

A photograph of a Buddhist monk with a shaved head, wearing white robes, sitting in a meditative pose. He is looking slightly to the left. In the background, there is a blue stupa with a golden spire, partially obscured by green trees. The lighting is soft, suggesting a calm, outdoor setting.

Sua Jornada ao

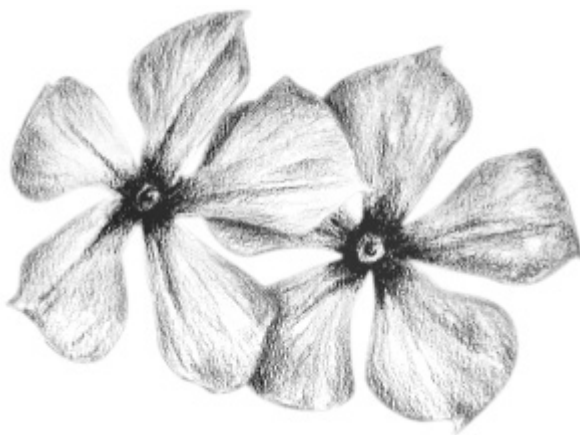
Despertar

Espiritual e

Iluminação

Mé Chi
Kieu

Bhikkhu Sīlaratano



*“O presente do Dhamma é superior a todos os
outros presentes.”*

Buddha

Mé Chi Kéu

Sua Jornada ao Despertar e Iluminação Espiritual

Compilado de fontes tailandesas e escrito por Bhikkhu Dick Sīlaratano

Tradução em Língua Portuguesa:

Mariana Lopes Pereira, Carla Schiavetto, Mudito Bhikkhu

Uma publicação Forest Dhamma / Abril de 2009

Edição em Português: Maio de 2017

Todos os direitos comerciais reservados.

© 2009 Bhikkhu Dick Sīlaratano

O Dhamma não deve ser vendido como mercadoria. É permitido reproduzir esta publicação de qualquer forma para distribuição gratuita como presente do Dhamma. Não é preciso obter nenhuma permissão adicional. A reprodução, de qualquer forma, para ganho comercial, é estritamente proibida.

Design da capa por Melita Halim.

Publicado por:

Forest Dhamma Books

Wat Pah Baan Taad

Udon Thani 41000, Tailândia

www.forestdhamma.org

fdbooks@gmail.com

Sumário

Prefácio.....	1
Introdução.....	4
I. Bênção.....	11
Pérolas da lua.....	12
Corajoso espírito guerreiro.....	19
Bênção para toda a vida.....	25
O Pomar de Amoras.....	31
Imersa em Trabalho Sem Fim.....	37
Pequena Kéu.....	41
II. Renúncia.....	48
Deixando tudo para trás.....	49
Reclamando o tesouro perdido.....	53
Cutucando um Vespeiro.....	58
Apenas Buscando Água.....	62
Pelo Portão de Acesso.....	65
O Javali Selvagem.....	71
Fantasmas da Montanha.....	75
Caverna de Nok Kraba.....	80
Falhas do Espírito.....	85
Contemplação do Corpo.....	90
Monja Budista Ideal.....	94

Peregrinação.....	99
III. Essência.....	106
Caminhos cármicos que se cruzam.....	107
Imagem do Dhamma.....	114
O Cadáver Interno.....	123
Ciência espontânea.....	128
Essência Luminosa.....	134
Phayom em Flor.....	138
VI. Pureza.....	144
Rio e Oceano.....	145
Gratidão Imensurável.....	149
Compromisso de uma vida inteira.....	153
Pureza de Coração.....	156
Epílogo.....	163
Seleção de Ensinamentos.....	165
Sobre o autor.....	173





Prefácio

Em 2007, quando eu estava morando no monastério de floresta de Nakamnoi, o abade, Ajaan Intawai Santussako, me pediu que traduzisse do tailandês para o inglês uma breve biografia de Mé Chi Kéu que ele pretendia publicar em ambas as línguas. Embora o texto fosse bastante curto, Ajaan Intawai gentilmente me concedeu todos os escritos anteriores que havia compilado sobre a vida de Mé Chi Kéu. Após traduzir a versão resumida da sua vida para o inglês, resolvi escrever um relato completo baseado em uma pesquisa mais ampla sobre os eventos que moldaram sua vida e marcaram seus passos no caminho à iluminação. Encontrei no monastério de floresta Nakamnoi o apoio de um ambiente calmo que me oferecia boas condições para trabalhar. Além disso, os monges residentes me deram uma assistência inestimável com a pesquisa. Os ensinamentos compilados de Mé Chi Kéu, dos quais cito trechos no início de cada capítulo, foram especialmente difíceis, pois estavam registrados no seu dialeto nativo, Phu Tai. Devo muito aos monges da etnia Phu Tai que me ajudaram a decifrar o seu significado.

Este livro não teria sido concluído sem o esforço e dedicação de muitos amigos e auxiliares. Minha gratidão a eles é imensa. Gostaria de agradecer especialmente à minha revisora de longa data, Swe Thant, por aprimorar a primeira versão com tanta habilidade e por ajudar a definir o tom geral da narrativa. Rachel Claveau realizou um excelente trabalho em eliminar passagens supérfluas e aprimorar a estrutura gramatical. Além disso, ela me incentivou a melhorar trechos pouco claros ou de difícil compreensão para transmitir o significado original de forma precisa. Presto agradecimentos especiais a Mé Chi Melita Halim, que criou sozinha o design da capa, da contracapa, o design interior, além de todos os desenhos a lápis. Ela trabalhou incansavelmente por muitos meses, em circunstâncias difíceis, para preparar o manuscrito para publicação. Sinto-me abençoado por ter um patrocinador

entusiasmado e generoso, Silapa Siam Embalagem e Impressão Ltda., que não só facilitou a publicação, mas também ajudou a angariar contribuições para financiar o custo da impressão. Sem a generosidade de muitos doadores dedicados não teria sido possível imprimir este livro e oferecê-lo para distribuição gratuita. Por serem muito numerosos, não será possível mencionar cada um deles, mas todos merecem nossos sinceros agradecimentos. Finalmente, um grande obrigado à rede mundial de amigos Forest Dhamma Books pelo tempo e esforço empreendidos neste projeto.

“Quando eu era pequena, tinha que ir ao monastério com meus pais e não podia me misturar aos monges. Ficava sentada bem ao fundo, onde ainda podia ouvi-los. O venerável mestre de meditação nos ensinou como prestar homenagem ao Buddha, entoando cânticos em louvor a suas virtudes. Ele nos incentivava a irradiar bondade amorosa a todos os seres e a termos sempre generosidade e coração aberto. Além disso, nos dizia que nem mesmo a generosidade do mais pródigo doador leigo poderia se comparar à virtude de se ordenar monja, passando a vestir o manto branco, e praticar com seriedade o caminho que leva ao fim de todo sofrimento. Desde então, essa mensagem sempre permaneceu próxima ao meu coração.”

Mé Chi Kéu

Introdução

Este livro apresenta a vida e a prática de uma mulher que alcançou o auge da prática budista ainda em vida. Ela era conhecida como Mé Chi Kéu. Mé Chi Kéu era jovem quando sentiu um chamado para a vida espiritual. Na infância, teve a bênção de conhecer alguns dos mais conceituados mestres de meditação da sua época. Ela refletia profundamente a respeito de seus ensinamentos sobre meditação e os colocava em prática com seriedade e entusiasmo juvenil. Graças a uma inclinação favorável, ela rapidamente se tornou uma criança prodígio com muita habilidade na arte da meditação de *samādhi*. Sua mente ficava facilmente absorta em profunda concentração por muitas horas e experienciava diversos acontecimentos estranhos e maravilhosos.

Quando sua situação familiar a impediu de seguir sua vocação religiosa, ela aguardou com paciência, pronta a tomar proveito da primeira oportunidade que se apresentasse. Após vinte anos de um casamento insatisfatório, finalmente abriu-se uma porta para Mé Chi Kéu, que pôde assim dar início a uma vida de renúncia. Já como monja, passou muitos anos vivendo e praticando com professores de grande renome. Eles muitas vezes elogiavam suas extraordinárias habilidades meditativas, especialmente sua aptidão para fenômenos extrassensoriais. Pouquíssimas pessoas tinham a mesma capacidade nesse campo da percepção. Além do mais, ela conseguiu superar o apego ao mundo convencional e suas condições em constante mudança, atingindo assim um estado incondicional de liberdade total. Como uma das poucas mulheres conhecidas que se tornaram *arahants* na época contemporânea, ela é prova viva de que o objetivo de iluminação suprema deixado pelo Buddha é possível para todos, sem depender de gênero, raça ou classe social.

Inúmeras praticantes viveram na época do Buddha. A maioria alcançou os frutos do nobre caminho e muitas foram louvadas por ele. Nos primeiros discursos do Buddha há diversas menções às discípulas, que foram exaltadas

por sua diligência, sabedoria e habilidade de transmitir ensinamentos. Sem dúvida, muitas mulheres da época deixaram a família e se dedicaram à vida sem lar de uma renunciante. De fato, quando o Buddha deu início à ordem de monjas, muitas mulheres se apresentaram em juntar-se a ela. Considerando-se as restrições sociais que enfrentavam, foi um feito extraordinário.

Quando um homem estava disposto a virar as costas para seus pais, esposa e filhos, era visto como alguém determinado a buscar a verdade. O homem que deixasse o lar e a família para trás em nome de uma vocação espiritual era considerado virtuoso. Para as mulheres, porém, o caminho da renúncia era bem mais difícil. Com muito menos liberdade do que os homens, elas não podiam deixar a família sem antes implorar permissão a relutantes maridos. Além disso, estavam frequentemente presas a obrigações para com pais idosos ou filhos pequenos. Ao instaurar uma ordem de monjas, o Buddha deu às mulheres uma oportunidade única de levar uma vida monástica, superando limitações sociais e culturais. Além disso, ele reconhecia assim que as mulheres são tão capazes quanto os homens de compreender o Dhamma, uma ideia bastante radical para a época.

A Sangha das *bhikkhunīs* foi a comunidade de monjas fundada pelo Buddha. Por mais de um milênio, ela foi uma ordem monástica pujante. No entanto, a linhagem das *bhikkhunīs* acabou desaparecendo devido à guerra e à fome. Como o Buddha não deixou nenhum mecanismo para restabelecer a linhagem, atualmente a única possibilidade de ordenação para mulheres em países Theravada é a ordenação como monja que observe oito ou dez preceitos. Na Tailândia, o mais comum são monjas que seguem os oito preceitos. Elas são chamadas de *Mé Chis*. Assim como os monges, as *Mé Chis* raspam a cabeça e seguem regras de treinamento que não costumam ser observadas por budistas leigos. Além de usar o manto branco que reflete a estrita diferença entre o estilo de vida de uma pessoa ordenada e aquele de um leigo, uma *Mé Chi* observa um padrão de disciplina que envolve a adoção de vestimentas, conduta e meio de vida adequados. Não lhe é permitido se empregar, aceitar pagamento por trabalhos ou participar da compra e venda de bens e serviços. Ela deve ter em mente que uma aparência digna e um comportamento exemplar podem despertar em outras pessoas um interesse legítimo nas virtudes da prática budista.

A maior parte das *Mé Chis* reside em mosteiros administrados por monges. Um número pequeno vive em seus próprios mosteiros, muitas vezes associados a um mosteiro local. Mosteiros voltados para a prática, especialmente aqueles da tradição tailandesa da floresta, oferecem às mulheres o tempo livre e os requisitos básicos necessários para uma vida de renúncia e meditação. Por isso, muitas mulheres preferem as oportunidades de prática proporcionadas por comunidades de *Mé Chis* afiliadas a tais mosteiros. Uma desvantagem dessa situação é que as monjas são relegadas a um status claramente secundário àquele dos monges. Essa limitação é atenuada em certa medida pelo entendimento budista de que a autoridade e a hierarquia de uma comunidade são basicamente convenções sociais necessárias para manter o funcionamento harmonioso do grupo. A posição da mulher na hierarquia não reflete, de modo algum, seu valor essencial como pessoa.

A separação entre homens e mulheres tornou-se tão profundamente arraigada na maior parte das culturas que é bastante natural que apareça também em contextos religiosos. O gênero, porém, é algo transitório, que vem e vai; condicionado pelo carma passado, é um tipo de destino. A essência de alguém não tem nome nem forma e, portanto, não tem características de gênero masculino ou feminino. Esse é um dos princípios fundamentais do budismo: os atributos da identidade são desprovidos de essência intrínseca – tudo aquilo que faz de uma pessoa alguém único está em constante mudança e acabará se desintegrando. Cada personalidade está constantemente deixando de ser o que era e tornando-se algo novo. Os fatores que costumam ser vistos com um “eu” são impermanentes e transitórios. Todos os aspectos da forma corporal, bem como pensamentos e sentimentos, não têm valor intrínseco e irão se dissolver. Por isso, apegar-se ao corpo e à mente é uma das principais fontes de dor e sofrimento.

Ao percebermos que a essência da mente, despida de todas as características externas, não tem gênero, posição hierárquica ou status inerente, nos libertamos dos conceitos de identidades separadas ou comuns que impedem nosso progresso e limitam nossa liberdade. Devemos transcender todas essas distinções convencionais para romper os laços que nos mantêm firmemente atados ao ciclo de nascimento e morte. Neste aspecto, todos os seres humanos

estão na mesma condição, pois as delusões fundamentais da mente que devem ser superadas são essencialmente as mesmas para todos.

Não há nada mais surpreendente do que a mente. É extraordinário o que uma mente bem treinada é capaz de fazer. A mente de Mé Chi Kéu era, por natureza, ousada e dinâmica. Sonhos proféticos e visões extrassensoriais ocorriam sem esforço em suas meditações. Suas tendências para os poderes psíquicos eram, ao mesmo tempo, uma desvantagem e uma fonte de força. Por anos, seu encanto por essa capacidade a impediu de ver a necessidade de autocontrole. Mais tarde, quando aprendeu a disciplinar sua mente, conseguiu usar suas habilidades incomuns de formas profundas e maravilhosas.

No entanto, as tendências inerentes da mente variam consideravelmente de uma pessoa a outra. Algumas, como a mente de Mé Chi Kéu, são muito ativas e aventureiras. Outras são mais reservadas e cautelosas. Cada estilo tem suas vantagens na meditação. A mente dinâmica de Mé Chi Kéu permitiu que ela avançasse rapidamente em um caminho de prática que é lento e difícil para a maioria das pessoas. É raro, porém, encontrar alguém cuja mente tenha o grau de habilidade e poder da mente de Mé Chi Kéu. Assim, seria quase impossível que uma pessoa comum chegasse à extraordinária amplitude da sua percepção extrassensorial. Esses aspectos de sua prática não serviriam como orientação de meditação para a maioria dos praticantes.

Em um nível mais profundo, no entanto, a prática de Mé Chi Kéu mostra o caminho para além das condições instáveis de nascimento e morte, em direção à essência da verdadeira liberdade. No cerne dessa realização encontra-se uma distinção fundamental entre dois aspectos muito diferentes da mente: a essência de ciência¹ de saber da mente e os estados mentais transitórios que surgem e desaparecem na mente. Por não compreendermos essa distinção, vemos esses estados transitórios como reais, como sendo a própria mente. Na verdade, todos eles são apenas condições que nunca permanecem estáveis de um momento para o outro. A única condição constante é a essência de ciência da mente. Normalmente nós juntamos tudo isso e o chamamos de mente, mas, na verdade, os estados mentais coexistem com o conhecimento da sua

1 Durante todo o livro, foi utilizada a palavra “ciência” (referindo-se à capacidade de estar ciente) para traduzir “awareness”. Já a palavra “consciência” foi utilizada para traduzir “consciousness”.

presença. Com esse insight vem o entendimento de que felicidade e sofrimento são realidades separadas da mente que os conhece. A verdadeira essência da mente conhece todos os estados e condições, mas não se apega a nenhum deles. Ela se encontra, assim, além dos estados que variam entre a felicidade e o sofrimento. Se conseguirmos ver isso, poderemos deixar essas realidades convencionais e nos desapegarmos delas. Com essa compreensão, o desapego libertador ocorre espontaneamente.

Mé Chi Kéu era uma mulher do campo que levava uma vida simples em um vilarejo no nordeste da Tailândia. Teve que superar dificuldades imensas quando quis sair de casa e seguir o nobre caminho, ensinado pelo Buddha, que leva à libertação do sofrimento. Sua persistência, coragem e sabedoria intuitiva permitiram que superasse todas as fronteiras convencionais – tanto aquelas impostas pelo mundo em que vivia quanto aquelas que vinham de dentro dela e limitavam sua mente – e que assim se libertasse da escravidão do nascimento e morte. Embora tenha vivido e praticado com as mesmas restrições impostas à maior parte das praticantes mulheres, ela abraçou o desafio e com habilidade harmonizou sua prática para que se encaixasse suavemente na estrutura monástica convencional. Ao render-se inteiramente a esse sistema consagrado pelo tempo, conseguiu transformar as aparentes desvantagens em vantagens. Ao invés de reclamar do status desigual, Mé Chi Kéu cultivou com diligência uma mente de consciência clara e espontânea, conseguindo assim superar a delusão profundamente arraigada de sua identidade pessoal e cultural. Visto à luz do insight transcendente, aquele mundo sólido de classes e diferenças em que havia passado toda sua vida evaporou e se dissipou.

Monges habilidosos em meditação não têm preconceitos com base em condicionamentos culturais. Eles não têm nenhuma dúvida que uma mulher que observe os oito preceitos e pratique com seriedade possa alcançar níveis de meditação excepcionalmente elevados. Na verdade, as mulheres têm uma capacidade notável para compreender o Dhamma e podem atingir níveis profundos de samādhi, além de desenvolver conhecimento e sabedoria extraordinários. Na Tailândia há muitas monjas e leigas que superam os monges nas suas realizações. Por isso, os mestres de meditação têm praticantes mulheres em alta conta e as consideram iguais aos homens em termos de potencial espiritual. Hoje em dia, muitos professores respeitados da tradição

tailandesa da floresta acreditam que as mulheres são capazes da mais elevada realização espiritual. Eles muitas vezes recomendam monjas como professoras exemplares. Muitos mestres de meditação da tradição da floresta têm alunas mulheres, monjas e leigas, reconhecidas como professoras por mérito próprio. Elas têm participação ativa em suas comunidades, onde são hábeis meditadoras, promotoras de curas ou mentoras, e são reverenciadas pela população local. Mé Chi Kéu foi uma dessas mulheres. Praticantes monásticas como ela deixaram um legado que serve de inspiração para as gerações seguintes, mostrando que o caminho da prática budista pode ser reaberto por qualquer um, homem ou mulher.

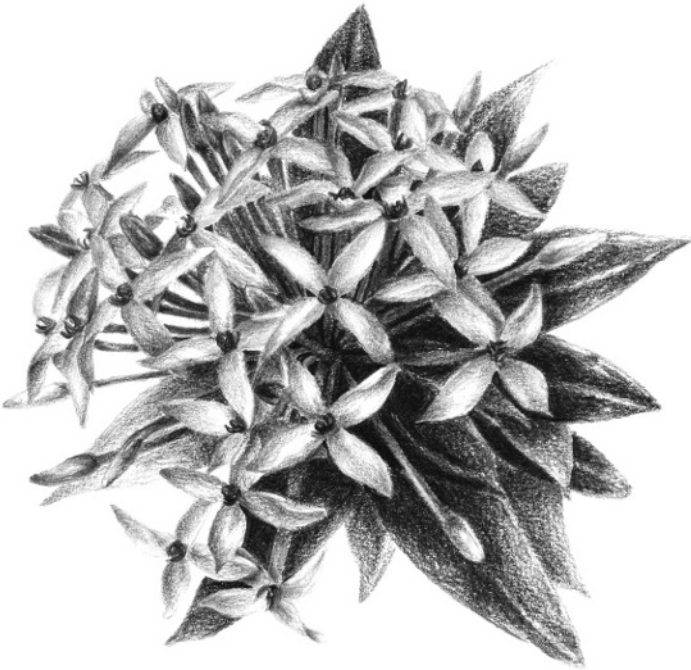
Este relato da vida de Mé Chi Kéu é apresentado na forma de uma narrativa biográfica, inserindo os fatos disponíveis em um contexto histórico para contar a história de sua vida. Incluí todas as informações que consegui encontrar para situar bem a época e cultura em que viveu, citando palavras suas e de seus contemporâneos, bem como eventos conhecidos de seu tempo. Esta história foi compilada de várias fontes em tailandês. Devo muitíssimo a Ajaan Mahā Bua que, por meio de seus ensinamentos orais e escritos, relatou muitas histórias importantes sobre a prática de meditação de sua discípula. Usei as lúcidas descrições dele dos níveis transcendentais de insight e sabedoria para compreender os detalhes da evolução de Mé Chi Kéu até a iluminação. Ela estava entre os discípulos mais talentosos de Ajaan Mahā Bua, e ele não deixou dúvidas sobre as realizações espirituais dela.

Ajaan Intawai foi uma importante inspiração para este livro. Sua relação próxima com Mé Chi Kéu desde a infância o tornou uma fonte valiosa de informações sobre o contexto cultural e detalhes históricos. Familiares de Mé Chi Kéu forneceram relatos íntimos da sua vida familiar e dos primeiros anos de renúncia da vida mundana. A Dra. Pensri Makaranon, que cuidou dela incansavelmente na velhice, compartilhou suas lembranças vívidas dos últimos anos de Mé Chi Kéu, que incluem histórias fascinantes de como ela se relacionava com os profissionais de saúde que cuidavam dela.

Reuni todo esse material para pintar o quadro da sua vida. Porém, haviam muitas discrepâncias e inconsistências nos diversos relatos escritos e orais. Encontrei diversas versões da mesma história e, em alguns casos, faltavam

detalhes essenciais. Assim, recorri também à minha imaginação para completar o retrato da sua vida e sua prática, acrescentando detalhes gráficos para formar uma imagem mental mais clara e vibrante dessa mulher e suas extraordinárias realizações. Este livro não é um trabalho acadêmico, mas sim uma narrativa biográfica que pretende ser uma fonte de inspiração para pessoas dedicadas à prática budista. Com esse objetivo em mente, espero que ele seja visto, principalmente, como um convite para contemplar as profundidades e sutilezas da mente que são experienciadas no caminho do Buddha para a libertação total.

I. Bênção



Pérolas da lua

*Tendo nascido, damos importância aos dias, meses e anos que passam.
Acreditamos na importância da nossa vida e da vida dos outros. Por isso, nossa
mente está em constante preocupação com a dor e o sofrimento.*

A partir do século IX, tailandeses do sul da China começaram a migrar em um fluxo constante e discreto como as enchentes de monções que banham densas florestas e planícies férteis, mudando de cor com os tons do céu e de forma com os contornos da terra. Geograficamente interligados, grupos étnicos tailandeses de origem comum e cultura similar se espalharam por montanhas e vales do sul da China até o antigo Sião.

A etnia Phu Tai, formada por agricultores e caçadores de uma independência aguerrida, era um desses diversos subgrupos. Esse povo, originário do distrito chinês de Jiaozhi, às margens do Rio Vermelho, foi levado por uma série de agitações políticas a se aventurar pelo sul, passando pelos reinos do vizinho Laos e avançando um pouco a cada geração até chegar às margens do Rio Mekong. Eles se estabeleceram no interior e ali permaneceram por séculos, até migrar para as terras mais férteis da margem oposta do rio e se espalhar por suas porções ocidentais.

Após séculos de lutas e dificuldades – secas, enchentes, desastres naturais e tragédias coletivas – os engenhosos Phu Tai acabaram se unindo em uma entidade política coesa governada por um chefe local que transmitia o posto a seus herdeiros e por um poderoso clã de guerreiros e administradores. O reino de Mukdahan – cujo nome vem das pérolas da lua *mukda*, que os Phu Tai descobriram nos leitos de rios daquela área – tornou-se um centro regional do seu modo de vida tradicional.

Baan Huay Sai era uma pequena comunidade agrícola Phu Tai do distrito de Kham Cha-I, na província Mukdahan do antigo Sião. Localizada na extremidade da planície de inundação do rio Mekong, onde as montanhas Phu Phan formam uma paisagem ondulante, o vilarejo estava assentado em uma extensão de terreno plano elevado entre os rios Huay Bang Sai e Huay Bang. O povoado era formado de casas rústicas de madeira construídas sobre palafitas à sombra de grandes árvores, como se aquelas moradias tivessem sido esculpidas em uma densa floresta primitiva. Seus habitantes eram homens do campo de modos rudimentares, pouco refinados que levavam uma vida simples e inocente. Viviam da agricultura de subsistência e da caça de animais selvagens. As famílias cultivavam arroz em terrenos férteis na periferia da aldeia, em uma área onde as árvores haviam sido derrubadas. Além da clareira, havia uma mata densa. Acreditava-se que essa floresta, repleta de tigres e elefantes, ocultava coisas perigosas e locais assustadores, o que levava os aldeões a se juntar em comunidades em busca de companhia e segurança.

Situada em uma grande extensão de terra fértil ao longo do rio Mekong, Mukdahan passou de um reino separado a um principado semiautônomo que devia lealdade à dinastia siamesa Chakri. Conta a lenda que no vilarejo de Baan Huay Sai viveram três princesas: a Princesa Kéu, a Princesa Klum e a Princesa Kah que, por meio da linhagem feminina, deixaram uma marca duradoura no temperamento do povo Phu Tai. Com personalidade forte, elas incutiram nas gerações seguintes um intelecto aguçado, uma determinação implacável e um modo justo de ver as coisas. Orgulhosos de seu legado e com espírito independente, os Phu Tai eram unidos por laços de tradição, língua e costumes. Esses laços eram transmitidos de geração a geração como algo sagrado e confiável.

No Sião de fins do século XIX, o magistrado local do vilarejo de Baan Huay Sai era Tason Sianglum. Sua autoridade vinha do *jao meung*, o senhor provincial que o havia nomeado. Suas responsabilidades eram mediar disputas locais, acalmar os ânimos quando necessário e despertar o senso de justiça inato dos Phu Tai para preservar a paz e a harmonia entre eles.

O magistrado Tason era um homem correto, de sabedoria simples, decidido a servir bem ao seu povo. Ao manter a paz na comunidade, fazia sua parte para

manter a tradicional identidade dos Phu Tai. Don, sua esposa, era uma mulher delicada e gentil que também possuía o título de magistrada, mas não tinha deveres públicos. Em vez disto, se ocupava da família, composta de cinco filhos. Os três mais velhos eram meninos e as duas últimas, meninas. A caçula nasceu no dia 8 de novembro de 1901, no começo da manhã. Sua mãe a chamou de Tapai, que significa “agradável aos olhos”.

Desde cedo, a menina tinha uma aura de mistério, como se soubesse mais do que poderia um dia expressar. Quando começou a falar, ela dava risadinhas ao contar para sua mãe, aos sussurros, sobre aventuras noturnas em que seguia globos de luz brilhante que a levavam a lugares maravilhosos – locais que ela não conseguia descrever com palavras, mas apenas com gestos. Muitos anos depois, após ter se tornado monja budista, ela contaria sobre os coleguinhos divinos que tinha na infância. Eram *devas* das esferas celestiais, cujas formas radiantes só ela conseguia enxergar. Eles haviam sido seus companheiros espirituais em inúmeras vidas anteriores e tinham receio de que o espírito de Tapai cedesse às atrações de estar em um corpo físico. Para que seu espírito não se ancorasse no plano terreno, os *devas* muitas vezes levavam Tapai a se separar do corpo para viajar com eles pelo plano espiritual de moradas celestiais.

Os pais de Tapai eram budistas devotos com tendências iluminadas. Mantinham respeitosa distância da prática de culto aos espíritos comum na cultura Phu Tai. A casa de Tapai ficava logo atrás do templo, ao longo de sua cerca de bambu. A proximidade era tanta que, a cada verão, caíam no terreno da família frutas maduras da mangueira que fazia sombra ao templo. Assim, Tapai cresceu em meio ao som suave dos cânticos matinais e vespertinos, familiarizando-se assim com os ritmos diários da vida monástica. Ainda na infância, aprendeu a estabilizar a mente concentrando-se na cadência branda e magnética das recitações feitas pelos monges, até que ressoasse no seu coração. Ela ficava fascinada com a animação dos dias festivos do calendário budista, quando todo o vilarejo se reunia para as comemorações no espaço atrás da sua casa, no pátio do templo.

Tapai observava que seu pai tratava os monges de forma extremamente respeitosa. Não era, no entanto, o mesmo respeito tenso e reservado que ele

mostrava a oficiais de alta patente. Tratava-se de uma deferência natural, aberta, cheia de calor e devoção. Todas as manhãs, após Tapai e sua mãe terem colocado as oferendas de arroz e molhos, envoltas em folha de bananeira, nas tigelas dos monges, o pai dela os seguia até os limites do vilarejo. Enquanto os monges recebiam as oferendas diárias, Tason sempre mantinha uma distância respeitosa. Depois ajudava-os a levar as tigelas cheias para o templo. A cada mês, nos quatro dias de *uposatha* – na lua nova, na lua cheia e nas duas meias-luas – ele mantinha rigorosamente os preceitos e desfrutava do privilégio de passar o dia todo no templo, conversando com os monges e realizando tarefas ocasionais.

Durante a infância, a energia vital de Tapai circulava livremente entre seu mundo físico e seu mundo espiritual. Porém, quando ela tinha cinco anos, esses dois mundos desabaram. Sem nenhum aviso, sua mãe adoeceu e morreu, sem que tal possibilidade houvesse sequer passado pela cabeça de Tapai. Em meio ao choque e à confusão, ela viu tudo aquilo em que acreditava estremecer e ruir.

Na modesta cerimônia fúnebre, Tapai mantinha o olhar fixo, com medo, ao ver o corpo frio e rígido da mãe, coberto por camadas de tecido branco e disposto sobre uma pira de troncos e galhos. Quando as chamas atravessaram o tecido e a pele, expondo a carne incendiada e os nervos retorcidos, ela virou a cabeça com pesar. Não suportou olhar a cena nem mesmo depois que o fogo se extinguiu e só sobraram cinzas e ossos chamuscados.

Com a morte da mãe, Tapai aprendeu ainda muito jovem que as mudanças e as perdas são parte da vida. A vida é inseparável da dor e morte. Gradualmente, com a ajuda da família – especialmente dos dois irmãos, P’On e P’In – começou a se recuperar. Os meninos amavam a irmã, com seus olhos brilhantes e sua vontade firme. Embora também estivessem sofrendo com a morte da mãe, os irmãos tentavam o tempo todo animar Tapai e melhorar seu estado de ânimo. Porém, foi a nova relação com o pai, mais próxima e íntima, que acabou aliviando seu coração e afastando o fardo do luto.

Após a morte da esposa, Tason passou a levar Tapai para o templo nos dias de observância lunar. Ela ficava sentada junto ao pai por horas, observando, ouvindo, sonhando acordada – mas, principalmente, curando-se da dor. Ela se

afeiçoou tanto da atmosfera do templo que, sempre que podia, entrava na propriedade, sentava sob uma mangueira e ficava ali, apenas desfrutando a calma que sentia.

Tapai gostava de comemorar o *Visākha Pūjā*, o festival que acontece em maio em homenagem ao nascimento, iluminação e falecimento do Buddha. Maio era um dos meses mais lindos no vilarejo de Baan Huay Sai. Com as primeiras pancadas das chuvas anuais, as flores desabrochavam levando explosões de cores a todas as partes. Diversos botões eram levados ao festival como oferendas. Essa grande quantidade de flores era colocada com todo cuidado no altar do Buddha, composto de diversos níveis. À noite, monges e leigos circundavam o salão de ordenação em procissão, à luz de velas. Em seguida, os monges, seguidos por toda a congregação, entoavam os antigos versos de louvor ao Buddha e seus ensinamentos. Os cânticos, profundamente inspiradores e tocantes, tiravam os participantes da sua existência diária comum, elevando-os a um plano mais exaltado.

Conforme os laços espirituais entre pai e filha se fortaleciam, Tapai começou a contar a ele, hesitando no início, sobre aquele seu outro mundo, seu mundo interior de mistérios e surpresas. Tason escutava com paciência e curiosidade as histórias de deidades brincalhonas e as escapadas para o mundo dos sonhos. Apesar de tolerar essas fantasias, ele tinha o cuidado de não acreditar nelas.

Aos sete anos, Tapai passou a ter lembranças vívidas de suas vidas passadas, tanto humanas quanto não humanas. Ela descrevia, com inocência e avidez, as vidas de que se recordava, de forma espontânea, como em uma visão: vidas em que havia sido uma galinha, um médico, uma princesa, uma plebeia. Seu pai nunca havia gostado muito da clarividência da filha e sua crescente reprovação transparecia. Seu estado de ânimo mudava rapidamente. Seu semblante se fechava e sua voz assumia um tom diferente, ameaçador. Primeiro com delicadeza e, depois, mais severo, ele a alertou para que não comentasse com ninguém sobre essas visões, para não correr o risco de ser chamada de louca ou coisa pior. Ele temia que sua filha ficasse irremediavelmente estigmatizada na pequena comunidade rural em que viviam.

Gradualmente, Tapai se adaptava à nova situação familiar, assumindo as responsabilidades das tarefas tradicionais de uma mulher. Ela dividia os

cuidados da casa com a irmã mais velha. Tapai era a mais forte e obstinada das irmãs e assim decidiu se aprimorar nas inúmeras pequenas tarefas que havia visto sua mãe realizar com tanta graciosidade. Todo dia, alguém tinha que acordar cedo para acender o fogo e preparar o arroz para a família. Alguém precisava servir a comida, lavar e guardar a louça. Além disso, era necessário varrer, esfregar e lavar roupa, bem como fiar algodão, confeccionar tecidos e consertar roupas. As vassouras eram feitas manualmente, assim como as diversas cestas: as de bambu carregavam o arroz e as de vime trançado eram usadas na coleta de cogumelos selvagens e folhas do bosque.

Treinando com determinação seu corpo para adaptar-se às novas tarefas, Tapai se tornou especialista em todas elas em idade muito tenra. Cada tarefa ou trabalho manual exigia habilidades especiais, além de horas de prática tediosa para serem aperfeiçoados. Quando não estava se dedicando a esses afazeres em casa, trabalhava nos campos de arroz ou nas florestas vizinhas, desenvolvendo outras habilidades. Sua mãe a levava às montanhas que cercavam o vilarejo para pegar ervas e folhas do bosque ou para pescar nas lagoas circundantes. Agora, ela fazia isso com suas tias e primas, aprendendo a distinguir cogumelos comestíveis e venenosos e ervas de sabor adocicado daquelas de sabor amargo. Seja no plantio, colheita ou simples coleta, o alimento era uma preocupação diária.

O arroz – a variedade viscosa, item básico da dieta dos Phu Tai – exercia um domínio inexorável sobre os habitantes do vilarejo, dando o tom da vida que levavam. Como preparação para receber as chuvas anuais, os agricultores plantavam mudas em pequenos terrenos enquanto seus búfalos aravam o campo. Quando finalmente começava a chover e a água saturava o solo, os búfalos pisoteavam os campos, transformando-os em um barro grosso, o que criava um ambiente rico para o plantio do arroz. Após essa etapa, grupos de mulheres se debruçavam sobre o campo e, andando para trás, lançavam mudas sobre a lama espessa, plantando diversas fileiras de uma só vez e tentando mantê-las retas.

O cultivo do arroz era uma atividade exaustiva, mas mantinha a comunidade do vilarejo unida. Após a morte da mãe de Tapai, todas as mulheres da família passaram a trabalhar juntas cultivando os campos de seu pai na estação de

plantio. Quando ainda era jovem demais para o trabalho mais pesado, Tapai muitas vezes ficava sentada no talude, sob o céu cinzento, e assistia às mulheres movendo-se com dificuldade na terra úmida e macia, ansiosa pelo dia em que se juntaria a elas.

Após muitos anos, tendo cumprido um tempo respeitoso de luto, o pai de Tapai casou-se novamente. A nova esposa era uma jovem viúva que havia perdido o marido em uma das epidemias que, periodicamente, perturbavam a regularidade da vida do vilarejo, tornando mais dura uma vida já bastante difícil. A menina gostou da madrastra. Elas se deram bem imediatamente e a filha da jovem viúva tornou-se uma nova companhia para Tapai. Parecia um recomeço e ela estava novamente feliz. Enfrentava todas as situações com um sorriso fácil. As dificuldades da vida rural pareciam evaporar com seu comportamento animado e alegre.

No entanto, quando seu meio-irmão morreu pouco após o nascimento, a garota sentiu mais uma vez a dor da perda. Novamente, ela experienciava a verdade amarga da impermanência – um conhecimento que parecia fadada a aprender no mundo de constantes mudanças e perdas. Ela via que o mundo à sua volta se desmoronava para logo se renovar a cada estação. A mudança era um fato tão constante, que a despedida passou a ser uma parte comum da vida.

A vida dos habitantes do vilarejo Phu Tai era dura. O trabalho das mulheres não tinha fim: cozinhar, lavar, costurar e tecer. Além de arar e colher o arroz – ano após ano. A boa relação com a madrastra ajudou Tapai. As duas estabeleceram um relacionamento próximo e compartilhavam o trabalho pesado e os momentos de leveza com o mesmo bom humor. Tapai também tinha outras fontes de auxílio. Como não havia uma escola no local, não teve acesso à educação formal. Entretanto, ela descobriu sua escola na sua casa, nos campos de arroz e na floresta selvagem. Nesses locais, aprendeu lições duradouras e essenciais à vida: lições de amor, renúncia, mudança e paciência. Também de decepção e determinação, sofrimento e equanimidade. Com essa instrução sua educação infantil progredia, ano após ano.

Corajoso espírito guerreiro

Conheça a si mesma, aceite seus defeitos e trabalhe para superá-los. Não esconda nada de si mesma. Acima de tudo, não minta para si mesma. Minta para o mundo todo se quiser, mas nunca minta para si mesma.

Periodicamente, na estação seca e na estação quente, monges errantes *dhutanga* passavam por Baan Huay Sai em busca de locais reservados para acampar e meditar em reclusão. As montanhas e florestas ao redor do vilarejo formavam vastas áreas selvagens assustadoras e inóspitas. Ali, animais selvagens circulavam livremente e, segundo a crença local, espíritos do mal reinavam absolutos. Graças ao medo das pessoas, o local se manteve selvagem e pouco frequentado. Isso fazia dele o lugar ideal para a vida ascética, em reclusão, de monges meditadores sem morada fixa.

Desapegados, reservados e obstinados na renúncia, os monges *dhutanga* caminhavam pela selva por trilhas desertas, muitas vezes desacompanhados. Procuravam locais afastados que oferecessem ao corpo e à mente um ambiente calmo e tranquilo, como cumes de montanhas, cavernas, penhascos – locais adequados para lutar para alcançar o fim de todo o sofrimento. Vivendo ao ar livre todo o tempo, os monges *dhutanga* estavam constantemente à mercê dos elementos e dos caprichos do clima. Viviam em harmonia com a natureza que os cercava, convivendo com sua rica diversidade: rochas, árvores, rios e córregos, além de tigres, cobras, elefantes e ursos. Para viver, dependiam dos alimentos doados pelos habitantes dos pequenos vilarejos que haviam surgido à beira da floresta.

Os Phu Tai sentiam uma conexão com os ascetas errantes e seu corajoso espírito guerreiro. Assim, os monges não tiveram dificuldade em encontrar apoio ao seu estilo de vida entre as comunidades dessa etnia. O pai de Tapai tinha especial afeição pelos monges da floresta, que chamava, com um sorriso

alegre, de “verdadeiros filhos do Buddha”. Ele ganhava energia ao vê-los e os recebia com entusiasmo infantil.

Em 1914, a chegada de Ajaan Sao Kantasīlo, renomado mestre *dhutanga*, transformou para sempre a vida espiritual do vilarejo de Baan Huay Sai. Vindos de longe, ele e seu pequeno grupo de discípulos um dia simplesmente entraram na área após caminhar por meses. Havia cruzado o rio Mekong do Laos para a província de Nakhon Phanom, no Sião, atravessando depois as montanhas do lado leste de Sakon Nakhon e descendo pela mata selvagem de Phu Phan até chegar a Mukdahan.

Apesar dos seus 55 anos, Ajaan Sao caminhava por dias inteiros no calor tropical, enfrentando os terrenos mais difíceis sem dificuldade, com passo firme. Quando chegou com seu grupo próximo ao vilarejo de Baan Huay Sai, as chuvas anuais acabavam de começar. Após rajadas de nuvens e chuvas refrescantes o sol brilhava intensamente e seu calor úmido envolvia o solo. Ajaan Sao sabia que a mudança do clima indicava que ele deveria encontrar um local adequado para passar o retiro das chuvas, um período anual de três meses de meditação intensiva. Seguindo as instruções do Buddha, os monges deixam de vagar durante a estação das monções e passam esse período em um único local, protegidos por um teto.

Ajaan Sao foi o primeiro a ser visto na umidade nebulosa da manhã ao entrar, seguido por uma coluna de figuras de manto cor ocre, no vilarejo que acabava de despertar. Descalços e com a tigela pendurada no ombro, os monges pareciam prontos para receber quaisquer doações que os habitantes pudessem ofertar: arroz, conserva de peixe, banana, sorrisos e reverências respeitadas. Agitados pela aparência digna e serena dos monges, as mulheres, homens e crianças do vilarejo se apressavam em providenciar alimentos para oferecer aos “monges do Dhamma”, conversando em voz alta na sua animação. Quando Ajaan Sao e seus monges passaram na frente da casa de Tapai, encontraram toda a família enfileirada na estrada de terra, cheios de expectativa pelo momento de colocar porções de alimento nas tigelas dos monges, esperando acumular méritos especiais com essa ação.

Ansiosos para descobrir a identidade dos recém-chegados, o pai de Tapai e alguns amigos foram atrás deles, chegando ao acampamento temporário ao pé

das montanhas. Embora Ajaan Sao fosse venerado como um mestre supremo por toda a região, Tason e seus amigos nunca o haviam encontrado pessoalmente. Ao ouvir seu nome, a surpresa transformou-se em alegria e empolgação. O pai de Tapai resolveu acomodar Ajaan Sao na região, mesmo que fosse só durante a estação das monções. Com seu conhecimento das condições locais – riachos de correntes fortes e rios sinuosos, cavernas salientes, formações rochosas, savana aberta e floresta densa – Tason serviu de guia ao venerável mestre, propondo diversos locais de retiro para a temporada de chuva que se aproximava. Ficou aliviado e exultante quando Ajaan Sao decidiu iniciar o retiro na caverna de Banklang, situada em uma área de floresta com algumas áreas planas de rochedos de arenito, a cerca de uma hora de caminhada do vilarejo.

Muito antes de conhecer o budismo, os Phu Tai mantinham uma tradição antiga de culto aos espíritos. Eles reverenciavam espíritos ancestrais benevolentes e espíritos guardiães da floresta e realizavam sacrifícios para eles. O culto aos ancestrais era tão arraigado à sua cultura que o altar dos espíritos era um elemento central da vida doméstica. As famílias faziam oferendas diárias para apaziguar antepassados mortos havia muito tempo, pois acreditavam que isso protegeria a família, a casa e até o vilarejo de eventos desagradáveis, inclusive das consequências nocivas de ignorar esse dever sagrado. Se as coisas corressesem bem, era sinal de que os espíritos estavam contentes com os esforços da família. Ignorar os rituais desagradava aos espíritos e isso era considerado o motivo para as coisas darem errado. Era costume começar uma empreitada em dias auspiciosos e fazer oferendas para receber ajuda das divindades locais. As divindades da terra e do céu também recebiam doações. Um antigo ditado dos Phu Tai mostra a relação íntima entre o arroz e a água: “Ao comer, não esqueça do espírito dos campos de arroz. E nunca se descuide do espírito das águas, que nos traz o peixe.”

Assim, embora no centro de cada vilarejo houvesse o templo budista, ou *wat*, o culto aos espíritos ainda dominava grande parte da vida do vilarejo. Ajaan Sao andou pelo interior durante anos, explicando às populações locais sobre as virtudes do comportamento moralmente adequado e as consequências de suas ações e crenças. Ajaan Sao não negava a existência de espíritos e divindades. Eles estavam em todas as partes – florestas, árvores, montanhas, cavernas, rios,

campos, céu e terra – e ele era tolerante em relação à crença na existência imaterial. Ele apenas se opunha à noção de que tais entidades provocavam e instigavam a dor e o sofrimento humano e à ideia de que oferendas e sacrifícios pudessem proteger contra a adversidade e o infortúnio.

