraram completamente, a verdadeira *citta*, a que transcendeu a realidade convencional, torna-se totalmente aparente. Isto é chamado de Liberdade Absoluta de *citta*, ou a Pureza Absoluta de *citta*. Todas as ligações que continuam da condição anterior da *citta* foram cortadas para sempre. Agora totalmente pura, a natureza essencial do conhecer da *citta* permanece em sua solitude.

Não podemos dizer onde no corpo esta natureza essencial de conhecer está centrada. Anteriormente, com a *citta* convencional, ela formou um ponto proeminente que podíamos ver e conhecer claramente. Por exemplo, em *samādhi* sabíamos que estava centrado no meio do peito porque a qualidade do conhecer de nossa consciência se destacava de forma proeminente ali. A calma, o brilho, e a radiância pareciam emanar visivelmente daquele ponto. Podíamos ver isto por nós mesmos. Todos os meditadores cujo nível de calma atingiu a própria base de *samādhi* percebem que o centro de "o que sabe" se destaca proeminentemente na região do coração. Eles não vão argumentar que está centrado no cérebro, como aqueles que não têm experiência na prática de *samādhi* estão sempre reivindicando.

Mas quando a mesma *citta* for limpa até ser pura, esse centro então desaparece. Não se pode mais dizer que *citta* está localizada acima ou abaixo, ou que está situada em qualquer ponto específico do corpo. É agora pura consciência, uma qualidade de conhecer que é tão sutil e refinada que transcende todas as designações convencionais. Ainda assim, ao dizer que é "extremamente refinada", somos obrigados a usar uma figura convencional de linguagem que não pode expressar a verdade; pois, é claro, a noção de refinamento extremo é em si mesma uma convenção. Uma vez que esta ciência refinada não tem um ponto ou um centro, é impossível localizar especificamente a sua posição. Só existe esse conhecer essencial, sem absolutamente nada a infiltrar-se nele. Embora ainda exista no meio dos mesmos *khandhas* com que costumava misturar-se, já não compartilha características comuns com eles. É um mundo à parte. Só então sabemos claramente que o corpo, os *khandhas* e *citta* são todos realidades distintas e separadas.

Agradecimentos

Gostaria de reconhecer uma dívida especial de gratidão que devo a Bhikkhu Khemasanto, que trabalhou por vários anos para preparar uma tradução desta biografia que finalmente me foi confiada para a edição e revisões. Depois de uma comparação cuidadosa com o texto original tailandês, decidi começar do zero e traduzir todo o livro eu mesmo. Os esforços de Bhikkhu Khemasanto, no entanto, provaram ser uma fonte útil de referência. Também estou em dívida para com Bhikkhu Piyadhammo que, tendo conseguido decifrar a minha caligrafia muitas vezes confusa, trabalhou incansavelmente para digitar e formatar o manuscrito inteiro. E um agradecimento especial deve ir para Swe Thant, sem sua edição cuidadosa e sugestões oportunas o livro seria muito menos polido do que é atualmente. Estou também extremamente grato a todas as pessoas generosas cujas doações possibilitaram a publicação deste presente do Dhamma. Que eles e todos os que leiam este livro sejam abençoados com a fé em Ajaan Man, sua vida e seus ensinamentos.

Glossário

***Ajaan*:** Professor, mentor; também usado como um termo de respeito quando se refere a um monge sênior. Quando em maiúsculas, Ajaan é o título respeitoso dado a um professor por seus discípulos, como em Ajaan Man e Ajaan Sao.

***akāliko*:** Intemporal, não condicionado pelo tempo ou estação; existente para além do tempo e do espaço; eterno. *Akaliko* é um epíteto tradicional para o Dhamma.

***Anāgāmī*:** Não-retornante. Anāgāmī é uma pessoa que abandonou os cinco grilhões inferiores que prendem a mente no ciclo do renascimento, e aquele que após a morte irá aparecer em um dos mundos chamados de Moradas Puras, para finalmente alcançar Nibbāna e, assim, nunca mais voltar a este mundo.

***anattā*:** Não-eu; a verdade de que todos os fenômenos são desprovidos de qualquer coisa que possa ser identificada como um "eu". Isto significa que nenhum dos componentes físicos e mentais da personalidade (os 5 *khandhas*) compõem uma entidade, seja individual ou coletiva, nem pode ser encontrada como uma entidade em qualquer lugar dentro do coração (*citta)*. Portanto, o que é experimentado como sendo um eu existente não é mais do que uma pseudopersonalidade nascida da ignorância e da delusão – inerentemente transitória, instável, e ligada ao sofrimento.

