

Através do Musgo

... havia apenas a jornada sagrada, no momento presente ...



Autobiografia de Karin Bagøien

Introdução por Ajahn Thate Desaransi

ATRAVÉS DO MUSGO

AUTOBIOGRAFIA DE KARIN BAGØIEN

EDIÇÃO EM LÍNGUA PORTUGUESA: AGOSTO DE 2016

TRADUÇÃO: LAIR VALIO ALVES

REVISÃO: LÚCIA RIBEIRO

EDIÇÃO: MUDITO BHIKKHU

Copyright: Até a data de publicação, ainda não havia um registro oficial de copyright desta obra. Tendo a autora já falecido, contatamos a filha dela que expressou sua aprovação para a publicação desta tradução, e nos informou que era intenção de sua mãe que esta fosse uma obra de domínio público e, portanto, assim a estamos tratando.

Esta tradução é feita disponível como uma oferta de Dhamma. Sua publicação tornou-se possível devido à fé, empenho e generosidade de indivíduos que desejam partilhar a sabedoria deste conteúdo com todos aqueles que estiverem interessados. Este ato de oferecer gratuitamente é em parte o que torna esta uma “publicação de Dhamma”, um livro baseado em valores espirituais. É proibido vender este livro, sob qualquer formato, ou usá-lo para fins comerciais.

NOTA DA TRADUÇÃO

Durante o texto a autora cita várias fontes que lhe serviram de inspiração. Felizmente, a maioria delas está disponível em língua portuguesa e gratuitamente através da internet. Grandemente encorajamos a todos que, após lerem o livro, também se aprofundem nos textos citados aqui para poderem se beneficiar ainda mais deste. Talvez por humildade, a autora muitas vezes apenas menciona de forma causal certos aspectos da prática sem parecer lhes dar muita importância, mas olhando o mesmo fenômeno sob a ótica dos textos referidos, teremos uma melhor noção da profundidade e importância do que está sendo descrito. Os textos estão listados em ordem de ocorrência no livro:

Em português:

- Dhammapada: <http://sumedharama.pt/biblioteca/livros-2/livros/>
- Majjhima Nikāya: <http://www.acessoainsight.net/livros.php>
- Dicionário Budista: <http://casadedharmaorg.org/publicacoes/dicionario-budista/>
- Sabedoria Desenvolve Samādhi: <http://www.forestdhamma.org/books/portuguese/>
- Samyutta Nikāya: http://www.acessoainsight.net/sutta/samyutta_nikaya.php
- Anguttara Nikāya: http://www.acessoainsight.net/sutta/anguttara_nikaya.php

Em inglês:

- Amata Dhamma (onde está contida a *desanā* “A Noite de Despedida”): <http://www.forestdhamma.org/books/english/>
- Dhamma na Prática: <http://bit.ly/29QHUVI>

Os demais livros mencionados não foram encontrados ou não estão disponíveis para download gratuito. Como Ajahn Thate é frequentemente citado no texto, sugerimos que as pessoas leiam a autobiografia dele disponível (em inglês) neste link: <http://www.acesstoinisght.org/lib/thai/thate/thateauto.html>

Além disso, ela também muitas vezes cita trechos das escrituras budistas mas utiliza traduções bastante arcaicas destas. Nós então optamos por, ou fazer uso de traduções mais contemporâneas dos mesmos textos, ou indicarmos uma tradução mais apropriada numa nota de rodapé. As citações do Dhammapada contidas nas páginas 7, 37, 38 e 55 foram extraídas de “O Caminho da Sabedoria” de Acharya Buddhakhita, traduzidas por Bhikkhu Dhammiko. As citações do Samyutta

Nikāya da página 50 foram extraídas do site Acesso ao Insight, traduzidas por Michael Beisert. O glossário ao final do livro e todas as notes de rodapé foram incluídas somente para esta edição traduzida do texto – o original não continha ambos.