As divindades e fantasmas locais eram tão centrais à vida do vilarejo dos Phu Tai como o sol, a chuva e a bruma da manhã, e tão inevitáveis quanto o nascimento, a vida e a morte. Isso Ajaan Sao não refutava. Porém, ele ensinava que cada ser não físico experienciava as consequências cármicas de suas ações; cada um deles era produto de seu próprio carma, assim como os próprios habitantes do vilarejo. Assim, adorar esses seres significa atribuir a eles poderes que não possuem. A responsabilidade pessoal era a essência da mensagem de Ajaan Sao. Prazer ou dor, felicidade ou sofrimento, ter ou não ter, tudo isso é resultado das ações cármicas passadas de cada indivíduo, em combinação com seu comportamento moral no presente.

A preparação do acampamento para o retiro de Ajaan Sao exigia a construção de abrigos que protegessem das monções: uma cabana de um único cômodo para cada monge e um salão central para as refeições e para a recitação das regras monásticas. Além disso, era preciso nivelar as áreas para a meditação caminhando e cavar as latrinas. Com alegria no coração e no modo de agir, o pai de Tapai rapidamente ofereceu seus serviços – cortar e serrar árvores para fazer postes robustos, partir e prensar bambu para pisos e paredes, coletar e amarrar palha para fazer o telhado. Os caminhos eram abertos, nivelados e varridos e as latrinas, externas, eram escavadas e cobertas com telhado de palha. Ao final do trabalho de Tason e seus amigos, um mosteiro de floresta pequeno e organizado havia sido criado a partir da floresta selvagem.

A transformação do vilarejo dos Phu Tai ocorreu de forma gradual. Uma família dava o salto de fé; depois outra família fazia o mesmo, e assim por diante. Tratava-se da fé no poder protetor do Buddha e fé na sua própria virtude moral. Muitos queimaram seus altares de culto aos espíritos e seus objetos de adoração. Alguns não acreditavam no budismo e hesitavam. Sabe-se lá como reagiriam as divindades locais... Será que não se vingariam?

Naturalmente frugal na fala, Ajaan Sao usava as palavras com moderação para aplacar o medo dos habitantes e inspirar neles a fé e a virtude. Em palestras

diretas e fáceis de compreender, ele os ensinava lições simples. Para incutir a fé nas pessoas, ele as incentivava a substituir o hábito de fazer oferendas sacrificiais pela prática de refugiar-se no Buddha, no Dhamma e na Sangha. Para incutir a virtude, ele as incentivava a observar os cinco preceitos da moralidade: abster-se de matar, roubar, mentir, cometer adultério e tomar substâncias embriagantes. As pessoas aprendiam assim que, ao resguardar a mente com práticas simples, porém poderosas, evitariam assim um comportamento prejudicial a si mesmas e aos outros, o que daria a elas recursos para se protegerem.

Para ajudá-las a superar o medo e livrar-se dele, Ajaan Sao as ensinou sobre o poder protetor da meditação. Primeiro, ele as orientava a prestar homenagem ao Buddha entoando em uníssono as virtudes do Abençoado. Quando seu coração já estivesse calmo e límpido, ele atenuava suas dúvidas e preocupações, falando com clareza e concisão: “Não tenham medo. Se vocês meditarem concentrando-se em ‘*buddho, buddho, buddho*’, os espíritos nunca os perturbarão. Todos ficam doentes em algum momento da vida. Mas a ideia de que a doença seja causada por fantasmas e espíritos não faz sentido. Nossos corpos estão enfraquecendo e se renovando constantemente. O corpo humano e a doença caminham lado a lado. Não adianta nada pedir ajuda aos parentes mortos. É muito melhor praticar meditação e dedicar o mérito das suas ações ao espírito deles. Assim, tanto vocês quanto eles se beneficiarão.”

De acordo com o costume, os habitantes do vilarejo – principalmente os budistas devotos – reservavam parte dos dias de *uposatha* para atividades religiosas. Eles iam ao monastério oferecer alimentos, ajudar nas tarefas, ouvir ensinamentos do Dhamma e praticar meditação. Tapai, já com 13 anos, muitas vezes acompanhava os pais quando, de manhã bem cedo, eles empreendiam a caminhada até o monastério da caverna Banklang. Porém, por ser mulher, ela não podia se misturar com os monges. Assim, quando Ajaan Sao se dirigia aos leigos, Tapai ficava sentada no fundo da sala, de onde podia ouvir sua voz suave e delicada.

Ali sentada atrás das mulheres e olhando por cima do ombro da madrastra, a menina absorvia a atmosfera e os ensinamentos. Assim como todos os habitantes do vilarejo, ela havia herdado as crenças locais como algo natural.

Sua visão de mundo era colorida por essa mesma bagagem. Entretanto, apesar de conhecer a existência de espíritos desde a tenra infância, Tapai não era supersticiosa. Ela preferia usar o bom senso e pensar em relações de causa e efeito. Desta forma, embora a família tivesse um pequeno altar em homenagem aos espíritos, a inclinação natural da menina era adotar o Buddha e a verdade do seu ensinamento.

Assim, desde muito pequena, Tapai sentiu a influência duradoura de Ajaan Sao. Ela respondia aos efeitos de seu jeito prático, seu temperamento sereno e equilibrado e sua aparência digna e nobre. O mestre inspirava nela uma devoção profunda e deixou uma marca indelével com sua personalidade, suas palavras e sua própria presença. Embora não se esforçasse realmente para concentrar a mente em meditação como ele havia instruído, Tapai sentia no seu coração que Ajaan Sao havia atingido a perfeita paz. Logo, ela se sentiu levada a uma nova direção pela força sutil da personalidade de Ajaan Sao.

Notou isso pela primeira vez em uma ocasião memorável. Ela ouviu o mestre elogiar as mulheres pela ajuda generosa que davam aos monges. As ofertas diárias de alimentos e outros itens necessários eram benéficas não apenas aos monges: eram também uma bênção para o futuro dessas mulheres. Ajaan Sao disse também brevemente, mas de maneira enfática, que a virtude da generosidade não era nada em comparação com a virtude da renúncia praticada pelas monjas que meditavam na floresta, vestidas com seus mantos brancos. Essa afirmação afetou Tapai no centro do seu ser. Segundo o mestre, as monjas eram um campo fértil de méritos para todos os seres vivos. Com essa declaração intencional, Ajaan Sao plantou no coração da menina uma pequena semente que um dia se transformaria em uma majestosa árvore Bodhi.

Bênção para toda a vida

Não duvide do valor da meditação nem subestime suas habilidades. Fique feliz com qualquer progresso realizado, pois ele reflete parte da verdade que você está buscando. Como tal, é algo em que se pode confiar.

Ajaan Sao passou três anos vivendo perto do vilarejo de Baan Huay Sai, primeiro em um local da floresta e depois em outro local da mesma floresta. Quando deixou o distrito Kham Cha-I em direção ao norte, o panorama religioso da região havia mudado para sempre. Sua influência foi tão forte que agora os habitantes preferiam as práticas budistas ao culto dos espíritos.

O pai de Tapai havia acompanhado Ajaan Sao nas suas mudanças para diferentes lugares da região, sugerindo novos locais afastados e construindo, com seus amigos, pequenos abrigos de bambu para ele e seus discípulos. Assim como os demais, ele estava contente com o renascimento do budismo que se espalhava na comunidade. Apesar da tristeza com a partida de Ajaan Sao, o pai de Tapai se confortava por saber que o budismo estava então firmemente estabelecido no coração e na mente dos seus vizinhos Phu Tai. Porém, ele mal podia imaginar que, após a saída de Ajaan Sao, chegaria ao vilarejo o mestre budista mais respeitado de todos.

A existência de Ajaan Man Bhūridatto era o nascimento de uma lenda. Sua biografia e suas realizações espirituais seriam exaltadas com deferência sem paralelos na história moderna da Tailândia. Por meio das conversas em toda a região, sua excelente reputação havia chegado às províncias do nordeste. Dizia-se que ele expunha a natureza profunda do Dhamma de forma tão poderosa e persuasiva que até mesmo os espíritos se rendiam na sua presença. *Devas, nāgas, garudas e asuras* ficavam cativados pela aura da sua compaixão e amor duradouros. Seu estilo de vida austero fez dele um mestre do ascetismo, um pioneiro do estilo de vida *dhutanga*. Seus discípulos, os monges que viviam segundo seu exemplo, haviam se tornado sua legião, e ele os guiava

com a disciplina firme de um guerreiro espiritual consumado. Dizia-se que encontrá-lo uma única vez garantia boa sorte para toda a vida presente.

Um verdadeiro errante, Ajaan Man raramente ficava no mesmo local por mais de um retiro de chuvas. Após o fim da estação chuvosa, ele e seus monges caminhavam livremente, à vontade, pela vasta floresta do nordeste do país, como pássaros voando tranquilamente na direção do vento. Como pássaros que voam em liberdade e se alegram ao pousar em uma árvore, lagoa ou pântano, para em seguida voar deixando tudo para trás sem apegos, os monges *dhutanga* têm vidas de sublime desapego.

Assim, em 1917, com as monções anuais se aproximando, Ajaan Man e um grupo de sessenta monges caminharam saídos do norte até chegar ao sopé das montanhas de onde se via Baan Huay Sai por entre as árvores. Acamparam embaixo de árvores, em cavernas, sob penhascos e em cemitérios das proximidades. Seguindo a comoção causada pela chegada de Ajaan Sao à comunidade de Baan Huay Sai, a chegada de Ajaan Man levou grande entusiasmo. Os habitantes ficaram encantados com a possibilidade de fazer méritos auxiliando os monges. Todo o vilarejo de Baan Huay Sai recebeu os monges do Dhamma com fé e gratidão.

Ajaan Man e seus discípulos realizavam sua prática nesse novo ambiente, vivendo de forma simples e meditando, segundo a tradição *dhutanga*. Muitos habitantes se dirigiam ao acampamento na encosta nos dias de *uposatha*, e os pais de Tapai sempre estavam entre eles. Nessa época, Tapai sabia pouquíssimo da reputação notável de Ajaan Man. Ela já havia ouvido seu nome ligado ao de Ajaan Sao, pois, há muito, ambos eram companheiros espirituais próximos, dando apoio e incentivo mútuo na sua prática. Era só isso que Tapai sabia. Nas ocasiões em que acompanhava os pais até o acampamento, ela notou diferenças entre Ajaan Man e Ajaan Sao. Ela imediatamente notou o contraste entre a personalidade assertiva e dinâmica de Ajaan Man e o temperamento plácido e sereno de Ajaan Sao. Fisicamente, Ajaan Man era mais baixo e mais magro do que Ajaan Sao. Ao falar, porém, era muito mais ativo: os braços se moviam energicamente, as mãos faziam gestos dramáticos, a voz retumbava.

Inicialmente, Tapai sentiu um pouco de medo de Ajaan Man. Sua intensidade a assustava. Nas manhãs do vilarejo, enquanto a menina colocava alimento na

tigela do mestre, ele muitas vezes parava e falava diretamente com ela, incentivando-a a ir vê-lo com mais frequência. Porém, sentindo-se tímida em sua presença, Tapai só tinha coragem de fazê-lo em dias de comemorações religiosas, quando estava com seus pais e com os demais habitantes do vilarejo. Ajaan Man era sempre extremamente gentil com ela, mostrando reconhecer sua presença nos dias de observância e conversando um pouco com Tapai. Ele já sabia, intuitivamente, que ela tinha um potencial espiritual incomum e uma devoção profunda. Assim, começou a incentivá-la a praticar meditação. Ensinou-lhe a mesma técnica básica transmitida por Ajaan Sao: a repetição silenciosa da palavra meditativa “*buddho*”, continuamente, até ela se tornar o único objeto da atenção do praticante. Ele enfatizava que *sati* – estar atenta e ciente apenas da recitação momento a momento de cada sílaba, *bud-dho*, *bud-dho* – deveria estar presente para direcionar seus esforços: isso a deixaria alerta e plenamente atenta ao surgir e desaparecer de cada repetição. Um método simples, ela pensou. No entanto, por uma modéstia instintiva, inicialmente hesitou em pô-lo em prática.

Como Ajaan Man continuava insistindo para que Tapai experimentasse meditar, ela começou a desconfiar que tivesse alguma habilidade inata para essa prática. Pensou: “Sou apenas uma menina comum do vilarejo, mas devo ter alguma virtude inerente. Por qual outro motivo ele se interessaria tanto por mim? A partir de agora, vou seguir seu conselho e tentar praticar meditação da forma como ele tão gentilmente me ensinou.”

Certa noite, após o jantar, Tapai se preparou e foi cedo para seu quarto. Durante todo o dia, ela havia sentido uma determinação forte brotando do seu coração: aquele seria o dia em que concentraria toda sua atenção na repetição de *buddho*, conforme Ajaan Man a havia ensinado. Com devoção e forte noção de seu objetivo, Tapai começou a repetir mentalmente a palavra meditativa *buddho*. Após cerca de quinze minutos de recitação constante e deliberada, sua mente consciente desceu para seu coração e passou para um estado de serenidade profunda e imóvel. Era como se ela tivesse caído para o fundo de um poço onde seu corpo e mente desaparecessem no silêncio. Era uma experiência tão nova, tão extraordinária, que ela não tinha ideia do que lhe havia acontecido.

Pouco depois, sua mente se afastou ligeiramente do *samādhi* profundo e, incomodada, Tapai tomou consciência do seu corpo, que jazia morto à sua frente. Ela reconheceu seu cadáver com muita clareza. Era uma imagem tão real e vívida, cheia de detalhes, que ela se convenceu de que havia morrido. De repente, vindo do nada, um pensamento de ansiedade perturbou seu estado sereno: “Se estou morta, quem vai me substituir para cozinhar o arroz para os monges amanhã? Quem vai contar a Ajaan Man que eu morri hoje aqui sentada?”

Afastando logo essas preocupações, Tapai aquietou a mente e aceitou seu destino. Considerou: “Se eu estiver morta, que assim seja. Todos morrem um dia. Ninguém escapa da morte. Até mesmo um grande rei um dia deve morrer.”

Sua mente então ficou resoluta e concentrada e ela fixou sua atenção no corpo inerte prostrado diante de si. A imagem não havia desvanecido ou se alterado minimamente, o que aumentou sua impressão de que estava realmente morta. Ao imaginar as consequências da sua morte sem chegar a nenhuma conclusão, viu aparecer na sua visão um grupo de habitantes do vilarejo. Eles de repente se materializaram na cena, lentamente ergueram seu corpo sem vida e o levaram ao local destinado aos mortos. Quando estavam colocando seu corpo em uma área deserta, Tapai notou que Ajaan Man e um grupo de monges caminhavam, solenes, em direção a seu cadáver. Ajaan Man parou diante do corpo da menina, olhou para baixo por um instante e voltou-se aos monges: “Esta menina está morta. Farei agora os ritos funerários.”

Enquanto os monges o observavam impassíveis, com a cabeça ligeiramente abaixada, Ajaan Man entoava em voz baixa o cântico fúnebre: “*Aniccā vata sankhārā...*” – “Quando os elementos que compõem o corpo morrem, o corpo não tem mais serventia. O coração, porém, não morre: ele continua a funcionar ininterruptamente. Quando ele se desenvolve na virtude, seus benefícios são ilimitados. No entanto, se for usado de forma prejudicial, ele se torna um perigo para a pessoa.”

Com uma calma deliberada, Ajaan Man entoou essas palavras três vezes. Ele estava completamente imóvel diante do corpo, exceto pelo movimento do braço, quando deu três batidas leves no cadáver com sua bengala, declarando a cada batida:

“O corpo não dura. Tendo nascido, deve morrer. O coração, porém, dura. Ele nunca nasce e não morre quando morre o corpo. Está em constante movimento, movendo-se de acordo com as causas e condições que o direcionam.”

Continuando com as batidas ritmadas no cadáver com a ponta da bengala, Ajaan Man parecia reiterar essa verdade repetidas vezes. Com cada batida delicada da bengala, o corpo dela começava a se decompor. A pele encheu-se de bolhas e descascou, deixando à mostra a carne. A batida seguinte apodreceu a carne e os tendões, revelando ossos e órgãos internos. Arrebatada, Tapai assistia passivamente à decomposição do seu corpo, que prosseguiu até sobrarem apenas os ossos mais rígidos. Pousando a mão sobre o que havia sobrado do esqueleto e segurando o “cerne” do coração, Ajaan Man anunciou:

“O coração nunca pode ser destruído. Se ele fosse destruído, você nunca mais recuperaria consciência.”

Tapai assistiu ao desenrolar daquela cena com um misto de fascínio e agitação. Ela não sabia bem como interpretá-la. Quando Ajaan Man terminou de falar, ela se perguntou: “Se o corpo inteiro se decompõe após a morte e só ficam os ossos, o que é que recupera a consciência?”

Sem tirar os olhos do cerne que segurava, Ajaan Man imediatamente respondeu a esse pensamento de Tapai: “Ele retornará! Como você não recuperaria a consciência se o cerne que a traz de volta continua aqui? Você recuperará a consciência amanhã ao amanhecer.”

Tapai passou a noite inteira sentada em meditação, totalmente absorta na visão do seu cadáver. Sua mente só saiu do *samādhi* profundo com a primeira luz da manhã. Ao tomar consciência de si mesma, ela olhou para seu corpo sentado na cama. Constatou, com alívio, que não havia morrido. Seu estado desperto normal havia retornado e sentiu-se alegre por estar viva. No entanto, ao pensar nos eventos da noite anterior, ela começou a se censurar por ter pegado no sono e sonhado a noite toda, quando deveria estar meditando. Teve certeza de que Ajaan Man ficaria decepcionado.

Nessa mesma manhã, o mestre passou pela casa dela ao mendigar comida. Enquanto Tapai colocava alimento na sua tigela, Ajaan Man olhava para ela com curiosidade. Ele então sorriu e lhe disse para ir conversar com ele depois

que ele terminasse a refeição. Acompanhada do pai, ela refez o caminho, que conhecia tão bem, até o acampamento de Ajaan Man, incerta do motivo da conversa. Haveria algum problema? Tapai andava em silêncio, cismada e envergonhada por ter-se permitido dormir durante a meditação. O que diria a Ajaan Man? Ele certamente não gostaria nada daquilo. A menina queria se esconder, mas não sabia onde nem como.

Assim que chegaram ao acampamento, balbuciou uma desculpa qualquer para seu pai e correu para ajudar as mulheres e pegar água do riacho. Ao ver Tason chegando sozinho, Ajaan Man ficou surpreso e perguntou por Tapai. Pouco depois, o pai voltava trazendo a menina.

Nervosa e pouco à vontade, Tapai se aproximou do assento de Ajaan Man e fez três reverências a ele. Antes que tivesse tempo de respirar, ouviu a pergunta: “Como foi sua meditação ontem à noite?” Ao que ela respondeu, tímida e sem graça: “Foi um fracasso, senhor. Após repetir *buddho* por cerca de quinze minutos, senti que minha mente caía num poço profundo. Então, adormeci e sonhei a noite toda. Quando despertei, ao amanhecer, fiquei tão decepcionada com minha meditação, que ainda não consegui melhorar. Estou com medo que o senhor me dê bronca pela minha falta de empenho.”

Ao ouvir seu relato, Ajaan Man riu com alegria e logo perguntou: “Como foi seu sono? E com que você sonhou? Conte para mim.”

Quando Tapai lhe contou o ocorrido, ele deu uma risada estrondosa. Encantado com a história, disse: “Você não estava dormindo! Você não estava sonhando! O que você experienciou é o estado calmo e integrado chamado *samādhi*. Lembre-se bem disto. Aquilo que você imaginou ser um sonho foi uma visão surgida espontaneamente da concentração profunda do *samādhi*. Se voltar a ter experiências desse tipo, apenas relaxe e deixe que elas aconteçam. Não há motivo para preocupação ou medo. Não quero que tenha medo, mas você deve se manter alerta e totalmente consciente de tudo o que acontecer na sua meditação. Enquanto eu estiver vivendo aqui, nada de mal lhe acontecerá. Porém, de agora em diante, venha me contar sobre as visões que você experimentar na sua meditação.”

O Pomar de Amoras

Cultive sua mente como um fazendeiro cultiva sua lavoura. Gradualmente limpe o terreno; prepare o solo; are a terra; plante as sementes; adube; regue as plantas e remova as ervas daninhas. Eventualmente obterá uma colheita dourada.

Tapai passou seus anos formativos de adolescente trabalhando duro. Diligente e energética por natureza, sempre trabalhava por iniciativa própria, sem a necessidade de ser dita ou coagida. Certo ano, quando a lavoura estava completa e o grão armazenado de forma segura, ela animadamente embarcou no projeto de plantar um pomar de amoras.

As pessoas Phu Tai especializaram-se em criar bicho-da-seda para tornar os filamentos crus de seda de seus casulos em linhas e tecidos, sendo que as folhas de amoras são o principal alimento do bicho-da-seda. Quando os frutos da amoreira estavam maduros, as folhas eram cortadas e espalhadas dentro de cestas largas e rasas, cheias de bicho-da-seda. Tapai sabia que um pomar de amoras seria um recurso lucrativo, provendo uma fonte adicional para o sustento de sua família.

Tapai havia aprendido sobre a criação de bicho-da-seda de sua madrastra e agora queria produzir sua própria fonte de folhas de amora de forma independente. Tapai tinha prazer em limpar o terreno elevado na parte afastada do campo da família, uma grande área de terra parcialmente florestada, apropriada para um pomar de amoras. Trabalhando diligentemente, ela limpou e plainou o chão. Na clareira plana, cercada por árvores de lei que proviam sombra e protegiam as mudas do sol forte, Tapai plantou as amoreiras. Cuidou delas com dedicação até que criassem raiz e comesçassem a florir no calor úmido tropical. Assim que as árvores em seu pomar ficassem maduras, ela planejava começar a criar bichos-da-seda.

Não muito mais tarde, Tapai ouviu Ajaan Man explicando aos aldeões que ele procurava por um local apropriado para passar o retiro das chuvas. Ele procurava uma longa área de terreno alto onde a mata não fosse muito densa e onde a terra tivesse alguma exposição ao sol para que a umidade não ficasse muito opressiva durante a longa e úmida monção. Tapai imediatamente pensou em seu pomar de amoras. Ele ficava acima dos campos de arroz num morro, permitindo que a água da chuva secasse facilmente. As brisas do campo de arroz ajudavam a soprar a umidade para longe e manter a área fresca. As áreas planas, onde ela havia plantado as amoreiras, eram apropriadas para a construção de cabanas de bambu e as árvores da floresta proviam reclusão adequada.

Após consultar seu pai e irmãos, ela convidou Ajaan Man a visitar sua propriedade para que pudesse ver por si mesmo se era apropriada. Quando Ajaan Man demonstrou deleite e satisfação com o ambiente, ela sorriu e alegremente se preparou para implorar ao grande mestre que aceitasse a terra como um presente e que, por compaixão, passasse o retiro de chuvas ali. Mas antes que pudesse abrir sua boca para falar, ele declarou em voz alta para todos ouvirem que o pomar era precisamente o tipo de lugar que ele precisava para construir um pequeno monastério para as chuvas vindouras. Tomada de surpresa, Tapai esqueceu de falar, como se tudo já estivesse combinado e nada mais precisasse ser dito. Ajaan Man virou-se para ela com um sorriso cômico. No coração dela, o pomar já pertencia a ele, ambos sabiam disso. Tudo que restava era uma oferta formal vindo dela. Tapai rapidamente pôs-se de joelhos, prostrou três vezes a seus pés e implorou que ele gentilmente aceitasse o terreno como um presente de toda a família dela. Ajaan Man acenou com a cabeça e abençoou a generosidade dela. Ele a assegurou que, pelo fruto do mérito que ela havia acabado de fazer, nunca seria pobre em sua vida.

O novo monastério de Ajaan Man foi chamado de Wat Nong Nong, tomando seu nome de um pântano próximo. Liderados pelo pai de Tapai, os homens da aldeia começaram a trabalhar, derrubando e serrando pequenas árvores e cortando bambu para construir cabanas simples para Ajaan Man e seus discípulos. Ajaan Man permitiu que apenas 12 monges morassem com ele em

Wat Nong Nong durante as chuvas, enviando os demais para localidades diferentes no distrito de Kham Cha-i, com cada pequeno grupo vivendo sob dependência de um dos diversos vilarejos da área. Ajaan Man deliberadamente manteve seus discípulos espalhados em localidades separadas que não eram muito próximas uma da outra, mas, ainda assim, perto o suficiente de Wat Nong Nong para que pudessem buscar seu aconselhamento com facilidade quando encontrassem problemas na meditação. Este arranjo era bom para todos, pois muitos monges morando próximos poderia se transformar num obstáculo à meditação.

Embora as cabanas de telhado de palha em Wat Nong Nong fossem bastante pequenas, o salão central tinha que ser grande o suficiente para abrigar de 50 a 60 monges que ali se reuniram regularmente de diferentes localidades nos dias do *uposatha* para ouvir recitações das regras monásticas. Os anciões do vilarejo então tomaram grande cuidado na construção, cortando e aparando sólidos postes de madeiras de lei e vigas para fortificar a estrutura e levantando o piso a um metro e meio de altura para proteger de enchentes durante chuvas fortes.

Tapai estava sentada na congregação de Wat Nong Nong para celebrar o primeiro dia do retiro das chuvas. De seu assento elevado, Ajaan Man se dirigia à grande multidão de residentes locais que preenchiam o salão e área externa ao redor, onde esteiras de palha haviam sido postas para acomodá-los. Ele começou expondo as virtudes da caridade e Tapai sentiu um caloroso brilho levantar seu coração quando refletiu que a sua doação do terreno havia tornado esta inspiradora ocasião possível.

Em uma voz poderosa como um trovão, ele explicou que o verdadeiro valor de doar é o mérito ganho por atos de autossacrifício. As doações mais meritórias são aquelas dadas abertamente para o benefício de outros sem esperar nada em troca a não ser os bons resultados do próprio ato de generosidade. As qualidades espirituais obtidas por esforços caridosos são experienciados no coração como mérito e bondade. A inspiração por trás da boa intenção em doar vem do coração. Ele enfatizou que é o coração que planta as sementes da virtude e é o coração que colhe os frutos. Atos de generosidade são um

investimento para o futuro porque são a fundação para um renascimento favorável.

Em seguida, Ajaan Man expôs as virtudes da conduta moral. Explicou que a virtude moral que se ganha ao observar fielmente os cinco preceitos morais é a fundação para ser um ser humano decente. Cada um dos cinco preceitos carrega um benefício em particular. Ao abster-se de machucar seres vivos, podemos esperar boa saúde e longevidade. Ao abster-se de roubar, nossa riqueza e propriedades estarão a salvo de furtos e desaventuras. Ao abster-se de adultério, parceiros serão fiéis e viverão com contentamento sem sentir culpa ou vergonha. Ao abster-se de mentir, ganharemos a confiança alheia e seremos sempre respeitados por nossa integridade. Ao abster-se de intoxicantes, guardaremos nossa inteligência e permaneceremos pessoas sábias e claras, que não são facilmente enganadas ou confundidas.

Pessoas que mantêm um alto nível de virtude moral tendem a tranquilizar os seres vivos em todo lugar ao transmitir um senso de contentamento e confiança mútua e promovendo essa sensação nos demais. O poder de suporte e proteção da moralidade garante renascimento em níveis mais altos de existência, portanto, aqueles que aderem a padrões morais elevados, certamente alcançarão um destino celestial em sua próxima vida.

Embora esta bondade venha de uma vida virtuosa, Ajaan Man continuou explicando que a meditação traz a maior de todas as recompensas. O coração é o elemento mais importante em todo o universo e o bem-estar material e espiritual de cada um depende do bem-estar do coração. Ele disse que vivemos graças ao coração. Ambos o contentamento e insatisfação que sentimos nesta vida são experienciadas no coração. Quando morremos, partimos através do coração. Renascemos de acordo com nosso carma – tendo o coração como única causa. Porque é a fonte de tudo, nosso coração deveria ser treinado da forma correta para que nos comportemos apropriadamente agora e no futuro. Através da meditação, o coração pode ser treinado corretamente. Usando meditação para reger os pensamentos rebeldes, podemos estabelecer uma fundação firme para calma espiritual e contentamento.

Durante os três meses subsequentes, Tapai aplicou-se completamente a sua prática de meditação. Apoiada por sua forte fé em Ajaan Man e nutrida por seus sábios conselhos, sua prática desenvolveu-se rapidamente. Tendo inclinação natural a ter visões e experienciar fenômenos psíquicos, ela encontrava muitas coisas surpreendentes e misteriosas em sua prática de *samādhī* todas as noites. Reconhecendo suas habilidades inatas, Ajaan Man mostrava atenção especial a Tapai. Quando ele se sentava em meditação à noite, direcionava o fluxo de sua consciência em direção a ela para investigar seu estado mental atual. Assim, ele estava sempre ciente de suas experiências em meditação. Quando via que sua prática tinha sido excepcional em uma noite em particular, ele pedia que ela viesse vê-lo no monastério no dia seguinte.

Toda manhã, logo após o amanhecer, Tapai colocava comida na tigela de Ajaan Man quando ele caminhava pelo vilarejo recolhendo esmolas. De pé junto aos demais aldeões, ela esperava enquanto Ajaan Man recebia esmolas daqueles à frente dela. Ajaan Man raramente falava durante enquanto recolhia esmolas, mas em dias em que via que a meditação de Tapai tinha sido especialmente boa, ele parava enquanto ela colocava comida em sua tigela e pedia que ela passasse pelo monastério quando ele terminasse de comer. Mais tarde pela manhã, acompanhada de sua família, Tapai caminhava até o monastério. Quando começava a contar a Ajaan Man sobre suas experiências incomuns, os monges morando com ele logo se juntavam ao redor para ouvir. Estavam interessados em ouvir suas histórias sobre os reinos imateriais de existência e ouvir as instruções de Ajaan Man em como lidar com eles.

Ajaan Man recebia Tapai calorosamente e ouvia com simpatia a tudo que dizia. Ele percebia que a mente dela possuía tendências aventureiras e dinâmicas que facilmente a punham em contato direto com vários fenômenos que as pessoas comuns não conseguiam perceber. Ele era capaz de usar sua vasta experiência nesses assuntos para dar-lhe convincentes conselhos na hora certa. Logo um forte vínculo espiritual se desenvolveu entre o venerável mestre de meditação e sua jovem discípula. Tapai tornou-se profundamente devota a Ajaan Man e se sentia privilegiada de poder ter tanto de seu tempo e atenção.

Certo dia, logo após o fim do retiro de chuvas anual, Ajaan Man mandou chamar Tapai. Disse a ela que ele e seus monges logo deixariam o distrito para continuar a perambular de lugar a lugar na forma tradicional de monges *dhutanga*. Ele olhava para ela com sobrancelhas curvadas e um sorriso nos lábios, e perguntou se ela tinha um namorado. Tapai balançou a cabeça e disse “não”. Ele acenou lentamente e sugeriu que ela poderia se ordenar como monja e ir com ele em suas viagens, se ela o desejasse, mas precisava primeiro receber permissão de seu pai. Ela olhava para ele, sem palavras, e ele em silêncio esperava uma resposta. Tomando uma longa inspiração e procurando as palavras corretas, Tapai disse que queria se ordenar e ir com ele, mas temia que seu pai jamais o permitiria. Com um sorriso assegurador e um pequeno aceno com a cabeça, Ajaan Man a mandou para casa.

O pai de Tapai deu uma recepção fria à proposta. Ele se recusou a dar permissão para que ela se ordenasse porque temia que, caso sua filha no futuro largasse a vida monástica e voltasse à vida laica, teria dificuldades em encontrar um marido. Ele a encorajou a viver uma vida normal e se satisfazer com as práticas religiosas de leiga.

Recebendo as notícias com um sábio sorriso, Ajaan Man encorajou Tapai a ser paciente – sua hora chegaria. Nesse meio tempo, ela deveria seguir suas instruções à risca. Ele forçosamente insistiu que ela parasse de praticar meditação após sua partida. Disse a ela que deveria se contentar em viver uma vida mundana por enquanto. Quando a hora certa chegasse, ela teria outra oportunidade de desenvolver suas habilidades em meditação. Ele a prometeu que no futuro outro professor qualificado de meditação viria guiá-la no caminho correto. Nesse meio tempo, ela deveria ser paciente.

Ajaan Man via que a mente de Tapai era extremamente aventureira e dinâmica por natureza. Ela não tinha controle suficiente sobre seu foco mental para meditar sozinha com segurança. Se algo inesperado ocorresse em sua meditação, ela não teria alguém que lhe ajudasse na ausência dele. Ele percebia que ela necessitava de um professor de meditação muito hábil que pudesse por rédeas quando ela perdesse o controle. Caso contrário, ela poderia facilmente ir

na direção errada e prejudicar a si mesma. Por essa razão, ele a proibiu de meditar depois que ele partisse.

Embora Tapai não compreendesse as razões de Ajaan Man para essa estrita proibição, ainda tinha muita fé nele. Então ela abruptamente parou sua prática, mesmo querendo continuar tanto que sentisse que seu coração poderia partir-se. Passariam-se vinte anos antes que ela retomasse sua prática de meditação.

Imersa em Trabalho Sem Fim

Seu corpo, sua mente, sua vida – nada disto pertence a você, então, não dependa deles para trazer-lhe real felicidade.

Tapai tornou-se quieta e recolhida após a partida de Ajaan Man. A alegria e excitação que pervadia sua vida diminuiu e então desapareceu quando parou de meditar. Tímida por natureza, Tapai não era motivada a socializar. Em vez disso, se entregou a trabalhar, o que a mantinha constantemente ocupada.

Suas mãos estavam sempre ocupadas; seu corpo em constante movimento. Ela plantava algodão, penteando e fiando os maços brancos e macios em rolos de fio grosso, que ela então tecia. Ela cultivava árvores de índigo que eram então cortadas e trituradas para extrair a cor azul-escuro para tingir o tecido. Ela sentava ao tear por horas, desenrolando rolos de seda e algodão para fazer tecidos que ela cortava meticulosamente e costurava na forma de saias e blusas largas, e então tingia em bonitos padrões. Ela continuou a plantar amoreiras para criar bicho-da-seda. Ela fiava a seda crua e tecia em peças rústicas, apropriadas para as condições de vida no vilarejo.

Ela também mostrava destreza em trançar cestas, transformando tiras de bambu e vime em cestas leves e duráveis com um toque artístico. Ela costurava travesseiros e colchões e os enchia com algodão. Tricotava peças de lã para o frio do inverno. Em seu tempo livre, ela remendava peças gastas com olhos afiados e toque delicado. Ela reconhecia as melhores ervas selvagens através da aparência e odor e colhia punhados delas junto com vegetais durante excursões que duravam o dia inteiro. Voltando para casa ao anoitecer com cestos cheios, Tapai cortava seus achados para depois cozinhar as raízes cruas com folhas e pedaços de carne ou peixe para criar uma saudável e agradável refeição.

Os múltiplos talentos de Tapai chamavam a atenção na comunidade Phu Tai. Mulheres jovens com habilidades tradicionais eram elogiadas e consideradas noivas excepcionais. Além disso, ela possuía outros talentos cobiçados como ser energética, confiável, leal à família e às tradições, assim como respeitar os mais velhos. Não demorou muito para que pretendentes começassem a aparecer. Um em particular, um rapaz da vizinhança um ano mais novo que Tapai, chamado Bunma, teve coragem de fazer uma proposta aos pais dela. Ainda profundamente tocada pelos ensinamentos de Ajaan Man, Tapai não demonstrava interesse algum em romances e nunca havia pensado seriamente em casamento. Mas quando seus pais aceitaram a proposta de Bunma, ela não estava preparada a desobedecer ao desejo deles. Talvez fosse agora inevitável, parte dessa vida mundana à qual deveria contentar-se em viver – por enquanto.

Tapai e Bunma se casaram numa cerimônia Phu Tai tradicional no começo da estação chuvosa de seu 17º aniversário. Como ditava a tradição, ela foi morar com a família estendida de seu marido, que não vivia muito longe dos pais dela. Lá ela ficava com eles numa grande casa de madeira construída sobre pilares, com um telhado de palha em forma de cone. Novamente, ela era o membro mais jovem da família e era esperado que ela carregasse o grosso das tarefas diárias. O temperamento firme e persistente de Tapai fez com que ela nunca se esquivasse do trabalho duro. Por outro lado, Bunma era um boa-vida, apegado a diversões, e gostava de bater papo enquanto outros trabalhavam. Ele preferia contratar garotas da região para ajudar a plantar e colher seu campo de

arroz, muitas vezes se divertindo flertando com elas enquanto sua esposa trabalhava perto – ou mesmo fofocando sobre Tapai para elas ouvirem. Talvez ele esperasse uma reação ciumenta, mas ela fingia indiferença mantendo silêncio sobre suas indiscrições.

Tapai se encontrou imersa em trabalho incessante – o trabalho de estar viva, o trabalho de buscar comida e abrigo, as infinitas tarefas de uma jovem esposa. De pé antes do sol nascer, trabalhando rápido sob a pálida luz de velas, ela acendia pedaços de carvão amontoados num pequeno fogão de barro, abanando as chamas até que brasas quentes comessem a brilhar. Água fervente emanava vapor para uma cesta em forma de cone, que cozinhava os grãos de arroz glutinoso com seu calor intenso. O suprimento de arroz de um dia inteiro era cozido de uma só vez – o suficiente para três refeições para ela, seu marido e alguns convidados extras.

Animais da fazenda, muitos vivendo no quintal ou na área de terra batida sob a casa, precisavam de comida e água. Água era sempre um difícil desafio. Os vizinhos partilhavam de poços públicos, localizados em intervalos pelo vilarejo. Lá, a água era puxada manualmente para encher baldes de madeira, dois de cada vez, que eram então carregados de volta para casa suspensos nas extremidades de um poste de bambu que era equilibrado sobre o ombro. Os aldeões iam e vinham, repetidamente fazendo viagens para encher grandes barris de cerâmica. Era uma tarefa exaustiva, mas precisava ser realizada. Água era necessária para beber e lavar pratos, roupas e a sujeira do corpo após mais um longo dia de suor.

A vida do vilarejo estava invariavelmente ligada ao plantio de arroz. Por sua vez, o arroz dependia das chuvas, o ciclo anual de rejuvenescimento. A chuva era algo auspicioso e celebrada, mas também significava mais trabalho, mais esforço extenuante e inescapável. O arar começava no início de maio, quando a terra se encharcava com as primeiras chuvas fortes. Pares de enormes búfalos d'água eram arreados com pesados arados de madeira e dirigidos repetidamente de uma ponta à outra para soltar a terra. Eles então eram dirigidos novamente para pisotear os torrões e transformá-los em lama. Brotos de arroz eram cuidadosamente criados à parte – muitas vezes com água

coletada num riacho durante o período de seca – até que as mudas estivessem prontas para serem plantados. O plantio era feito em fileiras por grupos de mulheres numa coreografia atemporal. Curvadas à cintura, as mulheres do vilarejo caminhavam de costas através da grossa lama para colocar as mudas no chão.

A estação chuvosa transformava o campo em uma úmida colcha de retalho de campos de arroz interligados, cobertos por um céu carregado de chuva. Os morros vizinhos ficavam repletos de bambu, e a garoa fina amaciava o contorno da verdejante paisagem. Mudas de arroz permaneciam em fileiras sobre a água parada utilizada para submergir o campo. As manhãs eram quietas e enevoadas com um calor úmido; e as noites repletas do som de sapos coaxando à beira do campo e grasnar de gansos no lago.

Cada estação chuvosa trazia ansiedade para Tapai. Ela se preocupava com pouca chuva em agosto, com o vento do sudoeste que começava a enfraquecer e inundações em setembro, quando tufões castigavam a terra e as chuvas caíam forte, cortando o campo em folhas. Estradas, transformadas em lama pelas chuvas, pelas carroças e búfalos, testavam a resiliência das pessoas e animais. A chuva caía inexoravelmente com fortes temporais às vezes seguidos de uma gentil garoa. Em meio a tudo isso, o arroz crescia verde e alto.

O arroz florescia em meio de outubro. Os campos viravam um mar de borlas douradas, ondulando gentilmente na brisa do outono. Tapai se juntava a toda a família quando se reuniam no campo para cortar o arroz na época da colheita. Com golpes rápidos para baixo, os membros da família cortavam as plantas com facões, empilhando o produto no chão vazio entre as fileiras. Por semanas todos trabalhavam sob o sol brilhante, dobrados à cintura, lâminas subindo e descendo, enquanto moviam-se pela fileira. Os caules de arroz, carregado de grãos, eram então deitados ao chão para secar sob o sol de outubro.

O trabalho de Tapai era agora parte do ganha pão de sua nova família. Ela cuidava da casa e trabalhava nos campos com dedicação e sem reclamar. Aguentava dolorosas semanas, removendo ervas daninhas e construindo barragens. Após a colheita, acampava com seu marido perto dos campos para

vigiar a nova colheita – o suprimento de comida para o próximo ano – e esperar os grãos secarem por completo para que pudessem começar a descascar. Uma vez que descascar e peneirar era trabalho de mulheres, Tapai e as demais mulheres tinham que passar mais noites frias dormindo a céu aberto quando o dia de trabalho acabava.

Hora após hora as mulheres arqueavam para trás e curvavam para frente, cansando suas cinturas conforme trabalhavam para soltar o grão. Levantando maços de arroz alto no ar com ambos os braços, as mulheres os batiam repetidamente contra o chão até que as sementes se soltassem dos caules e formassem pilhas de grão rústico solto. O grão solto era então peneirado usando grandes travessas redondas feitas de tiras de bambu trançadas. O pesado conteúdo de cada travessa cheia era repetidamente lançado ao ar até que a casca se espalhasse pelo vento. Seco e descascado, o arroz novo era carregado em grandes carros de madeira puxados por búfalos e levados ao vilarejo, onde era armazenado solto no pequeno depósito da família.

Pequena Kéu

Meus sentidos são constantemente bombardeados: os olhos por formas, os ouvidos por sons, o nariz por aromas, a língua por sabores e o corpo por contatos. Investigo todas essas coisas. Dessa maneira, cada uma das minhas faculdades sensoriais se torna minha professora.

Tapai não gostava deste mundo atarefado, mas ela o tolerava. Seu único consolo permanente sempre havia sido o monastério, as cerimônias religiosas, as práticas espirituais. Nesse vácuo, ela era restringida ainda mais por seu marido que achava que o lugar de uma mulher era em casa com sua família,

não no mundo exterior e certamente não no mundo espiritual. Crenças muito antigas dividiam a cultura e a comunidade Phu Tai em esferas separadas: alta e baixa, macho e fêmea. Isto também era parte do mundo de Tapai. Era inerente à sua criação e não deveria ser violado. O marido de Tapai lhe permitia muito pouca liberdade pessoal. Esta era sua prerrogativa e parte do não-declarado acordo matrimonial. Ele a proibiu de participar do *uposatha* no monastério e limitou suas atividades espirituais a oferecer comida aos monges pela manhã e recitar *parittas* à noite. Ela obedecia suas ordens. Não tinha outra opção.

O trabalho doméstico de Tapai e as tarefas da fazenda tornaram-se as práticas espirituais que marcaram sua vida matrimonial. Seus dias eram muitas vezes longos e tediosos, mas ela se esforçava em converter o tédio em concentração. Ela aprendeu a se concentrar em meio ao caos e confusão da vida, controlando sua mente e forçando a si mesma a focar bem quando estava sentindo raiva ou ressentimento. Quando sentia ressentimento por seu marido, tentava transformar seus sentimentos em amor e compaixão. Quando se via com inveja de outros, refletia sobre a vida de um renunciante e como Ajaan Man havia lhe prometido que um dia ela renunciaria a este mundo para vestir os simples mantos brancos de uma monja. Tapai intuitivamente compreendia o valor de uma prática espiritual profunda, mas, por enquanto, tinha que se contentar em santificar as práticas comuns de sua existência diária.