***anicca*:** A natureza instável, impermanente e transitória de todos os fenômenos em todos os reinos de existência. Em outras palavras, todas as coisas surgem e desaparecem, estão sujeitas a mudanças, e tomarão outra forma, tornando-as inerentemente insatisfatórias e destinadas a causar sofrimento.

***appanā*:** *Samādhi* de total absorção. Em *appanā samādhi*, *citta* 'converge' completamente para a própria base de *samādhi*. As percepções do corpo e da mente desaparecem totalmente da consciência naquele momento, permanecendo apenas a essencial "natureza do conhecer" da *citta*. Clara, brilhante e expansiva, a *citta* simplesmente "conhece". Não há objeto, não há dualidade, apenas "conhece". O sentido de divisão anterior é substituído por um estado mental totalmente unificado, e uma sensação de ser puro e harmonioso que é tão maravilhosa a ponto de ser indescritível. Este é o estágio avançado de *samādhi*.

***Arahant*:** Um ser "totalmente iluminado" ou "puro". Uma pessoa que, seguindo o Caminho do Buddha para a Liberdade, erradicou totalmente as suas impurezas mentais (*kilesas*) e, assim, possui a certeza de que todos os vestígios de ignorância e delusão foram definitivamente destruídos, para nunca mais surgir em seu coração no futuro. Tendo cortado completamente os grilhões que uma vez o amarraram ao ciclo de nascimento e morte repetidas, ele não está mais destinado ao renascimento futuro. Assim, o Arahant é o indivíduo que alcançou Nibbāna; e embora os componentes físicos e mentais da personalidade (*khandhas*) permaneçam intactos até sua morte, sua *citta* – sendo livre de todos os elementos contaminantes – é absolutamente pura. Na morte, o corpo e a mente desintegram-se, deixando apenas a natureza incondicionada e absolutamente pura da *citta* – que está totalmente para além da descrição convencional.

***avijjā*:** Ignorância fundamental. Esta ignorância é o fator central na delusão sobre a verdadeira natureza de si e, portanto, o fator essencial que liga os seres vivos ao ciclo do renascimento. *Avijjā* existe inteiramente dentro da *citta* (aquele que sabe). Sendo parte integrante da perspectiva consciente da *citta* desde tempo imemoriável, ela usurpou a "natureza conhecedora" da *citta* e distorceu sua qualidade intrínseca de simplesmente "conhecer" criando a falsa dualidade do "conhecedor" e do "conhecido". Deste ponto de vista individual brotam o certo e o errado, o bem e o mal, o céu e o inferno, e toda a massa de sofrimento que

compreende o mundo do *saṃsāra*. Assim, *avijjā* é a semente do ser e do nascimento, o próprio núcleo de toda a existência. É também a fonte da qual todas as outras impurezas mentais surgem.

Longe de parecer sombrio e ameaçador, *avijjā* é o epítome de todas as virtudes mentais e espirituais que os seres vivos sustentam na mais alta estima. Esta é a sua fascinação, a razão pela qual os seres vivos não podem vê-la pelo que realmente é – o grande senhor e mestre do nascimento e da morte. Aparecendo no início como o derradeiro em virtude e felicidade, o verdadeiro santuário permanente da *citta*, quando a sabedoria finalmente penetra em seu núcleo e expõe sua delusão fundamental, *avijjā* prontamente se dissipa, revelando a *citta* pura e imaculada, a verdadeira Felicidade Suprema, Nibbāna.

***bhikkhu*:** Um monge budista; um membro masculino da Sangha budista que saiu para a vida sem lar e recebeu a ordenação maior. Nos países Theravada hoje em dia, os *bhikkhus* formam o núcleo da comunidade budista. Vivendo inteiramente de doações de alimentos e outros requisitos básicos, seu estilo de vida monástico é baseado nos princípios da pobreza, celibato, virtude e meditação.

***bodhi*:** Despertar; iluminação; sabedoria transcendente. *Bodhi* é equiparado com a perfeição do discernimento sobre as Quatro Nobres Verdades e a realização de Nibbāna, a cessação de todo o sofrimento.

***brahma* (*brahmā*):** Seres celestiais que habitam os três primeiros reinos do Mundo Material Refinado. Diz-se que os seres renascidos nesses reinos sublimes têm alguma experiência com as absorções meditativas (*jhāna*). Consequentemente, *brahmas* têm corpos extremamente refinados compostos de luz pura e experimentam graus extremamente refinados de prazer mental. Quando o bom *kamma* que os enviou para esses reinos está finalmente esgotado, esses seres morrem e renascem de novo em outro lugar, em um reino de existência adequado ao seu *kamma* restante.