Este livro foi originalmente escrito em inglês de forma anônima e publicado na década de 90 como “Issues through the moss”, assinado sob o pseudônimo “Moss”. Após esta, uma nova edição da Malásia sob o título “Truth Heals – Issues through the moss” foi publicada e autoria foi atribuída a “Mali Bagøien”. Apesar de estarmos ciente da intenção da autora de permanecer anônima, nos foi informado por sua filha que ela faleceu em 2012 e julgamos que já seria então apropriado publicar o livro sob seu verdadeiro nome: “Karin”.

A história de Karin é amplamente conhecida dentro dos círculos monásticos da Tradição da Floresta Tailandesa e uma fonte de inspiração para todos. Esta é a primeira tradução deste livro em outra língua e é com grande alegria que a oferecemos a todos os interessados.

Por não ter conhecimento formal de nenhuma tradição religiosa, a autora – principalmente nos estágios iniciais de sua jornada – se viu obrigada a “inventar” sua própria forma de linguagem para expressar o que experienciava, e o resultado é uma obra que toca por sua singeleza e poesia. Este livro é de especial interesse aos praticantes do Budismo Theravada, mas penso que praticantes de qualquer vertente budista ou tradição espiritual vão encontrar aqui uma fonte de riqueza inestimável. Que um dia todos nós alcancemos a mesma emancipação espiritual que Karin alcançou!



INTRODUÇÃO POR AJAHN THATE DESARANSI

O livro que você agora começa a ler é a história da prática do Dhamma por uma mulher budista da Noruega. Ela começou a praticar depois de ter experimentado um extremo sofrimento em sua vida. Ela não desistiu e lutou com paciência, energia e perseverança. Com firme resolução, investigou exaustivamente, usando a força da vigilância a fim de encontrar a causa do sofrimento, até que seu coração finalmente encontrou a verdade do Buddha em todos os fenômenos. Isto resultou em sua libertação do poder do sofrimento. Deu a ela a energia para resistir, viver com bem-estar e ficar livre de perigos em meio à “correnteza do mundo”, repleta de sofrimento. Isto aconteceu antes que ela tivesse aprendido sobre religião budista.

Mais tarde, tendo tido a oportunidade de aprender gradualmente o Dhamma do Buddha e tendo praticado até certo ponto, tomou como base a prática tradicional que lhe foi ensinada por este que agora escreve estas linhas.

Se outras pessoas que estiverem praticando o Dhamma lerem sua história e verem que a prática dela foi bem-sucedida, isso pode lhes ser benéfico e aumentar sua fé e energia. O Dhamma do Buddha, que todos aqui praticamos, é capaz de produzir resultados independentemente da época, lugar, pessoa, crença ou raça, caso esteja presente uma firme resolução, fé, energia, perseverança e também uma prática sincera e honesta.

Na verdade, ela não queria deixar que sua história fosse conhecida, mas porque este que lhes escreve, a quem ela reverencia muito, pediu-lhe para fazê-lo, ela a escreveu em inglês e consentiu que fosse traduzida para o tailandês, a fim de que eu pudesse lê-la.

Tendo lido sua história e refletido a respeito, considere que esta poderia ser útil para outras pessoas que estão praticando o Dhamma. Por essa razão, estou permitindo que seja impressa.

Que todos os praticantes do Dhamma que lerem este livro possam escolher um ou outro aspecto do Dhamma que lhes seja útil, e permitam que isso fortifique seus corações e mentes, sua *sati* e sabedoria na prática do Dhamma, e então pratiquem, cada um de acordo com suas habilidades.



*Sufrimento havia sido sempre o Grande Professor,
e felicidade, a Grande Sedutora.*

INFÂNCIA E JUVENTUDE

Quando vim para Wat Hin Mak Peng¹ pela primeira vez, as monjas começaram a me chamar de “Malí”², que é uma flor da floresta. Aqui na Noruega, onde nasci e ainda vivo, chamam-me “Musgo”, que foi um apelido dado por minha filha porque ela possui um sentido muito especial do que é apropriado. Estar coberto de musgo significa ser algo muito antigo. Num sentido mais profundo, também significa ser como a terra, não se ressentir com nada, não importando o quanto seja pisoteada.