Obedientemente ela atendia a toda tarefa. Sempre ciente de que não estava contente, Tapai sentia os limites de sua vida restrita: os cantos apertados de seu casamento que lhe oprimiam por todos os lados. O que via, o que ouvia, o que sentia, era insatisfação. Ela tinha dezessete anos, mas num piscar de olhos, chegou aos vinte e sete anos. Parecia que todo ano era uma repetição do mesmo tédio, o mesmo sofrimento. Ela se resignou às coisas como eram, como sempre foram, desistindo de suas práticas contemplativas e tentando fazer as pequenas coisas, sagradas.

Tapai começou a pensar mais e mais sobre deixar o mundo para portar a roupa simples e assumir a vida descomplicada de uma monja budista. Gradualmente, muito quietamente, sua determinação cresceu, ganhando força com cada passar de estação, até que parecia que ela nunca havia desejado outra coisa.

Finalmente, um dia após o jantar, se ajoelhou ao lado de seu marido e tentou fazê-lo entender o que sentia, como queria ser liberta de seus deveres domésticos para que pudesse renunciar ao mundo e se ordenar. A resposta de seu marido foi fria e intransigente. Ele simplesmente recusou, rejeitando qualquer discussão. Silenciosamente, com os olhos obedientemente baixos, Tapai aceitou o julgamento e continuou com sua vida.

A vida de Tapai continuou como antes, dia após dia. Pacientemente, com esperança, ela aguardou sua hora. Algumas semanas mais tarde, quando viu seu marido de bom humor, tentou novamente, pedindo sua liberdade. Novamente seu marido recusou. Ele disse que se deixasse que se tornasse uma monja, as pessoas fofocariam, dizendo que ela o deixara porque era um marido incompetente, porque não lhe dera uma criança.

Tapai não sabia o que dizer. Era verdade que viveram juntos por dez anos sem crianças. Eram ambos cercados por grandes e extensas famílias, mas sua própria família nunca cresceu. Talvez fosse consequência de um carma afortunado: essa virada de destino deveria ter facilitado para que ela simplesmente fosse embora. Em vez disso, foi usado como razão para impedir sua partida. Ela tentou mais uma vez argumentar com ele, chegar a um acordo comum; mas sem sucesso. Sua resposta era não.

Em geral as famílias Phu Tai eram grandes. Cada nascimento era celebrado como uma vitória à sua sobrevivência, era esperado que cada nova criança ajudasse a dividir o trabalho. As crianças cresciam para ajudar a dividir o fardo do trabalho na fazenda e do lar. Depois os filhos se encarregavam de tomar conta de seus pais quando estes envelhecessem. Após tantos anos de casamento sem filhos, as tias e primos de Tapai se preocupavam com o bem-estar dela: quem cuidaria dela quando envelhecesse?

Então, quando uma de suas primas – uma mulher com muitos filhos – ficou grávida mais uma vez, foi decidido que o bebê deveria ser dado a Tapai, para que o criasse como se fosse seu. Tendo combinado com a mãe previamente, Tapai ajudou a dar luz a uma saudável garota, que ela então aninhou em seus

braços e com amor a levou para casa imediatamente após o parto. Tapai logo deu o nome de “Kéu”, sua queridinha.

Quando as pessoas notaram o encanto de Tapai com o bebê e como seu afeto era maternal, sempre atenta e cuidadosa, começaram a chamá-la de Mé Kéu, “Mãe de Kéu”. Porque soava tão natural, o nome ficou e desde então, ela passou a ser conhecida carinhosamente como Mé Kéu.

A pequena Kéu tornou-se uma garota espirituosa e inteligente que aprendia as tarefas diárias de sua mãe com entusiasmo, imitando os movimentos ágeis de Mé Kéu com habilidade e treinando seu corpo jovem a assumir o ritmo do trabalho até que se tornasse sua segunda natureza. Mé Kéu foi obrigada pela morte inesperada de sua mãe a desenvolver essas habilidades em tenra idade, assim esperava que sua filha cultivasse o mesmo senso de propósito e contentamento.

Criar uma filha tornou-se uma experiência divertida e alegre. Distraía Mé Kéu das restrições confinantes de sua vida e a libertava, ao menos temporariamente, de seu tédio. Ela ansiava por partilhar suas aspirações espirituais com alguém, mas Kéu era ainda muito jovem e inocente, muito despreocupada para notar o sofrimento no mundo a seu redor. Para Mé Kéu, que há muito tempo havia se tornado íntima da dor e sofrimento do mundo, a aflição carregada por aqueles ao redor dela a afetava como uma ferida no peito, afiada e pesada. Ela sentia a vida dura e sem misericórdia das pessoas comuns do vilarejo, que lutavam todo dia com o trabalho. Trabalhavam suas vidas inteiras, da juventude à velhice, até a morte. A felicidade do nascimento era seguida pela lamentação da morte. Enchentes implacáveis sucediam secas devastadoras.

No mesmo ano em que adotou Kéu, o pai de Mé Kéu faleceu. Lamentação sucedeu alegria. Então, as chuvas falharam em vir e também a colheita. Felicidade e sofrimento, sempre aparecendo em pares, como duas rodas de uma carroça trabalhando juntas para guiar a vida de uma pessoa em direção à morte – e futuro nascimento quando as rodas comessem a girar novamente. Mé Kéu via que mudança e sofrimento eram centrais à vida, tudo mudava e ninguém escapava do sofrimento.

Através das alegrias e sofrimentos, das boas e más estações, Mé Kéu nunca abandonava a verdadeira aspiração de seu coração. Estando fixa e arraigada muito fundo por baixo da mutável superfície das aparências, a renúncia continuou sendo o propósito persistente de sua existência. Ela muitas vezes se imaginava juntando-se às monjas de Wat Nong Nong, raspando sua cabeça, vestindo roupas simples, vivendo em silêncio simples e descomplicado, além de poder meditar novamente, sem perturbações, tendo a renúncia como modo de vida. Por tantos anos ela treinou a si mesma a viver no mundo e não se perder nele; a conhecer a turbulência de sua mente e fazê-la pacífica.

Felicidade e sofrimento, alegria e tristeza, essas eram as flutuações que não lhe davam paz, os humores que enganavam a mente e faziam que esquecesse de si mesma e seu propósito. Conforme assumiu mais responsabilidade com a idade, a paz estava sendo derrotada pela frustração – a incômoda decepção da insatisfação. A última promessa de Ajaan Man, de que um dia ela experienciaria a realização daquele sonho, tinha sempre sido um santuário para seu coração. Mas agora, com uma filha para criar, a possibilidade de ordenar-se parecia mais remota que nunca.

Ainda assim, se uma vida de total renúncia estava fora de questão, talvez um pequeno retiro pudesse ser possível. Afinal de contas, rapazes jovens do vilarejo se ordenavam temporariamente, virando monges durante um único período do retiro das chuvas, antes de retornarem revigorados à vida laica. Era considerado um rito de passagem. Mesmo homens casados renunciavam ao mundo por períodos curtos. Por que não poderia ela fazer o mesmo? É claro, ela tinha que considerar sua filha. Com oito anos de idade, Kéu já era competente o suficiente para fazer as tarefas domésticas e cuidar das necessidades de seu pai por três meses. Mé Kéu também podia contar com suas primas para ajudar. Para ter certeza, ela cuidaria para que primeiro todo trabalho pesado estivesse feito: o trabalho de quebrar as costas arando e plantando a colheita de arroz. E então voltaria do retiro bem a tempo de colher a lavoura. Seu marido havia deixado claro que jamais a libertaria para que seguisse o caminho espiritual. Mas talvez, com planejamento cuidadoso, um arranjo pudesse ser conseguido, alguma forma de acordo. Um pouco de

liberdade parecia melhor que nenhuma liberdade. Alguns passos pelo caminho, melhor que nenhuma viagem.

Então, mais uma vez, Mé Kéu se ajoelhou ao lado de seu marido, como havia feito dez anos antes, e falou de coração sobre seu desejo de abrir uma pequena janela de liberdade em sua vida, um curto capítulo que seria somente dela. Seu lugar era em casa com a família, ela aceitava isto; mas implorava por uma pequena oportunidade de realizar seu sonho de uma vida inteira. Ela detalhou os arranjos que pretendia fazer, o cuidado que teria em garantir que a vida do lar continuaria tranquila em sua ausência. Ela solenemente prometeu retornar assim que o retiro de três meses se encerrasse.

Inexpressivo, olhando diante de si, seu marido ouviu em silêncio até que ela terminasse de falar. Então se virou para ela, já sacudindo a cabeça, e com um gesto de dispensa, disse a ela que esquecesse a ideia de ordenar-se. Ela tinha um marido para cuidar e uma filha para criar – e este era um trabalho de tempo integral. Ele não queria mais ouvir sobre seus sonhos.

Então Mé Kéu se arrastou de volta aos cantos apertados de sua vida e esperou. Paciência era uma virtude. Compaixão e perdão também eram virtudes. Ela resistia se ressentir do seu marido e as restrições em que a colocava. Amava sua filha e respeitava os desejos dele. Entretanto, não desistiu de sonhar. Esperança, para Mé Kéu, tornou-se sua virtude salvadora. Então, no ano seguinte, com o período do retiro se aproximando, ela tentou novamente negociar uma concessão com seu marido. Apesar da resposta de seu marido ter sido mais conciliatória desta vez, e menos dura, não era menos negativa que antes e não menos desencorajadora.

O dilema de Mé Kéu era conhecido e fofocado a respeito por ambos os lados da família. Alguns eram a favor, outros eram contra. Foi pedido a um tio idoso, respeitado e admirado por todos por sua sabedoria e senso de justiça, que mediasse. Ele conhecia Mé Kéu desde que era uma pequena garota acompanhando o pai dela a ir visitar Ajaan Man e simpatizava com as boas intenções dela. Ele decidiu honrar o pai dela, recém-falecido, argumentando por uma resolução favorável. Falando em privado com o marido de sua

sobrinha, ele exaltou as virtudes da prática religiosa e pediu que ele fosse justo e razoável, gentilmente o pressionando a aceitar um compromisso de curto prazo. No final foi alcançado um acordo: Bunma permitiria que sua esposa se ordenasse pelo período de três meses do retiro das chuvas, mas nem um dia a mais. Como parte de sua barganha, ele prometeu resguardar a integridade da família e cuidar da filha deles em sua ausência. Ele até foi persuadido a observar três meses de abstinência, mantendo os cinco preceitos morais até o retorno dela: abster-se de matar, roubar, mentir, adultério e intoxicantes. Era uma prática religiosa básica e comum, mas uma que ele raramente tinha inclinação a seguir.

Surpresa e maravilhada com a repentina mudança de eventos, Mé Kéu ergueu as mãos em *añjali* à cabeça e deixou a gratidão se aprofundar em seu coração. A predição feita há 21 anos por Ajaan Man estava finalmente se tornando realidade. Focando internamente por um instante, ela fez uma promessa solene de tirar o maior proveito possível de seu tempo como monja. Meditação era a prioridade em seus pensamentos, uma missão incompleta, suspensa no tempo, esperando, e agora demandando atenção. Após tantos desapontamentos no passado, ela não desapontaria a si mesma.

II. Renúncia



Deixando tudo para trás

Treinamento básico é como uma madeira servindo de apoio a uma bananeira, o que permite que uma pesada penca de bananas amadureça no momento correto sem cair ao chão prematuramente.

Num dia claro e sem nuvens, na lua cheia de *Asalha*, em julho, aos 36 anos de idade, Mé Chi Kéu ajoelhou-se perante os monges e monjas de Wat Nong Nong e, sem arrependimentos, deixou para trás tudo que compunha sua vida anterior, tudo que considerava ser. Ao tomar parte num antigo ritual de graça e simplicidade, ela declarou ser uma *mé chi*, uma monja budista corretamente ordenada.

Mé Chi Kéu chegou ao monastério cedo pela manhã para começar sua iniciação. Cumprimentou as monjas residentes com um sorriso tenso e sentou-se respeitosamente em um canto, juntando-se a elas para uma austera refeição. Finalmente, o sonho de viver uma vida de nobre equanimidade e desapego, pelo qual esperou tanto tempo, se realizava. Uma a uma, as marcas distintas de sua personalidade antiga lhe foram tiradas. Logo ela estava agachada ansiosamente junto ao poço, com um nó no estômago, seu pescoço estendido para frente, enquanto a monja chefe, Mé Chi Dang, habilmente manobrava um par de tesouras cegas por sua cabeça, cortando chumaços de longo cabelo negro até que sobrasse somente um punhado. Enquanto o cabelo se acumulava a seus pés, Mé Chi Kéu observava com desapego e refletia sobre a natureza ilusória do corpo humano: cabelo não é “eu”, não é “meu”. Cabelo, como o resto do corpo, é meramente uma parte da natureza, uma parte do universo físico natural. Pertence ao mundo, não a “mim”. Não é de forma alguma uma parte essencial de quem sou.

Com uma navalha afiada à precisão pelo uso constante, Mé Chi Dang metodicamente raspou o chumaço negro, revelando a pele brilhante do couro cabeludo de Mé Chi Kéu e a curvatura de sua cabeça. Mé Chi Kéu passou a palma de sua mão sobre a superfície macia de sua cabeça, sorrindo, renunciando.

As demais monjas apressadamente a cercaram e a vestiram no tradicional manto alvejado branco de *mé chi*: uma saia solta à altura das canelas, uma camisa larga de mangas longas abotoada ao pescoço e um pedaço de pano solto, que era preso sob a axila direita e passado sobre o ombro esquerdo, um gesto budista característico de reverência.

Mé Chi Kéu prostrou-se três vezes perante Ajaan Khamphan, o monge sênior que presidia sua ordenação. Portando velas, incenso e uma flor de lótus com a palma de suas mãos unidas, ela tomou o Buddha como refúgio: *Buddham saranam gacchāmi...* Tomou o Dhamma, a essência transcendente do ensinamento do Buddha, como refúgio: *Dhammam saranam gacchāmi...* Tomou a Sangha, a comunidade de nobres monges e monjas, como refúgio: *Sangham saranamgacchāmi...* Então, após estabelecer uma resolução séria e completa de dedicar-se plenamente às regras de treinamento, ela formalmente recitou os preceitos básicos de uma *mé chi* em frente a comunidade inteira. Ela fez o voto de abster-se de ferir seres vivos; tomar o que não lhe foi dado; toda atividade sexual; fala falsa; tomar intoxicantes; alimentar-se após o meio-dia; tomar parte em entretenimento e uso de cosméticos; e utilizar camas altas e assentos luxuosos.

Quando Mé Chi Kéu terminou de recitar as regras de treinamento, Ajaan Khamphan olhou diretamente para ela e a aconselhou a ouvir com cuidado enquanto ele explicava cada preceito guia em detalhe.

“Para todo budista, tomar refúgio no Buddha, Dhamma e Sangha é o ato primeiro e mais essencial no caminho do Buddha para a libertação. O Buddha é o ideal de perfeição espiritual e o professor do verdadeiro caminho para atingi-la. Ao tomar refúgio no Buddha, você toma aquele ideal como professor. Também se compromete a não buscar ideais espirituais falsos. O Dhamma é o

verdadeiro caminho para a perfeição espiritual e a essência daquela verdade perfeita. Ao tomar refúgio no Dhamma, você toma aquela verdade como objetivo. Também se compromete a evitar caminhos errôneos e ensinamentos falsos. A Sangha é a materialização daquela verdade essencial naqueles que trilham o caminho para atingir perfeição espiritual. Ao tomar refúgio na Sangha, você toma a comunidade budista como proteção. Também se compromete a evitar a companhia de tolos e malfeitores. Dessa forma, tomar refúgio na Tríplice Joia do Buddha, Dhamma e Sangha envolve um compromisso com ideais espirituais corretos, assim como um fundamental senso de comedimento.

Os Três Refúgios são a fundação da genuína liberdade. As regras de treinamento criam as condições e estabelecem os parâmetros para trilhar o caminho que leva à libertação. Mantê-los religiosamente livra a mente de culpa e remorso e possui uma forte qualidade de proteção, afastando perigos. De início, você nunca deve matar outros seres vivos, não importa quão pequenos; nem deverá instigar outros a matar ou oprimir. Todo ser vivo valoriza sua vida, então você não deve destruir aquele valor intrínseco, terminando com a exata vida a qual aquele ser se apegava tanto. Em vez disso, deixe que a compaixão por todos os seres vivos preencha seu coração.

Você nunca deverá roubar a posse alheia, ou encorajar outros a fazê-lo. Todos seres deleitam em suas posses. Mesmo coisas que não parecem possuir muito valor, ainda são queridas a seus donos. Portanto, nada pertencente a outra pessoa deve ser maculado por roubo. Tais ações maculam não só as posses como o coração das pessoas também. Portanto, deixe que a caridade e a generosidade sejam seus princípios guias.

De agora em diante, você deverá abster de relações sexuais, levando uma vida inteiramente celibatária. A energia sexual e as paixões que ela desperta destroem a tranquilidade do corpo e da mente e vão contra o objetivo da vida espiritual. Que a energia do puro amor e devoção surjam em seu lugar.

Você deve abster de mentiras, sempre dizer a verdade. Nunca seja desonesta ou dissimulada em suas falas ou ações. Mentiras minam a confiança fazendo

com que as pessoas percam todo respeito mútuo. Deixe que o poder da verdade liberte sua mente.

Os quatro preceitos finais representam princípios do treinamento espiritual que ajudam a criar condições para um corpo calmo e mente clara. Para isso, você nunca deverá consumir bebidas alcoólicas ou qualquer forma de intoxicante que confunda a mente e prejudique o bom julgamento. Comida sólida não deve ser consumida após o meio-dia. Você deve abster-se de cantar, dançar e de outras formas de entretenimento, além de não se enfeitar com joias e flores, ou se embelezar com perfumes e cosméticos. Você deve evitar dormir em camas altas, com colchões macios, ou se sentar em assentos luxuosamente decorados e com almofadas macias.

Ao conscientemente observar esses oito preceitos, você temporariamente fecha a porta para a vida mundana e abre a janela para o caminho da libertação. Mantenha em mente que o real propósito em observá-los é incorporar os princípios básicos deles em tudo que você pensa, diz ou faz. Dessa maneira, poderá treinar a mente a cortar as amarras que lhe prendem ao ciclo de repetidos nascimentos e mortes.

Praticar os preceitos não apenas põe um freio na maldade, mas também promove o cultivo de tudo que é bom. Ao restringir a mente e fechar a porta para o comportamento danoso que leva a dor e sofrimento, e ao promover a pureza de mente e da ação que leva à libertação, essas regras de treinamento proveem a fundação essencial para toda a prática budista. Dessa maneira, formam a base de toda disciplina monástica. Lembre-se sempre que as regras de treinamento são parte do caminho para a libertação espiritual, portanto pratique com diligência, dando-lhes a dignidade e respeito que merecem.”

Tendo inspirado a candidata e a motivado com um senso de propósito, Ajaan Khamphan recitou uma benção formal para santificar a ocasião e confirmar o novo status dela como uma *mé chi* plenamente ordenada. Com isso, Mé Chi Kéu finalmente realizou sua ambição de toda vida.

Reclamando o tesouro perdido

Eu aguentei muitas provações para testar minha determinação. Fiz jejum por muitos dias. Recusei-me a deitar para dormir por muitas noites. Resiliência tornou-se comida para nutrir meu coração e diligência o travesseiro para descansar minha cabeça.

Mé Chi Kéu removeu-se do mundo e entrou num reino espiritual enclausurado. Embora seu sonho tenha se realizado, seu trabalho havia apenas começado. As monjas viviam em sua própria seção do monastério, separadas da seção dos monges por uma linha emaranhada de bambu alta e espessa. A Mé Chi Kéu havia sido dada uma pequena cabana aqui, construída tão recentemente que suas paredes e chão de bambu ainda estavam verdes e brilhantes, e a cobertura de palha do telhado ainda densa e exuberante.

Mé Chi Dang era a monja mais sênior da comunidade. Mé Chi Kéu esteve presente quando, seis anos antes, Mé Chi Dang solenemente tomou os votos neste mesmo monastério e sempre a admirou e respeitou tanto como uma amiga próxima da família como uma devota e dedicada renunciante. Ela era o exemplo para as monjas mais jovens que a tinham como inspiração. Junto com Mé Chi Ying, que se ordenou logo após ela, Mé Chi Dang garantia que o pequeno grupo de mulheres em Wat Nong Nong permanecesse focado e em harmonia.

Mé Chi Kéu começou sua nova vida entrando em seu ritmo quieto logo no primeiro momento do novo dia. Ela acordava às 3:00 toda manhã e lavava o sono para fora de seu rosto com punhados de água fria. Então acendia uma lanterna de vela e ia ao espaço para meditação andando, localizado ao lado de sua cabana para começar sua prática. Silenciosamente repetindo “*bud... dho, bud... dho*” a cada passo, ela internalizava seus sentidos e concentrava sua mente até que se sentisse plenamente desperta e suficientemente fresca para

continuar sua meditação sentada. Sentada imóvel e ereta, mantinha sua concentração calma e pacífica até o raiar do sol. Então se apressava em direção ao salão principal para juntar-se aos monges e monjas para os cânticos matinais.

Quando a suave cadência dos cânticos se encerrava, os monges e monjas continuavam num silêncio imóvel e contemplativo por vários minutos. Em seguida, as monjas juntavam-se em uma cozinha a céu aberto para cozinhar arroz e preparar pratos simples para complementar as oferendas que os monges recebiam no recolher de esmolas diário. Mé Chi Kéu alegremente ajudava com as tarefas na cozinha e então se juntava às demais monjas para a refeição diária. Como os monges, as monjas comiam apenas uma refeição ao dia, uma prática que combinava bem com o estilo de vida meditativo delas. Comer com pouca frequência e em pequenas porções faz o trabalho da meditação ficar mais fácil: comer muito pode facilmente fazer as faculdades mentais ficarem lentas e obtusas, além da cobiça e obsessão por comida poder se tornar um veneno corrosivo na mente. Quando as tarefas de cozinhar e limpar estavam completas, as monjas voltavam toda sua atenção para a meditação, leves em corpo e espírito e livres de preocupações relacionadas a comida para o resto do dia.

Tomando conta de simples necessidades, como cozinhar e limpar, as monjas ajudavam a criar bem-estar para toda a comunidade monástica. Atentas e circunspectas, toda tarde emergiam de suas residências para pegar longas vassouras de bambu flexível e varriam a área ao redor de cada cabana e as tortuosas trilhas que cobriam a área das monjas. Elas então removiam o pó e varriam a área da cozinha, guardavam os potes e pratos de forma organizada e lembravam-se de colocar punhados de arroz de molho em água durante a noite. Banhavam-se e lavavam suas roupas no poço, em silêncio. Ao cair do sol, as monjas caminhavam juntas para o salão principal para reunir-se com os monges para os cânticos vespertinos. Como já estava escuro quando as reuniões se encerravam, as monjas usavam longas velas para guiá-las de volta às suas habitações, onde continuavam a meditar até tarde da noite.

Batalhando sozinha em sua pequena cabana, Mé Chi Kéu alternava entre meditação sentada e andando, lutando para reconquistar sua antiga habilidade em concentração profunda. Ela não havia praticado meditação formal desde que Ajaan Man deixou seu vilarejo vinte anos antes e os rigores de sua vida pessoal e do lar entupiam sua mente com uma infinidade de preocupações fúteis. Ainda assim, também lhe ensinou o valor de esforço. Então, ela fixou sua mente e trabalhou em sua meditação como se fosse um campo de arroz, calmamente arando, uma vala de cada vez, um “*buddho*” de cada vez.

Ela sempre soube como trabalhar com persistência e perseverança. Essas eram qualidades com as quais podia contar. Tendo com firmeza deixado sua vida mundana para trás, fechando seu foco na pura simplicidade da tarefa à frente, ela rapidamente progrediu num caminho que assustaria a maioria das pessoas ainda dando seus primeiros passos. Sentada em meditação, envolta pela quietude da noite avançada, seu corpo e mente pareciam cair abruptamente, como que de um penhasco ou num poço; e tudo desaparecia em absoluta quietude. Nada registrava em sua ciência a não ser a própria ciência – permeada por uma presença de saber tão profunda e vibrante que transcendia corpo e mente por completo. A experiência durava apenas um breve momento, um momento de paz perfeita. Quando emergiu dela, com sua mente afiada, clara e radiante, soube que havia enfim reconquistado um tesouro perdido.

Emergindo gradualmente daquele estado de *samādhi* profundo, ela sentiu uma imagem estranha e não-familiar abrir em seu coração, como se tivesse acordado em meio a um sonho. Aparentemente de lugar algum, uma imagem fantasmagórica de um homem com sua cabeça cortada na altura do pescoço aos poucos flutuou para dentro de seu campo de visão. Olhando com horror, Mé Chi Kéu viu que o fantasma sem cabeça tinha um único olho localizado em meio a seu peito, uma esfera vermelha brilhante que olhava diretamente para ela com ferocidade ameaçadora. Sentindo-se ameaçada e despreparada, ela pensou em escapar. Conforme sua concentração se desfazia, seu medo e incerteza aumentaram. Em sincronia com seu medo, a aparição assustadora aumentou em tamanho e intensidade, como que se alimentando da energia negativa do medo. Pânico começou a envolver seu coração. De repente, ela se

lembrou de Ajaan Man e de seu conselho para que nunca fugisse do medo, mas sempre encará-lo com *sati* e clara compreensão. Com essa lembrança, uma clara ciência se reestabeleceu, novamente fixando sua mente firmemente no momento presente, um momento de pura e simples percepção. Focar na sensação intensa de pânico em seu coração e tirando sua atenção do fantasma sem cabeça, permitiu que seu estado emocional se estabilizasse e o medo aos poucos diminuiu até desaparecer. Com isso, a visão assustadora simplesmente se esvaneceu e desapareceu.

Saindo de *samādhi* e retornando a seu estado mental normal, Mé Chi Kéu contemplou os perigos do medo. Ela intuitivamente percebeu que o medo em si era o real perigo, não a imagem que o induzia. Imagens percebidas na meditação são apenas fenômenos mentais que não possuem poder inerente para prejudicar nosso corpo ou mente. São neutros e não possuem significado específico por si mesmos. A interpretação deles pela mente é o ponto crucial e a fonte do perigo. Uma interpretação que traz uma reação de medo e aversão, que são emoções venenosas, negativas e que desestabilizam a mente, ameaçam seu equilíbrio e põem em risco sua sanidade. Focar a atenção nos aspectos assustadores de uma imagem instintivamente aumenta a reação emocional negativa e também o perigo. Tirar a atenção da imagem e focá-la no medo em si, restaura a solidez ao momento presente nos quais medo e imagem não podem coexistir. Mé Chi Kéu percebeu com insight claro que, na meditação, somente medo irrestrito era capaz de machucá-la.

A meditação que Ajaan Man havia lhe ensinado era enganosamente simples e a repetição ritmada de *buddho* fazia parecer fácil. Porém, o esforço massivo necessário para focar sua mente em um único objeto após tantos anos de negligência fez a meditação inicialmente ser difícil e frustrante. Ela sentia seu corpo e mente fora de sincronia, como se se opusessem um ao outro. A mente precisava de algo, o corpo queria outra coisa; a mente queria isto, o corpo precisava daquilo. A desarmonia prevalecia. Excesso de comida trazia letargia; falta de comida aumentava a quantidade de pensamentos errantes. Ela refletiu sobre como balancear o comer e dormir, caminhar e sentar, as atividades

comunais e pessoais. Ela refletiu sobre como manter um foco atento e afiado durante cada movimento e nova circunstância através do dia.

Mé Chi Kéu experimentou com jejum, passando vários dias sem comer absolutamente nada. Porém, descobriu que a falta de comida a deixava mentalmente letárgica, vulnerável a mudanças de humor e pensamentos errantes, como se o fluxo de sua energia espiritual estivesse restrito de alguma forma. Esse sutil obstáculo parecia diminuir sua motivação a intensificar sua meditação. Ela sabia que muitos monges sob tutela de Ajaan Man viam muito valor no jejum como ferramenta para avançar seu desenvolvimento espiritual. Eles regularmente aguentavam a fome e o desconforto porque o jejum aumentava sua vigilância mental, deixando a mente firme e seu foco afiado. Porém, a mente de Mé Chi Kéu não respondeu positivamente. No final, concluiu que jejum não era apropriado a seu temperamento.

Entretanto, ficar sem dormir era completamente diferente. Mé Chi Kéu passou a maior parte do segundo mês de seu retiro em três posturas: sentada, de pé e caminhando, mas nunca se deitava. Ela começou a prática de *nessajika* como mais um experimento, uma forma de encontrar uma maneira prática de acelerar sua meditação, que aproveitasse suas qualidades naturais. Ela descobriu que se abster de dormir fazia que sua mente ficasse tão acessa e afiada, calma e serena, atenta e alerta, que praticou continuamente por vinte e um dias sem nunca se deitar.

A cada dia sem sono, sua meditação se aprofundava e sua confiança crescia. Ter as faculdades espirituais afiadas a deixou corajosa e audaciosa, o que combinava bem com sua natureza aventureira. Suas visões incomuns, agora mais frequentes do que antes, também ficaram mais extraordinárias: às vezes prevendo eventos futuros ou percebendo reinos imateriais; às vezes revelando verdades profundas sobre o ensinamento do Buddha.

Certa vez, quando emergia de *samādhi* profundo tarde da noite, Mé Chi Kéu teve a visão de seu corpo sem vida e esticado sobre o tear de um tecelão. Consumido por um avançado estado de decomposição, o corpo estava inchado e descolorido, a pele havia rachado e vazava pus. Larvas magras e gordas

devoravam a carne pútrida. A veracidade explícita daquela visão a chocou e assustou. De repente ela sentiu a presença de Ajaan Man logo atrás de si, como se ele olhasse a cena grotesca por sobre seu ombro. Lentamente e deliberadamente, ele a lembrou que morte é a consequência natural do nascimento – todas as criaturas nascidas neste mundo eventualmente morrerão, seus corpos serão decompostos e retornarão a seus elementos naturais da exata mesma maneira. Na verdade, tudo no universo é impermanente e em constante mudança. Tudo irá se desintegrar e desaparecer. Embora a morte esteja sempre conosco, raramente a contemplamos. Ajaan Man então a instruiu a começar a contemplar com vigor seu próprio nascimento, envelhecimento, doenças e morte.

Cutucando um Vespeiro

Seja uma monja no verdadeiro sentido. Você não vai querer desperdiçar sua vocação misturando-se com o mau cheiro da vida mundana. Portanto, não olhe para trás, com saudades de seu lar e família.

A pequena Kéu passou os meses das monções trabalhando pela casa e brincando com seus primos. Ela era uma garota alegre e feliz, mas sentia falta da presença calma e confortante de sua mãe. Trabalhava duro para agradar seu pai, Bunmaa, mas ele frequentemente parecia distraído por algum tumulto interno. Frequentemente ele saía de casa pela manhã e não retornava até tarde da noite.

Nos dias de *uposatha*, Kéu seguia as demais mulheres até Wat Nong Nong e se juntava a sua mãe a realizar tarefas diárias, conversando incessantemente sobre a vida em casa. O que dizia preocupava Mé Chi Kéu: os desaparecimentos regulares de seu marido eram fora do comum e, de acordo com o que Kéu

descrevia, ele parecia estar intoxicado quando retornava. Pelo bem de sua filha, Mé Chi Kéu decidiu que visitaria sua casa ocasionalmente para ajudar com o trabalho doméstico e manter um olho na situação.

Ao entrar na casa, a primeira coisa que notou foi a ausência de seu marido. Mé Chi Kéu passou dias inteiros limpando, lavando e cozinhando para sua filha, mas Bunmaa nunca aparecia. Durante o último mês do retiro Mé Chi Kéu ia para casa uma vez por semana, mas nunca encontrava o marido. Logo chegaram rumores de que ele estava tendo um caso em segredo com uma mulher de um outro vilarejo, uma jovem viúva com duas crianças. Disseram-lhe que ele começara a beber e badernar desde que ela o havia deixado.

Mé Chi Kéu sentiu-se enojada pelo comportamento de seu marido. Já cansada de seu casamento e desejando dedicar sua vida ao Nobre Caminho, a ideia de voltar para casa lhe era insuportável. Apesar de Mé Chi Kéu estar moralmente obrigada a cumprir sua palavra, a incapacidade de seu marido de seguir regras fundamentais de conduta moral colocava em risco o futuro de seu casamento.

Enquanto o retiro chegava a seus dias finais, Mé Chi Kéu agonizava sobre o que fazer em seguida. Ela não sentia desejo de voltar à vida de casada, mas estava profundamente preocupada com o bem-estar de sua filha. Queria permanecer perto de Kéu para guiá-la e confortá-la. Entretanto, aos dez anos de idade, Kéu era ainda jovem demais para viver no monastério com sua mãe. Além disso, tendo renunciado a todos os bens materiais, ela não tinha como sustentar uma criança, mas apenas a magra ração suficiente para uma única pessoa.

Lentamente, após várias semanas de deliberação, a ideia de que Mé Chi Kéu conseguiria combinar o mundo do lar e o mundo monástico em sua vida diária tomou forma. Ele poderia cumprir suas obrigações mundanas passando as horas do dia em casa, sendo uma mãe e esposa, podendo seguir seus objetivos espirituais passando as noites no monastério, absorvida em meditação. Mesmo esse esquema sendo tão não-ortodoxo e irrealístico, ela estava disposta – mesmo desesperada – a tentar.

Então, como combinado, Mé Chi Kéu retornou ao lar no último dia do retiro das monções. No entanto, ela não abriu mão de seus mantos brancos, nem de seus votos. Ela permaneceu uma *mé chi*, mas vestia uma saia preta e uma blusa

por cima de seu manto branco para esconder suas reais intenções. Ela passava as manhãs e tardes com Kéu, realizando as tarefas diárias do lar e cozinhando a refeição vespertina. Ela planejava servir o jantar de sua família e então logo retornar ao monastério antes do pôr do sol. Quando Kéu e Bunmaa sentaram-se para comer, ela serviu a comida mas absteu-se de comer, uma vez que continuava a observar a regra de treinamento das monjas de renunciar a refeições após o meio-dia. A ausência de Mé Chi Kéu provocou a raiva de seu marido. Ele exigia saber a razão do comportamento dela e mandou que se sentasse e comesse. Quando ela se recusou a fazê-lo, ele levantou da cadeira e tentou agarrá-la pelo braço. Mé Chi Kéu se esquivou e correu escada abaixo para longe da casa. Bunmaa começou a correr atrás mas foi impedido pelo irmão mais velho de Mé Chi Kéu, Pin. Ele aconselhou Bunmaa a deixá-la ir. Furioso, Bunmaa gritou que o casamento deles estava encerrado. Ele gritou para ela que se quisesse qualquer parte das posses deles, poderia processá-lo na alta corte da província. Enquanto corria pelo vilarejo ao cair da noite, Mé Chi Kéu sentiu-se exausta pela dor e sofrimento de sua vida mundana e naquele momento decidiu nunca abandonar o manto monástico.

Mé Chi Kéu voltou ao monastério e descobriu que todos estavam preocupados com ela. Quando contou o que havia ocorrido, a monja mais sênior, Mé Chi Dang, lhe deu uma bronca: “Para quê voltar para seu marido? Você só está cutucando um vespeiro. Tome essa lição e pare de colocar a mão no fogo. Mesmo que você não se queime, sua reputação se queimará.”

Mé Chi Kéu ponderou cortar todo contato com seu marido, mas seus irmãos a encorajaram a acertar seus assuntos com ele antes. Seguindo o conselho deles, vários dias mais tarde ela retornou à casa para negociar um fim formal para o casamento deles. Seu marido não estava interessado em acordos, insistia que tudo que ela havia adquirido após o casamento deles era direito dele exclusivamente. Só restava decidir o que fazer com os bens que ela havia herdado de seus pais. Tendo já renunciado ao mundo e suas posses materiais, Mé Chi Kéu achou natural, e mesmo gratificante, dar o que possuía a Bunmaa e pedir nada exceto isto: que pudesse manter a faca que sempre usou para cortar bétel. Seu marido imediatamente respondeu que ela havia adquirido a faca durante o casamento e portanto esta lhe pertencia. Com essa última recusa,

Mé Chi Kéu virou as costas à vida doméstica por completo e renunciou a todas as posses mundanas, sem exceções.

Tendo finalizado o acordo, Mé Chi Kéu falou em privado com sua filha. Com cuidado e em detalhes, contou à pequena Kéu sobre os eventos transformando suas vidas e pediu por sua paciência e compreensão. Ao saber da intenção de sua mãe de deixar o lar para sempre, com inocência infantil, a pequena Kéu implorou pela oportunidade de acompanhar a mãe e morar com ela no monastério. Com o coração pesado pela simpatia, Mé Chi Kéu descreveu as condições austeras da vida de uma monja. Explicou que agora que havia dado tudo ao marido, não tinha meios para sustentar adequadamente sua filha. Além disso, o monastério não era um local apropriado para criar uma filha.

Gentil, mas insistentemente, Mé Chi Kéu pediu à filha que por enquanto permanecesse com o pai. Explicou que o pai de Kéu possuía recursos para cuidar das necessidades dela, lhe assegurou que sua riqueza e propriedade seriam sua herança de direito. Quando Kéu ficasse mais velha, se quisesse, poderia viver com sua mãe. Mé Chi Kéu a receberia com o coração aberto e seria sua guia espiritual e companheira por toda vida. Relutantemente, mas obedientemente, Kéu finalmente aceitou o pedido de sua mãe para que permanecesse com seu pai.

Mé Chi Kéu caminhou de volta ao monastério quieta e pensativa, repensando os prós e contras de sua decisão de separar-se permanentemente de sua família e amigos. Ao final, seus pensamentos sempre retornavam e permaneciam com o Príncipe Siddhātha, que deixou sua esposa, filho e herança real para trás para seguir o caminho espiritual, desobstruído por preocupações mundanas. Embora ele tivesse abandonado obrigações familiares estimadas universalmente, o fez pelo objetivo nobre e supremo do despertar incondicional para a verdade do Dhamma e a total destruição do ciclo de nascimento e morte. Tornando-se um ser plenamente iluminado, a realização do Buddha transcendeu todos os sacrifícios mundanos e todas as convenções mundanas. Tendo se libertado do sofrimento, ele ajudou inúmeros seres a alcançar o mesmo. Com o objetivo último da vida espiritual fixo de maneira clara e inalterável em sua mente, Mé Chi Kéu estava inspirada a seguir as pegadas do Buddha com afinco.

Apenas Buscando Água

Observe cuidadosamente a teia e o fluxo das influências poluidoras em sua mente. Não se deixe enganar por elas tão facilmente. Quando for hábil o suficiente para perceber seus movimentos, você poderá transformar sua força negativa em energia espiritual positiva.

A corajosa decisão de Mé Chi Kéu criou rebuliço na fechada comunidade de Baan Huay Sai. Partes interessadas em ambos os lados da família expressaram fortes opiniões. Também sendo mulheres locais, as monjas de Wat Nong Nong não puderam evitar de se envolver no drama que se desenrolava. Elas apoiavam Mé Chi Kéu em sua decisão – a maioria delas havia mesmo encorajado-a. Entretanto, a situação atraía atenção indesejada à comunidade delas, que levava a um envolvimento dos assuntos do vilarejo com a vida monástica. A intrusão indesejada era exacerbada ainda mais pela proximidade do monastério e do vilarejo. Uma solução razoável era então urgentemente necessária para evitar que a harmonia espiritual fosse quebrada pelas preocupações mundanas do vilarejo. Mudar de localização começou a tornar-se uma possibilidade séria quando as monjas consideraram como se distanciarem. Mé Chi Dang estava convencida de que para o bem-estar a longo prazo da comunidade religiosa, esta deveria se mudar para longe o suficiente para que os assuntos do vilarejo não mais interferissem diariamente em seu desenvolvimento tranquilo.

Ajaan Khamphan, o abade de Wat Nong Nong, era um discípulo de longa data de Ajaan Sao Kantasīlo, e um monge *dhutanga* respeitado por sua disciplina estrita e proficiência em meditação. Como abade do monastério e guia espiritual de seus discípulos, Ajaan Khamphan assumia responsabilidade pelo bem-estar da comunidade. Uma vez que os monges também estavam sendo inadvertidamente afetados pelos eventos locais, Mé Chi Dang e Mé Chi Ying discutiram o assunto com Ajaan Khamphan. No final, a decisão seria dele.

Após cuidadosa consulta com os monges e monjas, ele escolheu mudar para uma cadeia de montanhas próxima, junto com todos aqueles que quisessem acompanhá-lo e estabelecer um novo monastério de floresta.

A montanha de Phu Gao era localizada na pequena cadeia de montanhas de Phu Phan, a nove quilômetros e meio ao noroeste de Baan Huay Sai. Numa era de trilhas e carroças de boi, o terreno íngreme fazia dele um destino remoto e inacessível ao visitante casual. As extremidades mais altas eram cobertas de sólidos penhascos de arenito, com quedas de até nove metros para barrancos densamente florestados de bambu alto e madeiras de lei. A enorme sessão de pedra que se estendia ao longo dos penhascos eram tingidas de marrom escuro pelo musgo que se aderira à sua superfície. O penhasco se sobressaía barranco abaixo, formando câmaras naturais com longas grutas por baixo das rochas que ofereciam proteção contra o sol forte e a chuva. Como no começo lhes faltavam habitações, os monges e monjas habitaram essas cavernas despidas e terrenas, construindo simples plataformas de bambu, erguidas em firmes pernas, distante do solo úmido. Lá viviam e meditavam, cada um em um local separado. Não havendo banheiros, eles se aliviavam à beira dos penhascos, com uma audiência de entretidos macacos assistindo das árvores.

Água era uma necessidade fundamental e uma séria preocupação. A fonte confiável mais próxima ficava a meia hora de caminhada das cavernas, em um riacho que descia por uma depressão rasa entre os penhascos. Foi decidido, por consenso mútuo, que as monjas mais jovens teriam a tarefa de trazer água para toda a comunidade, enquanto os monges trabalhavam junto aos fazendeiros locais para construir as estruturas básicas necessárias para estabelecer a fundação de um novo monastério.

Todo dia após a refeição, Mé Chi Kéu ajudava as demais monjas a realizarem a tarefa de trazer água. Ela pegava dois baldes vazios, os pendurava numa longa vara de bambu e começava a caminhar, descendo pelo caminho íngreme e estreito, obstruído por raízes e pedras protuberantes, até que chegasse ao riacho. Ela ajoelhava à margem e observava os baldes se encherem de água fresca. Fixando um balde em cada extremidade da vara, centralizava a carga em um ombro e subia de volta pelo caminho, andando sobre as raízes e

contornando pedregulhos, tomando cuidado para não despejar sua carga preciosa. Ela chegava à caverna cansada e sem ar, mas, ainda assim, pronta para novas viagens. Após esvaziar os baldes, retornava ao riacho para mais uma carga e então mais uma.

Buscar água era um trabalho tedioso. Exigia a mesma rotina todos os dias, escalando para baixo e então para cima, então para baixo... Todo dia Mé Chi Kéu seguia a rotina e sua resolução nunca se enfraquecia. Determinada a converter adversidades mundanas em virtudes espirituais, ela meditava usando *buddho* enquanto caminhava – a cada passo, silenciosamente entonando *bud* e então *dho*. Conforme seu coração se acalmava, os baldes ficavam leves e o trabalho menos pesaroso. Uma vez que seu coração se abriu, carregar água tornou-se uma tarefa simples: nada a mais ou a menos do que fazia, aqui e agora, no presente, um passo atento de cada vez.

Eventualmente os irmãos de Mé Chi Kéu vieram visitá-la em Phu Gao. Ficaram chocados e entristecidos ao ver suas condições de vida e as durezas que enfrentava. Amavam sua irmã e queriam mostrar solidariedade com sua causa, então ajudaram as monjas a buscar água do riacho montanha acima, dois baldes pesados por vez. Porém, quantidade alguma de água era suficiente para atender as necessidades de seis monges e cinco monjas. No final, cansados e desanimados, seus irmãos tentaram convencê-la a retornar para Baan Huay Sai com eles, onde poderiam cuidar dela apropriadamente. Eles a asseguraram que seu marido havia se casado novamente, vendido sua casa e se mudado junto com Kéu e sua nova família para uma província distante. Entretanto, Mé Chi Kéu estava firme em sua determinação de permanecer com Ajaan Khamphan e viver uma vida austera e meditativa em Phu Gao.