***Buddha Sāsanā*:** Os Ensinamentos do Buddha e, por extensão, a religião budista em geral (veja *sāsanā*).

***buddho*:** Iluminado no nível supremo. Um epíteto tradicional para o Buddha, *buddho* é uma palavra de meditação preparatória (*parikamma*) que é repetida mentalmente enquanto se reflete sobre as qualidades especiais do Buddha. Na sua forma mais simples, concentra-se a atenção exclusivamente na repetição de "*buddho*", pensando continuamente a palavra "*buddho*" enquanto em meditação. Deve-se simplesmente estar consciente de cada repetição de "*buddho, buddho, buddho*", em exclusão de todo o resto. Uma vez que se torne contínua, esta simples repetição produzirá resultados de paz e calma no coração.

***citta*:** *Citta* é a natureza essencial do conhecer da mente, a qualidade fundamental do conhecer que subjaz a toda a existência senciente. Quando associado a um corpo físico, é referido como "mente" ou "coração". Sendo corrompido pela impura influência da fundamental ignorância (*avijjā*), suas correntes "fluem para fora" para manifestar-se como sensações (*vedanā*), memória (*saññā*), pensamentos (*sankhāra*), e consciência (*viññāṇa*), assim envolvendo *citta* em uma teia de autoengano. É enganado sobre a sua verdadeira natureza. *A verdadeira natureza da citta é que ela simplesmente "sabe". Não há sujeito, nenhum objeto, nenhuma dualidade; simplesmente sabe. Citta não surge nem morre; nunca nasce e nunca morre.*

Normalmente, a "natureza conhecedora" da *citta* é intemporal, ilimitada e radiante, mas esta verdadeira natureza é obscurecida pelas impurezas (*kilesa*) dentro dela. Através do poder da ignorância fundamental, um ponto focal do "conhecedor" é criado a partir do qual essa natureza do conhecer vê o mundo exterior. O estabelecimento desse falso centro cria um "eu" de cuja perspectiva a consciência flui para fora, para perceber a dualidade do "conhecedor" e do "conhecido". Assim, *citta* fica enredada com coisas que nascem, adoecem, envelhecem e morrem, e, portanto, profundamente envolvida em toda uma massa de sofrimento.

Neste livro, *citta* é muitas vezes referido como o coração; os dois são sinônimos. O coração forma o núcleo dentro do corpo. É o centro, a substância, a essência primeira dentro do corpo. É a fundação básica. As condições que surgem da *citta*, como pensamentos, surgem lá. Bondade, maldade, felicidade, e sofrimento, todos provêm no coração.

A meditação de *samādhi* fornece a confirmação do significado do coração. Quando *citta* reúne todas as suas correntes exteriorizantes em um ponto, surge o estado calmo e imóvel de *samādhi*. Do ponto de vista dos mediadores, essa experiência está centrada no meio do peito. A quietude, o brilho e a consciência desta experiência parecem emanar de forma proeminente da região do coração. A natureza de conhecer da *citta* é pronunciada ali mesmo. Assim, o verdadeiro assento da consciência está no coração; e é sábio, portanto, evitar pensar na "mente" como essencialmente cerebral e localizado na cabeça.

Há uma forte tendência de pensar que a consciência resulta puramente de interações complexas dentro do cérebro humano, e que quando o cérebro morre, a consciência cessa. Esta visão mecanicista está totalmente errada. Embora haja evidências de que certas partes do cérebro podem ser identificadas com certas funções mentais, isso não significa que o cérebro produza a consciência. Em essência, o cérebro é um órgão complexo de processamento. Recebe e processa impulsos de dados recebidos que informam sobre sensações, memória, pensamentos e consciência, mas não gera essas funções mentais; nem gera conhecimento consciente. Essa é inteiramente o campo da *citta*. (para uma discussão mais detalhada, ver Apêndice II)

'convergir': Quando *citta* reúne todas as suas correntes exteriorizantes em um ponto, isto é conhecido como *citta* 'convergindo'. A prática da meditação de *samādhi* é um método para concentrar todas essas diversas correntes em um ponto focal, assim centrando *citta* em uma condição de completa quietude e calma.

***deva*:** Literalmente, "brilhante"; um habitante de um dos reinos celestes da felicidade sensual, que estão localizados imediatamente acima do reino humano. Com corpos compostos inteiramente de luz etérea, os *devas* existem em uma dimensão espiritual que está para além da gama das faculdades sensoriais normais. Estes seres são geralmente associados com qualidades como esplendor, mobilidade, beleza, bondade e radiância. Os *devas* celestes superiores e inferiores referidos por Ajaan Man são os *brahmas* e os *devas* do Mundo Sensual superior, respectivamente. Em um nível ainda mais baixo estão os *devas* terrestres que, tendo uma afinidade para a terra, habitam um reino de existência localizado pouco acima do reino humano e pouco abaixo dos reinos celestes.