Meu pai tinha mais de 40 anos de idade quando se casou, e depois de quatro anos, nasceu minha irmã mais velha. Um ano e meio depois, em 10 de julho de 1930, foi quando nasci. Esperava-se que eu fosse um menino e, quando cresci, realmente gostava de brincar mais com os meninos do que com as meninas.

Meu pai era um atacadista e tinha construído sua própria empresa. Era um tipo muito enérgico e ele e minha mãe eram pessoas de bom coração e prestativas. Antes de se casar, meu pai tinha tomado conta de suas duas irmãs mais novas por muitos anos, depois que seus pais morreram – a mais jovem na época tinha apenas sete anos de idade. Depois que se casou, ele construiu uma bela casa em cima de uma colina perto das florestas e montanhas porque gostava de passar seu tempo livre andando pela natureza. Esta casa também era um pilar para outros membros da família em tempos de necessidade. Quando eu era criança, a irmã da minha mãe ficou conosco por muito tempo após uma operação de cérebro malsucedida. Em outra ocasião, um irmão da minha mãe também veio ficar por um período porque sua mulher o havia deixado. Estes são exemplos de hospitalidade e disponibilidade para ajudar de meus pais.

Quando minha irmã e eu crescemos, todo domingo nosso pai costumava levar a família para um passeio a pé pela natureza. No inverno, tínhamos que usar esquis, e começamos a aprender quando tínhamos cerca de dois anos de idade. Toda páscoa ele nos levava até as altas montanhas da Noruega, que chegam até cerca de um ou dois mil metros de altura e são cobertas pela neve durante 8 meses do ano. No verão levava-nos à beira-mar. Quando tínhamos seis ou sete anos de idade, ele construiu uma boa cabana em meio ao Fiorde, onde passávamos as férias de verão e foi uma época muito feliz.

Quando subíamos as montanhas, costumávamos ficar em uma fazenda de vacas e cabras. Eles faziam queijo e manteiga do seu leite. Desde os sete anos de idade eu gostava de

1 *Monastério budista da Tradição da Floresta, situado no Nordeste da Tailândia, às margens do rio Mekong, onde Ajahn Thate era abade.*

2 *Este é um apelido comum na Tailândia.*

ajudar na limpeza, alimentação e ordenha das vacas em seus estábulos. Preferia me levantar de manhã cedo a fim de ajudar a fazer isso em vez de ficar confortavelmente na cama, sendo servida com leite e bolo como os demais convidados. Todos os dias, depois que estes autoimpostos deveres estavam terminados, o passeio diário de esqui aguardava. Isso tinha que ser feito independente do clima. Aprendemos a suportar as dificuldades da natureza – frio, vento, tempestades de neve – e também a respeitar os perigosos raios do sol refletidos pela neve branca. Às vezes caminhávamos muitas milhas norueguesas por dia (uma milha é igual a 10 km), subíamos até o topo das montanhas também. Eu gostava muito disso, encontrando muita felicidade na vista, olhando “o mundo inteiro” lá de cima. Minha mãe não era muito corajosa e muitas vezes tinha medo quando descíamos pelos flancos da montanha. Meu pai então era muito atencioso e ajudava a todos correndo à frente e encontrando os caminhos mais fáceis para seguirmos.

Assim, aprendemos a viver com a natureza e a amá-la. Antes que meu pai se casasse, ele costumava ir esqui “no teto da Noruega”, o que significa passar através dos mais altos platôs de montanhas do país. Ele tinha muitas histórias destas aventuras que costumava contar para mim e minha irmã à noite, depois de termos ido para a cama. Gostávamos dessas histórias muito mais do que dos contos de fadas e podíamos ouvi-las repetidamente.