Com o passar do tempo e o monastério na montanha começando a tomar forma, a falta d'água tornou-se um obstáculo que parecia ameaçar sua sobrevivência a longo prazo. Todas as tentativas de descobrir uma fonte próxima falharam. Uma noite, em desespero, Mé Chi Kéu sentou-se de pernas cruzadas, endireitou suas costas e focou em seu interior. Ela fez uma resolução solene de que se ela e os demais estivessem destinados a permanecer em Phu Gao, ela descobriria uma fonte conveniente. Então praticou meditação como de

costume. Mais tarde naquela noite, quando sua mente retornou de *samādhi* profundo, uma visão espontaneamente surgiu de onze piscinas naturais d'água, escondidas por cipós e mato. Ela reconheceu o terreno montanhoso pois já havia passado por aquela área várias vezes e ficava a pouca distância da caverna principal.

Instigadas por Mé Chi Kéu, no dia seguinte as monjas buscaram pelo local. Conforme Mé Chi Kéu havia indicado, encontraram várias piscinas d'água debaixo da vasta vegetação. Maravilhado, Ajaan Khamphan pediu que as monjas e os moradores do local cortassem os cipós e mato e retirassem a areia para fora das piscinas, algumas delas com seis metros de profundidade. Quando o trabalho estava concluído, tinham água fresca suficiente para suprir as necessidades dos monges e monjas por todo o ano.

Pelo Portão de Acesso

As pessoas sofrem porque agarram e não largam. Insatisfação as seguem por toda parte. Olhe com cuidado para seu coração e aprenda a renunciar à causa do sofrimento.

Durante seu período nos penhascos de Phu Gao, Mé Chi Kéu deparou-se com muitos fenômenos estranhos e incomuns em suas meditações noturnas. Eram extraordinários; coisas que nunca havia experienciado antes. Quando emergia um pouco de *samādhi* profundo, Mé Chi Kéu experienciava sua mente entrando em um mundo familiar de energias espirituais; um mundo ocupado por incontáveis reinos de seres imateriais. Alguns desses seres vinham de regiões escuras e baixas, onde sofriam as consequências de seus maus atos; outros vinham das elevadas esferas de radiância habitadas por *devas* celestiais

e *brahmas*. Era como se sua meditação a levasse a um portão aberto, onde seu coração sentia o fluxo de diferentes campos de forças, cada um competindo por sua atenção. Ajaan Man chamava isso de “concentração de acesso”, a alertando sobre como vulnerável ela era às diferentes energias espirituais que poderia encontrar lá e como ela deveria estabelecer controle firme sobre sua mente antes de atravessar o portão. Apesar de Mé Chi Kéu levar a sério o conselho de Ajaan Man, era também curiosa e aventureira por natureza e não conseguia resistir à tentação de se aventurar à fora e olhar.

O que enxergava ao mesmo tempo a fascinava e a horrorizava. Espíritos desencarnados chamavam – alguns urrando, outros gritando ou chorando – a assediando, suplicando, implorando redenção da miserável retribuição de seus próprios maus atos. Formas e rostos os cobriam como mortalhas, os restos fantasmagóricos de alguma existência passada, alguma vida passada, que os seguiam como souvenirs macabros de uma viagem inacabada. Todos imploravam por sua atenção, sua simpatia, sua graça – algum gesto que lhes trouxessem um raio de esperança para o canto escuro de suas existências.

Frequentemente o espírito desencarnado de animais apareciam em suas visões meditativas, implorando por uma parte de seu mérito espiritual para ajudá-los a superar seu imenso sofrimento. Tarde numa noite, logo após Mé Chi Kéu retornar de *samādhi*, uma consciência desencarnada de um búfalo recentemente abatido apareceu à sua frente, gemendo de dor e lamentando sua sina. Suspenso em sua visão, como uma aparição fantasmagórica, o búfalo comunicou imediatamente sua triste história. Enquanto Mé Chi Kéu absorvia a mensagem com seu coração, o búfalo relatava que seu dono era um homem feroz e cruel, cujo coração desprovia de qualquer bondade ou compaixão. Ele frequentemente colocava o búfalo para trabalhar, puxando arados e carroças do nascer ao pôr do sol e nunca mostrava qualquer apreciação pelo duro trabalho diário do animal. Além disso, esse mestre implacável batia e torturava o búfalo constantemente. Ao final, o pobre animal foi amarrado a uma árvore e brutalmente assassinado para obter sua carne. Antes de morrer, passou por dor e tormento indescritíveis. Urrou alto, rasgando o ar com um som tenebroso enquanto batiam repetidamente em sua cabeça, até que finalmente caiu

inconsciente. A consciência desencarnada do búfalo, ainda traumatizada e apegada aos restos de sua antiga forma, queria obter uma parte dos méritos e virtude dela para que pudesse ter a oportunidade de renascer como ser humano.

Instintivamente pressentindo a natureza compassiva de Mé Chi Kéu, o espírito expôs a dor coletiva e sofrimento de sua espécie a ela. O búfalo descreveu a brutalidade que um búfalo d'água tem que aguentar; incessante maus-tratos e negligência vindo dos seres humanos, além do constante abuso vindo de outros animais. Mesmo uma pessoa, vivendo em completa miséria, não sofre o mesmo tormento e indignidade que um animal da fazenda sofre. Por essa razão, o búfalo ansiava nascer como ser humano a partir de sua próxima vida.

Mé Chi Kéu ficou surpresa ao ouvir a história de tal crueldade. Ela conhecia muitos dos fazendeiros locais e achava que eles eram pessoas bondosas e amigáveis. Através de *samādhī* ela relatou sua desconfiança ao animal. O búfalo disse que seu dono era um homem feroz e cruel, a quem faltava decência humana, mas era claro que o coração do búfalo estava cheio de ódio e vingança, o que poderia ter distorcido a verdade. Mé Chi Kéu considerou que talvez fosse o próprio búfalo que tivesse se comportado mal. Talvez o dono tenha batido por uma boa razão. Abrindo seu coração para o espírito, ela comunicou sua questão: “Você alguma vez comeu os vegetais que as pessoas plantaram em seus jardins? Você mastigou os vegetais que as pessoas plantaram com cuidado à beirada de seus campos? Os fazendeiros que vivem nesta área normalmente são pessoas bondosas e gentis. Por que o atormentariam se você não fez nada? Me parece que você deve ter se comportado mal para receber tal tratamento. Estou correta?”

A resposta do búfalo tocou o coração de Mé Chi Kéu profundamente. Ele admitiu: “fiz tais coisas apenas por ignorância. Eu trabalhava no campo o dia todo e nunca me deixavam pastar. Fome e fadiga me levavam a comer quaisquer plantas que podia encontrar. Toda vegetação parecia igual para mim. Nunca me ocorreu que algumas plantas poderiam ter um dono que as vigiasse. Não tive a intenção de roubar. Se compreendesse a linguagem humana, provavelmente não cometeria este engano. Todavia, as pessoas são muito mais inteligentes que os animais, portanto deveriam ser mais compassivas e perdoar

nossos hábitos naturais. Não deveria implacavelmente exercer seu poder sobre outras criaturas, especialmente quando isso viola os padrões humanos de moral e decência. Uma boa pessoa não se comporta de uma maneira tão vergonhosa e ofensiva. A maioria dos fazendeiros nesta área são pessoas bondosas e gentis, como você disse. Mas meu antigo mestre, Sr. Ton, é um homem cruel a quem falta decência humana. Aquele canalha é um homem tão sem piedade que é incapaz de simpatia ou perdão. Ele é cruel até para com os demais seres humanos, o que dizer com animais inferiores.”

Desde a infância, Mé Chi Kéu sempre sentiu compaixão profunda pela situação dos animais da fazenda. Ela dava punhados de arroz glutinoso a suas vacas e búfalos todos os dias, sussurrando docemente em seus ouvidos que, uma vez que eles trabalhavam nos campos de arroz, eles também mereciam comê-lo. Por essa razão os animais gostavam dela e se sentiam apreciados. Por exemplo, quando a corda que segurava o sino ao redor do pescoço da vaca quebrava, ela ia direto a Mé Chi Kéu para alertá-la do sino perdido, em vez de caminhar por aí despercebida e grata por estar livre. Ainda assim, Mé Chi Kéu percebia que mesmo aqueles animais que eram bem tratados por seus mestres ainda estavam presos a uma vida de constante sofrimento devido ao seu carma.

Mé Chi Kéu sabia que sentimentos de ódio e vingança eram as maiores causas para nascimento em reinos inferiores de existência. Sentindo o ódio em seu infortunado visitante, lhe ensinou sobre os perigos inerentes num estado mental cheio de ódio e de vingança. Ela o alertou que aquelas emoções negativas iam contra seu desejo de renascer como ser humano em sua próxima vida. Se ele realmente esperava renascer humano, deveria manter tais impurezas mentais destrutivas sobre controle.

Mé Chi Kéu explicou que os cinco preceitos morais são a base de um ser humano decente. Se o espírito quisesse ter qualquer chance de renascer na forma humana, deveria fazer um voto solene de seguir essas regras fundamentais de conduta. Não deveria tomar a vida alheia ou ferir outras criaturas; não deveria tomar coisas que pertencem aos demais, como os vegetais que as pessoas plantam em seus jardins; não deve cometer adultério ou engajar em práticas sexuais danosas; não deveria mentir ou propositalmente

enganar; e não deveria consumir qualquer substância que cause intoxicação ou embriaguez.

Ao matar, roubar, cometer adultério e mentir, você não apenas faz mal aos demais como também viola o espírito de abertura e confiança que forma a base das relações humanas. Indulgência em intoxicantes é considerado nocivo porque enevoa a mente e prontamente conduz às outras quatro ofensas. De um ponto de vista cármico, tais ações resultam em renascimento entre animais comuns, fantasmas famintos ou no inferno. Nesses reinos de existência inferiores, o sofrimento é intenso e graças a uma capacidade espiritual enfraquecida, é muito difícil produzir as condições para renascimento nos reinos superiores. Portanto, observar fielmente os preceitos morais impede a possibilidade de nascer em reinos inferiores e ajuda a garantir que nascerá como ser humano. Então, se você consegue manter esse nível de virtude moral e renunciar à tendência de pensar, falar e agir de maneira maldosa, poderá realmente esperar ser recompensado com um nascimento humano – se não agora, então no futuro.

Simpatizando plenamente com a condição desesperada do perturbado espírito, Mé Chi Kéu compassivamente resolveu partilhar com ele seu mérito espiritual e virtude, esperando que aquilo ajudasse a plantar as sementes do renascimento no reino humano: “Que o mérito e virtude que eu compartilho com você agora ajude a resguardar seu comportamento, nutrir seu espírito e guiá-lo no caminho para desenvolver as qualidades espirituais necessárias para ganhar nascimento num reino de felicidade.”

Tendo regozijado na excepcional virtude de Mé Chi Kéu e recebido sua bênção, o espírito desencarnado do búfalo d’água partiu num estado alegre e feliz, como se saísse em direção a renascer no reino de felicidade que havia escolhido.

Cedo na manhã seguinte, Mé Chi Kéu chamou ao lado um dos moradores do vilarejo e discretamente lhe contou o que ocorrera na noite anterior. Ela pediu que perguntasse sobre Sr. Ton, o antigo dono do búfalo d’água, e descobrisse onde morava e o que ocorreu entre ele e o búfalo. Porém, ela alertou ao homem

que não deixasse Sr. Ton saber que ela havia pedido que investigasse o assunto. Sentindo-se desgraçado, ele poderia pensar mal de Mé Chi Kéu, o que apenas aumentaria seu estoque de mau carma.

O aldeão imediatamente respondeu que ele e o Sr. Ton viviam no mesmo vilarejo e que ele conhecia bem a pessoa. Ele sabia com certeza que o Sr. Ton tinha amarrado seu búfalo a uma árvore e o abatido às oito da noite anterior. Os gritos agonizantes do pobre animal podiam ser ouvidos por toda a vizinhança. Após matá-lo, ele assou sua carne e deu uma grande festa para seus amigos. Eles festejaram a noite toda, gritando e fazendo grande barulho, rindo e badernando quase até o nascer do sol.

Atos de maldade sempre entristeciam Mé Chi Kéu. Sentiu uma forte dor de lamento e pesar num nível profundo e pessoal, como se o transgressor fosse seu próprio filho, cujas ações brutais tivessem traído sua confiança na bondade inerente dos seres humanos. Ela testemunhava o perpetrador e a vítima trocando de lugares numa dança cármica de culpa e vingança, crueldade e ódio, espiralando abaixo, nascimento após nascimento, em direção a reinos de existência mais baixos e mais escuros. Mé Chi Kéu disse a seu discípulo que a única esperança de redenção do búfalo jazia em renunciar ao ódio e vingança e regozijar nos atos virtuosos das demais pessoas. Embora sua existência fantasmagórica o prevenia de realizar atos meritórios, ele ainda podia participar nos bons atos de outras pessoas aplaudindo-os e espiritualmente se identificando com o mérito e virtude resultante. Ao criar um vínculo espiritual com ela, o búfalo morto tinha tomado um passo positivo em direção a um nascimento favorável.

Seres que ainda caminham pelo ciclo do *samsāra* deveriam refletir cuidadosamente sobre esses eventos, pois circunstâncias similares podem cair sobre qualquer um que falha em promover virtude espiritual ou sente desdém pela prática de princípios morais fundamentais.

O Javali Selvagem

Não simplesmente coma e durma como qualquer animal. Certifique-se que você permaneça desencantada com a vida mundana e tenha um medo saudável de vidas futuras. Não simplesmente sente-se à toa, olhando para os restos em brasas de sua vida.

Mé Chi Kéu se comunicava com seres imateriais utilizando a linguagem não verbal do coração, a linguagem comum partilhada por todos os seres sencientes. O fluxo de consciência de um ser imaterial gera pensamentos e emoções com significado e intenção – da mesma forma que o estilo e conteúdo das expressões verbais são determinados pelo fluxo de consciência humano. Cada corrente de pensamento que surge de um fluxo de consciência é correlato a um significado e propósito específicos. Portanto, comunica uma mensagem clara e inconfundível. Quando uma corrente de pensamento intersecta com a qualidade de ciência de outro fluxo de consciência passa uma mensagem diretamente para a consciência recebedora, na forma de uma ideia ou opinião plenamente formada e coerente. Utilizando diálogo direto não verbal, Mé Chi Kéu questionava seus visitantes imateriais, perguntando sobre suas histórias e escutando seus relatos. Ela queria ajudá-los; mas, em geral, tudo que podia fazer era partilhar com eles o mérito de sua meditação e a pureza de sua vida espiritual. Dependia deles receber e fazer uso desses méritos da melhor forma possível.

Um evento ainda mais bizarro do que a comunicação com o búfalo d'água ocorreu quando a consciência desencarnada de um javali selvagem, que havia sido abatido, apareceu como uma imagem de *samādhi* na meditação de Mé Chi Kéu. Vagando sozinho à noite em busca de comida no outro lado de Phu Gao, o javali foi morto por um caçador local que havia se escondido perto de uma fonte d'água frequentada pelos animais selvagens, esperando sua próxima presa.

Nas primeiras horas antes do amanhecer, uma imagem fantasmagórica de um javali selvagem espontaneamente surgiu no campo visual de Mé Chi Kéu. Acostumada a ver tais aparições, ela direcionou o fluxo de sua consciência, imediatamente perguntando ao javali o motivo pelo qual veio procurá-la. O javali falou com dificuldade, gaguejando como se ainda estivesse em estado de choque. Ele explicou que foi morto a caminho da fonte d'água por um caçador chamado Dum. Mé Chi Kéu perguntou por que o javali não tinha sido mais cauteloso para evitar ser atingido. O javali pediu a ela que compreendesse que havia sempre sido muito cauteloso com caçadores, sempre em guarda como se sua vida dependesse disso. Entretanto, a existência de um animal selvagem é inimaginavelmente difícil e sofrida, incrivelmente dura. Vivendo no mato, totalmente à mercê das estações, os javalis vivem em constante medo. Suas vidas estão em constante perigo, ameaçada por predadores naturais, além de caçadores. Por ter sido extremamente vigilante, o javali havia sobrevivido muitos anos nas montanhas; mas, no final, não conseguiu evitar ser morto.

O javali disse a Mé Chi Kéu que estava apavorado de ter que nascer como um animal selvagem, aguentando uma vida de inacreditável dor e sofrimento, uma vida de persistente medo e desconfiança. Um javali não podia nunca relaxar e ter paz. Com medo de não ser capaz de evitar outro nascimento como animal, o javali veio a Mé Chi Kéu para implorar uma parte de seu mérito espiritual e virtude para melhorar suas chances de renascer como ser humano. Em miséria, o espírito disse que lhe faltava acúmulo suficiente de mérito e virtude para poder ter certeza sobre seu estado futuro. O javali não tinha nada de valor para oferecer a ela – exceto a carne de seu corpo recém-abatido. Portanto implorou a ela que por misericórdia comesse um pouco de sua carne para que ela ganhasse a força corporal necessária para manter seu exemplar estilo de vida espiritual. Ao mesmo tempo, isso permitiria ao javali realizar uma ação meritória.

Ansiosamente o javali informou Mé Chi Kéu que na próxima manhã, a família do caçador traria carne de sua carcaça como oferenda ao monastério. O javali implorou que ela comesse, esperando que esse ato de generosidade lhe trouxesse mérito suficiente para renascer humano. O javali queria oferecer as

melhores partes da carne de seu corpo; entretanto, pessoas são gananciosas por natureza, ele então temia que a família do caçador guardasse as melhores partes para si e deixasse apenas as de qualidade inferior como oferenda para Mé Chi Kéu.

Mé Chi Kéu estava fascinada pelo pedido do visitante. Em muitos anos de meditação, nunca tinha encontrado uma ocasião na qual a consciência de um animal morto tentasse fazer mérito oferecendo a carne de seu próprio corpo. Sentindo profunda simpatia por sua miserável sina, ao mesmo tempo em que irradiava bem-querer, ela silenciosamente recebeu a intenção caridosa do animal. Ela inspirou o javali com as virtudes da generosidade, criando um sentimento de orgulho em realizar bons atos. Como com tantos seres dos reinos inferiores, ela enfatizou os benefícios de ter os cinco preceitos morais como base para um nascimento humano e encorajou o javali a adotá-los como regras de treinamento para disciplinar o corpo, a fala e a mente. Ela decidiu partilhar os frutos de sua virtude espiritual na esperança que o javali pudesse renascer como desejava. Satisfeito com as palavras de conforto de Mé Chi Kéu e elevado por suas bênçãos, o javali respeitosamente se despediu e seguiu seu caminho.

Na manhã seguinte, após o nascer do sol, Mé Chi Kéu encontrou os monges e monjas no salão e discretamente relatou o incidente bizarro. Ela relatou a história do javali em detalhes para que plenamente compreendessem a situação e aceitassem a carne por compaixão ao animal morto, caso a família do caçador trouxesse a carne dele mais tarde. Ela pediu que todos comessem a carne como forma de honrar as intenções generosas do animal e, quem sabe, ajudar sua consciência a encontrar renascimento como ser humano.

Mais tarde naquela manhã, a esposa do Sr. Dum, o caçador, chegou com um pouco de carne de javali grelhada, que respeitosamente ofereceu a Ajaan Khamphan e aos monges. Quando a questionaram sobre a origem da carne, sua resposta confirmou tudo que Mé Chi Kéu havia ouvido do javali, até os mínimos detalhes. Todos os monges e monjas tomaram um pouco da carne oferecida, esperando que de alguma forma o ato de compaixão deles diminuísse o fardo de sofrimento carregado pela pobre criatura.

Mé Chi Kéu aprendia sobre morte e renascimento e sobre o desejo que conecta ambos, amarrando vidas em um infinito de dor e sofrimento. Ela encontrava personalidades deformadas pela ganância, motivadas por raiva e ancoradas pelo fardo de seu próprio carma enquanto nadavam inutilmente, sem destino, num vasto oceano de delusão. Seres presos em reinos inferiores de existência consciente não tinham mérito pessoal, nenhuma virtude espiritual à qual pudessem retornar em tempos de urgente necessidade. Em vidas passadas, quando esses fantasmas eram humanos, falharam em desenvolver o hábito da caridade altruísta e negligenciaram o poder protetivo da disciplina moral. Uma vez que como humanos não acumularam um estoque de virtude para o futuro, na hora da morte a consciência deles mergulhava num reino de escuridão onde era quase impossível gerar virtude. Não tendo acesso a mérito próprio, fantasmas e outros espíritos errantes dependiam de outros para sua salvação. Caso pessoas virtuosas do reino humano não os assistissem conscientemente partilhando os méritos que acumulavam através de atos de corpo, fala e mente, os fantasmas ficariam completamente destituídos, sem meios de progredir para um renascimento favorável. Eles têm que esperar, aguentando as condições miseráveis que suas ações produziram, até que as repercussões cármicas de seus maus atos, ou de seu desdém negligente, tenham se exaurido. Para Mé Chi Kéu, fantasmas eram como animais perdidos, vagando sem rumo por uma paisagem seca e perseguidos por sua própria pobreza espiritual, sem um dono que cuidasse deles. Para seres vítimas das consequências de maus atos não importa muito em que estado renascem, uma vez que sua dor e miséria continuam, sem relento.

Fantasma da Montanha

Todos os reinos de existência e todos os seres se originam da mente. Por essa razão é muito melhor que você foque exclusivamente em sua própria mente. Lá você encontrará todo o universo.

Sob a liderança de Ajaan Khamphan, o monastério de Phu Gao desenvolveu-se em um ambiente espiritual vibrante onde monges e monjas diligentemente focavam em suas práticas meditativas. Ajaan Khamphan viveu sob tutela de Ajaan Sao por muitos anos e dirigia os assuntos monásticos com o mesmo espírito que seu famoso mentor. Em Phu Gao, um harmonioso senso de fraternidade prevalecia, todos vivendo juntos em união. A visão dos monges caminhando pacificamente ao vilarejo para esmolar toda manhã impressionava. As monjas permaneciam no monastério, juntas na cozinha a céu aberto para cozinhar arroz e preparar pratos simples para complementar a comida que os monges obtinham diariamente. Os aldeões tinham construído um banco longo à entrada do monastério. Aqui as monjas esperavam e colocavam a comida que haviam preparado na tigela dos monges quando voltavam do vilarejo. No monastério, no salão principal, os monges comiam juntos, em silêncio, sentados de acordo com a senioridade de cada um. Tendo recebido uma bênção, as monjas se retiravam para seus quartos para comer – também em silêncio e de acordo com senioridade. Quando os monges terminavam de comer, cada um lavava sua tigela, a secava cuidadosamente, a recolocava em sua capa de pano e a guardava de forma ordenada. As mulheres lavavam os talheres e utensílios de cozinha, guardavam tudo em ordem e varriam e limpavam a cozinha.

Quando os deveres matinais estavam encerrados, todos os monásticos voltavam para o ambiente recluso de suas pequenas cabanas, onde se concentravam em meditação, tanto andando como sentados. Os monges e monjas permaneciam na floresta até as 16:00, quando começavam as tarefas da

tarde. Ao retornar da floresta, eles primeiro varriam a área do monastério. Quando a varrição estava encerrada, trabalhavam juntos carregando água das piscinas próximas para encher os diversos recipientes de água: água para beber, água para lavar os pés, água para lavar as tigelas e panelas. Após um rápido banho, continuavam suas meditações. Nas noites em que não haviam encontros agendados, continuavam a praticar até tarde da noite antes de se retirarem.

Normalmente, Ajaan Khamphan convocava uma reunião geral de monges e monjas uma vez por semana, nos dias de *uposatha*. Reunindo-se ao anoitecer, a assembleia recitava em harmonia, entoando versos sagrados em homenagem ao Buddha, Dhamma e Sangha. Quando a suave ressonância de suas vozes recedia, Ajaan Khamphan fazia um discurso inspirador sobre a prática da meditação. Quando terminava de falar, respondia a quaisquer questões e dúvidas de seus discípulos e os aconselhava sobre como progredir com sua meditação. Se questões urgentes surgissem em outros dias, podiam buscar seu conselho pessoal a qualquer momento conveniente.

Ajaan Khamphan mantinha um modo de prática exemplar que inspirava reverência em seus discípulos. Ele era gentil e gracioso, possuindo uma maneira humilde que era sempre simples e prática. Sua prática espiritual e conduta moral refletiam um estado mental verdadeiramente calmo e pacífico. Ele era muito hábil em atingir estados de profunda calma meditativa e conhecia muito a diversidade de fenômenos que podiam ser experienciados em *samādhi*. Por essa razão, suas habilidades meditativas eram compatíveis com as habilidades inatas de Mé Chi Kéu. Sua mente convergia em estados profundos de *samādhi* com consumada facilidade, resultando em extensivo contato com seres do reino espiritual. Mé Chi Kéu era capaz de tomar vantagem de sua expertise para aumentar ainda mais suas habilidades nos vários aspectos inusitados de *samādhi* e era grata pelas instruções de Ajaan Khamphan.

Os anos que Mé Chi Kéu passou vivendo em Phu Gao foram um período frutífero em sua prática de meditação. Com cada nova imersão no mundo invisível de espíritos sencientes, ela ganhava maior expertise nos reinos de existência imateriais. Com a assistência de Ajaan Khamphan, ela fortificou sua habilidade em explorar uma variedade de fenômenos dentro dos estados de

existência não humanos, baixos, mas sutis, que estavam além da capacidade de percepção normal dos seres humanos. Essas experiências eram tantas e variadas que nunca se cansava de explorar o universo espiritual. Para sua surpresa, descobriu que alguns tipos de fantasmas viviam em comunidades organizadas, assim como os seres humanos. Muito diferente do tipo de fantasmas que vagam aleatoriamente, essas comunidades eram governadas por um líder que supervisionava as atividades sociais e se esforçava em manter a paz. Devido à frutificação fora de tempo de mau carma anterior, alguns seres, tendo acumulado uma riqueza em virtude, ainda assim nascem no reino dos fantasmas. Uma vez que suas índoles virtuosas permanecem, são capazes de exercitar grande autoridade moral, ganhando o respeito de seus colegas que, por causa de sua pobreza espiritual, têm respeito por aqueles que possuem poder moral e autoridade. Na comunidade de fantasmas, Mé Chi Kéu encontrou a prova que os frutos da bondade sempre são mais poderosos que os efeitos da maldade. Apenas pelo poder da virtude, um indivíduo é capaz de governar uma grande comunidade.

Mé Chi Kéu também aprendeu que as comunidades de fantasmas não são segregadas em grupos ou castas. Em vez disso, sua hierarquia social aderiria estritamente à ordem ditada pelas consequências específicas do carma de cada fantasma, fazendo com que fosse impossível para eles terem o tipo de preconceito que as pessoas têm. A natureza de sua existência fantasmagórica, e seu status social relativo aos demais, era sempre a retribuição apropriada por seus atos no passado.

De vez em quando, o fantasma chefe guiava Mé Chi Kéu em uma vistoria por seu domínio e descrevia as condições de vida dos diferentes tipos de fantasmas. Era-lhe informado que o mundo dos fantasmas também tinha seus vândalos. Maus-caracteres que causavam distúrbios eram recolhidos e aprisionados em uma clausura que os humanos chamariam de “prisão”. Ele enfatizava que os fantasmas presos eram de má índole, que indevidamente perturbavam a paz alheia e eram sentenciados e presos de acordo com a severidade de suas ofensas. Aqueles que se comportavam bem viviam vidas normais de acordo com o que permitia seu carma. O fantasma chefe lembrava a ela que a palavra

“fantasma” é uma designação dada por humanos. Fantasmas na verdade eram apenas um tipo de vida consciente entre muitas outras no universo que existem de acordo com suas próprias condições cármicas.

A consciência de *devas* é outra forma de existência consciente governada pelas leis do carma. A meditação de *samādhī* de Mé Chi Kéu a introduziu num rico espectro de experiências supramundanas. Às vezes, sua consciência se separava de seu corpo e viajava para conhecer os reinos celestiais, ou os diferentes níveis de reinos de *brahmas*. Ela visitava os diversos tipos de seres de formas sutis chamados *devas*, que existem dentro de uma hierarquia divina de cada vez mais sutileza e refinamento – seres que chegaram a uma condição afortunada e feliz como resultado de seu bom carma. Ela conheceu *devas* terrestres – deidades luminosas que vivem nas florestas, bosques e árvores – que lá nascem graças à sua forte afinidade natural com o plano terrestre. Embora sua presença visível exista além do alcance dos sentidos humanos, eram claramente visíveis à visão divina de Mé Chi Kéu. Ela os via como seres de contentamento que passavam maior parte de sua vida repleta de felicidade, preocupados com prazeres sensuais. Esses prazeres eram merecidas recompensas de virtudes acumuladas. Quando eram seres humanos eles acumularam mérito praticando generosidade, restrição moral e meditação. Isso os impulsionava a um renascimento num paraíso espiritual onde tinham uma existência feliz, deleitando-se em uma variedade de experiências sensoriais agradáveis.

Apesar da virtude dos *devas*, sua natureza passiva lhes dava pouca chance de ativamente gerar bom carma adicional para estender sua estada celestial. Assim sendo, uma vez que os *devas* exauriam seu capital virtuoso podiam esperar renascer no reino humano, onde, se tivessem sorte, suas tendências virtuosas lhes permitiriam repor seu estoque de mérito. Em contraste com os fantasmas, que estão presos em um ciclo de maldade e dolorosas recompensas, os *devas* usufruíam de uma fase positiva de seu carma. Entretanto, os *devas* partilham uma coisa em comum com todos os seres sencientes: o fardo de apegos emocionais que lhes faz com que nasçam repetidamente – sem um fim em vista.

É importante compreender que esses reinos existem como dimensões de consciência e não planos físicos. Ao caracterizarmos os reinos celestiais como reinos existenciais progressivamente “superiores” e mais refinados e os reinos dos fantasmas como correspondentemente “inferiores”, é dado erroneamente um padrão material à natureza puramente espiritual da consciência. Os termos “subir” e “descer” são figuras de linguagem convencionais, referindo-se ao movimento de corpos físicos. Esses termos têm muito pouco em comum com o fluxo da consciência, cujo movimento sutil está além de comparações temporais. Mover-se fisicamente para cima ou para baixo requer um esforço deliberado. Porém, quando a mente gravita em direção a níveis superiores ou inferiores de consciência, a direção é apenas uma metáfora e não envolve esforço algum.

Ao dizermos que os paraísos e mundos de *brahmas* são organizados verticalmente em uma série de reinos, não devemos entender isso de forma literal – como uma casa com muitos andares. Esses reinos existem como dimensões de consciência e a ascensão é realizada espiritualmente ao sintonizar o fluxo da mente consciente a uma vibração mais sutil de consciência. A ascensão é feita no sentido figurativo, por meios espirituais: ou seja, pelo coração que desenvolveu esse tipo de capacidade através da prática de generosidade, virtude moral e meditação. Ao dizer o inferno é “abaixo”, não queremos dizer que se vai para baixo fisicamente, para um abismo. Em vez disso, se refere a descer espiritualmente para um destino espiritual. Aqueles que são capazes de observar os paraísos e infernos o fazem graças às suas faculdades espirituais internas.

Para aqueles hábeis nos mistérios de *samādhi*, comunicação psíquica é tão normal como qualquer outro aspecto da experiência humana. Surgindo do fluxo da consciência, a mensagem essencial é transmitida na linguagem do coração como uma ideia formada, que é compreendida pela pessoa tão claramente como se fosse em palavras de linguagem convencional. Cada corrente de pensamento emana diretamente do coração e por isso expressa as verdadeiras emoções da mente, com significado preciso, eliminando a necessidade de mais explicações. Conversa verbal também é uma mídia do

coração; mas sua natureza é tal que palavras faladas muitas vezes não conseguem refletir as verdadeiras emoções do coração, então erros são cometidos com facilidade quando tentando comunicar precisamente. Essa falha é eliminada ao utilizar-se a comunicação direta, coração a coração.

Caverna de Nok Kraba

Fique atento a suas ações, falas e mente e comporte-se com compostura. Não fale muito, criando dificuldade para si mesma. Cuidado com sua linguagem e ria com discrição.

Com o passar dos anos, a meditação de Mé Chi Kéu desenvolveu um padrão e direção definidos e cada novo encontro com o mundo espiritual reforçava seu impulso. Ela passou incontáveis horas examinando a dor e sofrimento de outros seres vivos, mas negligenciou refletir sobre si mesma e os apegos emocionais que a mantinham presa na infinita sequência de vida, morte e renascimento do *samsāra*. Como suas visões envolviam contato com os campos sensoriais internos da mente, acessados ao focar sua ciência para dentro, ela os encarava como uma exploração de sua própria mente e suas profundas capacidades psíquicas. Acreditava que ao investigar os fenômenos que surgiam em sua meditação de *samādhi* seria capaz de aprender a verdade sobre eles e dessa forma compreender a ciência mental que os percebia. Mas, apesar dos mundos que apareciam em suas visões espirituais serem reinos de existência tão reais e distintos como o reino humano, eram igualmente externos à perspectiva do meditador, aquele que os percebia. Embora não fossem sólidos e tangíveis, aqueles fenômenos eram, por sua própria natureza, objetos de percepção e portanto externos à percepção que os conhecia. Ao focar exclusivamente em suas visões, a meditação de Mé Chi Kéu tornou-se

preocupada com o universo espiritual externo, o que lhe fazia negligenciar o incrível mundo interior que existia dentro de seu próprio coração e mente.

Mé Chi Kéu não conseguiu entender essa falha fundamental em sua prática e Ajaan Khamphan não possuía sabedoria inata suficiente para apontar o erro. Ele mesmo jamais progredira além do nível de *samādhi* e seus efeitos psíquicos, então não podia guiá-la a superar seu fascínio pela dimensão espiritual. Embora sua mente estivesse enraizada em poderes de concentração excepcionais, faltava a ele insight genuíno na natureza fundamentalmente transiente e insatisfatória dos fenômenos espirituais. Embora Mé Chi Kéu acreditasse que Ajaan Khamphan fosse um guia competente, ela ainda não compreendia que necessitava de um professor realmente excepcional.

O crescente fascínio de Mé Chi Kéu com as variedades de existências conscientes ficou forte. Ela cobiçava a excitação de novas experiências e maior conhecimento – a exata cobiça que leva todos os seres sencientes a perambular infinitamente dentro do universo espiritual do *samsāra*. Mé Chi Kéu ainda precisava compreender plenamente essa lição sobre a verdade do sofrimento e sua causa primária e Ajaan Khamphan, com todos seus poderes de concentração, era incapaz de guiá-la para longe do perigo de fortemente favorecer *samādhi* em detrimento de sabedoria. Assim, Mé Chi Kéu ficou intoxicada pela pacífica tranquilidade de *samādhi* e inadvertidamente viciou-se em seus fantásticos poderes de percepção.

Mé Chi Kéu viveu em Phu Gao de 1937 até 1945, um período durante o qual os japoneses invadiram a Tailândia e a arrastaram para um conflito regional que então se desenrolava e que logo se tornou uma das principais batalhas da Segunda Guerra Mundial. Aviões de bombardeio voavam diretamente sobre o retiro nas montanhas e por vezes descartavam bombas não utilizadas nos flancos da montanha, antes de aterrizar em uma base aérea próxima. As explosões periódicas e ensurdecedoras faziam que os monges e monjas corressem para protegerem-se sob uma abertura na rocha. Somente Mé Chi Kéu permanecia imperturbada, calmamente continuando sua meditação sem medo ou distúrbio. Ela estava determinada a desenvolver sua resolução em

dedicar seu corpo e mente à busca pelo Dhamma. Ela sabia que, se esperava transcender o sofrimento ainda nesta vida, precisaria ser resoluta no caminho.

Durante um período de constante bombardeio, o distúrbio no ambiente de meditação das monjas foi tão severo que Mé Chi Kéu e várias outras monjas mudaram-se de Phu Gao para a caverna de Nok Kraba, em busca de maior reclusão. Caminhando por trilhas contornando as montanhas por uma boa parte do dia, chegaram a uma cordilheira de montanhas adjacentes, longe da rota de voo normal dos militares. Nok Kraba era uma extensa rede de cavernas cravadas nas acidentadas encostas das montanhas, que dava a cada monja uma câmara de pedra separada e reclusa, onde podiam praticar meditação em silêncio e privacidade.

Tarde na primeira noite, emergindo de *samādhi* profundo, o fluxo exterior da consciência de Mé Chi Kéu foi confrontado por uma enorme deidade em forma de serpente, que ela imediatamente reconheceu como sendo um *nāga*, um ser espiritual cujo ambiente natural são cavernas vazias na terra e as câmaras submersas sob elas. *Nāgas* sempre fascinaram Mé Chi Kéu por sua habilidade em facilmente mudar de aparência física, muitas vezes se apresentando disfarçadas de seres humanos. Com falta de respeito e audácia, o *nāga* rapidamente enrolou seu corpo espectral em volta de Mé Chi Kéu, trouxe seu rosto de réptil para perto do dela e, com um tom de provocação, ameaçou comer todas as monjas antes do amanhecer. Mé Chi Kéu compreendia bem o poder de não ter medo de morrer. Face a face com sua enorme cabeça, ela calmamente alertou o *nāga* a considerar as repercussões morais de sua agressão. Ela lembrou ao *nāga* que as monjas eram filhas do Buddha, o ideal de perfeição espiritual e jamais deveriam ser violadas. Quando o *nāga* manteve sua postura desafiadora, Mé Chi Kéu disse que se ela realmente tinha intenção de comer as monjas, deveria começar por ela. O *nāga* imediatamente abriu sua boca de serpente e preparou-se para atacar. Contudo, graças aos poderes misteriosos da virtude de Mé Chi Kéu, sua boca repentinamente começou a queimar e ela gritou de dor. Tendo sido repudiada e agora humilde, o *nāga* assumiu a forma simples de um jovem homem e mostrou-se amigável.

Agora na forma de um jovem, o *nāga* concordou a partilhar de sua moradia com as monjas. Porém, continuou sendo uma criatura traiçoeira, mostrando-se por toda parte e nunca parando quieta. O estranho jovem gostava de sentar-se numa rocha no meio da caverna e tocar uma flauta muito alto, os sons ecoando alegres pela caverna oca. Porém, toda vez que se aproximava de Mé Chi Kéu, que estava sentada em meditação, os sons de sua flauta eram abafados, como se as notas não conseguissem emergir do instrumento. Esse enigma o intrigava e o enfurecia. Com o passar do tempo, o deixou cada vez mais incomodado saber que ela era capaz de exercer controle sobre os sons que produzia. Ao mesmo tempo, ficou cada vez mais impressionado com seus poderes fora do comum e se desesperava tentando ganhar vantagem sobre ela.

Certo dia, Mé Chi Kéu viu o jovem se aproximando com sua flauta e perguntou para onde ia. O *nāga* a provocou, dizendo que ia flertar com uma moça do vilarejo, mas achou que talvez fosse melhor flertar com ela. Ela lhe deu um olhar de repreensão e respondeu que era uma mulher de virtude moral que não tinha desejo por homens. Ela o alertou a desenvolver princípios morais básicos em si, insistindo que virtude moral era a base para todas as qualidades especiais que todo ser vivo deveria apreciar e resguardar. Explicou que disciplina moral formava uma barreira que impedia seres vivos de abusar dos bens materiais e espirituais das demais pessoas e que também protegia nosso próprio valor interior. Sem a disciplina protetiva da moralidade, maus-tratos e negligência correriam tão soltos pelo mundo que quase não mais se encontrariam ilhas de paz e segurança. Mé Chi Kéu alertou o jovem *nāga* que cessasse sua nociva falta de respeito por valores espirituais e reformasse sua atitude moral de acordo com os princípios budistas. Eliminar tal mácula de seu coração traria apenas paz e felicidade para ela e para os demais.

Impressionado com esse argumento, o jovem *nāga* admitiu suas faltas e pediu a ela por perdão. Respondendo à sua mudança de atitude, Mé Chi Kéu o exortou a observar os cinco preceitos morais básicos:

Primeiro você deve abster-se de machucar seres vivos. Ao fazê-lo, aprenderá a restringir sua raiva e promover bem-querer. Você deve abster-se de tomar coisas sem o consentimento do dono. Ao descartar a mentalidade de um ladrão,

a cobiça é posta em xeque e a renúncia ganha espaço para crescer. Todas as relações sexuais inapropriadas devem ser abandonadas, porque evitar má conduta sexual ajuda a diminuir o desejo sexual e desenvolve o espírito de contentamento. Ao abster-se de dizer mentiras, sempre dizendo a verdade, você controla as tendências à fala falsa e dá ênfase à honestidade em todos seus envolvimento. Abster-se de intoxicantes evita excitação mental danosa e cultiva o desenvolvimento de *sati*, que é o pré-requisito básico para manter todos os preceitos morais de uma maneira suave e constante.

Tendo convencido-o a adotar esses princípios morais fundamentais, Mé Chi Kéu o ensinou que além de disciplina moral, generosidade e meditação eram elementos importantes e vitais. Eles criavam a fundação para uma autossuficiência espiritual nesta vida e em todas as vidas futuras. Todos os seres vivos são produtos de suas ações e devem tomar responsabilidade completa pelas consequências que encontram, uma vez que ninguém pode carregar essa responsabilidade em lugar deles.

As monjas em Nok Kraba contavam com alguns dos moradores locais para lhes fornecer arroz cru e outros mantimentos. Elas buscavam diariamente por vegetais nas florestas, raízes comestíveis e cogumelos selvagens para complementar sua dieta; mas seu suprimento de arroz e peixe em conserva dependia dos moradores locais. As mulheres que lhes forneciam os requisitos básicos se tornaram suas devotas e muitas vezes Mé Chi Kéu recompensava sua devoção lhes relatando suas experiências na meditação como lições sobre o valor da virtude moral. Porém, quando as notícias de seu poder em subjugar o *nāga* alcançou a comunidade maior do vilarejo, muitos dos moradores ficaram com medo e preocupados. Há muito tempo imersos em crenças animísticas, eram supersticiosos e tinham medo de qualquer um cujos poderes espirituais transcendessem os das deidades locais. Eles associaram o subjugar do *nāga* por Mé Chi Kéu com poderes mágicos, que ao mesmo tempo os impressionava e os amedrontava.

A caverna de Nok Kraba era situada numa região arborizada onde os moradores normalmente caçavam e colhiam plantas selvagens. Histórias dos poderes de Mé Chi Kéu faziam os moradores se sentirem preocupados em

entrar naquela área. Reclamações começaram a emergir. Naquela época caíram chuvas fortes fora de época, dia e noite, que causaram muitas inundações nos vilarejos em terreno baixo. As monjas na caverna logo foram acusadas de causarem as chuvas torrenciais e as consequentes inundações. Também foi sugerido que a presença das monjas era a razão para as recentes incursões japonesas na região.

Uma série de acusações gratuitas eventualmente convenceram Mé Chi Kéu que ela deveria deixar a área. Embora a caverna de Nok Kraba fornecesse condições de reclusão ideais, as circunstâncias na área ao redor não eram muito favoráveis. Ela tinha medo que mal-entendidos a seu respeito pudessem gerar mais desconforto às demais. Então decidiu retornar a Phu Gao com seu grupo de monjas.

Falhas do Espírito

Se você deixar de cultivar sua sati e sabedoria inatas, sem se esforçar ao máximo, os obstáculos em seu caminho se multiplicarão até que bloqueiem toda visão dele, deixando o fim da estrada para sempre na escuridão.

Ajaan Khamphan era a inspiração por trás da comunidade monástica de Phu Gao. Era sua responsabilidade guiar as monjas em suas práticas diárias. Como consequência tinha contato frequente com as renunciantes, recebendo-as em grupo, escutando suas experiências e reclamações, lhes dando conselho pessoal em uma variedade de assuntos. Sua idade e senioridade monástica pareciam protegê-lo do desenvolvimento de apegos mundanos entre ele e as mulheres que ensinava. Porém, infelizmente existem as fraquezas da carne e as falhas do espírito.