***devarāja*:** Rei dos *devas*. Esta é uma referência a Sakka, um seguidor preeminente do Buddha que preside o reino celestial de *Tāvatimsa*.

***Dhamma (skt. Dharma)*:** Verdade Suprema; os princípios básicos dessa Verdade; qualidades espirituais transcendentes; o Ensinamento do Buddha. Em primeiro lugar, Dhamma é a natureza quintessencial da perfeita harmonia existente por si mesma, independente de todos os fenômenos, mas permeando cada aspecto da existência senciente. Dhamma é a ordem certa natural das coisas, que forma a base subjacente para toda a existência, embora não seja dependente ou condicionada por qualquer forma de existência. Em última análise, Dhamma é a soma dessas qualidades transcendentes, tais como desapego, bondade amorosa e sabedoria, cuja perfeição espiritual conduz a mente a uma harmonia com a Verdade Suprema. Por extensão adicional, Dhamma engloba os princípios básicos que são a essência do Ensinamento do Buddha, incluindo os padrões de comportamento que devem ser praticados de modo a harmonizar-se com a ordem natural correta das coisas.

***dhamma*:** Fatores elementares da experiência; a essência intrínseca de algo; fenômenos mentais.

***dhutanga*:** Práticas ascéticas. Os *dhutangas* são um conjunto de 13 práticas ascéticas especializadas que monges budistas voluntariamente assumem. O seu objetivo em cada caso é combater impurezas mentais específicas (*kilesas*). São: 1) Vestir apenas mantos feitos a partir de panos descartados 2) Usar apenas os três principais mantos e não outros; 3) Ir em mendicância todos os dias sem falhar; 4) Não omitir qualquer casa na mendicância; 5) Comer apenas uma refeição por dia; 6) Comer todos os alimentos diretamente da tigela de esmolas; 7) Recusar-se a aceitar a comida oferecida após a mendicância; 8) Viver na floresta; 9) Habitar ao pé de uma árvore; 10) Viver a céu aberto – não ao pé de uma árvore ou sob um teto; 11) Viver em um cemitério; 12) Estar satisfeito com qualquer cama ou moradia oferecida; 13) "A prática daquele que se senta"; isto é, permanecer sentado, em pé ou andando, mas nunca deitar-se.

***dukkha*:** Sofrimento, dor, descontentamento; a natureza insatisfatória de todos os fenômenos.

Dukkha é a condição do descontentamento fundamental inerente à própria natureza de toda a existência senciente. Essencialmente, é o sentido subjacente de insatisfação que, em última análise, mina até mesmo as experiências mais agradáveis, pois tudo no mundo fenomênico está sujeito à mudança e, portanto, não confiável. Assim, toda a existência samsārica é caracterizada por *dukkha*.

***garuḍa*:** Uma classe especial de seres não humanos que são parte pássaro e parte humano. *Garuḍas* são os arqui-inimigos de todas as classes de serpentes, especialmente *nāgas*.

kamma (skt. karma): As ações intencionais do corpo, da fala e da mente que resultam no nascimento e na existência futura. Estas ações carregam com elas um conteúdo moral específico – bom, mau ou neutro – e deixam no contínuo da consciência um potencial para gerar, no futuro, resultados correspondentes. O budismo sustenta que todos os seres não iluminados estão destinados a nascer, viver, morrer e renascer novamente em uma variedade de mundos e circunstâncias, um ciclo perpétuo de existência que é impulsionado pela natureza de seus *kammas* e a manifestação inevitável de suas consequências.

***kammaṭṭhāna*:** Literalmente, "base do trabalho", *kammaṭṭhāna* refere-se à "ocupação" de um monge budista praticante: ou seja, a contemplação de certos temas de meditação que são propícios a erradicar da sua mente as forças contaminantes da ganância, ódio e delusão. No procedimento de ordenação, a um novo monge é ensinado os 5 *kammaṭṭhāna* básicos que estabelecem as bases para a contemplação do corpo: cabelo, pelos, unhas, dentes e pele. Por extensão, *kammaṭṭhāna* inclui todos os 40 temas da meditação budista clássica. O termo *kammaṭṭhāna* é mais frequentemente usado para identificar a tradição e linhagem tailandesa da Floresta que foi fundada por Ajaan Sao e Ajaan Man.

***khandha*:** Literalmente, "grupo" ou "agregado". No plural, *khandhas* refere-se aos cinco componentes físicos e mentais da personalidade (corpo, sensações, memória, pensamentos, consciência) e à experiência sensorial em geral (visões, sons, cheiros, gostos, sensações táteis). Também conhecidos como "agregados do apego " porque são objetos de um desejo pela existência pessoal, são, de fato, simplesmente classes de fenômenos naturais que continuamente surgem e desaparecem e são desprovidos de qualquer autoidentidade duradoura.