Quando eu tinha nove anos de idade, a segunda Guerra Mundial eclodiu e a Noruega foi ocupada pelos alemães. Isto pôs fim a minha infância feliz. Cinco anos mais tarde, quando a guerra acabou, ambas, minha irmã e eu, continuamos nossa educação na escola. Nós duas tínhamos aprendido a tocar piano desde a infância. Eu amava muito música clássica e tocava frequentemente. Após a faculdade, eu tinha intenção de estudar filosofia mas perdi a oportunidade porque me casei.

Minha mãe e meu pai tinham me avisado e disseram que o homem não servia para mim, mas eu estava cega e surda. Minha mãe chorou quando me casei. Este homem era um artista em muitos aspectos, especialmente interessado em pinturas de quadros e em canto. Ele tinha uma voz forte e quando nos conhecemos ele estava treinando sua voz com a intenção de tornar-se um cantor de ópera. Ele era uma pessoa muito extrovertida, divertida e engraçada. Quando estava por perto, todos pareciam se divertir. Ele também era um apaixonado pela pesca esportiva e costumava ir com sua vara de pesca para cima e para baixo nos rios e ao redor dos lagos. Quando nos casamos, ele não estava ganhando dinheiro e a fim de desenvolver sua voz ainda mais, teve que ir ao exterior em busca de melhores professores.

Então fiz minha primeira deliberada renúncia: decidi permanecer na empresa do meu pai, a fim de ganhar dinheiro para a família. Após cerca de cinco anos, ele empregou-se na Suíça e Alemanha. Isso durou seis anos, mas depois ficou desempregado de novo. Voltei

3 - *Através do Musgo*

para a casa dos meus pais mais uma vez com as crianças, agora uma menina e dois meninos, e continuei a trabalhar como antes, enquanto ele vivia no exterior tentando continuar a desenvolver sua voz a fim de obter um trabalho. Esforçava-me do amanhecer ao anoitecer, compartilhando meu salário com ele, vivendo apenas provisoriamente, como se estivesse em uma constante “sala de espera” aguardando sua vinda para casa nas férias ou que as condições mudassem. Mas meu grande interesse era sua voz. Eu faria todo o possível para ajudá-lo a realizar seu grande talento, para vê-lo de pé num palco, enviando aos ares sua voz!

Depois de alguns anos, ele finalmente se empregou em Oslo. Durante todo esse tempo, minha grande esperança tinha sido de que todos pudéssemos viver juntos. Sentia profunda falta de ter uma casa nossa, onde a família pudesse ficar unida. As poucas vezes que estivemos reunidos foram para mim os momentos mais preciosos, e eu me sentia muito ávida por eles. Mas apesar de eu ter-lhe entregue algumas economias para comprar um apartamento para a família, ele nunca teve sucesso em encontrar um. Então foi vivendo sozinho em um quarto alugado, e eu de vez em quando ainda tinha que ajudar a sustentá-lo, uma vez que, estranhamente, seu salário não era suficiente, mesmo ele vivendo sozinho.

Em 1976, o ano em que completávamos 25 anos de casados, ele era esperado em casa para o natal como de costume, mas desta vez não veio. Recebi um telefonema de um hospital em Oslo com a mensagem de que ele tinha caído sob o trem que ia levá-lo a Trondheim, e havia perdido as duas pernas. Chocada, imediatamente deixei tudo no trabalho e em casa e corri para o hospital a fim de ajudá-lo. Eu geralmente dirigia um carro pertencente à empresa, e então fui guiando sozinha para Oslo.

Quando o encontrei, algo estranho aconteceu, porque eu disse: *“Bom que isso tenha acontecido conosco, porque sou capaz aguentar!”* (Em geral, quando as pessoas são atingidas por calamidades, tendem a dizer: *“Por que isso aconteceu comigo?!”*) Ele me olhou como se não conseguisse compreender e não disse nada.

Ai começaram quatro semanas de luta por sua vida. Geralmente as pessoas não morrem por causa de uma amputação, mas suas pernas não saravam. Elas simplesmente foram apodrecendo. Eu ficava sentada a seu lado tanto quanto me era permitido, ajudando a enfermagem a fazer os curativos em seus tocos de ossos ensanguentados.