Um pequeno grupo de monjas ficou para trás quando Mé Chi Kéu e as demais se mudaram para Nok Kraba. Durante sua ausência, Ajaan Khamphan – negligenciando seu status como mentor espiritual – tornou-se emocionalmente envolvido com uma das monjas que permaneceram. Embora sua meditação de *samādhi* lhe permitisse observar e examinar as circunstâncias de outros seres vivos, Ajaan Khamphan deixou de contemplar e penetrar a verdadeira natureza de seu próprio ser por não ter cultivado de forma apropriada as faculdades do insight e da sabedoria. Ele deixou de seguir um aspecto fundamental do ensinamento do Buddha: ele não investigou os agregados do corpo e da mente para ver que eram plenamente transientes, insatisfatórios e desprovidos de essência pessoal.

Na absorção profunda de *samādhi*, corpo e mente se mesclam em uma unidade consciente: a natureza essencial de saber da mente, pura e simples, imóvel e silenciosa. Essa convergência gera uma sensação de ser pura e harmoniosa tão maravilhosa a ponto de ser indescritível e tão perfeitamente prazerosa que pode causar vício. Contudo, não importando o quão sublime a experiência possa ser, esses estados de absorção meditativa ainda são maculados pela presença da cobiça, raiva e delusão. Experiências de *samādhi* desse tipo serão de natureza meramente mundana e o insight espiritual ganho deles resultará em sabedoria mundana, ainda manchada por essas influências poluentes.

Uma mente simplificada e unificada por *samādhi* se torna muito profunda, clara e poderosa. Verdadeira sabedoria transcendente só pode ser obtida ao direcionar esse foco à prática da contemplação. Uma profunda investigação do corpo, sensações e da mente podem desenraizar as aflições da cobiça, ódio e delusão, assim compreendendo a natureza efêmera e vazia de todos os fenômenos, eliminando o desejo e atingindo libertação do ciclo de repetidos nascimentos e mortes. Concentração e sabedoria devem trabalhar juntos, impulsionando a meditação em direção ao objetivo como duas rodas de uma carroça. A calma e concentração de *samādhi* permitem que a sabedoria alcance e remova impurezas enterradas fundo através do uso de técnicas contemplativas especializadas. Ao desenraizar essas perversões, a sabedoria

aprofunda a calma meditativa. Assim, concentração e sabedoria trabalham juntas para guiar o meditante pelo caminho do Buddha à iluminação.

Emergindo da sublime calma e concentração de *samādhī*, Ajaan Khamphan não adentrou além do portão de acesso do vasto mundo externo de energias espirituais. Em vez de usar o foco interno claro e afiado de *samādhī* para investigar a verdade sobre si mesmo e seu apego aos componentes físicos e mentais que o compunham, ele voltou sua atenção ao mundo exterior, aos campos de energia das consciências sutis. Por não ter utilizado a sabedoria libertadora para desenvolver defesas contra seus instintos mais baixos, continuou sujeito ao desejo sexual e, portanto, amarrado pelos grilhões da existência deludida.

Quando Mé Chi Kéu voltou de Nok Kraba o afeto de Ajaan Khamphan por uma das monjas mais jovens já estava se tornando aparente. No entanto, talvez por sua posição de líder na comunidade e sua excelente reputação, os monges e monjas não se atreveram a repreendê-lo por seu comportamento. Discretamente, em reuniões privadas, era esperado que o assunto logo perdesse força e chegasse ao fim. Portanto, o anúncio repentino de Ajaan Khamphan de que ele e a jovem monja deixariam a vida monástica e retornariam à vida laica como um casal causou choque. Mé Chi Kéu ficou triste com sua partida inesperada e desapontada com sua incapacidade em fazer jus à confiança que ela e as demais monjas colocaram em sua liderança. Àquela época, elas tinham vivido sob sua tutela por quase oito anos. Sua renúncia à vida monástica não apenas criou um desagradável escândalo no monastério, mas deixou um vácuo na liderança monástica que obrigou as monjas a considerarem mudar para um local mais apropriado assim que possível. De repente a liderança espiritual das monjas tornou-se responsabilidade delas mesmas. Mé Chi Dang e Mé Chi Ying convocaram uma reunião somente de monjas que logo chegou ao consenso de que deveriam retornar ao vilarejo natal imediatamente e buscar uma localização conveniente para estabelecer uma comunidade monástica exclusivamente para mulheres.

Com esse objetivo em mente, Mé Chi Kéu e outras seis monjas mudaram-se para Baan Huay Sai na primavera de 1945. Cientes da repentina dificuldade

das monjas e simpáticos a sua situação, dois proeminentes anciões do vilarejo se tornaram seus patrocinadores e as presentearam com vinte acres de terra localizados a 1,6 quilômetro ao sul do centro do vilarejo. Mais alto do que os campos de arroz ao redor, o terreno havia sido utilizado por gerações para produzir colheitas para venda, como algodão, linho e índigo. Entretanto, uma grande porção do terreno era coberta por emaranhados de bambu e grandes árvores de lei, que garantia às monjas reclusão adequada para continuar seu estilo de vida espiritual sem serem perturbadas. As monjas graciosamente aceitaram a generosidade deles e imediatamente começaram a trabalhar em construir um monastério de floresta.

Com a ajuda de homens e mulheres de Baan Huay Sai, densos trechos de mato foram removidos para a construção de abrigos de bambu temporários. Plataformas para dormir de bambu foram construídas. Os telhados eram cobertos com maços de palha que cresciam em abundância na área ao redor. Uma cabana foi construída para cada monja. Cada cabana era tão distante das outras quanto a área dentro do monastério permitisse. Os moradores ajudaram as monjas a construir espaços para meditação andando ao lado de cada uma de suas simples cabanas.

Um pequeno mas robusto salão foi construído numa área larga e aberta que anteriormente havia sido cultivada. Pilares e tábuas de madeira foram cerrados e fixados com pinos de madeira para formar a estrutura básica. O telhado era de palha simples. Um abrigo para cozinha foi construído próximo, usando bambu e palha. Um fogão de barro a lenha era utilizado para cozinhar. Requisitos básicos de subsistência eram escassos. As monjas usavam bambu para fazer copos e outros utensílios básicos para a cozinha. Como não havia poço na propriedade, água era tirada diariamente de um riacho próximo e carregada para as dependências do monastério. Comodidades básicas, como sapatos, não estavam disponíveis para as monjas, então usavam cascas de bétel secas para construir sandálias primitivas. Facões, enxadas e pás também eram difíceis de obter, forçando as monjas a pedir emprestado no vilarejo a maioria de suas ferramentas. Contudo, apesar de Mé Chi Kéu e as monjas viverem em

condição de virtual pobreza, viviam para o Dhamma e estavam dispostas a aceitar as inconveniências associadas à sua prática.

O monastério de Baan Huay Sai era pequeno e longe da vida do vilarejo. As regras de treinamento eram estritas e simples. Sua condição de vida permitia pouco do que era luxuoso e supérfluo. As monjas passavam seus dias em meditação. Todas as noites se reuniam no salão principal. Sentadas respeitosamente no chão de madeira de lei, em uma edificação sem conforto ou decoração, recitavam versos sagrados elogiando as virtudes do Buddha, do Dhamma e da Sangha.

Mé Chi Kéu costumava dizer que era muito mais fácil aguentar as dificuldades físicas da vida como uma monja do que estar desprovida de um bom professor para guiá-la através das incertezas espirituais experienciadas na meditação. O amargo desapontamento de ver Ajaan Khamphan sucumbir sob o poder dos desejos sensuais pesava sobre seu coração. Ela foi dominada por uma pungente necessidade de compreender porque a meditação falhou em protegê-lo de desejos baixos e ordinários. Ela encontrou-se lutando com pensamentos cheios de dúvida e inquietação. Estava sua própria meditação indo na direção correta? Teria ela ignorado algum elemento essencial? Refletindo sobre essas questões, mas não encontrando respostas, ela decidiu que deveria buscar um professor verdadeiramente qualificado.

Sendo as duas monjas mais sêniores, Mé Chi Dang e Mé Chi Ying eram responsáveis pela administração diária do monastério. Tendo recebido a simpatia e benção de ambas, Mé Chi Kéu separou-se do grupo de mulheres com o qual viveu por oito anos e deixou o monastério recém-inaugurado para completar sua missão. Ao fim do retiro de chuvas, e viajando acompanhada de uma jovem monja, Mé Chi Kéu subiu as montanhas de Phu Phan ao norte de Baan Huay Sai e continuou a caminhar para o norte pelas trilhas nas montanhas e por largos vales, até que chegou ao monastério de floresta de Ajaan Kongma Cirapañño, no alto da parte oriental da cordilheira de Phu Phan.

Contemplação do Corpo

O corpo humano é um grande objeto de desejo e apego. Sofrimento é a consequência inevitável. Olhe para o corpo! É um amontoado de carne e sangue com 60 cm de largura e 1,7 m de altura que muda a todo momento.

Ao chegar, Mé Chi Kéu encontrou Ajaan Kongma no salão principal do monastério. Após prestar suas reverências, lhe contou sobre suas dúvidas e inquietações relacionadas aos eventos que cobriam seu ambiente espiritual e ameaçavam minar sua calma e concentração. Sua meditação não vinha sendo tranquila desde a partida de Ajaan Khamphan e ela não entendia o porquê. Ajaan Kongma sabia intuitivamente que seu forte foco mental precisava ser direcionado para longe de buscas por fenômenos externos, com seu apego às formas e em direção a um completo exame de seu ser pessoal. Por seu professor antigo ter sido vítima de desejos carnaís, ele insistiu que ela comesse com uma compreensiva revisão de seu corpo físico.

Ajaan Kongma sugeriu que Mé Chi Kéu comesse a contemplação do corpo focando nas características repugnantes e impurezas inerentes associadas ao corpo humano, começando pelo cabelo, pelos, unhas, dentes e pele, então para dentro com a carne, tendões, ossos, tutano, rins, coração, membranas, baço, pulmões, intestino fino, intestino grosso, estômago, fezes, bile, catarro, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, óleo da pele, saliva, muco e urina. Ele insistiu que ela parasse de focar nos fenômenos externos que tanto a fascinaram até então e voltar a total força de sua atenção para dentro para investigar os componentes físicos da presença corpórea que ela identificava como “eu”.

Respeitosa, mas hesitante, Mé Chi Kéu aceitou seu conselho sem objeção. Entretanto não estava satisfeita. Para ela, focar interiormente significava repetir o mantra *buddho* até que sua mente caísse num estado de calma profunda. Ajaan Man ensinou-lhe essa simples prática muitos anos antes e ela se sentia

teimosamente relutante em mudar. Certa de que já conhecia o caminho da meditação, não estava preparada para pôr o conselho de Ajaan Kongma a verdadeiro teste. Ela apegou-se teimosamente a sua prática usual, embora os resultados continuassem a trazer desapontamento e incerteza. Quanto mais ela resistia a Ajaan Kongma, mais sua mente se recusava a entrar num estado plenamente calmo e concentrado. Por meses a teimosia impediu sua mente de convergir em quietude.

Mé Chi Kéu ficou exasperada com sua falta de progresso e não sabia mais o que fazer. Certa noite, quando praticava meditação andando, começou a admoestar a si mesma com violência. Chovera desde o começo da noite, mas ela se recusava a ir para dentro. Havia chegado a hora de ensinar uma lição para si mesma. Caminhando por toda a noite sob a chuva, ela reprimia sua atitude teimosa e arrogante. Determinada a não desistir até que tivesse se redimido, ela examinou suas falhas repetidamente para descobrir por que seu coração era tão intransigente. Embora Ajaan Kongma tenha lhe provido com todas as condições corretas que necessitava para progredir na meditação, ela teimosamente se recusava a ceder. Ela sabia que sua atitude não era razoável e que deveria mudar. Ela se perguntava: como posso descobrir a verdade se a mente que uso para conhecer a verdade é tão deludida?

No dia seguinte, tendo completamente aceito suas faltas, decidiu pedir desculpas por sua intransigência. Solenemente prostrando-se perante o Buddha, ela silenciosamente pediu sinceras desculpas a Ajaan Kongma. Após preparar sua mente entoando cânticos auspiciosos, começou a meditar com afincamento acerca da natureza do corpo humano. Mé Chi Kéu contemplou o corpo meditando sobre sua natureza inerentemente impura e repulsiva. Ela primeiro refletiu sobre as características óbvias e repulsivas que afligem o corpo enquanto ainda vivo. O nariz está constantemente cheio de muco, os ouvidos de cera, e a pele de suor e oleosidade; o corpo continuamente excreta fezes e urina; e, sem limpeza constante, fede com cheiros pungentes e sofre desconforto.

Com prática constante, ela começou a compreender claramente que muito do seu descontentamento vinha por tomar o corpo como o centro de sua existência

e tê-lo como um aspecto central de seu “eu” e personalidade. Embora não ficasse óbvio em sua consciência e atitudes cotidianas, essa crença era fundamental e profundamente arraigada, operando num nível subliminal e instintivo da consciência. Então, ao incorporar esse instinto básico em suas atividades conscientes, ela projetava um senso de “eu” muito concreto em todas suas ações. Ela compreendeu que a vida de uma pessoa é muitas vezes deliberadamente planejada ao redor de desejos relacionados ao corpo: preocupação constante com aparência, moda, autoestima e conforto pessoal. Ao meditar na natureza impura do corpo, Mé Chi Kéu começou a experienciá-la como inerentemente repulsiva e instável, algo que repelia ao invés de despertar desejo. Através da prática diária da contemplação do corpo, ela gradualmente reduziu o desejo que havia se acumulado sobre o corpo, trabalhando para libertar-se do forte senso de “eu” associado a ele.

Em suas meditações diárias, ela desconstruía o corpo, peça a peça, camada por camada. Investigando a pele, a viu como uma fina camada de tecido que cobria a carne do corpo e os órgãos internos. Embora sob um olhar casual possa parecer limpa e atraente, inspeção minuciosa revela uma camada escamosa e enrugada excretando suor e gordura em abundância. Somente esfregar e limpar constantemente faz com que ela fique suportável para si e para os demais. O cabelo pode ser penteado e enfeitado com cuidado e admirado por sua aparência geral; mas deixe alguns fios caírem em um prato de comida e eles logo levam à perda de apetite como reflexo. Cabelo e pelos são inerentemente imundos e esta é a razão pela qual precisam ser constantemente lavados e banhados. De fato, nada que faz contato com qualquer parte do corpo humano permanece limpo por muito tempo, como um todo o corpo é imundo por sua própria natureza. Graças à sujeira e fedor vindos de nossos corpos, roupas e lençóis devem ser lavados constantemente. Mesmo a comida fica suja quando é triturada pelos dentes e misturada com as secreções do corpo. O corpo inteiro possui as mesmas características repugnantes.

Após contemplar profundamente a imundice natural do exterior do corpo, Mé Chi Kéu investigou seus órgãos internos, suas secreções e suas inúmeras e repugnantes excreções. Tendo cuidadosamente examinado cabelo, unhas,

dentes e pele, com uma crescente sensação de desencanto, Mé Chi Kéu mentalmente descascou a camada exterior e visualizou o corpo desprovido de pele, a carne exposta, crua e sangrenta. O exame atento dessa massa brilhante de tecido manchado de sangue produzia uma revulsão nauseante.

Mantendo em mente que essa visão não era uma aberração, mas sim a realidade do corpo com o qual havia vivido toda sua vida, mergulhou mais fundo nos tendões, ossos e órgãos internos. Ela visualizava o coração, fígado, baço, pulmões, estômago, intestinos fino e grosso, todos imersos em cavidades envoltas em muco, formadas dentro do contorno das costelas e ossos da bacia e fixadas por uma tela de membranas fibrosas. Metodicamente visualizou cada órgão dentro de seu próprio contexto, cada um envolto em gordura e vazando sangue e secreções viscosas, cada um guardando excreções pútridas esperando para serem descartadas.

Usando seu forte foco mental para explorar profundamente a composição interna do corpo, Mé Chi Kéu viu pela primeira vez, com insight penetrante, a verdadeira natureza do corpo. Vendo-a claramente com sabedoria, foi capaz de estender aquele insight para incluir todas as substâncias corporais e compreender que todas possuíam a mesma natureza. Compreendeu que o corpo inteiro era nojento e repulsivo e que nenhuma essência pessoal estável e satisfatória podia ser encontrada ali. Naquele momento de profunda realização sua mente de repente entrou em total quietude. Um pequeno e fraco ponto de luz, localizado fundo dentro de seu coração, começou a piscar e brilhar. Pulsava e ficava mais brilhante, expandindo sua radiância até que todo o ser consciente foi capturado em luz e tornou-se brilhante, claro, leve e flexível.

Ela retornou da concentração ao nascer do sol e realizou suas tarefas matutinas. Um sutil senso de harmonia e integração permeava todo instante de sua vida. A reserva e hesitação que antes se expressava em seu comportamento desapareceu. Ela estava feliz e alegre quando ofereceu comida aos monges para a refeição da manhã. Notando sua mudança dramática, Ajaan Kongma anunciou para que todos ouvissem: “Mé Chi Kéu, você agora está no caminho certo. Permaneça resoluta!”

Com sua meditação de volta nos trilhos, Mé Chi Kéu permaneceu com Ajaan Kongma por vários meses, aproveitando a oportunidade de viver com um bom professor para aprofundar sua concentração e cultivar seus poderes de sabedoria. Ela agora compreendia porque a meditação de Ajaan Khamphan não conseguiu protegê-lo de desejos ordinários e baixos, enraizados em apego a formas físicas. Compreendeu a poderosa atração do desejo sensual e sabia o método para neutralizá-lo.

Quando finalmente sentiu-se confiante de que havia desenvolvido uma fundação sólida em sua prática, decidiu retornar e ajudar as demais monjas no monastério de Baan Huay Sai. Preocupava-lhe que elas ainda estivessem desprovidas de um professor confiável para guiá-las no caminho correto. Ela acreditava que agora conseguiria fazer sua parte e ajudaria a preencher aquela função.

Monja Budista Ideal

Como monjas devemos pacientemente aguentar as dificuldades inevitáveis de nossa simples existência sem ficarmos preguiçosas ou amargas. Que o amor e a compaixão sejam suas respostas imediatas a qualquer situação.

Mé Chi Kéu voltou para juntar-se a um ambiente espiritual saudável em Baan Huay Sai. Durante sua ausência, os budistas locais passaram a ver aquela comunidade monástica como parte vital da sociedade do vilarejo. Os moradores compreendiam o ensinamento do Buddha sobre generosidade e virtude como um convite à comunidade maior para dar suporte à vida religiosa das renunciadas ordenadas. A presença de monjas dedicadas à prática na

sociedade rural de Phu Tai era uma fortaleza de bondade, um verdadeiro “campo de mérito” que todos podiam cultivar para seu próprio benefício.

O monastério de Baan Huay Sai atraía mulheres procurando libertação espiritual e nutria o estilo de vida da monja budista ideal. Essa é uma mulher que deixa a sociedade normal, renunciando ao lar e marido, filhos e família, para tomar um voto de completa abstinência sexual. Sua aparência reflete seu novo status: sua cabeça é raspada e ela veste mantos monásticos brancos. Adotando um caminho puramente religioso, ela abandona os modos de vida comuns e passa a viver dependendo da generosidade de outros para suplementar suas poucas posses.

O espírito básico da prática de uma monja se encontra na solene retidão dos preceitos morais, nas regras de treinamento que guiam a vida da renunciante budista em seu caminho à libertação. Por ser a pedra sobre qual todo progresso espiritual repousa, discípulos ordenados nos ensinamentos do Buddha sempre deram muita importância à observação dos preceitos. O verdadeiro valor do treinamento moral está em seu poder de atravessar as causas e condições cármicas que prendem os seres vivos ao ciclo de nascimento e morte. Os preceitos proveem uma fundação para a prática budista que fecham a porta para ações carregadas de consequências cármicas dolorosas. Ao mesmo tempo, preserva a pureza da mente e dos atos, o que leva à liberdade do sofrimento. Os preceitos morais também garantem um alto padrão de pureza dentro da comunidade monástica, permitindo que ela floresça internamente e funcione como um inspirador modelo para a sociedade laica.

No monastério de Baan Huay Sai, a conduta de uma monja aderiria estritamente aos oito preceitos básicos. Na prática, ela nunca machucava seres vivos; nunca tomava o que não lhe havia sido dado; vivia uma vida inteiramente celibatária; nunca usava fala falsa, divisiva, ofensiva ou frívola; nunca tomava intoxicantes; nunca comia após o meio-dia; nunca se distraía com diversões, ou se enfeitava com joias e cosméticos; e nunca descansava em camas altas e luxuosas. Em essência, essas simples regras articulam um modo de vida caracterizado por comedimento e renúncia, levando a desapego e insight.

As quatro primeiras regras de treinamento – proibição de matar, roubar, mentir e atividades sexuais – expressam a fundação moral na qual a vida monástica budista está enraizada. Os outros preceitos são princípios para treinamento espiritual que ajudam a criar condições para um corpo calmo e mente clara. Dessa forma, são meramente uma expansão dos quatro básicos. Quando uma monja é pura em observar o espírito dos quatro primeiros, os demais preceitos são fáceis de manter. Por outro lado, a infração deles é considerada uma ofensa grave. Procurar resolver o problema do sofrimento por um caminho que agride outras criaturas é uma manifestação errônea de raiva e delusão. Tomar o que não foi dado trai o relacionamento fundamental de confiança entre as monjas, que vivem vidas de práticas ascéticas e daqueles que em boa fé oferecem suporte material. Incapacidade de manter votos de celibato mina uma característica que define as monjas budistas: sua renúncia da vida familiar comum. Além disso, abstinência sexual ajuda a canalizar suas energias em direção a uma realização espiritual mais elevada. Falas falsas ou frívolas minam a honestidade e destroem a confiança dentro da comunidade espiritual, entre os leigos e, mais importante, dentro de sua própria mente.

A verdadeira natureza de virtude moral é sutil e complexa – tão complexa que não pode ser atingida meramente referenciando preceitos e regras de conduta. Em última instância, virtude moral não é medida em termos de aderência a regras exteriores, mas sim como uma expressão das intenções puras de nossa própria mente. O objetivo básico do caminho budista é eliminar da mente todas as intenções impuras. Portanto, a verdadeira virtude só pode ser atingida seguindo um caminho que desenraíza a cobiça, a raiva e a delusão. Preceitos morais são uma parte necessária do treinamento, mas a prática da virtude moral não consegue atingir plenamente esse objetivo a não ser que seja orientada em direção à prática de meditação. Nutrida apropriadamente por intenções virtuosas, a mente rápida e facilmente desenvolve calma meditativa e clareza. Portanto, uma monja que vive pelos preceitos experiencia dentro de si uma felicidade livre de máculas e espaçosa.

A vida em Baan Huay Sai era silenciosa e simples, enfatizando o desenvolvimento de *sati* em cada atividade diária. Graças às suas habilidades

em meditação, Mé Chi Kéu começou a assumir um papel de liderança cada vez maior em aconselhar as monjas mais jovens no modo e direção do treinamento espiritual delas. Ela se esforçava em ser um exemplo, dando o ritmo às demais acordando às três da manhã e praticando meditação andando até as cinco. Com os primeiros raios do sol iluminando o caminho para a cozinha, ela se juntava às demais monjas para preparar a comida do dia. O aroma fragrante de comida e incenso misturava-se com suavidade ao ar da manhã. Uma generosa porção do que cozinhavam era posta de lado para ser oferecida aos monges de um monastério próximo. Após respeitosamente colocarem comida na tigela dos monges, as monjas se reuniam em silêncio no salão principal e comiam sua refeição matinal em completo silêncio. Refletiam sobre a natureza da comida diante delas. Vendo-a como não mais que um requisito necessário para dar suporte a seu estilo de vida religioso, desenvolviam uma atitude de contentamento com qualquer coisa que recebessem. Após a refeição, as monjas lavavam seus utensílios e limpavam a área da cozinha antes de se retirarem para suas cabanas e continuar com a prática de meditação. Por comerem apenas uma vez ao dia, estavam livres para focar exclusivamente em seu desenvolvimento interno durante o resto do dia.

Tendo completado as tarefas da manhã, Mé Chi Kéu voltava sua atenção por completo à meditação. Retirando-se para uma pequena cabana numa parte reclusa do monastério, onde gigantescos bambus se misturavam a árvores de carvalho e mogno, ela entrava em um ambiente calmo e quieto, livre de distrações exteriores. Sob a cheia copa das árvores, num espaço sombreado e de chão plano, os aldeões construíram um espaço para meditação andando. Após varrer o local, Mé Chi Kéu ficava de pé, ereta e alerta em uma das extremidades e juntava suas mãos logo abaixo de sua cintura, a palma da mão direita gentilmente segurando as costas da mão esquerda.

Com olhos baixos e mente focada caminhava de um lado ao outro, de uma ponta do espaço até a outra, dando a volta em um movimento fluído ao fim de cada sessão. Ela sentia que o movimento contínuo do caminhar ajudava a aliviar a sonolência e torpor mental causado por estar de estômago cheio. Harmonizando a repetição de *buddho* com cada passo, ela completava várias

horas de caminhar contínuo toda manhã. Conforme sua mente se absorvia em *buddho* e sua concentração se aprofundava, o ritmo e passo do movimento começavam a mudar, adaptando-se de forma fluída à corrente de ciência que havia desenvolvido. Movendo-se em perfeita união, como uma entidade única, seu corpo parecia deslizar sem esforço pelo terreno, como sobre um suave colchão de ar.

Refrescada e revigorada, Mé Chi Kéu então se sentava sob a sombra de uma ampla árvore de *phayom* localizada ao lado da área de meditação andando para continuar sua meditação até às três da tarde, quando as monjas realizavam as tarefas da tarde. Juntas varriam o terreno do monastério, enchiam jarros d'água com água do recém-cavado poço e depois saíam pela mata ao redor em busca de cogumelos, brotos de bambu e outras plantas comestíveis para a cozinha. Após um banho no começo da noite, Mé Chi Kéu se juntava às outras monjas no salão principal para os cânticos vespertinos. Quando os cânticos estavam encerrados, cada monja retornava para sua pequena cabana para continuar a praticar meditação sentada e andando na paz e reclusão da floresta que as cercava. Mé Chi Kéu praticava meditação andando novamente por várias horas antes de se retirar para sua cabana e sentar-se em meditação até tarde da noite.

Nos primeiros meses após seu retorno do monastério de Ajaan Kongma, Mé Chi Kéu continuou com foco diligente na contemplação do corpo. Contudo, gradualmente sua atenção foi levada do corpo como objeto de meditação, em direção a seus hábitos anteriores de foco externo. A contemplação do corpo ia contra sua tendência espiritual inerente. Por fim, ela sucumbiu ao embalo natural de sua mente dinâmica e aventureira. Assim que fechava os olhos, sentia-se caindo num precipício. Uma janela para o universo se abria e, de repente, ela ia a mais uma aventura.

Peregrinação

Cada pessoa que nasce tem que morrer e renascer repetidamente num ciclo de sofrimento e dificuldades. Talvez morreremos pela manhã, talvez à noite, não sabemos. Mas podemos estar certos de que a morte virá quando for a hora.

Todo ano, sem falta, quando o inverno acabava e o sol começava a ficar alto ao sul no céu e os dias ficavam mais longos e quentes, Mé Chi Kéu liderava um pequeno grupo de monjas numa peregrinação para visitar Ajaan Man, que vivia numa província vizinha, Sakhon Nakhon. As primeiras chuvas do fim do inverno já tinham caído, deixando as mangueiras carregadas com uma constelação de flores e o zumbido de enxames de abelhas sedentas por mel. Era necessário fazer preparativos para a jornada, uma caminhada de 12 dias pelas montanhas de Phu Phan até Sakhon Nakhon, caminhando sobre terreno acidentado e adentrando o largo vale de Baan Pheu Na Nai. Os mantimentos eram pesados e incômodos, portanto as monjas carregavam somente a quantidade de comida necessária para que atravessassem as altas montanhas, onde vilarejos eram raros. Quando seus parques suprimentos acabavam, contavam com a generosidade de pequenas e afastadas comunidades agrárias localizadas a um dia de caminhada, uma da outra. Arroz cru era empacotado em cestos de bambu. Peixe fermentado, de odor forte e utilizado para dar gosto, era armazenado em potes de barro selados com cera fresca de abelhas. Carne e peixe secos completavam sua dieta, junto com as plantas selvagens que recolhiam durante o percurso.

As monjas deixaram Baan Huay Sai caminhando em fila única com Mé Chi Kéu na liderança. Além de comida, cada uma carregava poucas necessidades básicas numa sacola de ombro e um guarda-chuva que podia ser convertido em uma tenda para protegê-las dos elementos à noite. Simples sandálias caseiras protegiam seus pés do terreno áspero e pedras afiadas. Um simples pano de algodão cobria suas cabeças raspadas, protegendo-as da luz do sol.

Ao fim do primeiro dia as monjas chegaram aos pés das montanhas de Phu Phan. A floresta era infestada por ursos, tigres e cobras, com apenas dispersos assentamentos humanos localizados em rústicos bolsões de cultivo agrário. O clima era difícil e imprevisível. Ainda assim, a terra era bela, verde e rica, repleta de bambu e pau-rosa, coberta de grama, samambaias e flores selvagens – uma paisagem de grandes árvores enraizadas numa rede subterrânea. Vistas espaçosas nas passagens pelas montanhas dava lugar a fechadas coberturas de folhas e cipós e então túneis de caótica vegetação.

Ao passar por um pequeno vilarejo, as cansadas viajantes podiam ouvir uma oferta de comida e suporte vinda dos aldeões. Agradecidas e com amor em seus corações, as monjas tomavam o pouco que lhes era oferecido dos pobres doadores e procuravam um riacho recluso para banhar-se e acampar à noite. Cada monja se abrigava sob um guarda-chuva feito à mão, suspenso por um galho de árvore, com tecido fino de algodão pendurado até o chão e cercando uma cama de gravetos e folhas secas sobre a qual podiam meditar durante a noite.

Algumas noites, durante a madrugada, Mé Chi Kéu sonhava com Ajaan Man. Seu rosto duro mas caridoso olhava para ela com reprimenda, como que dizendo, “Onde esteve todo esse tempo? Por que está demorando tanto? Não vê que a cada dia que passa fico mais velho?” Ela tremia ouvindo a urgência e resolução dura em sua voz.

Toda manhã as monjas tomavam uma refeição única e simples composta de arroz grudento cozido a vapor, juntados em pequenos bolos e mergulhados em pasta de peixe fermentado. Suas refeições eram às vezes acrescentadas por tiras de carne e peixe secos, raízes e tubérculos recém-cavados e uma seleção de ervas da floresta, temperos, frutas e amoras. Sua refeição diária era apenas suficiente para sustentar o corpo e mente na longa caminhada até o anoitecer, as monjas viajando um passo de cada vez, alertas de um momento ao outro e sempre no presente.

Após quase quinze dias caminhando por antigas trilhas sobre as montanhas e através de vales, passando por campos de arroz e pomares, Mé Chi Kéu e suas

companheiras finalmente chegaram nas proximidades do retiro de floresta de Ajaan Man na tarde do décimo segundo dia. Elas foram primeiro recebidas pelas moradoras do vilarejo de Nong Pheu, graciosas mulheres cheias de hospitalidade que ajudavam as monjas a se banhar e lavar seus empoeirados mantos. Refrescadas, as monjas fizeram sua última caminhada pelo caminho gentilmente inclinado e curvo que levava ao monastério de Ajaan Man.

A comunidade monástica de Ajaan Man estava abrigada numa densa floresta na parte superior de um amplo vale. O vale era cercado de cordilheiras de montanhas que se sobrepunham e pareciam estender-se ao infinito, fazendo-o um local ideal para o tipo de reclusão que os monges *dhutanga* procuravam. Grupos de cabanas com telhado de palha marcavam as beiradas das montanhas onde grupos de cinco ou seis famílias mantinham a vida cultivando vegetais e caçando. Muitos monges *dhutanga* contavam com essas comunidades remotas para suas esmolas diárias, tal qual Mé Chi Kéu e suas monjas fizeram durante a jornada.

As monjas encontraram Ajaan Man sentado no salão principal, mascando bétel. Ele parecia estar esperando-as. Ansiosas, as monjas tiraram suas sandálias, rapidamente lavaram seus pés com cuias de água e se apressaram acima pela escada de madeira para encontrá-lo. Sempre satisfeito em ver Mé Chi Kéu, Ajaan Man rugiu uma saudação rústica em dialeto Phu Tai, jogou sua cabeça para trás e deu risada. As monjas se prostraram juntas perante ele, fazendo três prostrações fluídas, seus mantos brancos ondulando gentilmente a cada movimento gracioso. Sentaram-se respeitosamente de lado, com uma perna dobrada sob elas, sorrindo levemente, ansiosas e cientes de sua assustadora reputação.

Ajaan Man nunca deixou de cumprimentar Mé Chi Kéu e suas estudantes com calorosa cortesia. Após trocarem cumprimentos e dar encorajamento, ele organizou para que passassem a noite num bambuzal à beirada do monastério. Hoje elas dormiriam mais uma noite sob seus guarda-chuvas sobre pilhas de folhas de bambu. Amanhã, ele pediria aos aldeões que construíssem plataformas de bambu para suas hóspedes. Ele sempre recebia Mé Chi Kéu como se fosse parte da família e insistia que ela ficasse quanto tempo quisesse.

A cada manhã, após ele e as monjas terem terminado suas refeições, Ajaan Man as reunia ao redor de seu assento e começava a falar com sua voz áspera e clara, admoestando-as a não serem preguiçosas ou encorajando zelo e determinação. Eram conversas vívidas e animadas. Ele estava particularmente interessado em ouvir as aventuras em meditação de Mé Chi Kéu, histórias estranhas e místicas de diferentes reinos de vida e consciência. Embora raramente contradissesse a acuidade das observações dela, ele tentava gentilmente e persuasivamente reverter o foco do olhar da mente dela para dentro. Mé Chi Kéu obviamente ficava entusiasmada com sua incrível habilidade e sentia orgulho em expor suas investigações supramundanas. Ajaan Man era um mestre de todos os mundos, visíveis e invisíveis, conhecidos e desconhecidos a todos exceto aos de mente pura e, embora estivesse impressionado com a capacidade da mente dela, estava igualmente preocupado com os riscos. Mais do que qualquer um, ele conhecia os perigos de visões e ilusões de conhecimento. A mente pura conhece todas as coisas, igualmente, mas não se apegava a nada. Para ajudar Mé Chi Kéu a mudar sua perspectiva e experimentar as verdadeiras maravilhas da mente, Ajaan Man lhe ensinou muitos métodos diferentes. Entretanto, tendências arraigadas formam hábitos e eles têm suas dinâmicas próprias e inevitáveis. Muitos anos antes, Ajaan Man predisse que um professor dinâmico apareceria no futuro para guiar Mé Chi Kéu pelo caminho correto. Então, ao final, cabia ao destino determinar a hora e as circunstâncias de seu despertar.

Ano após ano, Mé Chi Kéu viu a correnteza de *anicca* – a lei da mudança universal – afetando a forma física de Ajaan Man. Seu corpo agora envelhecia rapidamente, embora sua mente continuasse como um diamante do maior brilho. Mé Chi Kéu sempre manteve uma relação espiritual muito próxima a ele. O fato de que seu monastério ficava a montanhas e vales de distância importava pouco, porque ela muitas vezes estava ciente de sua presença em suas meditações noturnas. Sua aparência era radiante e sublime, não dando nenhuma indicação de que havia enfrentado o tormento de uma doença grave logo após a partida dela, naquela primavera. Conforme o tempo passava e sua condição rapidamente declinava, o tom de suas visitas noturnas mudou. Havia uma afiada urgência em sua voz quando ele insistia que ela se apressasse em

visitá-lo uma última vez, antes que fosse tarde demais. Dava-lhe medo pensar que ele estava morrendo, mas ela estava ciente da verdadeira natureza do mundo – a natureza da vida e da morte – e de sua inevitável incerteza. Ainda assim, ela procrastinava. Em muitas ocasiões, visões de Ajaan Man a alertavam para que viesse sem atraso. Talvez fosse a esperança de que ele se recuperaria que a impedia de aceitar a seriedade de sua doença e a proximidade de sua morte. Talvez ela estivesse preocupada com sua própria busca espiritual e ciente da presença vigilante dele. Ou talvez ela fosse simplesmente preguiçosa. Qualquer que fosse a razão, ela procrastinava. Ela eventualmente disse às monjas que se preparassem para mais uma longa jornada, mas sempre falhava em estabelecer uma data. Então, apesar das admoestações e repetidos avisos dele, Mé Chi Kéu continuava em Baan Huay Sai na noite em que Ajaan Man faleceu.

Era após a meia-noite. Mé Chi Kéu estava meditando como de costume desde o começo da noite. Num momento de profunda calma e quietude, a presença radiante de Ajaan Man apareceu uma última vez. Seu semblante brilhava, seu tom era tão feroz e direto que destruiu a compostura dela. Com uma voz de trovão, ele a admoestou por ter sido negligente. Por pura compaixão, com o amor de um pai pela filha, ele a exortou repetidas vezes para que se apressasse em visitá-lo. Agora era tarde demais. Ele logo entraria em Nibbāna final e partiria deste mundo para sempre. Quando fosse vê-lo, ela encontraria somente um cadáver que já não possuía consciência para reconhecê-la. Negligência, preguiça, mais uma oportunidade perdida.

“Mé Kéu, não deixe que emoções impuras lhe dominem. Elas são a fonte de uma infinita procissão de nascimentos e mortes. Nunca assuma que impurezas mentais são de alguma forma inofensivas ou triviais. Somente um coração de coragem e determinação podem derrotar seus truques. Olhe para dentro e deixe que o Dhamma seja seu guia.

“Terra, água, fogo e vento; chão, céu, montanhas e árvores; paraísos, infernos e fantasmas famintos – esses não são o caminho ou o fruto de Nibbāna. Eles não revelam a verdade para você. Não espere encontrá-la ali. Eles são verdadeiros dentro de suas esferas naturais, mas não contém a verdade que você deveria

estar procurando. Tomar deleite neles meramente levará você infinitamente para o ciclo vicioso. Pare de rodar. Olhe para dentro de si mesma. A verdade do Dhamma somente surge dentro do coração. Brilha somente dentro do coração, como a lua cheia num céu sem nuvens.”

Muito antes da primeira luz do amanhecer, Mé Chi Kéu saiu de *samādhī* com um suor frio colado a seus mantos brancos. Ela se sentia cansada e desanimada. Sentia um buraco no fundo de seu coração, uma profunda falta de seu professor, seu orgulho e sua esperança. Deitou para descansar mas não conseguia dormir – a energia da emoção era forte demais. Chorou suavemente para si mesma, respirando devagar e fundo para aliviar a dor. Quando os primeiros raios de luz entraram em seu quarto, ao amanhecer, se levantou, compôs-se e rapidamente saiu pela fria manhã para encontrar as demais monjas no salão. Lágrimas se formavam enquanto abria a boca para falar. A visão dele, sua admoestação, seu ensinamento, sua morte – a história da aparição final de Ajaan Man fluía para fora de seus lábios e rolava por sua face. As monjas conheciam Mé Chi Kéu a tempo suficiente para acreditar em seus dons de presciência extraordinários. Ainda assim, estavam relutantes em aceitar as más notícias tão prontamente.

Assim que Mé Chi Kéu terminou de falar e as monjas lidavam com emoções conflitantes, o chefe do vilarejo subiu correndo os degraus do salão e falou, “Khun Mé, já ouviu as notícias? Já ouviu as notícias?” Ele respirou fundo, exalou devagar e disse quase num sussurro, “Ajaan Man faleceu ontem à noite em Sakhon Nakhon. Eu ouvi no rádio fazem apenas alguns minutos. Disseram que ele morreu tarde da noite, às 2:23.” Enquanto as monjas choravam descontroladas, ele se desculpando acrescentou, “Me desculpe, Khun Mé. Eu achei que você deveria ficar sabendo.”

Ajaan Man morreu dia 10 de novembro de 1949, dois dias após o 49º aniversário de Mé Chi Kéu. Quando a cerimônia do funeral foi realizada tarde em janeiro, ela já havia viajado a Sakhon Nakhon uma vez para prestar suas reverências. De joelhos perante o caixão, com seu painel frontal todo feito de vidro, ela olhou para seus remanescentes desprovidos de vida e sentiu um pouco de remorso. Em silêncio, pediu perdão por todas suas transgressões

passadas: “*Mahā There pamādena...*”, e decidiu-se sobre o futuro: sem mais negligência, sem mais preguiça, sem mais arrependimentos.

Conforme o dia da cremação se aproximava, Mé Chi Kéu e as monjas fizeram a longa jornada a Sakhon Nakhon mais uma vez. Chegaram bem a tempo de ver os monges carregando o caixão de Ajaan Man do pavilhão no templo para a pira funerária. Mé Chi Kéu, junto com muitos na grande multidão, chorou abertamente quando seu corpo passou à sua frente. Ele há muito havia entrado na sublime e pura terra de Nibbāna. Nunca mais retornaria à forma física e corporal – a terra das lágrimas e lamentações. Ela olhava, hipnotizada, enquanto o fogo era aceso à meia-noite e claramente sentiu sua presença quando uma pequena nuvem iluminada pela lua começou a chover gentilmente sobre a pira em chamas.

III. Essência



Caminhos cármicos que se cruzam

*Vendo teimosia em si mesmas, pessoas inteligentes reconhecem a teimosia.
Vendo tristeza, reconhecem a tristeza. Vendo delusão, também reconhecem
aquilo. Olham para seus próprios defeitos; não procuram defeitos nos demais.*

Mé Chi Kéu redobrou seus esforços. Ela sempre começava sua meditação com uma resolução de direcionar seu foco para dentro e mantê-lo lá, fixá-lo em seu coração. Porém, para Mé Chi Kéu, focar para dentro significava entrar em uma queda livre mental. Assim que fechava os olhos, o fundo desaparecia e ela se sentia caindo no vazio, como se caísse de um penhasco ou em um poço. Imagens fragmentadas piscavam por alguns momentos e então um completo silêncio, calma, contentamento... Mas escondido por trás da quietude havia um impulso quase reflexivo que logo jogava seu fluxo de consciência de volta ao reino das imagens fragmentadas. Suspensa nesse espaço mental fluído, Mé Chi Kéu se sentia em casa. Ela havia aprendido a navegar nessas misteriosas passagens com facilidade. Após um instante de reconhecimento, uma presença, uma emoção, uma consciência desencarnada, ela mergulhava em outro mundo, na infinidade de reinos de seres sencientes. Seu desejo em compreender a verdade a levava a observar novas alturas e profundidades de existência no *samsāra*. Sempre observante, notava formas celestiais, seus modos de diálogo e seus hábitos, costumes e crenças. Focando seu olho divino com precisão, ela investigava o universo espiritual em busca de insight e pistas que pudessem ajudá-la a descobrir a verdade sobre o ensinamento do Buddha. Novamente, ela estava sendo vítima da tendência ao exterior de sua mente consciente.

Enquanto batalhava para aprofundar sua meditação, Mé Chi Kéu não sabia que um dos discípulos próximos de Ajaan Man havia acabado de alcançar o estágio

final de realização do Dhamma, e que seus caminhos cármicos logo se cruzariam.

Ajaan Mahā Bua Ñānasampanno partiu em direção às montanhas de Phu Phan após a cremação de Ajaan Man. Vários dias de caminhada o trouxeram a Wat Doi Dhammachedi, o retiro de montanha de Ajaan Kongma, onde muitos anos antes Mé Chi Kéu batalhou tão energicamente com seu temperamento teimoso. Sendo um consumado guerreiro espiritual, Ajaan Mahā Bua atacou as impurezas de sua mente como se fosse um inimigo mortal, aceitando nada a não ser a total eliminação delas. Por anos sua meditação se parecera com uma guerra total, cada sessão de meditação sentada como um combate corpo-a-corpo, cada sessão de meditação andando como uma batalha de vida ou morte. Um a um seus inimigos internos foram obrigados a bater em retirada, sem misericórdia, sem prisioneiros. Ainda assim ele os perseguia sem descansar, procurando pela fonte secreta de seus poderes. Começando pelas impurezas mentais mais obstrutivas e óbvias – os soldados rasos – ele abriu uma estrada e batalhou até fechar às tropas de elite, os truques mais sutis e enganadores que cercavam e protegiam o elusivo comandante, a delusão fundamental sobre a verdadeira essência da mente.