***kilesa*:** Impureza mental. *Kilesa* são forças psicológicas e emocionais negativas que existem dentro dos corações e mentes de todos os seres vivos. Estas impurezas são de três tipos básicos: ganância, ódio e delusão. Todos elas são poluentes degenerativos que contaminam a forma como as pessoas pensam, falam e agem, e assim corrompem por dentro a própria intenção e propósito de suas existências, ligando-as (através das inevitáveis consequências das suas ações) cada vez mais firmemente ao ciclo perpétuo do renascimento. Suas manifestações são muitas e variadas. Elas incluem paixão, ciúme, inveja, vaidade, orgulho, mesquinhez, arrogância, raiva, ressentimento, etc., mais todos os tipos de variações mais sutis que invariavelmente produzem os estados perniciosos e prejudiciais da mente que são responsáveis por tanta miséria humana. Estes vários estados mentais movidos pelas *kilesas* interagem e combinam-se para criar padrões de conduta que perpetuam o sofrimento das pessoas e dão origem a toda a desarmonia do mundo.

***magga, phala e Nibbāna*:** Os Caminhos Supramundanos, sua Fruição, e Nibbāna. Como usada por Ajaan Man, a expressão *magga, phala* e Nibbāna refere-se à natureza transcendente do caminho budista de prática e o seu objetivo principal de conduzir, fase a fase, através de níveis sucessivos de libertação espiritual até, finalmente, se atingir a absoluta liberdade de Nibbāna.

***mahāsati* e *mahāpaññā*:** Sati supremo e suprema-sabedoria. *Sati* é a faculdade de estar ativamente atento a qualquer coisa que surge dentro do campo da consciência. Sabedoria (*paññā*) é a faculdade do insight intuitivo que sonda, examina e analisa a natureza dos fenômenos à medida que sati se torna consciente deles. Supremo-sati e suprema-sabedoria são estas duas faculdades desenvolvidas a um nível avançado de proficiência caracterizado por elevada vigilância, rapidez e agilidade, combinadas com poderes incisivos do raciocínio. Trabalhando constantemente em uníssono, sem um momento de lapso na

concentração, *mahāsati* e *mahāpaññā* são ditos serem capazes de rastrear e penetrar automaticamente na verdade de todos os fenômenos à medida que eles surgem e desaparecem. Sendo as únicas faculdades mentais capazes de investigar as crescentes e mais sutis impurezas no estágio mais alto do Caminho Transcendente (*arahattamagga*), seu desenvolvimento é um pré-requisito para alcançar este nível de prática e, portanto, para alcançar o objetivo final, Nibbāna.

mindfulness (sati): Atentividade; a capacidade de manter a atenção deliberadamente fixada em qualquer coisa que se escolha para observar. Em todas as formas de meditação, isto significa uma duração ininterrupta de atenção focada diretamente no objeto escolhido de meditação ou no processo de desdobramento dos fenômenos que ocorrem que é objeto de investigação. Sati é a única faculdade que é essencial para todo tipo de meditação. Sem ela, a mente vacilará invariavelmente e não atingirá os seus objetivos.

***nāga*:** Uma classe especial de seres não humanos que compreende todos os tipos de serpentes. *Nāgas* incluem cobras, divindades associadas com corpos d'água, e espíritos da terra e do reino abaixo dela. Como tal, elas representam o potencial vital da queda de chuva e água corrente. *Nāgas* são uma classe de seres cujo papel principal é o de protetor e benfeitor. É dito serem capazes de mudar livremente sua aparência formal. Nos textos antigos há muitas histórias de *nāgas* apresentando-se em forma humana disfarçada. *Nāgas* eram famosos por terem grande respeito pelo Buddha e seus discípulos.

***nāma*:** Fenómenos mentais. *Nāma* refere-se aos componentes mentais da personalidade (*nāma khandha*), que incluem sensações, memória, pensamentos e consciência.

Nibbāna (skt. Nirvana): Literalmente significando "extinto", Nibbāna é comparada a uma lamparina ou um incêndio que se apaga. Ou seja, o triplo fogo da ganância, ódio e delusão sai do coração devido à falta de combustível. A extinção deste fogo liberta a mente de tudo o que a prende ao ciclo de renascimento e ao sofrimento experienciado nele. Nibbāna é Liberdade Absoluta, a Felicidade Suprema. Como tal, é o objetivo final do treinamento budista. É dito ser Não-nascido, Imortal e Incondicionado, mas sendo totalmente desprovido de todos os traços da realidade convencional, uma descrição do que Nibbāna é, ou não, está totalmente para além da gama de figuras convencionais da linguagem.