Os médicos procuravam a razão pela qual ele não se recuperava e perguntaram-me sobre seus hábitos com álcool. Disseram-me que havia uma percentagem muito elevada de álcool em seu sangue quando o desastre aconteceu. Havia perdido o trem e tinha tentado se arremessar para dentro dele quando o trem já havia começado a sair da estação. Ele perdeu controle e caiu sob as rodas em movimento.

Ao ser questionada, disse que ele às vezes bebia uma garrafa de vinho por semana. Então os médicos não conseguiam entender. Finalmente decidiram operá-lo e verificar seu fígado. Eu estava em grande agonia enquanto esta operação era realizada. O que provaria?

Provou-se que seu fígado havia sido completamente consumido pelo uso excessivo de álcool. Esta era a razão pela qual seu corpo não conseguia aguentar esse grande estresse. Eu ainda esperava desesperadamente que ele não morresse. Se, pelo menos, ele pudesse continuar vivendo, deixaria tudo só para cuidar dele, empurrando-o numa cadeira de rodas pelo resto da minha vida! Minha “autoidentificação” com este homem era tão grande que, se ele morresse, parecia que não valeria à pena continuar vivendo. (Até mesmo a um pedaço sólido de sofrimento como esse, a mente iludida é capaz de se agarrar tenazmente.)

Mas ele morreu; sem ter me dito uma palavra no tempo todo em que estive sentada a seu lado.

Enquanto estava hospedada em Oslo, também descobri que o dinheiro para comprar o apartamento tinha sido usado. Mas mesmo que isto tenha sido um choque, afogou-se na grande tristeza de sua morte.

Levei meu grande tesouro para o alto das montanhas que amava e enterrei-o ali, num cemitério de uma pequena igreja. Só o sacerdote e as crianças estavam presentes. Não permiti que ninguém mais participasse da cerimônia. Tão forte era o apego do coração. A tristeza era minha e somente minha.

Três meses se passaram em tristeza completa. Eu estava determinada a permanecer viúva pelo resto de minha vida, cuidando das crianças, como eu teria desejado que ele fizesse se eu tivesse morrido primeiro. Continuei a trabalhar como de costume, mas quando estava livre, ia até as montanhas para visitar o cemitério. Quando esquiava pela paisagem aberta, coberta de neve, meus pensamentos se estimulavam de tal maneira que eu o imaginava brilhante e glorioso, quase como um deus.

Eu tinha procurado por uma prova de nosso grande amor nas coisas que foram deixadas para trás, talvez uma foto minha ou das crianças, mas as únicas que eu havia encontrado até agora eram fotografias e pinturas dele mesmo em diferentes poses. Na primavera de 1977, as coisas que tinham sido mantidas no seu guarda-roupa no teatro foram entregues a mim, embaladas em uma caixa. Eu estava numa expectativa tensa ao abri-la e também com um pouco de medo. Esta era minha última esperança. Se não pudesse encontrar uma foto minha, então talvez de nosso filho mais novo, o menorzinho?

Encontrei duas fotos: uma de um pequeno bebê sentado no colo de uma mulher desconhecida e outra do mesmo garotinho sorrindo sentado em frente a um bolo de

aniversário, com uma única vela acesa; e alguns documentos legais de uma ação judicial provando sua paternidade e o dever de sustentar a criança.

Este foi o golpe final! Como um raio isso me atingiu em cheio, penetrou até o fundo do meu coração e acertou a ilusão no plexo solar. Agora, não havia mais lugar para se esconder, tentando escapar da verdade.

Como se cada osso do meu corpo tivesse sido esmagado, sai para trabalhar. Não era capaz de chorar, não era capaz de falar. Esse homem, ao qual minha mente havia se agarrado como se fosse “eu mesma”, havia desonrado a si mesmo e, portanto, eu também sido desonrada. Vergonha e ódio estavam queimando o coração. Pensando no passado, me sentia como alguém que tivesse cometido um crime mortal. Eu havia extraído honra deste homem. O que havia sido o meu orgulho, tornou-se minha vergonha. O que tinha sido meu amor, transformou-se em ódio e rancor.