A delusão primária que mobiliza as forças da cobiça e da raiva está sempre ardidamente escondida nos recessos mais profundos do coração. Sendo a regente chefe de todo o reino do *samsāra*, delusão é defendida à morte por seu formidável exército de impurezas mentais. Para liberar a mente de seu flagelo, esses guardiões devem ser desarmados e seu poder de enganação deve ser removido. Para infiltrar as fortificações de sua própria delusão fundamental, Ajaan Mahā Bua conjurou suas próprias forças supremas, *sati* e sabedoria, e sitiou o santuário mais interno da delusão. Confrontando suas defesas com *sati*, e desabilitando-as com sabedoria, as forças dele metodicamente se aproximaram da fortaleza do inimigo. Quando todas as impurezas mentais foram enfim eliminadas, a última que restava no coração era o grande comandante – a delusão subjacente que cria e perpetua o ciclo de nascimento e morte. O assalto final havia começado. Com um ataque de relâmpago de poder e brilho extraordinário, os últimos vestígios de delusão foram destruídos,

fazendo com que todo o edifício da existência no *samsāra* entrasse em colapso e se desintegrasse, deixando a verdadeira essência da mente absolutamente pura e livre de todos os poluentes. Mais um *arahant* plenamente iluminado havia surgido no mundo.

Naquele mesmo ano, após o retiro de chuvas anual, a meditação de Mé Chi Kéu presenciou uma visão profética da lua e as estrelas ao redor caindo do céu. Ela interpretou a visão significando que um professor de meditação excepcional, seguido de um grupo de dotados discípulos, logo chegaria a Baan Huay Sai. Ela ficou muito animada, convencida pela natureza de sua visão que esse monge seria o professor de meditação que Ajaan Man havia falado muitos anos antes.

Mé Chi Kéu informou em segredo às outras monjas que o ano vindouro veria a chegada de um grupo de monges *dhutanga*, liderados por um grande mestre de meditação. Ela ainda não sabia quem o monge era, mas havia percebido um sinal inconfundível. Ela comparou sua chegada à ocasião em que Ajaan Man trouxe um grupo de monges a Baan Huay Sai, quando ela era uma garota jovem. Nos meses seguintes, exatamente como ela predisse, vários grupos de monges *dhutanga* passaram. Com esperança e antecipação, Mé Chi Kéu caminhava até o acampamento deles na floresta para dar-lhes as boas vindas e prestar reverência. Contudo, todas as vezes partia decepcionada, certa de que não eram os monges representados em sua visão.

Em janeiro de 1951, Ajaan Mahā Bua desceu as montanhas de Phu Phan, liderando um grupo de monges *dhutanga*. Eles acamparam na densa floresta ao pé da montanha ao norte de Baan Huay Sai. Acamparam sob árvores, cavernas, penhascos e sob rochedos, vivendo com simplicidade e praticando meditação na maneira tradicional de *dhutanga*. Ajaan Mahā Bua escolheu ficar numa caverna à beira de um penhasco, a mais de um quilômetro e meio do centro do vilarejo. Ele tomou residência na caverna de Nok An, apenas com um noviço como atendente. A caverna de Nok An era longa, ampla e se escondia sob um proeminente rochedo e era pavimentada à sua entrada com pedras planas. As moradias eram frescas e bem ventiladas e o ambiente radiava paz natural e harmonia.

Quando as notícias da chegada de Ajaan Mahā Bua a alcançaram, Mé Chi Kéu conduziu várias monjas pela inclinada e contorcida trilha para encontrá-lo. Aproximando-se da entrada, Mé Chi Kéu viu Ajaan Mahā Bua sentado numa rocha plana do lado de fora. Quase sem poder conter seu deleite, ela rapidamente se voltou e com um sorriso jovial sussurrou: “É ele! Esse é o grande mestre de meditação sobre do qual lhes falei!”.

Cautelosamente, com gestos de respeito, as monjas se aproximaram de Ajaan Mahā Bua. Ficaram de joelhos perante seu assento e com graça se prostraram três vezes. Após trocar cumprimentos com ele, Mé Chi Kéu mencionou que, há muito tempo, quando era ainda uma garota, encontrou com Ajaan Man. Ela descreveu em detalhes a cena de sua infância, recontando como Ajaan Man lhe ensinou meditação e como mais tarde lhe proibiu de meditar quando ele não estivesse presente. Por ter grande respeito por Ajaan Man, ela havia renunciado à prática de meditação por muitos anos. Foi somente depois que se tornou uma monja que começou a meditar novamente com afínco.

Sendo um discípulo próximo de Ajaan Man, Ajaan Mahā Bua ficou perplexo. Por que Ajaan Man haveria de proibi-la de meditar? Assim que ela disse a Ajaan Mahā Bua sobre suas prolíficas visões, ele logo entendeu a razão. Quando conheceu Ajaan Mahā Bua, Mé Chi Kéu tinha estado profundamente envolvida em encontrar fenômenos estranhos durante sua meditação de *samādhī* por mais de dez anos. Se falhava em ter visões, pensava que havia ganho pouco benefício da meditação. Estando completamente viciada a essas aventuras espirituais, ela havia convencido a si mesma que esse era o verdadeiro caminho para Nibbāna e para o fim de todo sofrimento. Imediatamente Ajaan Mahā Bua reconheceu seu engano fundamental. Sem um professor de meditação de muita habilidade para restringir seus excessos, ela era facilmente levada por sua mente dinâmica e aventureira. Ela poderia interpretar mal suas experiências e direcionar seus esforços a um objetivo falso. Mas ele também sabia que uma pessoa com uma mente tão poderosa como a dela podia progredir rápido no Dhamma, uma vez que aprendesse a treinar sua mente apropriadamente. Ajaan Mahā Bua compreendeu que, como Ajaan Man, Mé Chi Kéu seria capaz de utilizar suas habilidades de maneiras

profundas e incríveis para libertar-se do sofrimento e para ajudar outros seres vivos a fazer o mesmo.

Desse período em diante, Mé Chi Kéu regularmente visitava Ajaan Mahā Bua em seu retiro na montanha. Uma vez por semana, ao final da tarde nos dias de *uposatha*, ela e as monjas de Baan Huay Sai subiam a tortuosa trilha na montanha para prestar reverências a Ajaan Mahā Bua e então ouvi-lo expor um inspirador discurso sobre Dhamma. Quando terminava, ele questionava as monjas sobre a meditação delas. Toda vez que Ajaan Mahā Bua perguntava a Mé Chi Kéu, ela apenas falava sobre fenômenos extraordinários, a variedade de fantasmas e espíritos desencarnados que encontrou. Suas viagens extensivas nos reinos dos paraísos e infernos davam a ela conhecimento em primeira mão dos vários seres que viviam lá. Ela descrevia os estados mentais dos fantasmas e suas circunstâncias de vida em detalhe e como o carma anterior deles resultou em nascimento naqueles reinos.

Era aparente que Mé Chi Kéu estava cativada por essas visões estranhas e o conhecimento incomum que revelavam. Isso preocupava Ajaan Mahā Bua. Ele estava impressionado com suas extraordinárias capacidades psíquicas, mas percebeu que ela ainda não possuía controle suficiente sobre sua mente para meditar sozinha com segurança. Em vez de enviar sua atenção para fora para perceber fenômenos externos, ele queria que ela aprendesse a mantê-la firmemente focada dentro de seu corpo e mente. Somente mantendo sua ciência firmemente centrada para dentro conseguiria ela superar as impurezas mentais que a impediam de levar sua meditação a um nível mais elevado.

Ajaan Mahā Bua explicou que o objetivo inicial da meditação é desenvolver Samādhi Correto. Para praticar *samādhi* de forma correta, ela tinha que abrir mão de sua obsessão com pensamentos e imagens que entravam em sua consciência. Ela tinha que livrar sua mente das limitações desnecessárias causadas por estar habitualmente focada no conteúdo dos pensamentos e imaginação. Através da prática correta de *samādhi* ela poderia experimentar diretamente a natureza de saber essencial da mente, que permitiria a ela examinar os fenômenos físicos e mentais com objetividade desapegada. A essência de saber da mente é uma ciência mais vasta que a percepção de

imagens, pensamentos e sentimentos. É um espaço interior desobstruído que contém tudo, mas não retém nada. Uma vez que esse poder de despertar mental tenha sido desenvolvido, ele pode ser renovado e aprofundado sem limites. Antes que esse avanço ocorra, excesso de atenção a fenômenos externos distrai do propósito primário: alcançar a fonte da própria ciência.

No começo, Ajaan Mahā Bua simplesmente escutava enquanto Mé Chi Kéu relatava suas estranhas aventuras. Ele cuidadosamente avaliava as condições da energia espiritual de sua mente e então gentilmente tentava persuadi-la a redirecionar o fluxo de sua percepção consciente para dentro, para sua fonte original. Ele repetia que a consciência é uma função da mente, não sua essência. Ela deveria abrir mão da consciência e sua percepção condicionada para que a verdadeira essência da mente viesse à tona.

Após várias semanas, quando Ajaan Mahā Bua notou que ela estava ignorando seu conselho, ele insistiu para que ela mantivesse seu foco mental inteiramente para dentro por algum tempo durante a meditação. Ela ainda poderia dirigir sua atenção para observar fenômenos externos de tempos em tempos, mas ela também deveria, em outras ocasiões, forçá-la a ficar em casa. Ele enfatizou que ela deveria aprender a controlar sua mente para que pudesse direcionar o fluxo de sua consciência para dentro ou para fora, conforme desejasse.

Uma vez que suas visões envolviam contato com o campo de sentidos internos da mente, Mé Chi Kéu os enxergava como sendo explorações de sua própria mente. Ela acreditava que ao investigar os fenômenos surgindo em seu *samādhi*, ela poderia aprender a verdade sobre a consciência que os percebia. Teimosa em seus hábitos e relutante em mudar de estratégia, ela começou a abertamente resistir aos ensinamentos de Ajaan Mahā Bua, argumentando que sua meditação já lhe provia com conhecimento e insight de uma natureza profunda. Ela não via motivo para mudar. Ajaan Mahā Bua pacientemente explicou que os fenômenos que ela testemunhava eram meramente coisas que existiam naturalmente no universo. Não eram mais especiais que as coisas normais vistas com os olhos abertos. Embora os mundos que apareciam em suas visões espirituais fossem reinos existenciais tão reais e distintos como o reino humano, eram da mesma forma externos à consciência que os percebia.

Embora não fossem sólidos e tangíveis como os objetos materiais da percepção, eram ainda separados da consciência que os conhecia. Essencialmente, do ponto de vista do observador, não havia diferença entre objetos físicos e espirituais. Todos eram objetos no mundo exterior. Ele queria que ela revertisse a direção de seu foco, interrompendo o fluxo ao exterior de sua consciência e virando-o para dentro para realizar a verdadeira essência da mente – a exata fonte da consciência.

Mé Chi Kéu continuamente respondia que, diferente do olho físico, o olho interior conseguia ver coisas estranhas e maravilhosas. O olho interior era capaz de ver muitas variedades de fantasmas e outros seres desencarnados. Podia ver e interagir com *devas* de todos os reinos celestiais. Podia ver conexões de vidas passadas e prever eventos futuros com precisão. Ela insistia que esse tipo de conhecimento e visão era superior àquele percebível pelos sentidos comuns.

Ajaan Mahā Bua não tolerava teimosia indefinidamente. Mudando de atitude abruptamente, demandou com poderosa e vigorosa insistência que ela impedisse sua mente de aventurar-se para fora para perceber fenômenos espirituais. Tal consciência mal direcionada nunca a ajudaria a vencer as causas fundamentais do nascimento, velhice, doença e morte. Ele lembrou a ela que estava ensinando isso para seu próprio bem e deixou claro que esperava que suas instruções fossem obedecidas.

Apesar da admoestação de Ajaan Mahā Bua, Mé Chi Kéu sentia-se tão confiante em seu próprio conhecimento e entendimento que continuou a meditar como antes e mais tarde discutiu com ele mais uma vez sobre o verdadeiro valor daquilo. Exasperado e completamente farto da intransigência dela, Ajaan Mahā Bua ficou feroz. Levantou sua voz e gesticulou com força enquanto a proibia de direcionar sua atenção para fora, para encontrar fenômenos externos. Em termos claros, lhe ordenou que revertisse a direção de seu foco e o mantivesse centrado internamente o tempo todo. Ele não admitia outra coisa. Ela só conseguiria eliminar os elementos que poluíam sua mente se aceitasse o ensinamento dele e o praticasse com diligência.

Certo dia, ao final da tarde, quando Mé Chi Kéu teimosamente continuava a argumentar seu caso, Ajaan Mahā Bua encerrou a conversa abruptamente e mandou que ela fosse embora. Disse-lhe diretamente que saísse dali imediatamente e nunca mais voltasse. Dizendo palavras rudes e ferozes, ele a tocou para fora na frente das demais monjas. Mé Chi Kéu foi pega de surpresa pela intensidade de seu ataque verbal e a seriedade de seu tom. Tal possibilidade jamais havia lhe ocorrido. Mé Chi Kéu deixou a caverna de Ajaan Mahā Bua às lágrimas, sentindo-se totalmente devastada, sua confiança destruída. Com a dura reprimenda de Ajaan Mahā Bua ainda soando em seus ouvidos, ela fez o longo caminho de volta ao monastério sentindo que nunca a veria novamente.

Desanimada, Mé Chi Kéu se arrastou montanha abaixo pelo caminho íngreme, envolta em seu dilema. Desde o primeiro momento em que viu Ajaan Mahā Bua, esteve convencida de que podia contar com ele como o professor correto para guiar sua meditação. Agora que ele tinha sem cerimônia a posto para fora, em quem poderia depender para guiá-la? Após tantos anos procurando tal professor, Mé Chi Kéu agora se sentia completamente perdida.

Imagem do Dhamma

*Conforme o conhecimento sobre a verdadeira essência de sua mente floresce e
desabrocha dentro do seu coração, o fim da longa estrada do sofrimento vai
gradualmente tornar-se visível.*

Atravessando a entrada do monastério ao pôr do sol, Mé Chi Kéu rapidamente se dirigiu à sua pequena cabana de bambu. Ela precisava de tempo só, tempo para digerir os traumáticos eventos do dia. Porém, o espaço familiar dentro de

sua cabana lhe parecia diferente agora, como se de repente ela fosse uma estranha em sua própria casa. Conforme a noite aos poucos se assentou em torno do seu estado pensativo, a lua e as estrelas pareciam mais foscas e menos convidativas do que antes. Abalada e desconfortavelmente insegura sobre si mesma, Mé Chi Kéu sentiu uma necessidade urgente de consertar a situação.

Refletindo sobre seu dilema, Mé Chi Kéu concluiu que Ajaan Mahā Bua tinha razão legítima em expulsá-la; ela havia deliberadamente se recusado a aceitar seu conselho ou a se esforçar em mudar. Quanto mais ponderava, mais entendia que sua própria atitude arrogante era a culpada. Ele obviamente tinha uma boa razão para desaprovar o estilo de meditação dela e lhe apontar numa nova direção. Porém, por que ela não conseguia aceitar seus ensinamentos? Ela realmente não havia chegado a nada por teimosamente recusar o conselho dele e dar preferência à sua indulgência egoísta. E se ela simplesmente fizesse o que ele mandou? Ela iria ao menos tentar, em vez de sempre recusar teimosamente. Vendo seu erro, ela se repreendeu: “Você o aceitou como professor, então, por que não consegue aceitar o que ele ensina? Apenas faça o que ele disse e você descobrirá por si mesma a verdade sobre os ensinamentos dele.” Enquanto o nascer do sol se aproximava, a névoa da incerteza começou a clarear e ela decidiu que deveria rapidamente se redimir. Ela forçaria sua mente a sucumbir aos ensinamentos e de peito aberto aceitar as consequências.

Na manhã seguinte, logo após a refeição, Mé Chi Kéu pediu licença para se ausentar das tarefas regulares e imediatamente voltou a sua cabana. Com um senso de grande urgência, sentou-se em meditação com a intenção de forçar sua atenção a manter-se estritamente dentro de seu corpo e mente. Estava determinada a impedir sua mente de focar exteriormente e se envolver com qualquer fenômeno exterior. Ela vinha observando fantasmas, *devas* e outros espíritos desencarnados por tanto tempo que eles já não mais tinham significância especial para ela. Toda vez que em meditação focava sua atenção para fora, encontrava seres imateriais. Embora visse seres imateriais da mesma forma que outros veem com os olhos físicos, Mé Chi Kéu nunca ganhou nenhum benefício real dessa habilidade. As máculas que constantemente poluíam sua mente continuavam ilesas. Somente ao concentrar-se no interior e

observar de perto a movimentação de sua mente consciente, poderia ela compreender aquelas impurezas mentais e vencer sua influência.

Aceitando plenamente esse princípio, ela focou sua atenção exclusivamente na recitação de *buddho* e continuou até que todos os pensamentos cessaram e seu fluxo de consciência convergiu numa concentração mental una, dentro de seu coração. Fazendo uso completo de sua recém-adquirida resolução, ela manteve seu foco lá até que seu corpo físico inteiro desapareceu de seu campo de percepção e sua mente ficou completamente imóvel. Rescindindo um pouco do *samādhi* profundo, ela imediatamente presenciou mais uma visão. Dessa vez a visão era uma imagem de Dhamma. Abrindo seu olho interior, ela viu Ajaan Mahā Bua caminhando em sua direção, carregando em sua mão uma faca radiante e extremamente afiada. Apontando a faca diretamente para o corpo dela, ele anunciou que iria demonstrar a maneira correta de investigar o corpo físico. Dito isto, começou a metodicamente cortar em pedaços o corpo dela. Cortando repetidamente com a faca afiada, ele desmembrou seu corpo inteiro, cortando-o em pedaços cada vez menores.

Mé Chi Kéu olhava estupefata enquanto partes corporais caíam ao chão ao seu redor. Ela observava enquanto Ajaan Mahā Bua dissecava ainda mais cada parte até que nada sobrou de seu corpo a não ser uma pilha desarticulada de carne, ossos e tendões. Dirigindo-se à consciência interna dela, Ajaan Mahā Bua perguntou: “Que parte é uma pessoa? Olhe para todas – compare. Que parte é uma mulher? Que parte é um homem? Que parte é atraente? Que parte é desejável?”

Nesse ponto, perante ela estava um monte sangrento de partes corporais. Elas eram de natureza tão repulsiva que se sentia assombrada pensando que vinha se apegando a elas por tanto tempo. Ela continuou observando enquanto os restos de seu corpo eram espalhados até que, finalmente, nada restou. Nesse momento sua mente sentiu-se puxada de volta para dentro e o fluxo de sua consciência decisivamente reverteu sua direção, caindo até a base de *samādhi* e convergindo ao centro mais profundo de seu ser. Apenas uma consciência simples e harmoniosa sozinha. A essência conhecedora da mente era

extremamente refinada, a ponto de ser indescritível. Simplesmente sabia – um estado profundo e sutil de consciência interna permeava.

Decisivamente revertendo seu foco para dentro, Mé Chi Kéu interrompeu o fluxo normal de sua consciência e encontrou a verdadeira essência da mente – a verdadeira essência ou fonte da consciência. Dentro da câmara central do coração, ela experienciou um senso inefável de espaço vasto, impossível de medir – a maravilhosa natureza da essência sem forma da consciência. Focando internamente, ela de repente esqueceu-se do focar e entrou em completa quietude. Nenhum pensamento vinha à tona. Tudo era silêncio vazio. Corpo e mente se encontravam num estado de profunda liberdade e todos os objetos – incluindo seu corpo – desapareceram sem deixar traços. Completamente tranquila, sua mente permaneceu muitas horas banhada nesse estado de reclusão.

Assim que sua mente começou a se retrair do *samādhi* profundo, ela detectou um movimento de consciência sutil – no começo, quase imperceptível – quando este começou fluir para fora da essência da mente e afastar-se do centro. Conforme a força da consciência crescia, ela claramente observou um forte e imediato impulso para que a mente voltasse sua atenção para fora, na direção das percepções exteriores. Essa tendência era tão parte de sua natureza que ela jamais a havia notado antes. De repente, essa tendência ficou evidente em contraste com a tranquila serenidade da verdadeira essência da mente. Para reverter o curso normal de sua consciência e manter sua atenção firmemente centrada internamente, ela foi obrigada a lutar ferozmente contra a inclinação ao exterior. Ela pensou em Ajaan Mahā Bua e refletiu sobre sua severa admoestação. Agora certa de que ele tinha razão, ela renovou sua resolução em controlar as tendências rebeldes de sua mente.

Durante vários dias, Mé Chi Kéu concentrou-se em encontrar um método confiável para ancorar firmemente sua atenção internamente. Emergindo de *samādhi* profundo, ela claramente compreendeu o desafio em controlar o fluxo para fora da mente e recusava-se a deixar esse movimento impulsivo controlá-la e arrastar para longe sua atenção. O movimento para fora da mente era sempre acompanhado das atividades do pensamento e imaginação. Aquela

consciência que fluía e volvia criava e mantinha o universo senciente inteiro. Entretanto, quando não havia nenhum pensamento a consciência espontânea surgia. Sendo um instante de atenção pura, essa ciência do presente era alerta, mas relaxada. Não fazia parte dos elementos do corpo ou da mente, nas quais as ilusões materiais e espirituais reinavam. No passado, ao emergir de *samādhī*, todo tipo de imagens apareciam em sua consciência sem razão aparente, atraindo sua mente na direção delas. Ela sentia que não poderia resistir mesmo que quisesse. Na verdade, ela se sentia confortável seguindo-as. Quando a mente manteve-se unificada até que consciência pura surgiu, ela testemunhou a criação momento a momento da miríade de pensamentos e imagens enquanto permanecia desapegada e equânime. Tendo presenciado a transformação essencial de ciência focada, ela compreendeu o valor de receber instruções de um verdadeiro professor.

Quando sentiu confiança de que era capaz de eficazmente reverter o fluxo dinâmico de sua mente, unificando-a e mantendo-a firme no momento presente, ela decidiu arriscar desagradar Ajaan Mahā Bua e voltar à caverna de Nok An para que pudesse respeitosamente relatar seu progresso em meditação. Quando chegou à caverna, deparou-se com o rosto severo e hostil de Ajaan Mahā Bua.

“Por que voltou?” ele rugiu. “Disse-lhe para ficar longe daqui! Aqui não é lugar para ‘grandes sábios’!”

Ela implorou para que ele lhe deixasse falar, que ouvisse o que tinha a dizer. Ela explicou que a experiência traumática de ter sido mandada embora fez com que ela aceitasse suas faltas e levasse a sério o conselho dele, de que focasse internamente. Em detalhes precisos ela descreveu a nova direção de sua meditação e como havia aprendido a manter uma presença mental desapegada. Ela sabia que estava errada ao dar valor ao seu desviado conhecimento sobre fenômenos espirituais, que, agora ela percebia, não a havia levado a nada. Ela havia trabalhado duro por vários dias descobrindo como controlar as tendências dinâmicas de sua mente até que finalmente conseguiu mantê-la solidamente centrada no interior. Com grande gratidão e senso de conquista ela

retornou para prestar reverência a seu professor e humildemente pedir seu perdão.

Somente aqueles que praticam meditação podem realmente compreender o caminho espiritual, mas aprender meditação de forma apropriada requer a instrução de um hábil professor. O professor não pode cometer nem mesmo o menor erro, especialmente quando seu discípulo está meditando num nível muito elevado. O professor deve saber mais que o discípulo para que este possa respeitosamente seguir sua liderança. É errado um professor ensinar acima de seu nível de entendimento. O discípulo não se beneficiará de tal instrução. Quando um ensinamento é baseado na experiência direta da verdade, ganha através de um penetrante insight, um discípulo talentoso será capaz de progredir rapidamente pelo caminho da sabedoria.

Vendo que a meditação dela estava agora firme no caminho correto, Ajaan Mahā Bua graciosamente a aceitou de volta. Ele lhe disse que ela já havia vivido tempo demais com os fantasmas de sua mente. Compulsivamente seguindo o fluxo de sua mente consciente fez com que ela vivesse à mercê de fantasmas e espíritos e a ser uma escrava dos vultos criados por sua própria mente. Ao reverter o fluxo de consciência de volta a si mesmo, ela temporariamente interrompeu seu impulso e restaurou a mente à sua essência. O que ela experienciou era a verdadeira essência da mente – a natureza de saber intrínseca da mente. A consciência é uma função da essência da mente, mas a atividade consciente é transiente e desprovida da qualidade de ciência intrínseca da mente. Estados de consciência existem em conjunto com a ciência que os conhece e a essência de saber da mente é a verdadeira raiz e fonte dessa ciência. Os estados mentais transientes que surgem e desaparecem dentro do fluxo de consciência são meros fenômenos condicionados. Uma vez que a essência da mente não é condicionada por nada, é a única realidade estável.

Consciência naturalmente flui da essência da mente, movendo-se do centro da mente para a superfície. Consciência superficial constantemente muda de forma e substância quando é afetada pelos ventos da ganância, ódio e delusão. Contudo, a verdadeira essência da mente não exhibe atividade alguma e não manifesta condição alguma. Sendo a consciência pura, ela simplesmente sabe.

As atividades que surgem da essência da mente, como a ciência do mundo material ou espiritual, são condições da consciência que emana da mente. Uma vez que a consciência representa atividades mentais e condições que estão, por natureza, constantemente surgindo e desaparecendo, percepção consciente é sempre instável e não confiável.

Quando o fluxo para fora da consciência cruza com os campos perceptivos dos órgãos dos sentidos, ciência se mistura com os objetos de sua percepção. Quando a consciência cruza com os olhos, as imagens condicionam a consciência e ela se torna “ver”. Quando a consciência cruza com os ouvidos, sons condicionam a consciência e ela se torna “ouvir” e assim por diante. Portanto, quando a consciência sensorial surge, a essência da mente é obscurecida e não pode ser encontrada. Não é o caso que tenha desaparecido, mas sua natureza de saber foi transmutada em consciência. Normalmente, quando as pessoas permitem que seus olhos e ouvidos busquem imagens e sons se tornam emocionalmente envolvidos com o que percebem, se acalmam somente após aqueles objetos terem partido. Tornando-se obcecados com o interminável desfile de fantasmas e espíritos na consciência da mente comum, eles completamente perdem a visão da verdadeira mente.

Revertendo o fluxo de consciência, os pensamentos são interrompidos e cessam. Quando os pensamentos cessam, a consciência converge para dentro, mesclando-se com a essência de saber da mente. Com a prática persistente, essa fundação se torna inabalável em todas as circunstâncias. Então, mesmo quando a mente retorna de *samādhi* profundo, ela ainda permanece sólida e compacta, como se nada pudesse perturbar o foco interno da mente. Apesar de *samādhi* não trazer o fim do sofrimento, ainda assim constitui uma plataforma ideal de onde pode se lançar um ataque total às máculas mentais que o causam. Observar se torna espontâneo e instintivo e *sati* permanece plenamente presente. Esse foco afiado e imediato complementa o trabalho investigativo e contemplativo da sabedoria. A calma e concentração profunda geradas por *samādhi* se torna uma base excelente para o desenvolvimento de insight penetrante da natureza da existência.

Existem dois principais objetivos em interromper os pensamentos. Um é abrir espaço para clarificar a natureza dos pensamentos, distinguindo o compulsivo e habitual do deliberado e focado. A outra é abrir espaço para a operação consciente do insight não conceitual. Ambos são aspectos indispensáveis da sabedoria. Praticado de forma correta, *samādhī* pode interromper os pensamentos temporariamente, mas não distorce a razão. Ele nos capacita a pensar deliberadamente em vez de compulsivamente. Esse uso da mente abre um espaço maior para os pensamentos com a habilidade de pensar e observar com clareza desapegada. Percepção direta consegue ver imediatamente para onde irá uma linha de pensamento. Utilizando insight independente e intuitivo, é possível abandonar pensamentos inúteis e tomar pensamentos úteis, dessa forma construindo uma base firme para a sabedoria transcendental. Enquanto a mente ainda não atingiu suprema quietude, não poderá pensar corretamente. O pensamento causado pelo presente impulso da consciência é pensamento aleatório, não essencial. Conhecimento ganho através de pensamento conceitual é superficial e não confiável. Falta-lhe o insight essencial da verdadeira sabedoria.

Uma mente não distraída por pensamentos periféricos e emoções, foca exclusivamente em seu campo de percepção e investiga os fenômenos surgindo ali sob a luz da verdade, sem interferência de adivinhação e especulação. Esse é um princípio importante. A investigação procede suavemente, com fluência e habilidade. Nunca distraída ou mal guiada por conjectura, a sabedoria genuína investiga, contempla e compreende num nível profundo.

Uma vez que Mé Chi Kéu esteve presa aos produtos da consciência por tanto tempo e, portanto alienada de sua essência, era necessário a ela experienciar diretamente a verdadeira essência da mente. No entanto, experienciar a essência era um meio e não um fim – um meio de livrar a mente de obstáculos mentais grosseiros e estabelecer uma fundação sólida para desenvolvimento futuro. Ajaan Mahā Bua a advertiu que a experiência da essência da mente podia facilmente levá-la a uma sensação falsa de confiança no saber que surge de percepções conscientes. Isso fazia ser imperativo investigar cuidadosamente tudo que fluísse da mente. Toda vez que ela emergisse de *samādhī* profundo,

era necessário examinar as atividades da consciência para tentar encontrar as demais máculas de condicionamento mental compulsivo, controlado por persistente apego a forma física, imagens mentais e formações de pensamento.

Dessa maneira, Ajaan Mahā Bua ensinou a Mé Chi Kéu como investigar mais fundo em sua mente para que pudesse aprender como desenraizar completamente as máculas mentais que envolviam firmemente seu coração. Ele reiterou que isso – e não a percepção de inumeráveis fenômenos no mundo convencional – era a essência da prática budista. Ele mandou que ela primeiro voltasse sua energia mental para resolver o enigma do nascimento físico e o inevitável apego da mente à forma física. Ele alertou que a prática de sabedoria começa com o corpo humano e o objetivo é penetrar diretamente a verdadeira natureza dele.

Quando investigando o corpo, ele a ensinou a fazer uso do poder da observação espontânea como técnica de contemplação. Para evitar cair em padrões condicionados de pensamento – baseados em interpretações habituais e alimentados por conjectura e suposição – Mé Chi Kéu deveria empregar *sati* clara, desobstruída, presente exatamente onde a consciência emergia da verdadeira essência da mente. Para que o insight espontâneo surgisse, as limitações do pensamento e imaginação comuns deveriam ser suplantadas. Isso significava perceber os objetos de investigação assim que surgissem em sua mente, de uma só vez, sem conceitualizar. Se ela permitisse que a mente consciente discriminasse nomeando e rotulando formações mentais, então o condicionamento mundano normal geraria uma proliferação de pensamentos e levaria a muita confusão – o exato oposto de verdadeiro insight. Ao observar fenômenos espontaneamente com *sati* clara, ela poderia desenvolver uma sensação de liberdade das coisas que percebia e atingir a clareza natural e desobstruída da sabedoria.

O Cadáver Interno

Ver o sofrimento causado pelo apego a seu próprio corpo é o insight inicial que foca a mente no Dhamma. Aqueles que veem o corpo claramente tendem a compreender o Dhamma rapidamente.

Caminhando de volta ao monastério naquela noite, Mé Chi Kéu sentiu-se incrivelmente desperta e leve, tanto em corpo como em mente. Chegando à sua pequena cabana assim que caiu o pôr do sol, sentou-se em meditação como de costume e analisou extensivamente sua prática de meditação. *Samādhi* sempre foi fácil para Mé Chi Kéu; sua mente tendia naturalmente à integração. Somente uma mente bem integrada poderia atingir o tipo de concentração de acesso necessário para experienciar diretamente o vasto mundo de energias espirituais que ela tão prontamente encontrava. Quando o fluxo de sua consciência convergiu para seu centro natural, fez contato com a verdadeira essência da mente, mas apenas por um instante, antes de voltar e continuar sua dinâmica normal. Aquela breve experiência da essência da mente levou a um senso de certeza equivocado sobre o saber que surgia de suas percepções subseqüentes.

Ao invés de utilizar aquele foco mental calmo e concentrado para examinar esses transientes estados mentais, Mé Chi Kéu observava passivamente o panorama de sua mente se transformando, deixando suas faculdades de pensamento e imaginação especularem sobre o significado do que ocorrera ali. Uma vez que as conclusões alcançadas pelo pensamento conceitual são superficiais e pessoais, ela perdeu contato com a desapegada ciência da essência da mente, portanto caindo vítima de elementos corrosivos da consciência que davam um viés emocional a suas percepções e a desviavam da compreensão genuína. Sua mente consciente tornou-se tão envolvida com suas fabricações habituais que parecia possuir uma existência independente de sua essência original.

A intervenção dramática de Ajaan Mahā Bua mudou isso. Agora, quando seu fluxo de consciência convergia para seu centro natural, ele se reunia com a essência da mente, mesclando-se completamente com a maravilhosa natureza de ciência pura e descansando por completo em suprema tranquilidade. Corpo e consciência desapareceram. Uma indescritível ciência sutil era a única coisa remanescente. Não havia movimento, nem mesmo um diminuto ondular de consciência. Somente após sua mente permanecer imersa em tranquilidade por tempo suficiente é que começava a se mover e sair do centro. Um pequeno ondular de consciência ocorria e então logo desaparecia. O ondular ocorria naturalmente por si só; não era intencional. Um leve movimento imediatamente seguido de quietude. Momentos conscientes vinham à tona e desapareciam muitas vezes, gradualmente aumentando em frequência até que o fluxo de consciência reestabelecesse seu ritmo normal.

Embora tivesse recuperado ciência do ambiente exterior, as faculdades conceituais de sua mente continuavam dormentes. Sua consciência estava suspensa num estado fluído e espontâneo de ciência onde a natureza de saber da essência continuava a sobrepujar os padrões normais de pensamento da mente. Devido a essa espontaneidade, ciência sem limites e percepção específica estavam funcionando ao mesmo tempo, lhe permitindo compreender sua mente e corpo num nível profundamente intuitivo de insight. Ela sabia instintivamente que deveria manter sua atenção naquele nível quando examinando fenômenos para obter insights penetrantes de verdadeira sabedoria. Sabedoria era capaz de funcionar eficientemente dentro do fluxo normal de consciência porque seus padrões habituais de pensamento não mais impediam acesso ao conhecimento profundo e espontâneo ganho através de intuição direta por uma faculdade de saber mais sutil.

Tarde naquela noite, emergindo da profunda tranquilidade de *samādhi*, Mé Chi Kéu experienciou o fluxo de sua própria consciência espalhando-se por todas as partes de seu corpo até que passou a ser capaz de perceber seu corpo inteiro de uma só vez. Pressuposições sobre o corpo não interferiam em sua percepção. Ela simplesmente concentrou-se na forma do corpo como ele de fato era, na postura sentada. Sua percepção desapegada intuitivamente sabia

que inerente à sua forma corporal havia um processo contínuo de decadência que eventualmente culminava com a morte do corpo e sua desintegração. Com um profundo grau de clareza mental, ela tomou o caminho já em andamento de decadência de seu corpo e seguiu seu curso natural até sua inevitável conclusão. O processo de decomposição começava fundo, dentro das cavidades de seu corpo e lentamente se espalhava por todas as partes. Ela simplesmente observava, sem pensar ou imaginar, e permitia que o fim de seu corpo se desenrolasse dentro do campo de sua percepção. Logo o curso natural de decomposição do corpo assumiu um embalo espontâneo próprio.

Começando pela cabeça, Mé Chi Kéu deixou sua atenção infiltrar-se gradualmente por todo o corpo, deixando as imagens de decomposição ficarem claras e definidas. Por sua sabedoria intuitiva ter sintonizado completamente a noção da morte e desintegração, mudanças espontâneas começaram a ocorrer no fluxo de imagens. Ela sentiu seu cadáver interno começar a inchar e aos poucos mudar de cor, a pele ficando amarela e então em azul e negro. Enquanto o corpo inchava, a pele se esticava por completo e então rompia e se enrolava, revelando carne apodrecendo e emitindo fluídos que logo atraíram um enxame de moscas. Aos poucos o fedor de carne apodrecendo ficou nauseante e quase insuportável para os sentidos internos dela. As moscas botaram ovos e larvas surgiram, espalhando-se e movendo-se em uma massa contorcida dentro e ao redor das rupturas de pele e carne podre, para eventualmente cobrirem o cadáver inteiro. Quando as larvas comeram o suficiente de matéria apodrecida, a maior parte da carne e órgãos internos havia desaparecido. Sem os tecidos conectivos, o esqueleto desmontou-se e ajuntou-se numa pilha, revelando um monte de ossos sujos, com pedaços de carne apodrecida ainda presos a eles e unidos por fios contorcidos de tendões e cartilagem. Mais desintegração deixou os ossos separados e espalhados, o esqueleto contorcido.

Com a passagem do tempo e ação do ambiente, as partes residuais de carne e tendões foram levadas, deixando apenas ossos brancos como leite sob o sol. Eventualmente os ossos também começaram a se desintegrar, até que apenas os maiores sobraram, numa grande pilha desordenada; o crânio num lugar, o

pélvis em outro. Finalmente, mesmo essas partes se desintegraram, engolidos e clamados pelo elemento terra de onde originaram. De repente, a própria terra desapareceu, deixando nada a não ser uma ciência pura e clara como cristal, radiando em todas as direções. Gradualmente, o senso de estar imersa em ciência radiante desapareceu, levando consigo toda percepção de “eu” e do ambiente.

Mé Chi Kéu meditava dessa maneira todos os dias. Ela focava no cadáver interno repetidamente até que a experiência de morte e decomposição tornou-se uma característica habitual da perspectiva consciente de sua mente e a imagem mental de seu corpo começasse a se decompor toda vez que ela voltava sua atenção para ela. A cada sessão de meditação, o olhar interno de Mé Chi Kéu assistia o processo de dissolução se desenrolar com um progressivo senso de calma e clareza. Gradualmente, o constante quebrar da substância corporal atraiu sua atenção para a natureza fragmentada do corpo e então ela começou a concentrar-se em seus elementos constituintes – as propriedades da terra, água, fogo e ar que compõe toda matéria. Carne, ossos, dentes, unhas e pelos tinham a característica sólida da terra. Sangue, urina, muco e outras secreções líquidas possuíam a qualidade líquida da água. Fogo estava presente na forma de calor, energia e vitalidade no corpo. O elemento ar estava evidente na respiração, circulação e movimento corporal.

Mé Chi Kéu observou como a decomposição quebrava os elos materiais que mantinham os elementos unidos dentro do corpo e como os liberavam para que voltassem a seus estados originais elementares. A ocorrência da morte, quando a consciência abandona o corpo definitivamente, liberava as forças vitais do fogo e do ar para que voltassem às suas condições elementares. Observando mais, da perspectiva interna da ciência espontânea, ela assistia enquanto fluídos corporais eram absorvidos pelo solo ou evaporavam no ar. Quando o elemento líquido havia sido absorvido pelo solo, ou desaparecido no ar, as partes do corpo secavam, desidratando gradualmente até que sobrassem somente tecidos duros e ossos. Lentamente quebrando e então se transformando em pó, essas partes enfim retornavam completamente ao elemento terra.

Mé Chi Kéu vividamente observou ossos fundindo-se com a terra, ambos colaborando para tornarem-se uma única substância. Quando o último fragmento de osso retornou a seu estado elementar original, seu coração absorveu-se na profunda realização da natureza insubstancial e ilusória do corpo. Conhecimento e compreensão surgiram de que toda substância corporal é uma combinação de terra, água, fogo e ar, e que todos retornam a seu estado elementar original. De repente, mesmo a terra desapareceu de sua ciência, deixando sua percepção repleta por luz brilhante, radiando em todas as direções. Então, num instante, sua ciência mergulhou num nível de integração que nunca havia experienciado antes. Com isso a luz radiante desapareceu. Um vazio indescritível permaneceu – um estado de unidade absoluta, sem um único momento de dualidade. Havia apenas ciência pura – um estado transcendente e maravilhoso de perfeita tranquilidade, completamente desprovido de características distintivas – o vazio vibrante da verdadeira essência da mente.

A transformação elementar do corpo em terra, água, fogo e ar era vividamente distinta toda vez que Mé Chi Kéu a investigava. Ela viu claramente que nada morre. Cabelo, unhas, dentes, pele, carne, ossos, reduzidos às suas formas elementares originais, eram simplesmente elemento terra. Como poderia o elemento terra ser capaz de morrer? Quando se decompunham e se desintegravam, no que se transformavam? Todas as partes do corpo retornavam às suas propriedades originais. Os elementos terra e água reclamavam suas propriedades naturais, assim como os elementos ar e fogo. Nada era destruído. Esses elementos simplesmente se unem para formar uma massa em que a mente consciente toma residência. A mente se apega à massa de matéria e a alma, então a carrega como um fardo ao construir uma autoidentidade ao redor dela. Ao tomar posse pessoal do corpo físico, a mente adquire uma quantidade infinita de dor e sofrimento.

A mente também nunca morreu. No máximo há constante mudança, nascimento e morte surgindo e desaparecendo a cada momento consciente, um após o outro numa continuidade infinita. Quanto mais Mé Chi Kéu contemplava os quatro elementos, observando-os se desintegrar em suas propriedades originais, mais distintamente a mente aparecia. Então, onde a

morte poderia ser encontrada? E o que é que morre? Os quatro elementos – terra, água, fogo e ar – não morrem. Com relação à mente, como poderia morrer? Com esse entendimento, sua mente ficou mais evidente, mais ciente e plena de insight.

Emergindo de suprema tranquilidade, Mé Chi Kéu contemplou as implicações profundas e vastas da encarnação física. Ela percebeu que seu senso de corpo era um domínio de autoidentidade. Desde seu nascimento, ela sempre organizara o mundo ao redor de percepções corpóreas, estando instintivamente preocupada em proteger o corpo, além da satisfação de seus apetites materiais. Ela claramente discerniu que pensamentos formados com base no corpo eram causas cármicas que a mantinham continuamente presa ao ciclo de nascimento e morte. A impureza inata do corpo na verdade ia mais longe do que a forma física. Ela se estendia a muitas atitudes baseadas no corpo e ações que não eram apenas repulsivas, mas muito danosas. Vaidade, obsessões sensuais, agressão sexual e violência física eram feiuras de um tipo muito mais traiçoeiro. Sendo responsáveis por uma gama tão grande de pensamentos e emoções, a identificação com a forma corporal conectava a mente à raiz da existência no *samsāra*. Ela percebeu que se quisesse encontrar a fonte do apego corporal, teria que investigar diretamente aqueles pensamentos e emoções corrompidas e o fluxo de consciência que os engendravam.

Ciência espontânea

Numa lagoa perfeitamente imóvel e clara como cristal, podemos ver tudo claramente. O coração em completo descanso é imóvel. Quando o coração está imóvel, sabedoria surge facilmente, com fluência. Quando sabedoria flui, compreensão clara vem em seguida.

Meses se passaram enquanto a vida de Mé Chi Kéu se assentava numa passagem quieta e firme, centrada nos rigores da meditação intensiva. Retirando-se para a reclusão de sua cabana logo após a refeição matinal, ela passava as horas da manhã caminhando em seu espaço para meditação andando. O espaço para meditação andando havia se tornado um campo de batalha sagrado para Mé Chi Kéu em sua luta para derrotar o ciclo de nascimento e morte. Ela caminhava com um foco interno tão completo que não tinha mais percepção da posição do corpo ou dos seus pés descalços tocando o chão. Sua percepção estava tão internalizada que às vezes o corpo dela se desviava do espaço para caminhar e ia em direção à mata. Sem perder a concentração, ela instintivamente voltava para o espaço e continuava a caminhar com sua atenção fixa de forma resoluta no fluxo corrente de consciência.