***nimitta*:** Imagem mental; visão. Uma *nimitta samādhi* é uma imagem que surge espontaneamente durante o curso da meditação. *Nimittas* podem tomar a forma de percepções extra-sensoriais, visualizações, representações simbólicas da realidade, ou sonhos proféticos.

***Pāli*:** Uma variante antiga do Sânscrito, Pāli é a língua literária dos budistas antigos e a língua na qual os textos do Cânone budista original são preservados. A maioria dos termos que foram utilizados neste livro são palavras Pāli.

***paññā*:** sabedoria; insight intuitivo. (ver sabedoria)

***Parinibbāna*:** Nibbāna Pleno. Isto é, a extinção total dos componentes físicos e mentais da personalidade (os 5 *khandhas*), e com a sua desintegração o fim de todos os vestígios de existência no mundo fenomênico e, portanto, a libertação total da miséria do *saṃsāra. Parinibbāna* é o Nibbāna que ocorre na morte de um Arahant. É mais frequentemente usado para se referir à morte do Buddha.

***paṭiccasamuppāda*:** Originação Dependente. *Paṭiccasamuppada* é uma afirmação concisa de como a ignorância fundamental (*avijjā*) condiciona o surgimento de todo o ciclo de existência repetida.

Pāṭimokkha: O código básico de disciplina do monge budista. Compreende 227 regras de conduta e é geralmente recitado regra por regra perante uma assembleia de monges uma vez por quinzena.

***rāgatanhā*:** Desejo sexual, luxúria. Baseado na crença de que o corpo é a própria pessoa e que a felicidade pode ser alcançada para si mesma através de sensações corporais, *rāgatanhā* é o desejo, ganância, em buscar prazer e autogratificação por meio do corpo físico. Com esta impureza mental como força motriz, as pessoas tentam superar o descontentamento e encontrar preenchimento usando a estimulação física como meio primário. Se a tal desejo é permitida uma rédea livre, ele torna-se facilmente uma preocupação que dá origem a ainda mais desejo, deixando o coração sempre faminto e insatisfeito.

retiro da estação chuvosa (vassa): O retiro anual de meditação de três meses observado por monges budistas na tradição Theravada. O retiro é sempre realizado durante a época das monções asiáticas e se estende desde o dia de lua cheia de julho até o dia de lua cheia de outubro. Na tradição *dhutanga* da floresta de Ajaan Man, o retiro acentua um estilo de vida de renúncia, práticas ascéticas rigorosas, e meditação intensiva.

***rūpa*:** O corpo e os fenômenos físicos em geral. Quando oposto à *nāma* (fenômenos mentais), *rūpa* é o componente estritamente físico da personalidade.

***saddhā*:** Fé; convicção. A fé no Buddha, ou no professor, que dá a alguém a confiança e a vontade de pôr seus ensinamentos em prática. Uma fé racional, enraizada na compreensão, *saddhā* ganha força com cada realização sucessiva ao longo do caminho do Dhamma.

***sādhu*:** "Está bem." Comumente usado em círculos budistas, *sādhu* é uma exclamação expressando apreciação, assentimento, ou aprovação.

***Sakka*:** Conhecido como "rei de devas", *Sakka* é um seguidor preeminente do Buddha que preside o reino celestial de *Tāvatimsa*.

***samādhi*:** Calma meditativa e concentração. *Samādhi* é experienciado através da prática de várias técnicas de meditação que são projetadas para acalmar a turbulência emocional da mente e a distração mental, fixando-a firmemente em um único objeto de atenção e com sati mantendo-a lá até que a mente se torne completamente absorvida naquela única ocupação com a exclusão de tudo o mais, e, portanto, totalmente integrada dentro de um simples e unificado estado de consciência. Concentrando a atenção em apenas um objeto, pensamentos distrativos e correntes da mente que normalmente fluiriam para o ambiente sensorial são gradualmente reunidos em um ponto interno de foco, um estado tranquilo, calmo e concentrado chamado *samādhi*. Isto não significa que a mente está se esforçando para se concentrar em um ponto (um foco externo), mas sim que, seguindo assiduamente o método com atenção consciente, a mente naturalmente, por sua própria iniciativa, converge em um estado unificado de consciência. A experiência resultante é um sentimento de ser puro e harmonioso que é tão maravilhoso a ponto de ser indescritível. Ao retirar-se de *samādhi*, este foco mental calmo e concentrado, em seguida, serve como uma base para realizar com sucesso técnicas de investigação para desenvolver sabedoria e ganhar insight sobre a verdadeira natureza de todos os fenômenos.

Samādhi tem muitos níveis e classificações.

***samana*:** Um contemplativo que abandona as obrigações convencionais da vida social para seguir uma vida de esforço espiritual. Na época do Buddha, um *samaṇa* era considerado a corporificação do ideal do asceta peregrino.

***saṃsāra*:** A roda do renascimento sem início, na qual todos os seres vivos giram.

Saṃsāra é o nome dado ao processo contínuo de nascer, ficar doente, envelhecer e morrer – uma sucessão ininterrupta de nascimentos, mortes e renascimentos. Abrange todo o universo de existência senciente, dos seres mais grosseiros aos mais refinados, dos reinos mais elevados do mundo Informal aos reinos mais baixos do inferno. Toda a existência dentro deste ciclo está sujeita à mudança, inerentemente instável, e sobrecarregada com dor e sofrimento, com cada estado de existência sendo determinado pelas ações intencionais do corpo, fala e mente (*kamma*) de um ser. A realização de Nibbāna marca a completa transcendência ao mundo do *saṃsāra*.

***Sangha*:** A comunidade dos discípulos do Buddha. No nível convencional, isto significa a ordem monástica budista. No nível ideal, refere-se aos seguidores do Buddha, leigos ou ordenados, que alcançaram pelo menos o primeiro dos Quatro Caminhos supramundanos culminando no Arahato.

***sankhāra*:** Como um termo geral, *sankhāra* refere-se a todas as forças que formam ou condicionam as coisas no mundo fenomênico da mente e da matéria, e àqueles fenômenos formados ou condicionados resultantes. Como o quarto componente da personalidade (*sankhāra khandha*) refere-se ao pensamento e à imaginação; isto é, os pensamentos que constantemente se formam na mente e conceitualizam sobre as percepções pessoais de cada um. *Sankhāra* cria essas ideias e então as entrega a *saññā*, que interpreta e elabora sobre elas, fazendo suposições sobre os seus significados.

***saññā*:** Memória; reconhecimento dos fenômenos físicos e mentais à medida que surgem. Como o terceiro componente da personalidade, *saññā khandha* está associado com a função da memória; por exemplo, reconhecimento, associação e interpretação. *Saññā* tanto reconhece o conhecido como dá sentido e significado a todas as percepções pessoais. Através da lembrança da experiência passada, a função da memória dá às coisas significados específicos e, em seguida, se envolve na sua própria interpretação delas, fazendo com que a pessoa se torne triste ou feliz sobre o que percebe.

***sāsanā*:** O ensinamento do Buddha e, por extensão, a religião budista em geral. O caminho espiritual budista é inevitavelmente multidimensional, onde todas as práticas sadias legítimas, da generosidade à conduta virtuosa à meditação transcendente, são aspectos essenciais do caminho que conduz ao objetivo final, a cessação do sofrimento. O termo *sāsanā* geralmente se refere a este agregado do ensinamento do Buddha, suas práticas e sua realização.

***sāvaka*:** Um discípulo direto do Buddha que ouve o ensinamento do Buddha e o declara ser seu mestre.

***sugato*:** "Bem-ido" ou "ido a uma boa destinação"; um epíteto tradicional para o Buddha.

***sutta*:** Um discurso ou sermão falado pelo Buddha. Após a morte do Buddha, os *suttas* que ele ensinou aos seus discípulos foram colocados na língua Páli de acordo com uma tradição oral bem estabelecida. Eles foram finalmente colocados na forma escrita no Sri Lanka por volta de 100 a. C. e formam a base dos ensinamentos do Buddha que temos hoje.

***Tathāgata*:** "Um que assim se foi." Um dos epítetos que o Buddha usa quando se refere a si mesmo.

***Tāvatiṃsa*:** "Os Trinta e três." Um reino de seres celestes (*devas*) no Mundo Sensual onde Sakka é a deidade que preside.

***devas terrestres*:** Uma classe especial de seres não humanos que habitam um reino de existência sensual imediatamente acima do reino humano. Também conhecidos como *rukkha* ou *bhumma devas* por causa de sua afinidade natural com a terra, esses seres normalmente "habitam" a folhagem mais alta de grandes árvores, um grupo ou "família" deles muitas vezes vivendo juntos em uma árvore. O nascimento neste reino ocorre como uma consequência de certos tipos de ações saudáveis e meritórias, combinadas com um forte apego ao plano da terra. Parece que a maioria dos *devas* que visitaram Ajaan Man durante sua trajetória como monge peregrino eram do reino terrestre, pois áreas remotas de natureza selvagem sempre foram seu habitat preferido.