O espaço era coberto pelas folhas de grandes árvores de madeira de lei e bambu. Em uma das extremidades havia uma árvore *phayom*, alta e fina, sob a qual Mé Chi Kéu construiu uma rústica plataforma de bambu onde podia descansar e meditar durante as horas quentes do meio-dia. A árvore de *phayom*, uma variedade tropical de mogno, tinha se tornado um de seus locais favoritos. A *phayom* era uma madeira metálica e compacta que era admirada por suas flores amarelo-claro que pontuavam a folhagem verde durante a estação da flora e cobriam a pequena plataforma de meditação dela com pétalas. Combinando firmeza e beleza, a *phayom* simbolizava a força e o esplendor que caracterizava o estado mental atual de Mé Chi Kéu.

Certa vez, tarde da noite, Mé Chi Kéu teve uma visão. A imagem de uma grande lagoa repleta de flores de lótus douradas se apresentou perante sua mente. As flores flutuantes eram grandes como rodas de uma carroça, as pétalas finas e douradas como os raios da roda. Outras flores de lótus, com suas pétalas fechadas ao redor do caule, apontando para o céu, erguiam-se alto sobre a água azul como templos de cúpulas douradas. Já outras estavam submersas logo abaixo da superfície da água fresca e límpida, seu brilho ondulando pela lagoa como uma brisa dourada. A água parecia transparente como mágica, a ponto de ser possível ver claramente a lama ondulando suavemente no fundo

da lagoa. Separadas de seus caules, algumas pétalas flutuavam sobre a água brilhante, com sua fragrância delicada permeando o ar em todas as direções. Enquanto Mé Chi Kéu observava em silêncio, maravilhada, um pequeno pato dourado desceu dos céus, aterrizou na água plácida e começou a nadar feliz entre as flores de lótus. Ele bicou as pétalas flutuantes, circulando com graça pela pétala enquanto comia. Após consumir quatro pétalas ele parou satisfeito e permaneceu perfeitamente imóvel. Assistindo fascinada da beira da lagoa, Mé Chi Kéu sentiu seu corpo flutuar no ar, como uma nuvem sobre a água. Quando se aproximou do pato dourado, sentiu suas pernas se abrirem para montar nas costas dele, mas assim que montou, uniu-se completamente com ele. Naquele instante percebeu que ela era o pato dourado. Imediatamente emergiu da meditação de *samādhi* e retornou à consciência normal.

Por dias Mé Chi Kéu pensou sobre essa visão mística, procurando o significado essencial. Um pato dourado comendo flores douradas de lótus. Flores de lótus simbolizam oferendas em homenagem ao Dhamma, a essência do nobre caminho do Buddha. Ouro representa luz, a luz da mente; a flor representa o florescer, ou abrir, da luz radiante da mente. Ela compreendeu que as quatro pétalas eram os quatro *ariya magga*, os quatro marcos do nobre caminho para o estado de *arahant*. Como o pato dourado, Mé Chi Kéu radiava a luz clara e luminosa da compreensão: o conhecimento de que nessa vida ela certamente completaria sua jornada nesse caminho nobre.

Mé Chi Kéu sabia que a consciência permeava todos os momentos de ciência, independente da atenção estar focada interna ou externamente. Nada que ela experienciava estava fora da consciência. Uma vez que todos os fenômenos eram apreendidos, concebidos e experienciados unicamente nessa base, eles não possuíam existência separada da mente consciente. Por essa razão, ciência do corpo era inerentemente uma função da consciência. Em essência, ela estava investigando uma forma corporal internalizada, uma imagem mental do corpo baseada em sensações. Consciência se espalhava naturalmente por todo o corpo, animando as esferas dos sentidos e ativando ciência sensorial. A experiência de encarnação – do corpo como um “eu” – era composta principalmente de imagens mentais moldadas em conjunto com ciência

sensorial de seu corpo, e colorida por apegos muito profundos à forma e identidade pessoal.

Com um senso de espontaneidade e desapego, Mé Chi Kéu focou no corpo como uma construção mental, como um produto da mente consciente. Se o corpo físico era apenas uma conglomeração de elementos amontoados juntos temporariamente, de onde vinha o senso de “ser” um corpo? E o que dava nascimento a pensamentos de feiura, ou emoções de repulsa, em resposta ao processo natural de decomposição e desintegração do corpo?

Enquanto focava nas imagens internas de dissolução do corpo, Mé Chi Kéu prestava atenção especial aos pensamentos e emoções que acompanhavam, definindo as imagens como agradáveis ou desagradáveis. Tornando-se uma testemunha desapegada e sem viés, ela deu total liberdade à mente discriminatória a primeiro conceitualizar e então reagir às suas próprias interpretações. Ela somente conhecia seu corpo através de estímulos sensoriais combinados com a atividade conceitual da mente. Então experienciava esses conceitos sensuais como ou positivos e bons, ou negativos e ruins. Ela precisava entender porque a mente criava essas imagens e como a mente as imbuía com significado.

Nesse estágio, Mé Chi Kéu começou a focar exclusivamente nas respostas emocionais evocadas pela contemplação do corpo. Ela havia se tornado hábil em interromper o fluxo consciente da mente e reverter seu curso normal de volta à fonte. Ela então tentou usar a mesma técnica para reverter essa inundação de pensamentos e emoções e traçar seu curso de volta ao ponto de origem. Ela concentrou-se em uma imagem em decomposição corporal avançada, absorvendo tudo de uma vez, sem conceitualizações. Com ciência espontânea e percepção específica funcionando juntas, ela notou uma onda de repulsão instintiva surgindo de suas profundezas permeando a imagem. Ela sustentou a imagem em sua ciência até que o objeto e o observador se unissem. Naquele momento, imagem e emoção contraíram gradualmente e voltaram para dentro, até que ambos fossem absorvidos completamente pela mente consciente. Então, simplesmente desapareceram. Rapidamente ela focou novamente na imagem mental e no senso de repulsão correspondente e de novo

observou enquanto o fluxo de percepção mental, imbuindo a imagem com impacto emocional, revertia para sua fonte, fundindo-se com o centro da consciência e então desaparecendo. Quanto mais ela focava dessa maneira, mais espontânea a reversão da imagem e emoção se tornava. Eventualmente, por si só, imagens e emoções retrocediam para dentro da mente, retornando à sua fonte original, onde desapareciam imediatamente.

A meditação de Mé Chi Kéu havia alcançado uma fase decisiva na contemplação do corpo, um ponto de virada na qual a causa raiz do apego da mente pela forma corporal era vista com clareza absoluta. Ao mesmo tempo em que emoções instintivas de repulsão reuniam-se com sua causa primária, uma profunda realização ocorreu repentinamente: a própria mente produzia as emoções de repulsão e atração; a mente sozinha criava percepções de feiura e beleza. Aquelas qualidades não existiam verdadeiramente nos objetos de percepção. A mente projetava esses atributos nas imagens que percebia e então intencionalmente se enganava a acreditar que os objetos em si eram bonitos e atraentes ou feios e repulsivos. Na verdade, o fluxo de consciência estava consistentemente imerso numa proliferação de imagens mentais e emoções correspondentes. O tempo todo sua mente pintava imagens elaboradas – imagens dela mesma e imagens do mundo exterior e então se deixava enganar por suas próprias criações mentais, acreditando serem substancialmente reais.

Nesse estágio, a ciência infinita como espaço da essência da mente e a particularidade da percepção consciente operavam simultaneamente. Gradualmente também começou a despedaçar-se a ilusão de imagens mentais coesas. Dentro do fluxo de consciência, surgiu uma infinidade de figuras amórficas e fragmentadas, juntando-se em imagens e imediatamente se separando, apenas para se reagruparem e debandarem de novo, repetidamente. Assim que uma imagem do corpo surgia, logo desaparecia. Antes que um desejo ou expressão em particular pudesse ser formulado por completo, a fonte da ciência simplesmente a envolvia, fazendo-a dissolver no vazio e desaparecer. Infinitas formas potenciais em que o corpo e a mente poderiam se expressar pareciam surgir em sucessão aleatória, apenas para dissolver no vazio, uma após a outra. Conceitos habituais de existência corpórea

expressavam o desejo de tomar forma e declarar suas características individuais, mas a essência de sabedoria os dissolvia antes que pudessem estabelecer uma presença definitiva na mente.

O surgir e passar de imagens era tão rápido que conceitos de externo e interno não eram mais relevantes. No final, formas piscavam, aparecendo e desaparecendo na consciência numa sucessão tão rápida que o significado delas não era mais discernível. Após cada desaparecimento, a consciência experienciava um profundo vazio – vazio de imagens e vazio de apego a formas. Uma essência extremamente refinada de conhecimento puro se destacava dentro da mente. Conforme cada nova imagem aparecia e desaparecia, a mente sentia o vazio resultante de forma ainda mais profunda. Desse ponto em diante, a mente de Mé Chi Kéu estava incrivelmente vazia e clara. Apesar do corpo permanecer, sua consciência estava vazia. Nenhuma imagem, de espécie alguma, permanecia dentro da mente.

Esse insight causou uma enorme revolução em Mé Chi Kéu. Ela compreendeu a verdade com absoluta certeza: delusão sobre as imagens produzidas pelo fluxo da consciência levava a sensações de repulsão e atração. Ela percebeu que ambas tinham raiz numa distorção da percepção consciente de corpo e forma muito instintiva, mas quase subliminar. Quando a real fundação foi exposta, minando por completo sua validade, o mundo exterior de aparências entrou em colapso e seu apego por ele cessou por conta própria. Com a cessação de todas as imagens criadas pela mente, veio a cessação do apego por formas. Uma vez que sua mente havia se removido completamente de todo envolvimento sensual, um sentimento de profunda serenidade envolveu seu ser mental por completo.

Por fim, para Mé Chi Kéu, imagens corporais, mesmo como formas simples, não mais existiam dentro da estrutura de sua mente consciente. Uma vez que formas não mais permaneciam na mente para serem agarradas, Mé Chi Kéu sabia que ela nunca mais renasceria em nenhum reino de formas. O senso comum da mente de limitação física e corporeidade desapareceram por completo. Ela sentiu seu ser dissolver-se, expandir-se para fora e fundir-se com todas as coisas, como que formando uma só essência com o universo; dentro

dela permanecia, desobstruído de todas as dependências, um vazio supremo – claro, brilhante e imóvel.

Essência Luminosa

Pureza é o estado normal da mente, somente por aceitar intrusões externas é que ela se macula, o que faz emoções como tristeza e alegria surgirem e proliferarem até que a mente fique totalmente cega à sua real natureza.

A cabana, o espaço para meditação andando e a pequena plataforma sob a árvore de *phayom* foram as companhias constantes de Mé Chi Kéu durante o ano. Exceto à hora da refeição diária, ela raramente deixava o confinamento do seu ambiente de meditação. Embora as monjas ainda fossem ver Ajaan Mahā Bua uma vez por semana nos dias do *uposatha*, Mé Chi Kéu raramente as acompanhava, preferindo em vez, focar em intensificar sua prática de meditação. Apesar da dedicação de Mé Chi Kéu pela sua prática, ela ainda possuía um permanente senso de gratidão e respeito por Ajaan Mahā Bua e, por isso, toda manhã cozinhava um pequeno pote de arroz glutinoso e preparava um cesto de bétel para ele. Normalmente, Mé Chi Kéu mandava uma das monjas levarem sua oferenda diária a Ajaan Mahā Bua, somente de vez em quando ela ia pessoalmente e mesmo nessas situações ela falava com ele apenas brevemente.

O monastério de Ajaan Mahā Bua ficava ao nordeste da cidade, enquanto o monastério de Mé Chi Kéu ficava a três quilômetros ao sudoeste. Baan Huay Sai ficava ao meio. Apesar da distância e do fato de que ele nunca anunciava seus planos de viagem com antecedência, Mé Chi Kéu sempre sabia intuitivamente quando Ajaan Mahā Bua deixava o monastério para peregrinar

pela região em busca de reclusão. Ela sempre sabia quando ele havia deixado o monastério e sempre sabia quando seu retorno era iminente. Mé Chi Kéu dizia que de repente sentia um frio permear o ambiente quando Ajaan Mahā Bua partia e apesar dele várias vezes viajar por meses, Mé Chi Kéu sempre sabia quando ele estava voltando e conseguia sentir o calor retornando mesmo antes de sua chegada. O frio e o calor eram sinais externos que vinham através da percepção; mas o saber vinha de dentro de seu coração.

Assim que Ajaan Mahā Bua partia em peregrinação, Mé Chi Kéu imediatamente dizia às monjas para não cozinhar o pote de arroz ou preparar o cesto de bétel. Muitos meses mais tarde, quando ela sentia seu retorno, ela dizia às monjas que comessem a cozinhar o arroz e preparar o bétel novamente. Normalmente, quando ele estava residindo no monastério, as monjas preparavam para ele apenas arroz glutinoso. Mas no dia de seu retorno, Mé Chi Kéu insistia que preparassem arroz macio como uma oferenda especial. Na manhã após seu retorno, as monjas apareciam no monastério portando oferendas de arroz e bétel. Ele perguntava às monjas como elas sabiam que ele havia retornado ao monastério, uma vez que havia acabado de chegar na noite anterior. As monjas respondiam que Mé Chi Kéu havia sentido seu retorno e então pedido a elas que preparassem a oferenda usual. Toda vez que ele retornava dessas viagens, Ajaan Mahā Bua ouvia a mesma coisa. Mé Chi Kéu sempre sabia; nunca falhou.

Mé Chi Kéu aprendeu a examinar fenômenos usando as percepções específicas da consciência em conjunto com a expansiva percepção da essência intrínseca da mente. Ela percebeu que consciência fluía naturalmente da essência da mente para iniciar atividades perceptuais. As percepções eram definidas e interpretadas pelo movimento conceitual da mente, que tinha sua origem na essência imóvel. Então ela focou exclusivamente no momento em que o fluxo de consciência se movia e emergia da quietude do centro vital de sua mente.

Cada pensamento, cada faísca de ideia, ondula brevemente na mente e então cessa. Individualmente, essas ondulações não têm significado específico. Elas apenas piscam brevemente na consciência e então desaparecem sem deixar traço. Fragmentos de ideias – os elementos do pensamento – piscam com

começo e fim distintos, como um raio de trovoada ou o piscar de vaga-lumes. Porém, o reconhecimento mental que interpreta o significado deles desaparece mais lentamente na mente, cobrindo o fluxo da consciência como uma névoa em movimento, antes de se consolidar em formas conceituais distintas. Juntos, memórias e pensamentos se combinam para invocar conceitos e noções de existência pessoal.

A atividade conceitual consiste de fenômenos mentais que ocorrem naturalmente e que surgem e desaparecem espontaneamente. Esses fenômenos não possuem ciência própria. A ciência que os conhece é a essência da mente, a natureza de saber que permeia todas as coisas. A mente é basicamente não dualística; é uma realidade vital única. O fluxo de consciência do centro de saber cria a ilusão da dualidade, ou de interior e exterior, de aquele que sabe e aquilo que é sabido.

Formas e conceitos são fenômenos condicionados pelo movimento da consciência. Graças a uma delusão sutil e persuasiva que existe na mente de todos os seres, a ciência que conhece formas e conceitos se apega a essas criações da consciência. Agarrando uma identidade individual e pessoal, a mente transforma sentimentos, memórias e pensamentos em “eu”. Esse agarrar torna a mente em si em uma personalidade. Todavia, pensar e sentir são, na verdade, apenas funções condicionadas da mente; não são sua essência original. Essência se transformando em consciência cria uma realidade conceitual, não uma essencial. E a realidade conceitual do “eu” é objeto de um apego profundamente arraigado.

Mé Chi Kéu percebeu que a mente verdadeira não tinha forma e não criava conceitos. Ao observar os fenômenos espontaneamente com *sati* clara, ela alcançou liberdade do pensamento conceitual, o que possibilitava à essência de saber abrir mão de construções mentais antes que pudessem estabelecer uma presença definitiva no contínuo de consciência da mente. Antes que um pensamento ou expressão em particular pudessem se formar por completo, a essência de saber simplesmente abria mão, fazendo as formações mentais se dissolverem no vazio. Eventualmente, a natureza desvinculada da verdadeira essência da mente tornou-se tão absolutamente ampla que a multidão de

expressões conscientes não conseguia se fixar e se dissolvia diante de sua imanência potente e imóvel.

Naquele estágio, a mente de Mé Chi Kéu se assemelhava a um campo de batalha onde as forças da existência consciente se opunham à essência que tudo incluía, mas não retinha nada. Enquanto o vazio profundo dissolvia incontáveis formas de existência emergente, a essência de saber da mente ganhava dianteira, aumentando em brilho e pureza.

Quando o insight penetrou completamente a natureza ilusória dos fenômenos mentais, a essência de saber abriu mão de todos os conceitos, reconhecendo plenamente que eram apenas ondulações dentro da mente e não tinham real substância. Não importa como apareciam mentalmente, eram apenas formas condicionadas – convenções da mente que simplesmente desapareciam no vazio. Não havia exceções.

A meditação de Mé Chi Kéu estava destruindo padrões mentais que vinham dominando a existência no *samsāra* por éons. Nenhum único pensamento conseguia surgir ou se formar, indicando que a verdadeira e espontânea *sati* havia se manifestado. A observação espontânea da mente era atenção pura e não diluída que naturalmente levava a insight claro e penetrante. Quando a mente compreende claramente com sabedoria intuitiva que nenhum “eu” pode ser encontrado dentro dos fenômenos mentais, desapego libertador ocorre espontaneamente. Conforme o foco da mente se afina, as correntes enviadas pela mente ficam mais curtas e limitadas. Mé Chi Kéu havia investigado e compreendido fenômenos conceituais tão plenamente que a essência clara e brilhante não mais fazia contato consciente com eles. Pensamento e imaginação haviam parado por completo dentro da mente. O saber essencial da mente destacava-se, por si só.

Exceto por uma percepção extremamente refinada – uma percepção que permeava o cosmo inteiro – nada surgia. A mente havia transcendido condições de tempo e espaço. Uma essência luminosa de ser que parecia ilimitada, mas incrivelmente vazia, permeava tudo no universo. Tudo parecia repleto de uma sutil qualidade de saber, como se nada mais existisse. Tendo removido as

coisas que obscureciam sua essência que tudo permeava, sua mente revelou seu verdadeiro poder.

Quando os brotos de delusão foram cortados por completo, sua mente convergiu em um núcleo de radiância sublime – uma radiância tão majestosa e fascinante que Mé Chi Kéu estava certa que ela sinalava o fim de todo sofrimento ao qual vinha lutando para alcançar. Tendo aberto mão de todo apego aos fatores da identidade pessoal, o esplendor radiante e sutil ao centro da mente tornou-se seu único foco sobressalente. O ponto focal de sua ciência era tão extremamente delicado e refinado a ponto de ser indescritível, e emitia uma felicidade que era inédita e tão maravilhosa que parecia transcender por completo o reino dos fenômenos condicionados. A mente luminosa exalava um forte senso de poder e invulnerabilidade. Nada parecia capaz de afetá-la. Mé Chi Kéu estava agora certa de que finalmente atingira o objetivo final, Nibbāna.

Phayom em Flor

Tendo visto claramente a delusão num instante de insight, nos tornamos cansados de nosso apego a essa massa de sofrimento e afrouxamos nosso apego.

Naquele momento de frescor, o fogo em nosso coração se abate e liberdade do sofrimento surge naturalmente, por si só.

Em meados de outubro de 1952, a árvore de *phayom* estava em flor, cheia e radiante. Sentada sob ela numa tarde, sua mente imersa em esplendor, Mé Chi Kéu sentiu que era a hora de informar a Ajaan Mahā Bua sobre sua triunfante conquista. Afinal, foi ele a inspiração que a levou a essa profunda e majestosa radiância da mente. Era hora dela retribuir a confiança dele com os frutos de

seu triunfo. Como era o dia do *uposatha*, ela foi visitá-lo ao final da tarde. Ela deixou o monastério tendo várias monjas como companhia, caminhando juntas pelo campo que cercavam o vilarejo, até chegarem ao outro lado. De lá começaram a íngreme escalada à caverna de Ajaan Mahā Bua, na montanha.

Vendo Ajaan Mahā Bua sentado à entrada da caverna, Mé Chi Kéu prestou reverência a seu professor numa demonstração de respeito e trocou cumprimentos. Então curvou sua cabeça, pôs suas mãos em *añjali* e pediu permissão para falar. Falou de seu progresso durante o ano, cuidadosamente detalhando os estágios consecutivos de sua experiência e concluiu com seu “rugido de leão”, o vazio radiante da mente que permeava o cosmo inteiro e transcendia a todas as condições.

Quando parou de falar, Ajaan Mahā Bua olhou calmamente e perguntou: “Só isso?”, ao que Mé Chi Kéu acenou com a cabeça. Ajaan Mahā Bua fez uma pequena pausa e então falou:

“Quando se investiga os fenômenos mentais até ir além deles por completo, os elementos de consciência sobressalentes serão atraídos para um núcleo radiante de ciência, que se funde com a essência naturalmente radiante da mente. Essa radiância é tão majestosa e encantadora que mesmo faculdades transcendentais, como sati espontânea e sabedoria intuitiva, invariavelmente caem sob seu encanto. O brilho e clareza da mente parece tão extraordinário e assombroso que a nada pode ser comparado. A essência luminosa é o epítome da bondade e virtude perfeitas, o ápice da felicidade espiritual. É seu verdadeiro ‘eu’ original – o núcleo de seu ser. Mas esse verdadeiro ‘eu’ é também a fonte fundamental de todo apego a ‘ser’ e ‘vir a ser’. Em última instância, é o apego à sedução dessa radiância primordial da mente que faz com que os seres vivos vagueiem indefinidamente pelo mundo do ‘vir a ser’ e ‘cessar’, constantemente agarrando ao nascer e experienciando a morte.

A causa fundamental do apego é a exata delusão sobre seu verdadeiro ‘eu’. Delusão é responsável por todos os elementos que definem a consciência e sua rota de fuga é o movimento da atividade consciente. Nessa esfera, a delusão reina suprema. Mas quando sati e sabedoria são hábeis o suficiente para

eliminar a atividade consciente e, portanto fecham esse vazamento, as ilusões causadas pelo fluxo de fenômeno mental cessam. Tendo cortado todos os pontos de escape da delusão, ela não mais tem espaço para manobrar dentro da mente, obrigando-a a se concentrar dentro do núcleo radiante de onde todo saber emana. Esse centro de saber se manifesta como um vazio luminoso que realmente fascina e maravilha.

Mas aquele vazio radiante não deve ser confundido com o vazio puro de Nibbāna. Ambos são tão diferentes como dia e noite. A mente radiante é a mente original do ciclo de constante ‘vir a ser’; mas não é a essência mental que é plenamente pura e livre de nascimento e morte. O brilho é uma condição muito sutil e natural cuja luz uniforme e clara a faz parecer vazia. Essa é nossa natureza original, que está além de nome e forma. Entretanto, ainda não é Nibbāna. É a real substância da mente que foi limpa a ponto de uma qualidade de saber majestosa e encantadora ser sua característica mais sobressalente. Quando a mente finalmente abre mão de todo apego a formas e conceitos, a essência de saber assume qualidades extremamente refinadas. Abre mão de tudo – exceto de si mesma. Permanece permeada por uma delusão fundamental sobre sua verdadeira natureza. Por causa disso, a essência radiante se tornou uma forma sutil de ‘eu’, sem que você percebesse. Você acabou acreditando que a sensação sutil de felicidade e o brilho radiante fossem a essência mental incondicionada. Inconsciente de seu engano, você aceitou essa mente majestosa como se fosse o produto final. Você acreditou que é Nibbāna, o vazio transcendente da mente pura.

Mas vazio, brilho, claridade e felicidade são todas condições de uma mente ainda presa por delusão. Quando observar o vazio com cuidado, com atenção sustentada, você vai notar que não é realmente uniforme nem constante. O vazio produzido pela delusão primordial é o resultado de condições sutis. Às vezes ele muda um pouco – só um pouco – mas o suficiente para sabermos que ele é transiente. Variações sutis podem ser detectadas, uma vez que todo fenômeno condicionado – não importando quão refinado, brilhante e majestoso possa parecer – invariavelmente manifesta algum sintoma irregular.

Se é de fato Nibbāna, por que esse refinado estado da mente apresenta uma variedade de condições sutis? Não é constante e verdadeiro. Foque naquele centro luminoso para ver claramente que o brilho tem as mesmas características – é transiente, imperfeito e não essencial – como todos os demais fenômenos que você já transcendeu. A única diferença é que o brilho é muito mais sutil e refinado.

Tente se imaginar de pé num quarto vazio. Você olha ao redor e vê apenas espaço vazio por toda parte. Absolutamente nada ocupa aquele espaço – exceto você, de pé no meio do quarto. Admirando o vazio, você esquece de si mesmo. Você esquece que você ocupa uma posição central naquele espaço. Como então o quarto poderia estar vazio? Enquanto ainda houver alguém no quarto, não estará realmente vazio. Quando você finalmente perceber que o quarto nunca estará realmente vazio a não ser que você se vá, esse será o momento em que a delusão fundamental sobre seu verdadeiro ‘eu’ desintegrará e a mente pura e livre de delusão se manifestará.

Quando a mente abre mão de todo tipo de fenômeno, ela parece supremamente vazia; mas aquele que admira o vazio, que está maravilhado pelo vazio, ainda sobrevive. O ‘eu’ como ponto de referência, que é a essência de todo saber falso, permanece integrado dentro da essência de saber da mente. Essa perspectiva do ‘eu’ é a delusão primordial. Sua presença representa a diferença entre o vazio sutil da mente radiante e o vazio transcendente da mente pura, livre de toda forma de delusão. ‘Eu’ é o verdadeiro impedimento. Assim que se desintegra e desaparece, nenhum outro permanece. Vazio transcendente surge. Como no caso de uma pessoa num quarto vazio, podemos dizer que a mente só é realmente vazia quando o ‘eu’ parte de uma vez por todas. Esse vazio transcendente é uma desintegração total e permanente que não requer mais nenhum esforço para se manter.

Delusão é uma ciência intrinsecamente cega, disfarçada de brilho, claridade e felicidade. Como tal, é o paraíso mais elevado do ‘eu’. Mas aquelas qualidades amadas são todas produtos de causas e condições sutis. Vazio real só ocorre quando todo e qualquer traço nosso de realidade condicional desaparece.

Assim que você se volta e a vê pelo que ela realmente é, a ciência falsa simplesmente se desintegra. Obscurecendo sua visão com seu esplendor, aquela mentira luminosa esteve o tempo todo escondendo a verdadeira magnificência natural da mente.”

Retornando ao monastério naquela noite, Mé Chi Kéu refletiu sobre como a mente radiante tinha se tornado seu último apego restante. Tomando deleite nela e a protegendo mais do que qualquer outra coisa, não tinha vontade alguma de interferir nela. Dentro de todo seu corpo e mente, nada se destacava tão proeminentemente como aquele brilho. Provocava um senso de maravilhamento interno tão fixo – e, conseqüentemente, uma sensação de apego tão protetora – que ela desejava que nada o incomodasse.

Por causa da delusão de Mé Chi Kéu sobre a essência de mente que sabe todas as coisas, ela se esqueceu de investigar e passar julgamento sobre a natureza daquela essência. Quando o escopo da mente voltou-se para dentro, se reuniu num núcleo radiante – brilhante, alegre e arrojado. Todo ato mental surgia daquele núcleo. Consciência fluía daquele núcleo. Pensamentos se formavam lá. Toda felicidade parecia se reunir ali. Então ela acreditou que deveria ser Nibbāna, o centro de seu ser que era tão brilhante e claro o tempo todo. Porém, ela agora percebeu que era na verdade o núcleo da origem do sofrimento.

Inabalável e sem medo, Mé Chi Kéu começou a examinar meticulosamente o extraordinário brilho de sua mente, procurando quaisquer sinais de imperfeição. No começo, a mente luminosa parecia imaculada, imperturbada e incrivelmente pura. Contudo, quando olhou com mais atenção, começou a notar que uma opacidade igualmente refinada emergia ocasionalmente e manchava aquela essência de saber radiante e clara como cristal. Essa irregularidade fazia que uma forma igualmente sutil de insatisfação e incerteza se infiltrasse. As diminutas flutuações que ela observava revelavam variações suficientes para deixá-la desconfiada e encorajá-la a perseverar. Eventualmente ela ficou tão absorvida em observar aquelas flutuações que perdeu completamente a noção do tempo. Ela esqueceu-se por completo da hora do dia, a hora de dormir, e até mesmo o quão cansada estava. Sem desistir, ela

continuou por dias seguidos, notando as menores inconsistências quando surgiam, até que toda certeza sobre a ciência radiante erodiu e desapareceu.

Com os primeiros raios de sol do primeiro de novembro de 1952, Mé Chi Kéu sentiu que seu corpo estava cansado. Com *sati* perfeita, ela vinha praticando meditação andando descalça por horas. Ela decidiu descansar um pouco antes de ir à cozinha preparar comida para oferecer aos monges. Os primeiros raios claros do sol nascente começavam a iluminar a copa da árvore de *phayom*, banhando suas flores amarelas com a suave luz de iminente despertar. Ela caminhou lentamente para a plataforma de bambu sob a árvore e sentou-se perfeitamente imóvel por um longo momento – um momento de calma profunda, imóvel e sem foco. Uma prolongada calmaria se estabeleceu onde nada se movia para frente, para trás ou permanecia parado. Então, ciente, mas não tomando conhecimento de nada em particular, suspensa no vazio, o brilho mental claro como cristal ao qual havia se apegado por tanto tempo, de repente voltou-se e se dissolveu – revelando uma presença pura e onisciente que preenchia o coração e permeava o universo inteiro. O que sabia estava por toda parte, mas nada era sabido. Sem características e sem fonte, emanando de nenhum ponto em particular, saber era simplesmente um evento espontâneo de expansão cósmica. A ciência radiante tinha se dissolvido num instante, deixando para trás apenas pureza mental e a liberdade essencial do puro Dhamma – um saber absolutamente incondicionado que transcendia por completo todas as formas de concepção humana.

“Corpo, mente e essência são realidades distintas e separadas. Absolutamente tudo é sabido – terra, água, fogo e ar; corpo, sensações, memória, pensamento e consciência; sons, imagens, odores, sabores, toques e emoções; raiva, cobiça e delusão – todos são conhecidos. Conheço todos tais como existem – em seus estados naturais. Mas não importa o quanto seja exposta a eles, sou incapaz de detectar mesmo um instante em que possuem qualquer poder sobre meu coração. Eles surgem, eles desaparecem. Estão sempre mudando. Mas a presença que os conhece nunca muda nem por um instante. É para sempre não nascida e não morta. Este é o fim de todo sofrimento.”

VI. Pureza



Rio e Oceano

As pessoas dizem que querem alcançar Nibbāna, então esticam seus pescoços e olham na vastidão do espaço. Não percebem que não importa o quão longe olhem, ainda não conseguirão encontrá-lo. Ele simplesmente não está no reino da realidade convencional.

Rios invariavelmente fluem em direção ao mar, cada um com seu próprio nome e estado de ser. Entretanto, uma vez despejados no vasto oceano, as águas se fundem em um único elemento essencial e os rios perdem suas identidades pessoais. A água do rio ainda está lá, mas já não possuem características próprias, separadas do oceano. Rio e oceano não são iguais ou diferentes. De forma similar, a pura essência de ser de Mé Chi Kéu fundiu-se no oceano sem limites de Nibbāna. A essência era a mesma; não havia mudado, mas era indistinguível do elemento essencial de puro Dhamma. Da mesma forma que a água não pode voltar ao leito do rio, a essência mental fundida não mais poderia se vincular a momentos passados de consciência que dava vida à ilusão de continuidade do “eu”. Vivendo num presente alheio ao tempo, desprovido de passado e futuro, a essência não colhe os frutos de carma antigo ou plantam as sementes de novo carma. Não mais deixa qualquer traço que marque sua existência.

Por dias a essência iluminada absorveu por completo a atenção de Mé Chi Kéu. O brilho mental ao qual havia dado tanto valor, agora parecia grosseiro e sujo em comparação, como esterco comparado a ouro. Eventualmente, através do fluxo natural da consciência, a essência mental começou a se reconectar com suas faculdades de ciência e com a presença física de seu corpo – os fatores de sua personalidade mundana que ainda estavam vinculados ao ciclo de

nascimento e morte. A mente consciente de Mé Chi Kéu e seu corpo físico eram restos sobreviventes de éons de carma do passado e continuariam a experienciar as consequências daquelas ações passadas até sua desintegração no momento da morte. Apesar de todo apego a eles ter se dissolvido no grande oceano de Nibbāna, o corpo e a mente continuavam a funcionar normalmente em suas esferas naturais. Entretanto, uma vez que a essência da mente estava purificada, cada pensamento era uma expressão de liberdade de delusão e cada gesto uma expressão de iluminação. Vivendo no mundo, mas não mais do mundo, a mente de Mé Chi Kéu era intocável a desejos mundanos.

Uma vez que seu corpo e mente eram resultados de carma do passado e persistiam, lhe ocorreu desenrolar o tecido de suas existências passadas para ver onde isto levaria. Através do poder de sua visão divina ela começou a refletir sobre a ausência de um começo para a história de seu nascimento anterior. Surpreendeu-lhe descobrir quantas vezes tinha nascido e quantas vezes tinha morrido; ver quantas vidas tinham passado atravessando a expansão imensurável de existência senciente. Se os inúmeros cadáveres que havia descartado no percurso fossem espalhados pelo chão, não sobraria um só espaço vazio. Imagine o tempo que levou para nascer e morrer tantas vezes! Era impossível contar todos os nascimentos e mortes. Eram demais até para tentar contar. Ela sentiu grande desânimo enquanto revia seu passado. Por que, tendo nascido em sofrimento tantas vezes, ela ainda constantemente se esforçou por nascer novamente?

Eventualmente o foco dela se voltou aos inúmeros cadáveres que foram descartados à morte por cada pessoa viva no mundo. Ela via a mesma situação por toda parte. Todos os seres vivos, sejam machos ou fêmeas, tinham a exata mesma história de morte e renascimento; todos estão presos no mesmo círculo vicioso. Todos são iguais nesse respeito. Não há injustiça ou falta de igualdade – apenas causas e condições cármicas levando a muitas formas recorrentes de existência e dissolução. Estendendo-se infinitamente no passado, ela viu a existência senciente povoada por restos de morte e decadência. Era uma visão inesquecível.

Mé Chi Kéu sempre foi compassiva – ela tinha simpatia profunda pelo destino espiritual dos demais seres humanos. Porém, a realidade suprema do Dhamma que agora preenchia seu coração transcendia toda forma de concepção humana. Como podia ela explicar a verdadeira natureza daquele Dhamma para os demais? Mesmo que tentasse, pessoas comuns, afundadas em delusão, jamais poderiam esperar compreender tão extraordinária pureza mental. Era pouco provável que ela fosse encontrar ouvidos receptivos para fazer o ato de ensinar valer a pena. Consequentemente, Mé Chi Kéu inicialmente não sentiu incentivo a falar sobre sua experiência. Como que, tendo encontrado uma saída, estava satisfeita em escapar sozinha. Estava livre para viver uma vida de reclusão perfeita pelos anos que lhe sobravam. Já era suficiente que tivesse realizado por completo a aspiração de uma vida inteira de alcançar Nibbāna. Ela não via razão para se incomodar com complicados deveres ensinando as demais pessoas.

Mais reflexão a levou ao Buddha e seu papel de guia a revelar o verdadeiro caminho à cessação do sofrimento. Reconsiderando o Dhamma transcendente e o caminho que tomou para descobri-lo, ela finalmente se reconheceu em todas as demais: ela também era uma pessoa como elas. Certamente, outros com tendências espirituais fortes seriam igualmente capazes, como ela foi. Reverencialmente revendo todos os aspectos do ensinamento do Buddha, ela enxergou sua relevância para as pessoas por todo o mundo e suas recompensas potenciais para aqueles que estivessem dispostos a praticar de forma correta. Esses insights lhe deram um desejo renovado de ajudar todos os seres vivos que estivessem dispostos a escutar.

Mé Chi Kéu passou quase dois anos em quase total reclusão dentro de seu monastério, lutando pela libertação com intensidade integral. Ela agora quebraria seu isolamento para tornar-se mais intimamente envolvida com os assuntos do dia a dia de sua comunidade monástica. Ela queria garantir, tanto quanto possível, que cada uma de suas companheiras espirituais tivesse a melhor oportunidade de realizar seu completo potencial espiritual. Entretanto, ela era de certa forma limitada em suas habilidades como professora. A pessoa Mé Chi Kéu era essencialmente uma mulher do campo, simples e iletrada, que

nunca foi muito eloquente ou articulada quando expressando suas ideias. Sendo um legado cármico de sua personalidade transiente, esse aspecto profundamente arraigado de sua personalidade não mudou. Ela só se sentia confortável falando no dialeto local de Phu Tai, expressando seus comentários na linguagem simples e terrena das pessoas do campo. Habilidades retóricas era um dom que jamais possuiu. Por essa razão, seus ensinamentos tendiam a serem breves, diretos e simples – explicações sucintas que cortavam direto ao coração do assunto, deixando a maior parte das implicações à dedução do ouvinte. Apesar de Mé Chi Kéu intuitivamente conhecer o viés moral fundamental do coração de cada pessoa, e o conselho que precisavam ouvir, ela era obstruída por sua inabilidade em elaborar e expandir-se verbalmente sobre as formações conceituais de sua mente, em articular aquela instrução em um discurso extenso. Para a sabedoria clara e penetrativa de Mé Chi Kéu, aqueles que de fato sabiam a verdade permaneciam calados, enquanto que aqueles que falavam muito sobre a verdade, na realidade sabiam muito pouco.

A vida no monastério de Baan Huay Sai manteve um equilíbrio entre foco na prática de meditação e serviço à comunidade local, e Mé Chi Kéu se viu numa posição central para suprir as necessidades de ambos os lados. Notando que cada monja praticava num nível específico de meditação, ela encorajava a prática de suas irmãs individualmente, falando do ponto de perspectiva único de alguém que já passou por todos os níveis e atravessou todas as barreiras. Sua infalível diligência fazia de sua presença uma inspiração para todas as monjas – um testemunho vivo de suas possibilidades inerentes.

Décadas aguentando os rigores da vida num vilarejo lhe deram uma apreciação empática aos fardos carregados diariamente pelas mulheres do vilarejo. Agora, ela as aconselhava mesmo nos assuntos menores e mais mundanos com sabedoria simples e caseira, nascida de respeito e compreensão mútua. Aquelas que iam ao monastério buscar sua ajuda encontravam seu semblante sereno e uma alegria sincera que erguia as pessoas comuns a um plano de consciência mais elevado e brilhante, além dos sofrimentos de suas existências mundanas. Mais do que tudo, ela tomava interesse especial no bem-estar de seres invisíveis dos planos de existência imateriais. Durante as altas horas da noite,

ela recebia visitantes de vários reinos espirituais. Ela recebia a mesma quantidade de fantasmas e seres celestiais, empregando uma fluência em diálogo silencioso que desenvolveu desde uma tenra idade. Sendo essas discussões feitas na linguagem do coração, portanto evitando os limites da expressão verbal, seu conselho fluía livremente, tão solto como seu puro amor e compaixão. Graças a esses talentos especiais, pelo resto de sua vida Mé Chi Kéu sentia uma responsabilidade pessoal para com os habitantes de mundos espirituais. Mesmo com idade avançada e saúde debilitada, ela nunca se cansava de prestar sua assistência.

Gratidão Imensurável

Do nascimento e através da infância, dependemos de nossos pais e professores enquanto crescemos e amadurecemos. Estamos aqui hoje graças ao auxílio que eles nos deram. Temos para com eles uma enorme dívida de gratidão.

Ajaan Mahā Bua e seus discípulos permaneceram perto de Baan Huay Sai, vivendo e praticando na região por muitos anos. Através de seu saber especial, Mé Chi Kéu estava sempre ciente de onde estavam, suas idas e vindas jamais lhe escapavam. Em 1953, após o fim do retiro do período de chuvas, Ajaan Mahā Bua presenciou uma visão profética em sua meditação. Levitando sem esforço sobre o chão e pronto a falar para uma grande multidão de discípulos, ele olhou para baixo e viu sua mãe idosa, prostrada à sua frente. Olhando entristecida para seus olhos, ela implorou que ele não se esquecesse dela. Parecia dizer: “Você nunca retornará?” Saindo de meditação, Ajaan Mahā Bua refletiu sobre a visão e compreendeu que era um sinal claro que havia chegado a hora de ajudar sua mãe começar a trilhar o caminho espiritual. Tendo um profundo senso de gratidão pelos muitos sacrifícios que ela fez por ele, decidiu

retornar ao seu vilarejo natal e ordenar sua mãe de 60 anos de idade como monja. Ele queria lhe dar a melhor oportunidade possível para desenvolvimento espiritual durante seus anos restantes. Rapidamente lhe enviou uma carta a aconselhando a começar a se preparar para ordenar-se como *mé chi*.

Ajaan Mahā Bua pediu que Mé Chi Kéu o acompanhasse em sua viagem para casa. Ele estava certo de que ela seria uma companhia e mentora ideal para sua mãe – alguém que poderia assisti-la nos passos iniciais no caminho da prática. Uma vez que foram as instruções de Ajaan Mahā Bua que tornaram sua transcendência possível, Mé Chi Kéu sentia grande devoção e imensa gratidão a ele, que estava ansiosa a retribuir. Então, juntos com duas outras monjas, viajou com Ajaan Mahā Bua e seus discípulos na longa jornada ao vilarejo de Baan Taad.

O local de nascimento de Ajaan Mahā Bua era localizado a várias centenas de quilômetros de Baan Huay Sai, na província de Udon Thani. Ao chegar em Baan Taad, encontraram sua mãe ansiosa por sua nova vida. Imediatamente começaram a preparar sua ordenação. Entendendo que sua mãe era idosa demais para caminhar com ele pelas florestas e montanhas, Ajaan Mahā Bua procurou por um local apropriado nas proximidades de Baan Taad para estabelecer um monastério de floresta. Quando um tio maternal e seus amigos ofereceram um terreno florestado de 70 acres, um quilômetro e meio de distância do vilarejo, Ajaan Mahā Bua aceitou. Decidiu se assentar ali e construir um monastério onde monges e monjas pudessem viver em pacífica reclusão. Instruiu seus discípulos a construir um salão simples, de bambu e telhado de palha, e pequenas cabanas de bambu para os monges e monjas.

Ajaan Mahā Bua então levou sua mãe, Mé Chi Kéu e um grupo de monges numa longa jornada ao sudeste, para a província de Chantaburi, uma região litorânea de pescadores e pomares. Lá passaram o retiro do período de chuvas de 1954, encontrando um problema inesperado que apressou a partida deles. Sua mãe e Mé Chi Kéu logo encontraram dificuldades se adaptando ao novo clima mais úmido e a comida à qual não estavam acostumadas. Era muito diferente da comida simples do campo da região nordeste. Logo ao chegar, a

mãe de Ajaan Mahā Bua adoeceu de um mal não diagnosticado. Ao final do retiro, sua condição tinha se agravado em uma paralisia que seriamente impossibilitava sua movimentação. Ajaan Mahā Bua decidiu que logo deveria acompanhar sua mãe de volta ao solo familiar de Baan Taad e lá procurar um tratamento para sua condição. Quando ele e os que o acompanhavam finalmente chegaram ao lar, havia um salão recém-construído e cabanas os aguardando dentro da floresta do novo monastério.

Uma vez de volta ao novo monastério, Mé Chi Kéu logo foi ao trabalho. Ela sempre teve sensibilidade para as propriedades de cura naturais às plantas da floresta. Esse conhecimento lhe dava uma habilidade excepcional com a tradicional medicina de ervas. Ela habilmente procurou nas cercanias por raízes e tubérculos nativos, plantas locais as quais o velho corpo da *mé chi* provavelmente responderia melhor. Utilizando-as, Mé Chi Kéu começou a tratar da adoecida mãe de Ajaan Mahā Bua. Cuidadosamente ajustando as proporções das ervas medicinais para se ajustar à mutável condição e sintomas de sua paciente, cuidou da mãe de seu professor com dedicação.