***Theravāda*:** "Doutrina dos Anciões". Entregue a nós na língua Páli, é a forma mais antiga dos ensinamentos do Buddha. Theravada é a única das primeiras escolas do budismo a ter sobrevivido até o presente. É atualmente a forma dominante do budismo na Tailândia, Sri Lanka e Birmânia.

***três mundos de existência*:** O Mundo Sensual (Kāma-loka), o Mundo Material Refinado (*Rūpa-loka*), e o Mundo Imaterial (*Arūpa-loka*), que juntos compõem todo o universo de existência senciente. (para uma ilustração gráfica da cosmologia budista, veja *Os Trinta e Um Planos de Existência* em www.accesstoinsight.org)

vimutti: Liberdade Absoluta, isto é, liberdade das fabricações e convenções da mente. *Vimutti* é um sinônimo de Nibbāna.

viññāṇa: Consciência; simples conhecimento. Como o quinto componente da personalidade, *viññāna khandha* simplesmente registra dados sensoriais, sensações e impressões mentais à medida que ocorrem. Por exemplo, quando imagens visuais fazem contato com o olho, ou quando pensamentos ocorrem na mente, a consciência deles surge simultaneamente. Quando esse objeto posteriormente desaparece, também desaparece a consciência que tomou nota dele.

vipassanā: Claro insight intuitivo. Auxiliado por um estado claro e tranquilo de calma meditativa, *vipassanā* é um insight espontâneo dos fenômenos físicos e mentais, à medida que surgem e desaparecem, que os vê pelo que realmente são: inerentemente impermanentes e instáveis, ligados à dor e ao sofrimento, e desprovidos de qualquer coisa que possa ser identificada como um "eu".

visuddhi: Pureza perfeita da mente. A natureza pura de uma mente que transcendeu completamente todas as impurezas mentais. Isto é, o estado de Pureza Absoluta experienciado por um Arahant.

sabedoria *(paññā):* O termo sabedoria denota uma aplicação ativa e incisiva dos princípios de causa e efeito com o propósito de sondar, examinar e analisar fenômenos físicos e mentais, à medida que surgem e desaparecem, de modo a vê-los pelo que realmente são: inerentemente impermanentes e instáveis, ligados à dor e ao sofrimento, e desprovidos de qualquer coisa que possa ser identificada como um "eu". Como é usado no budismo, a sabedoria implica muito mais do que apenas um julgamento sólido. A sabedoria é uma faculdade que procura, sonda, compara e analisa o funcionamento do corpo e da mente à luz dos princípios fundamentais da verdade, a fim de ganhar uma vantagem decisiva sobre a forma dos elementos impuros (*kilesas*) que obscurecem a sua verdadeira natureza e a verdadeira natureza de quem os conhece.

Embora o raciocínio indutivo seja inicialmente uma parte muito grande da prática da sabedoria, os insights baseados somente nele ainda são superficiais. À medida que a faculdade de sabedoria se desenvolve e se torna mais introspectiva, suas habilidades se tornam cada vez mais sutis, enquanto seus insights mais intuitivos na natureza. Só quando o discernimento meditativo penetra profundamente é que as causas profundas do descontentamento da mente podem ser verdadeiramente expostas, desenraizadas e destruídas.

Em geral, a sabedoria é o complemento proativo para a quietude de *samādhi*. Ambos trabalham em conjunto para garantir que a tarefa de erradicar as *kilesas* seja realizada com a máxima eficiência. Ambas são aspectos essenciais do caminho que conduz à cessação de todo o sofrimento.

yakkha: Ogros. Uma classe especial de poderosos seres não humanos que muitas vezes têm temperamentos cruéis e assassinos.



O venerável Ajaan Man Bhūridatta Thera é uma figura proeminente no budismo tailandês contemporâneo. Ele foi amplamente reverenciado e respeitado durante sua vida pela extraordinária coragem e determinação que demonstrou na prática do modo de vida ascético e por sua incorruptível firmeza no ensino de seus muitos discípulos. Durante os 50 anos desde sua morte, assumiu um status elevado nos círculos budistas e, portanto, continua a ser uma presença universal, cuja vida e ensinamentos se tornaram sinônimos da nobre busca do Buddha pela autotransformação. Em anos recentes, ganhou reconhecimento além dos confins de sua terra natal como uma das verdadeiramente grandes personalidades religiosas do século 20.

A história da vida de Ajaan Man é um retrato vívido de um guerreiro espiritual consumado, inigualável nos tempos modernos, que praticou o caminho do Buddha para a liberdade com tal perfeição que deixou aqueles que o conheciam e o veneravam sem dúvida de que ele realmente era um Nobre Discípulo.