Se entregando aos cuidados de Mé Chi Kéu e às propriedades terapêuticas dos remédios naturais, a mãe de Ajaan Mahā Bua gradualmente recuperou sua saúde. Ela primeiro recuperou a capacidade de mover os diferentes membros do corpo, então, após uma longa recuperação que durou três anos, voltou a poder utilizar seus membros normalmente.

Durante aqueles primeiros anos, viver no monastério de floresta de Baan Taad era extremamente difícil. Todas as necessidades básicas estavam em falta. Mé Chi Kéu e as demais monjas costuravam seus mantos com mortalhas utilizadas para cobrir cadáveres. Seus travesseiros eram recheados de palha que havia sido oferecida aos monges. Suas sandálias eram feitas de pneus velhos cortados. A comida era em sua maioria simples e sem sabor, só o suficiente para passar o dia. Mais tarde Mé Chi Kéu encontraria dificuldade em descrever como era difícil viver em Wat Pah Baan Taad durante aqueles primeiros anos.

Por volta de 1960, o mundo exterior começou a impactar na tradição da floresta de uma maneira que para sempre alterou a paisagem. O

desflorestamento tornou-se rápido e pervasivo, forçando os monges a modificar e eventualmente limitar seu modo de vida de andarilhos. Ao mesmo tempo em que o ambiente geográfico se alterava, Wat Pah Baan Taad se encontrou à frente de esforços para estabelecer comunidades monásticas onde monges e monjas praticantes pudessem continuar o legado de Ajaan Man, lutando para manter as virtudes da renúncia, disciplina estrita e meditação intensiva. Com sua presença carismática e modo aberto, Ajaan Mahā Bua tornou-se a figura central nos esforços para manter a continuidade dentro da fraternidade de monges da floresta e assim preservar o estilo único de prática de Ajaan Man para as gerações futuras. Demonstrando sabedoria impecável e grande habilidade em retórica, trabalhou incansavelmente para apresentar a vida e ensinamentos de Ajaan Man para uma audiência cada vez maior. Logo praticantes começaram a gravitar para o monastério de Ajaan Mahā Bua com a esperança de receber instruções de um mestre genuíno. O fluxo de interessados eventualmente transformou o monastério num renomado centro de prática budista. Nesse processo, Mé Chi Kéu, com seu modo de falar simples e pouco sofisticado, permaneceu à sombra de seu distinto professor, discretamente aconselhando e encorajando as mulheres que vinham se juntar à comunidade monástica.

Conforme a saúde da mãe de Ajaan Mahā Bua melhorava, Mé Chi Kéu gentilmente a persuadia a focar-se plenamente na prática de meditação. Desejando que ela desenvolvesse uma fundação sólida na prática, convenceu a idosa a se esforçar com diligência e aguardar com paciência pelos resultados. O passo de seu progresso dependeria em grande parte da quantidade acumulada de tendências virtuosas que tenha adquirido no passado e na quantidade de esforço que ela atualmente colocava em praticar meditação sentada e andando. Ao cultivar virtude constantemente e nunca permitindo que o mal entrasse em seus pensamentos, sua presença mental se tornaria mais clara e sua compreensão mais penetrante. Eventualmente ela entenderia que tudo é criado pela mente. Os olhos veem imagens; os ouvidos ouvem sons; o nariz sente cheiros, a língua experimenta sabores; o corpo sente sensações; e o coração experiencia emoções; mas a mente está ciente de todas essas coisas. Ela as conhece e pensa a respeito delas, imaginando que são coisas concretas e reais.

Ao cultivar *sati* espontânea e sabedoria, as atividades da mente podem ser vistas pelo que realmente são: transientes, insubstanciais e inseparáveis ao sofrimento.

Sem o foco apropriado, as máculas arrastam a mente atrás de si, sobrepujando-a com sua força natural. Antes que percebamos o que aconteceu, desejo, raiva, cobiça e delusão tomaram as rédeas e perdemos presença mental. Para prevenir esse lapso, Mé Chi Kéu encorajou a mulher idosa a observar sua mente com cuidado e aprender a discernir a movimentação de suas influências poluentes.

As palavras de sabedoria e encorajamento inspiraram a mãe de Ajaan Mahā Bua e puseram a meditação dela firmemente no caminho correto. Conforme os anos se passaram, seu coração desenvolveu uma fundação espiritual sólida. Quando Mé Chi Kéu deixou Wat Pah Baan Taad em 1967, havia conseguido deixar a idosa *mé chi* plenamente no nobre caminho do Buddha.

Compromisso de uma vida inteira

Antes de fazer uma pergunta, procure a resposta dentro de si mesma. Se procurar, muitas vezes encontrará a resposta sozinha.

Por volta de 1967, a mãe de Ajaan Mahā Bua e as demais *mé chis* praticando sob a tutela de Mé Chi Kéu estavam firmemente estabelecidas nos princípios da prática de meditação. Com a aprovação de Ajaan Mahā Bua, Mé Chi Kéu respeitosamente se despediu dele e retornou ao monastério de Baan Huay Sai. Durante sua longa estadia em Wat Pah Baan Taad, Mé Chi Kéu se preocupava com suas irmãs e manteve contato com elas. Ela viajou várias vezes ao ano para visitar as monjas em Baan Huay Sai, trazendo suprimentos de que necessitavam muito para complementar seu estoque de requisitos básicos.

Agora, com a benção de Ajaan Mahā Bua, ela retornou para tomar residência no monastério que ela fundou. Mé Chi Kéu continuou a viver lá até sua morte, 24 anos mais tarde.

Ao retornar a Baan Huay Sai, Mé Chi Kéu retomou seus deveres como líder espiritual do monastério. A vida lá permaneceu quieta e simples, com uma ênfase em desenvolver *sati* em todas as atividades do dia a dia. Todas as monjas seguiam os estritos princípios que Mé Chi Kéu estabeleceu para elas e rigorosamente observavam os oito preceitos morais. Com sua maneira quieta, mas forte, ela transmitia a todas as virtudes da renúncia.

“Agora que vieram se ordenar e morar neste monastério comigo e as demais monjas, vocês devem sempre pensar, falar e agir com as mais nobres intenções. Vocês renunciaram ao mundano com o propósito de treinar a si mesmas na arte de purificar seus corações. Não se preocupem com a vida mundana que deixaram para trás. É tempo de pararem de se preocupar com lar e família.”

Ela admoestava as monjas a nunca falarem de assuntos indecentes, ao invés disso, falar somente sobre coisas de real substância. Ela queria que fossem monásticas exemplares, pacientes ao experienciar dificuldades, diligentes na prática de meditação e sempre se esforçando para aprender a verdade sobre si mesmas. Elas não deveriam se preocupar com oportunidades perdidas no passado ou antecipar recompensas futuras. Tais pensamentos apenas as enganariam. Ela as avisava para que lutassem contra a tendência à preguiça e não simplesmente se renderem a seus travesseiros. Elas deveriam observar seus pensamentos com cuidado e procurar apenas pela verdade que habita dentro de seus próprios corações.

Ela queria que suas estudantes confiassem no caminho do Buddha. Ao mesmo tempo, as encorajava a focarem firmemente em cada passo adiante enquanto procuravam encontrar seus próprios caminhos. Uma vez que esse caminho vive dentro do coração e mente de cada indivíduo, era dever de cada uma de suas estudantes procurar dentro de si mesmas para descobrir o caminho do transcender do sofrimento. Ela as encorajava a permanecerem com a mente

firme e diligente até que alcançassem o objetivo final. Toda vez que sentia que as monjas estavam ficando relapsas, desafiava-as a avaliarem seu progresso:

“Muitas de vocês têm estudado comigo por longo tempo, mas quantos sucessos verdadeiros podem contar? Seus apegos atuais são muito mais numerosos que suas conquistas. Se não acreditam em mim, perguntem-se: quantos apegos eu de fato eliminei? Mesmo as devas celestiais nascem apenas para morrer e renascer de novo. Assim como vocês, elas estão apegadas à importância de suas vidas efêmeras. É justamente esse ansiar por nascimento, ansiar por vida, que faz todos os seres continuamente renascerem no mundo do sofrimento.

Não há espaço para negligência na vida espiritual. Vocês estão agora lutando por virtude moral e verdadeira felicidade. Vivemos esta vida juntas, muitas de nós, velhas e jovens. Devemos todas pacientemente aguentar as dificuldades inevitáveis da existência simples de uma monja sem ficarmos preguiçosas ou desanimadas. Que amor e compaixão seja sua pronta resposta para todas as situações. Sejam gentis e respeitosas com suas irmãs espirituais e aceitem as críticas vindas de sua professora com gratidão. Quando reclamo do comportamento de vocês, compreendam que estou lhes ensinando. Minhas críticas são feitas para o benefício de vocês mesmas. É imprescindível que vocês demonstrem respeito à sua professora e as demais monjas. É esperado de uma monja júnior que preste reverência às sêniores, mesmo que aquela monja seja mais sênior apenas por um dia. Enquanto vocês alegremente aceitarem seu status apropriado dentro da comunidade, viveremos juntas com um espírito de contentamento. Amor, compaixão e alegria simpática se desenvolverá e se expandirá até que preencham nossos corações, espalhando-se para as demais e para todos os seres vivos, em toda parte.”

Ajaan Mahā Bua fazia visitas regulares ao monastério e com frequência elogiava Mé Chi Kéu como um exemplo excepcional para que monjas e leigas emulassem. Na verdade, sua prática do Dhamma era um modelo que todos os budistas deveriam seguir. Ele convidava as discípulas a refletirem sobre sua coragem e resolução excepcional e em sua suprema sabedoria e compaixão. Essas eram as qualidades que sustentaram sua prática e firmaram seu caminho

e finalmente a levaram ao estado da não morte, além de qualquer deterioração possível. Transcendendo sofrimento e felicidade, Mé Chi Kéu praticou até a última realização o ensinamento do Dhamma, do Buddha plenamente desperto.

Pureza de Coração

Como discípulas do Buddha, não devemos viver nossas vidas apenas para apodrecermos e nos decompor sem ter encontrado algo genuíno dentro de nós mesmas. Quando chegar a morte, morra abrindo mão do corpo e da mente, abandonando-os sem apego.

Pelos próximos dez anos, Mé Chi Kéu se dedicou energicamente ao bem-estar espiritual da comunidade que havia fundado. Então, subitamente, em junho de 1977, ficou seriamente enferma. Os sintomas vinham se acumulando em seu corpo já fazia algum tempo, mas não querendo incomodar as demais, manteve silêncio a respeito. Quando sua condição se tornou mais óbvia do que era possível esconder, foi internada em um hospital. Os médicos descobriram que tinha tuberculose em um dos pulmões. Mais testes revelaram que ela também tinha diabetes. A essa altura, seu corpo estava fraco e pálido, afligido por dores severas. Seus sintomas já tinham alcançado um estágio crítico. Temendo o pior, a equipe médica suspeitava que seu caso fosse terminal. O prognóstico mais favorável era de que, com constante atenção médica, ela poderia viver mais um ou dois anos. Então, quando Mé Chi Kéu começou a espirrar e tossir sangue, mais testes foram feitos. Os médicos descobriram um tumor maligno alojado no outro pulmão. Com três doenças confirmadas – tuberculose, diabetes e câncer – sua perspectiva de sobrevivência se apagava.

Um mês após ter sido hospitalizada, Mé Chi Kéu insistiu em deixar o hospital e retornar a seu monastério, mesmo com sua condição sendo muito crítica. Se ia morrer, preferia morrer na paz e tranquilidade da floresta que amava, cercada do carinho e afeição de suas companheiras espirituais. Apesar de seu corpo estar limitado por doenças, seu coração estava livre de todos os fardos. Mé Chi Kéu não estava preocupada com seu próprio bem-estar e não tinha medo da morte. O bem-estar das suas companheiras, discípulos e amigos era muito mais importante para ela. Sua natureza brilhava uma luz clara que iluminava o caminho deles e aliviava seus corações. Dificuldades pareciam resolvidas na presença de seu amor puro. Havia apenas um local onde queria viver seus últimos dias: o local onde pudesse ser de maior benefício para as pessoas.

Uma médica de Bangkok, uma devota chamada Dra. Pensri Makaranon, voluntariou-se para juntar-se a Mé Chi Kéu em Baan Huay Sai e supervisionar seu tratamento. Dra. Pensri, que era médica há 20 anos, começou a tratar o diabetes e tuberculose com os remédios mais modernos conhecidos à sua profissão. Ela administrou um estrito regime de antibióticos para contra-atacar a tuberculose e dava injeções regulares de insulina para controlar o diabetes. Porém, para o câncer ela não tinha remédios e, portanto, não utilizou nenhum.

Mais tarde Dra. Pensri afirmaria que tratar de Mé Chi Kéu foi o trabalho mais difícil de sua carreira médica. Ela sentia que lhe faltava o treinamento espiritual necessário para tratar uma *arahant* com o máximo de suas habilidades, sem ao mesmo tempo ser desrespeitosa aos desejos de sua paciente iluminada. Ciente que pessoas que se curam de uma doença, com certeza morrerão de outra, Dra. Pensri focou em tratar da pessoa doente ao invés de tratar da doença. Uma vez que era certa que Mé Chi Kéu morreria, a doutora simplesmente se esforçava para garantir que Mé Chi Kéu permanecesse o mais confortável possível. Por essa razão, toda vez que Dra. Pensri queria dar um medicamento a Mé Chi Kéu, primeiro descrevia seu diagnóstico e explicava o tratamento recomendado. Ficava então a cargo de Mé Chi Kéu aceitar ou não. Se ela recusasse, Dra. Pensri não a pressionava de forma alguma.

Embora sua má saúde tenha se arrastado por mais 14 anos, isto não conseguiu impedir que Mé Chi Kéu cumprisse seus deveres religiosos e praticasse meditação. Ela simplesmente continuava a viver da melhor forma possível, compensando sua enfermidade, adaptando sua rotina diária para comportar as crescentes limitações impostas pelo declínio físico. Sua presença exultava uma gentileza e humildade excepcionais. Ela nunca se cansava de exaltar as virtudes daqueles que lhe davam assistência. Demonstrando seu apreço pela generosidade da doutora, ela sempre erguia os medicamentos que recebia acima de sua cabeça com ambas as mãos² antes de tomá-los. Ela recebia cada pessoa que vinha a seu monastério da mesma forma, sem preconceitos, e respondia a suas perguntas com palavras inspiradas de sabedoria. Sua mente permanecia clara e ela continuava a ensinar. Ciente que o corpo humano está preso a uma marcha incessante em direção à morte, aceitava sua condição sem ressentimentos e altruisticamente partilhava o tempo e energia que lhe restava com aqueles que vinham buscar sua graça.

Ao longo de sua prolongada enfermidade, mastigar e digerir alimentos ficou cada vez mais difícil. Como consequência ela comia muito pouco, uma pequena porção por vez. A maioria de seus dentes haviam se perdido com a idade, portanto mastigava bem devagar e cuidadosamente, muitas vezes levando uma hora inteira para comer uma pequena porção. Às vezes, por fraqueza ou desinteresse, adormecia enquanto comia. Ela sabia que a forma humana não possuía essência duradoura, mas, ainda assim, carregá-la era um fardo verdadeiramente pesado. E quanto mais velha e frágil ficava, mais pesado ficava o fardo.

A estrutura física de Mé Chi Kéu desintegrou-se pouco a pouco; suas faculdades aos poucos se perderam. Estando ciente da verdade sobre a encarnação humana, não esperava outra coisa. Contraiu glaucoma em um olho, o que fazia sua pressão sanguínea subir perigosamente, mas ela teimosamente se recusava a buscar tratamento médico. A natureza estava simplesmente seguindo seu curso, portanto, deixe-a. Muitos meses mais tarde, quando finalmente um exame foi agendado, os médicos descobriram que o glaucoma

2 *Um gesto de gratidão.*

havia causado a perda de visão em um olho. O outro estava coberto por uma camada opaca de catarata, embora seu efeito não fosse tão severo a ponto de impedi-la de enxergar.

Também sofria de uma debilitante dor nas costas, que lhe fazia andar curvada – o que muito lhe limitava a movimentação. Suas pernas ficaram fracas e logo não conseguia mais caminhar sem auxílio. Eventualmente, acordou uma manhã e descobriu que não mais podia caminhar. Agora era necessário carregá-la por toda parte, até mesmo para banhar-se e usar o toalete.

Mé Chi Kéu havia dedicado sua vida ao budismo com um espírito de amor e amizade. Mesmo com a morte se aproximando, ela dava o exemplo trabalhando incansavelmente para ajudar os outros, deixando uma impressão profunda em suas discípulas mais próximas e na doutora que cuidava dela com tanta devoção. Apesar de seu corpo ser atormentado pela dor, ela permanecia imperturbável e nunca reclamava. Livre do sofrimento, conhecedora de muitos reinos de existência, conhecedora de suas vidas passadas e sua presente iluminação, capaz de realizar milagres e ler a mente alheia, Mé Chi Kéu permanecia serenamente imperturbada pelo estresse da dor física.

Com o queixo caído, a face magra, a pele ávida e muito enrugada, o corpo de Mé Chi Kéu descansava em seu leito de morte, proclamando alto os sinais inconfundíveis da velhice e da doença. Suas faculdades de sustentação da vida aos poucos sucumbiam ao estresse, se desgastando e decompondo, como se a força vital se preparasse para partir. Corpo e mente aguardavam o carma do passado soltar sua pegada e permitir que a desintegração se iniciasse. Contudo, vazia de corpo ou mente, a essência pura e indestrutível permeava tudo e não aguardava nada.

Quando Ajaan Mahā Bua veio visitar sua enferma discípula naquele dia, ele aconselhou aos enfermeiros que deixassem a natureza seguir seu curso. Mé Chi Kéu viveu sua vida para o benefício dos demais, era chegada a hora de deixarem que ela morresse em paz. Não deveriam perturbar o último falecimento de uma *arahant*. Àquela altura, os pulmões dela estavam tão densos e repletos de fluídos que mal podia respirar. Seu corpo emaciado

permanecia rígido e imóvel, sua boca aberta, seus olhos entreabertos. Buscando sinais de vida, os enfermeiros não conseguiam mais ouvir os sons da respiração. Era óbvio que o fim estava próximo e ninguém se atrevia a tirar os olhos dela. Sua respiração ficou cada vez mais fraca, diminuindo gentilmente, até que finalmente pareceu cessar por completo. Terminou tão delicadamente, tão serenamente, que ninguém teve certeza do momento preciso em que ela faleceu. Sua presença física permanecia tão quieta e tranquila que não revelava nada fora do comum.

Mé Chi Kéu faleceu em perfeita paz na manhã de 18 de junho de 1991. Sua essência individual fluindo livre como uma correnteza se unindo a rios e mares tinha enfim se diluído no vasto e imóvel oceano do vazio intemporal. Logo após, Ajaan Mahā Bua veio ver seu corpo; ele permaneceu um longo momento contemplando o cadáver envelhecido, cuidadosamente enrolado num fino tecido branco e então solenemente realizou o ritual do banho³. Ele estabeleceu 23 de junho como a data de sua cremação, o que oferecia tempo suficiente para que seus familiares e discípulos de localidades distantes participassem da cerimônia e prestassem suas reverências finais. Ajaan Mahā Bua recusou-se a permitir qualquer recitação de cânticos durante a cerimônia, explicando que uma vez que Mé Chi Kéu já estava plenamente realizada, nada mais precisava ser adicionado.

Na noite de 22 de junho, Ajaan Mahā Bua deu uma palestra sobre o Dhamma para inspirar a grande multidão de monges e leigos que haviam comparecido para honrar Mé Chi Kéu, a mais elevada mulher *arahant* da era moderna.

“Em sua morte, Mé Chi Kéu direciona nossa atenção para a verdadeira natureza desse mundo, pois todos nós, sem exceções, um dia morreremos. Tendo nascido como seres humanos, deveríamos fazer bom uso deste auspicioso nascimento, uma vez que é nossa melhor oportunidade de lutar pela perfeição espiritual dentro de nossos corações. Não há razão para duvidar do ensinamento do Buddha. As Quatro Nobres Verdades dão testemunho de sua veracidade. Se seguirmos o ensinamento do Buddha

3 Numa forma tradicional de demonstrar respeito ao falecido, água é vertida sobre a mão direita do cadáver.

fielmente em nossa prática de meditação, inevitavelmente desenvolveremos os caminhos (magga) e os frutos (pala) à perfeição.

Enquanto houver pessoas que praticam o budismo de forma correta, o mundo jamais estará desprovido de arahants. Mé Chi Kéu era um exemplo brilhante dessa verdade, uma arahant contemporânea de rara virtude. Ela faleceu, assim como todos nós iremos; entretanto, são as qualidades virtuosas que desenvolveu dentro de seu coração que são de real significância – a verdadeira essência de seu ser – e não sua morte. O coração é fundamental, dita todas nossas ações, tanto as boas como as ruins. Então é incumbente a nós desenvolver nossos corações ao máximo enquanto ainda temos a oportunidade de fazê-lo.”

A cremação de Mé Chi Kéu ocorreu na tarde seguinte, dentro do monastério de Baan Huay Sai. Mais de 200 monges e milhares de leigos devotos estavam presentes para prestar suas homenagens finais. Num gesto de devoção e respeito, longas filas de monges, monjas e leigos passavam por seu caixão, depositando brilhantes flores feitas de serragem de sândalo ao redor do caixão, até que formavam uma grande pilha na pira funerária. Enquanto a multidão permanecia sentada em reverente silêncio, Ajaan Mahā Bua postou uma chama à madeira seca debaixo do caixão. Chamas subiram e nuvens de espessa fumaça flutuaram ao redor da pira e então para o quente ar da tarde. De repente, e bastante inesperadamente, uma refrescante e gentil chuva começou a cair sobre todos.

Mais tarde naquela noite, quando o fogo tinha se consumado e as cinzas começaram a esfarelar e esfriar, monges e monjas juntaram-se em silêncio ao redor dos restos da pira funerária de Mé Chi Kéu. O calor extremo da pira havia feito os ossos do corpo dela quebrarem e se desintegrarem, deixando para trás pequenos fragmentos porosos tingidos de branco pelo fogo. Alegrementemente, com um senso de admiração e reverência, os monges mais sêniores pegaram os fragmentos de ossos dentre as cinzas e carvão, cuidadosamente colocando-os sobre panos brancos. As relíquias foram recolhidas com grande cuidado e solenemente guardadas até a manhã seguinte, quando inúmeros fragmentos de ossos do corpo de Mé Chi Kéu foram distribuídos para seus discípulos como

objetos sagrados. Desde então têm sido estimados como raras joias de virtude imaculada. Sendo relíquias de uma *arahant*, são infundidas de uma potência espiritual supramundana que abençoa aqueles que os possuem com boa fortuna – e mesmo aparentes milagres – em direta proporção com a força da fé e virtude que os donos mantêm em seus corações.

Nos meses e anos seguintes, muitos desses fragmentos de ossos sofreram transformações miraculosas. Com o tempo, os elementos físicos aos poucos se consolidaram e cristalizaram, formando joias densas e duras – algumas translúcidas e angulares como cristais, outras coloridas e polidas como conchas. Tais relíquias ósseas, os restos físicos da essência pura de uma *arahant*, são um mistério inefável da essência pura da mente: fragmentos de ossos sem vida se transmutando em diamantes e pérolas. Eles indicam o efeito de limpeza que a mente pura de um *arahant* exerce sobre os elementos materiais do corpo. O nível intrínseco de *samādhi* que um *arahant* mantém durante todas as atividades do dia, trabalha continuamente limpando esses elementos básicos até que eles também se tornem puros. Essa ação purificadora resulta numa transmutação dos ossos comuns em relíquias cristalinas após a morte. A beleza extraordinária e brilho das relíquias ósseas de Mé Chi Kéu são frequentemente citados como provas – caso alguma seja necessária – de que ela de fato era uma *arya sāvikā*, uma genuína filha do Buddha.

Epílogo

Ajaan Inthawai Santussako, um muito respeitado monge sênior da Tradição da Floresta Tailandesa, tomou interesse especial em Mé Chi Kéu e em seu legado. Nascido em um vilarejo perto de Baan Huay Sai e ordenado noviço aos 11 anos de idade, conheceu Mé Chi Kéu desde sua infância. Era dito que eles partilhavam uma conexão espiritual de muitas vidas – um relacionamento cármico que Mé Chi Kéu frequentemente citava. Logo após o funeral, Ajaan Inthawai decidiu honrar sua memória com um monumento, dando forma e visão à sua graça simples e compaixão pura. Ele imaginou um local em que pessoas de todos os estilos de vida pudessem se reunir para relembrar sua extraordinária virtude e prestar reverência às relíquias de uma mulher *arahant*.

Após muitos anos de planejamento cuidadoso, sua visão finalmente tornou-se realidade. Junto com um grupo de engenheiros ferroviários de Bangkok, Ajaan Inthawai desenhou e construiu uma estupa memorial com larga base em forma de trapézio, coberta por um elegante cume. A edificação se materializou num terreno alto e plano, adjacente ao monastério de Baan Huay Sai – uma estrutura imponente que chega a quase 25 metros de altura. A estupa que abriga suas relíquias é cercada de uma piscina circular de água fresca, sua superfície repleta de flores de lótus de cor rosa e roxa. A água é cercada por um jardim de flores tropicais intercaladas com formações rochosas naturais e delimitada por fileiras de arbustos podados. Árvores altas e sombrosas populam a periferia. Uma atmosfera de paz incomum e serenidade permeia toda a área.

A Estupa Memorial de Mé Chi Kéu foi oficialmente inaugurada em 21 de maio de 2006. Desde então se tornou um local de peregrinação para budistas devotos de todo o mundo. Suas relíquias magníficas, com características de joias, são proeminentemente expostas no altar. A estupa abriga três estátuas de Mé Chi Kéu em tamanho natural. Dentro da alcova principal está uma estátua de

Mé Chi Kéu de pé, feita de materiais compostos. No segundo andar da estupa, alto no altar, há uma elegante reprodução de cera, vestida nos mantos brancos de uma *mé chi*. Uma estátua dela praticando meditação andando, branca, feita de fibra de vidro, domina o piso térreo da estupa. As portas e janelas de cobre no segundo andar, intrincadamente trabalhadas, foram desenhadas e construídas por um renomado artista tailandês.

Ajaan Mahā Bua gentilmente presidiu a cerimônia oficial de inauguração, quando suas relíquias foram formalmente depositadas na estupa.

“Nesta ocasião auspiciosa honramos Mé Chi Kéu, uma nobre discípula de Ajaan Man cujos ossos agora se transformaram em belíssimas relíquias de cristal. A realização de arahant não é baseada em gênero. Quando qualquer pessoa, seja homem ou mulher, consegue eliminar as impurezas mentais através de virtude espiritual perfeita, aquela pessoa se torna um arahant. Todos devemos nos esforçar a seguir o soberbo exemplo que nos deu Mé Chi Kéu aperfeiçoando a virtude espiritual em nossos próprios corações. Ter um respeito irrestrito à sua suprema realização espiritual é equivalente a reverenciar o Buddha, o Dhamma e a Sangha. Podemos todos tomar refúgio em sua pureza imaculada.”

Seleção de Ensinamentos

“Tendo nascido neste mundo, você deve utilizar sua sabedoria inata. Você pode buscar prazer ou dor, buscar coisas de valor ou sem valor algum. Dependendo da direção que escolher, poderá encontrar céu ou inferno, ou os caminhos (*magga*) e frutos (*pala*) que levam a Nibbāna. Pode encontrar qualquer coisa: depende de você decidir.”

“A bondade dos outros pertence a eles. Não podemos tomar parte nos frutos de suas ações, então devemos nós mesmos praticar boas ações.”

“Não duvide da eficácia do carma ou subestime as consequências de suas ações. Como seres humanos, deveríamos sentir compaixão pelo sofrimento de todos os seres vivos, porque todos experienciamos sofrimento como resultado de nossos atos passados. Nisso, todos somos iguais. O que nos diferencia como boas ou ruins, grosseiras ou refinadas, é o tipo de ações que praticamos no passado.”

“Não é possível alguém sozinha plantar grama suficiente para cobrir o telhado de todas as casas na cidade. Seja generosa de acordo com suas possibilidades.”

“Não ande por aí se exibindo e contando vantagem para a cidade inteira ouvir. Se algo vier a lhe causar embaraço, terá que se esconder como um sapo que pula n’água assim que vê alguém se aproximando. Se é tola, não se proclame esperta.”

“Aqueles que não conseguem restringir sua fala, não estão cientes se o que falam está correto ou errado. Aqueles que sabem a verdade, normalmente permanecem calados; aqueles que sempre falam sobre a verdade, sabem muito pouco sobre ela.”

“Esteja determinada a vigiar suas ações corporais, verbais e mentais e a conduzir-se com compostura. Não fale muito ou crie dificuldades para si. Não perca o autocontrole, ou seja desrespeitosa às suas sêniores. Vigie suas palavras e ria com comedimento.”

“Não importa quão próxima seja a alguém, não deixe sua fala tornar-se descuidada. Não importa quão brava esteja, não deixe sua fala ficar raivosa.”

“Não seja ‘esperta’ e artilosa, tentando enganar as pessoas a pensar que você é uma boa pessoa quando na verdade não é. Quem finge virtude e inteligência é, na verdade, uma pessoa tola e estúpida a quem falta bondade moral.”

“Tendo nascido, damos importância aos dias, meses e anos que passam. Acreditamos na importância da nossa vida e da vida dos outros. Por isso, nossa mente está em constante preocupação com a dor e o sofrimento. Assim que nascemos nos apegamos cerradamente ao nosso precário estado e começamos a nos preocupar. Tememos isso e aquilo. Nossas mentes são imediatamente consumidas por influências mundanas e tendências deludidas guiadas por cobiça, ódio e medo. Nascemos com essa condição e se não fizermos algo a respeito agora, morreremos ainda carregando essas tendências conosco. Que desperdício!”

“Sofrimento – tendo nascido, é tudo que temos; querendo, não querendo, estando satisfeitas ou insatisfeitas; sentando, deitando, comendo, excretando – mas não há alívio. Sofrimento está sempre ali. Então, quando meditamos, devemos examinar esse amontoado de sofrimento por completo.”

“Nunca estamos satisfeitas. Gostamos de ouvir o som de pássaros cantando, mas então ficamos irritadas quando se tornam muito barulhentos.”

“O coração das pessoas está tão entupido de dor e sofrimento que não podem ver nada claramente. Correndo atrás de seus desejos e tomando deleite neles, pessoas tolas de braços abertos recebem o sofrimento. Confundem sofrimento com felicidade. Pessoas inteligentes olham para dentro e examinam a si mesmas até que enxergam o que felicidade e sofrimento realmente são. Seus corações não são bloqueados facilmente. Quando veem teimosia em si mesma,

reconhecem a teimosia. Quando veem tristeza, reconhecem tristeza. Quando veem estupidez, também reconhecem aquilo. Procuram seus próprios defeitos; não culpam as demais pessoas.”

“Virtude moral é fundamentada em renúncia. Verdadeira bondade é encontrada no coração.”

“Olhe cuidadosamente para seu próprio coração e mente. Examine-os cuidadosamente. Somente ali é que encontrarão céu e inferno e o nobre caminho que leva à iluminação, que é seguro e está além de toda dor e sofrimento.”

“Não se ressinta por críticas ou elogios vaidosos. Simplesmente esteja focada em sua prática de meditação de manhã até a noite. Desenvolva virtude espiritual dia e noite e sempre diga a verdade.”

“Honestidade para consigo mesma é a base de virtude moral. Conheça a si mesma, aceite seus defeitos e trabalhe para superá-los. Não esconda nada de si mesma. Acima de tudo, não minta para si mesma. Mentir para si mesma é a quebra fundamental de virtude moral. Minta para o mundo inteiro se quiser, mas nunca minta para si mesma.”

“Cultive sua mente como uma fazendeira cultiva o campo. Gradualmente limpe o campo; prepare o solo; are as fileiras; espalhe as sementes; espalhe o esterco; regue as plantas e tire as ervas daninhas; eventualmente obterá uma colheita de ouro.”

“Se não praticar, não aprenderá como meditar. Se não ver a verdade por si mesma, não entenderá de verdade seu significado.”

“Não fique à toa, dizendo que está frio demais pela manhã, quente demais à tarde e sonolenta demais à noite e então reclama que não tem tempo para praticar meditação. Não dê ouvidos à corruptora canção da preguiça e se oponha aos ensinamentos dos sábios. Uma pessoa tímida que só dá ouvidos a si mesma permanece tão ocupada agarrando o travesseiro que nunca consegue fazer progresso no caminho para a iluminação.”

“Esteja determinada a desenvolver sua mente praticando meditação com diligência. Dedique seu corpo e mente à busca pelo Dhamma. Use seu coração como uma tocha para iluminar o caminho. Esteja resoluta no caminho e transcenderá o sofrimento. Como um ser humano, você deveria se esforçar em ser virtuosa e nunca fazer pouco da importância do Dhamma.”

“Mantenha virtude moral e medite com diligência. Não custa nem um centavo. Evite ser preguiçosa. Quando calma e insight estiverem plenamente desenvolvidos, a mente estará longe das máculas. Desista de todos os apegos e transcenda o mundo do sofrimento. O resultado é Nibbāna.”

“Aprese-se e estabeleça um refúgio seguro dentro de si mesma. Se não o fizer, quando morrer, seu coração não terá uma base firme para onde retroceder. Todo ser vivo, sem exceções, experiencia nascimento e morte. Cada pessoa que nasce deve morrer e renascer de novo e de novo, num ciclo contínuo de sofrimento e dificuldades. Pessoas de todas as idades e status social são iguais nisso. Talvez morramos pela manhã, talvez à noite, não sabemos. Mas podemos estar certas de que a morte virá quando a hora chegar.”

“Nascemos e morremos de novo e de novo. Nascimento, velhice e morte são um ciclo. Sendo descendentes do Buddha, não devemos viver nossas vidas para apodrecer e se decompor sem ter encontrado algo de genuíno dentro de nós. Quando chegar a morte, morra corretamente, morra com pureza. Morra abrindo mão do corpo e da mente, deixando-os para trás sem apegos. Morra em contato com a verdadeira natureza das coisas. Morra seguindo os passos do Buddha. Morra assim e se torne ‘sem-morte’.”

“Escutem! Não apenas comam e durmam como um animal qualquer. Cuide para que vocês permaneçam sem encanto com a vida mundana e tenham um medo saudável de qualquer nascimento futuro. Abram seus corações para a verdadeira felicidade. Não sentem à toa, vigiando as cinzas em brasa de suas vidas.”

“Conhecimento sobre o mundo em que vivemos pode ser útil, mas nenhum conhecimento se compara a conhecer a si mesma verdadeiramente. A compreensão que surge dos nossos olhos físicos é bem diferente daquela de

nosso olho espiritual interno. A compreensão superficial que ganhamos através do pensamento não é o mesmo que a profunda compreensão nascida do insight sobre a verdadeira natureza de algo.”

“Uma pessoa perguntou a Ajaan Man: ‘Que livros os monges da floresta leem?’. Sua resposta foi: ‘Eles estudam de olhos fechados, mas de mente desperta.’ Logo quando acordo pela manhã, meus olhos são bombardeados por formas; então investigo o contato entre olho e forma. Meus ouvidos fazem contato com sons, meu nariz com cheiros e minha língua com sabores; meu corpo sente quente e frio, duro e macio, enquanto meu coração é assolado por pensamentos e emoções. Investigo todas estas coisas constantemente. Desta forma, cada uma das minhas faculdades sensoriais se tornam minhas professoras; e estou aprendendo o Dhamma o dia inteiro, sem pausas. Depende de mim em qual faculdade sensorial focarei. Assim que foco tento penetrar a verdade daquilo. Foi assim que Ajaan Man me ensinou a meditar.”

“O corpo é um importante objeto de desejo e o apego resultante é uma mácula tenaz. Sofrimento é a consequência. Para superá-lo, foque sua atenção na degradação e desintegração do corpo humano para que a mente fique claramente enojada com a condição humana, completamente enfadada com a verdadeira natureza da encarnação humana. Enquanto a repulsão pelo físico fica mais forte, leveza e brilho ficam mais proeminentes na mente. O corpo humano é um amontoado de carne e sangue com meio metro de largura e um metro e setenta de altura, que muda a todo o momento. Ver o sofrimento causado por nosso apego ao corpo é o insight inicial que foca nossa mente no Dhamma. Aqueles que veem o corpo claramente tendem a compreender o Dhamma rapidamente.”

“Quando coisas estranhas e fora do comum ocorrerem em sua meditação, apenas deixe que ocorram. Não se apegue a elas. Tais coisas na verdade são um foco externo e devemos deixá-las passar. Largue-as e siga em frente – não se apegue a elas. Todos os reinos de consciência se originam na mente. Céu e inferno se originam na mente. *Petas* e *devas*, leigos, monjas – todo ser vivo se origina da mente. Por essa razão, é muito melhor focar exclusivamente em sua própria mente. Lá você encontrará o universo inteiro.”

“Num lago d’água clara como cristal, perfeitamente imóvel, podemos ver tudo com clareza. O coração em completo repouso é imóvel. Quando o coração está imóvel, sabedoria surge com facilidade, com fluência. Quando sabedoria flui, compreensão clara segue. A natureza impermanente, insatisfatória e insubstancial do mundo é vista num instante de insight e ficamos enfadados com nosso apego a essa massa de sofrimento e relaxamos nosso apego. Naquele momento de frescor, os fogos em nossos corações se abatem enquanto que a liberdade do sofrimento surge naturalmente, por conta própria. Essa transformação ocorre porque a mente original é, por sua própria natureza, absolutamente pura e imaculada. Pureza é seu estado normal. Ela se macula somente porque aceita intrusões externas, que fazem emoções como tristeza e alegria surgirem e se proliferarem até que a mente fica totalmente cega à sua verdadeira natureza. No final, é inundada pelas águas poluídas do mundo, nadando enlouquecida em sua própria piscina de desejos.”

“Tudo é criado por nossas mentes. Os olhos veem imagens, os ouvidos ouvem sons, o nariz sente cheiro, a língua sente sabores, o corpo sente sensações e o coração experiencia emoções. Já a mente está ciente de todas essas coisas. Ela as conhece e pensa a respeito delas, imaginando que sejam isto ou aquilo. Quando *sati* e sabedoria são fortes, podemos ver essas criações por nós mesmas. Mas geralmente as impurezas nos arrastam em seu fluxo, em sua forte correnteza natural. Antes de perceber o que aconteceu, ficamos com raiva, ganância, delusão ou arrogância – por termos sido enganados pelas impurezas. Então, por favor, vigiem a teia e o fluxo dessas influências poluentes com cuidado. Não se deixe enganar tão prontamente. Quando somos hábeis o suficiente para acompanhar seus movimentos, podemos transformar seu poder negativo em energia espiritual positiva.”

“Se esforce diligentemente e seja paciente. O passo de nosso progresso depende em grande parte da quantidade de tendências virtuosas que acumulamos no passado e da quantidade de esforço que colocamos em praticar meditação sentada e andando no presente momento. Portanto, sempre cultive virtude e nunca deixe pensamentos ruins entrar em sua mente. Quanto mais praticar dessa forma, mais clara sua presença mental será e mais clara será sua

compreensão. Quando conhecimento sobre sua verdadeira natureza florescer dentro de seu coração, o fim da longa estrada de sofrimento gradualmente se fará visível.”

“Se você negligenciar o cultivo de sua *sati* e sabedoria inerentes, se esforçando sem sinceridade, indiferente à verdade sobre si mesma, os obstáculos em seu caminho crescerão e se multiplicarão até bloquear toda visão do trajeto, deixando o fim da estrada para sempre na escuridão.”

“As pessoas dizem que querem ir ao Nibbāna, então esticam seus pescoços e olham para a vastidão do espaço. Não entendem que não importa quão longe olhem, ainda não conseguirão encontrar Nibbāna. Simplesmente não está dentro do reino da realidade convencional.”

“As práticas que mantive por todos esses anos não são fáceis de realizar – são extremamente difíceis. Aguentei muitas dificuldades para testar minha determinação e força ao longo do caminho. Fiz jejum por muitos dias. Recusei-me a deitar para dormir por muitas noites. Resiliência tornou-se o alimento que nutria meu coração e diligência o travesseiro que descansava minha cabeça. Tente você mesma. Teste sua resolução. Você logo descobrirá os poderes misteriosos da sua própria mente.”

“Seja uma monja no mais verdadeiro sentido. Vocês não querem desperdiçar a vocação de vocês se misturando com a fedorenta sujeira da vida mundana, portanto não olhem para trás ansiando por sua casa e família. Evitem serem monjas preguiçosas que falam muito e pedem por favores. Sempre estejam satisfeitas em viver uma vida simples e nunca tenham medo da morte. Nunca falem sobre assuntos indecentes; em vez disso, falem sobre coisas de real substância. Minhas monjas devem sempre se comportar de forma apropriada. Se realmente querem ser minhas discípulas, prestem atenção no que digo. Quando reclamo do comportamento de vocês, entendam que estou lhes ensinando a sempre seguirem meu exemplo em tudo que fazem.”

“Vocês têm que vir até aqui para serem minhas alunas. Façam esforço para tornarem-se seres humanos exemplares. Sejam belas monjas que são pacientes

em aguentar dificuldades e diligentes em praticar meditação, sempre se esforçando para aprender a verdade sobre si mesmas.”

“Minhas estudantes deveriam confiar no caminho do Buddha, focando avidamente em cada passo adiante. Não tema por oportunidades perdidas do passado ou antecipe recompensas futuras. Tais pensamentos apenas as enganarão. Lutem contra qualquer tendência à preguiça – não simplesmente se rendam a seus travesseiros. Vigiem suas mentes com cuidado e procurem pela verdade dentro de seus próprios corações.”

“Antes de fazer uma pergunta, procure pela resposta dentro de si mesma. Se procurar, muitas vezes encontrará a resposta sozinha.”

“Na prática do budismo, você deve encontrar seu próprio caminho. Depende de você procurar e descobrir o caminho para transcender o sofrimento. O modo correto de procurar é olhar dentro de si. O caminho está dentro do coração e mente de cada um de nós. Então, seja firme e permaneça diligente até que alcance o destino final.”

“As pessoas sofrem porque se apegam e não largam. Alimentam intenções maldosas e má vontade e não largam. Sofrimento as segue por toda parte. Portanto vocês devem examinar si mesmas e aprender a largar.”

“Não duvide do valor da prática de meditação. Não subestime suas habilidades. Esteja satisfeita com qualquer progresso que faça porque ele representa parte da verdade sobre quem você é. Desta forma, é algo com o qual você pode contar. Pense sobre quem você realmente é: quem é que nasce, adoece, envelhece e morre? Seu corpo, sua mente, sua vida – nada disso pertence a você. Não polua sua verdadeira natureza com os sofrimentos do mundo.”

“Desde o dia em que me ordenei monja, nunca parei de limpar meu coração de impurezas. Estou constantemente ciente de que preciso polir e refinar minha natureza básica.”

“Apenas a verdadeira sábia pode tomar refúgio sob a sombra fresca das três árvores de Bodhi: do Buddha, do Dhamma e da Sangha.”

Sobre o autor

Bhikkhu Sīlaratano nasceu Richard E. Byrd Júnior em Winchester, Virgínia, em 1948. Começou sua vida com monge budista em 1975 em Bangalore, Índia, onde se ordenou noviço com Venerável Buddharakkhita Thera. Quando ainda noviço, mudou-se para o Sri Lanka, tomando ordenação completa com bhikkhu em Sri Vajiragnana Dharmayatanaya, em Maharagama, em junho de 1976. No começo de 1977, Bhikkhu Sīlaratano viajou para a Tailândia onde se reordenou na ordem Dhammayutha Nikāya em Wat Bovornives Vihāra em Bangkok, em 21 de abril de 1977. Ele logo se mudou para Wat Pah Baan Taad na província de Udon Thani, onde morou sob a tutela de Ajaan Mahā Bua Ñāṇasampanno e seus discípulos. Outros livros de Bhikkhu Sīlaratano incluem “Ācariya Man Bhūridatta Thera: A Spiritual Biography” e “Arahattamagga Arahattaphala: The Path to Arahantship”.

Outras publicações de Forest Dhamma Books podem ser encontradas em www.forestdhamma.org

Para fazer contato, escreva (em inglês) para: fdbooks@gmail.com