Eu não podia dizer uma palavra a ninguém. Se o tivesse feito, então teria aumentado ainda mais o fogo, espalhando-o para outras pessoas. Tive que aguentar sozinha, mantendo os incêndios da ganância, ódio e ilusão dentro de minha própria estrutura.

Por ver que todas as minhas concepções tinham sido falsas, perdi meu apoio no mundo e cai no grande abismo. Meu apoio no mundo tinha sido minha concepção e firme crença na realidade de ser uma esposa, mãe e filha. Quando a verdade penetrou, ela cortou este ponto de apoio, e eu percebi que:

Eu não mais era uma mãe!

Eu não mais era uma viúva!

Eu não mais era uma filha!

Desencantamento completo é assim. A visão de ser alguma coisa no mundo é nossa “autoidentificação” com o mundo. Esta visão está tão profundamente enraizada no coração, que parece ser Uno com ele. Por perdê-la, o coração sofre a dor da morte!

O pensamento me ocorreu de que “fui assassinada por um homem morto!” Então, contra quem o coração poderia se voltar? Quem poderia receber minha vingança?

Era como estar em um oceano revolto, repleto de sangue em chamas. A causa do sofrimento revelou-se por si mesma, o coração dando uma lição em primeira mão sobre o fogo da ganância, ódio e ilusão. Estes incêndios são inter-relacionados e alimentam-se uns aos outros. Da ganância, o ódio pode surgir. Do ódio, a ganância pode surgir. Não saber como isso acontece é a ilusão em si, então eles sempre estão operando em conjunto.

Como diz o provérbio, “uma criança queimada teme o fogo”. Assim aconteceu com a minha mente. Ela detestava o desejo sexual, a tal ponto que tinha um medo mortal dele, abominando-o, sentindo asco por ele.

A mente estava queimando em si, por si mesma, e colhia o tormento disso tudo. Os pensamentos sobre a falsidade do homem morto foram aumentando o fogo até que, na quinta noite, tornou-se insuportável. Quase não havia espaço para respirar naquela esmagadora dor mental, e surgiu a ideia de tirar minha própria vida. Eu estava prestes a me levantar a fim de encontrar uma lâmina de barbear para cortar as artérias, quando surgiu um fraco saber de que:

Agora você está se afogando na escuridão.

Um momento depois o coração estendeu a mão e orou:

Deus Eterno, dai-me luz!

Isto deu ao coração poucos momentos de alívio, e ele orou ainda mais:

Deus Eterno, dai-me luz!

Ensina-me a Amar!

Ensine-me a Misericórdia!

Ensina-me a Perdoar!

Dai-me Paz!

Extinga-me!

Essa oração veio do fundo do desespero e da escuridão de “não saber, não entender”. Nas garras do ódio e do rancor, o coração orou para aprender a amar e a ter misericórdia. Sendo torturado por sua própria acusação, ele orou para aprender a perdoar. Queimando dentro do fogo da ganância, ódio e ilusão, orou pedindo paz. Sofrendo dentro de um Ego, rezou pela extinção do sofrimento de “eu” e “meu”.

O Fim do Mundo

Dentro do coração surgiu uma imagem do vasto oceano, tão extenso quanto o olho podia ver, e uma onda imensa, gigantesca foi surgindo na fronteira extrema, chegando até o céu, estendendo-se por todo o horizonte. Tendo atingido seu ápice, ela se enrugou e deu a volta, empurrando para trás o coração no caminho de volta para Casa.

Quando a ganância atingiu seu limite, o coração chegou “ao fim do mundo” onde não há mais saída, o caminho está totalmente barrado. Se o coração não se afogar nessa grande prova, tem que dar meia volta e retornar, procurando seu caminho para Casa.

*O caminho em direção ao mundo navega nas correntes da ganância.
O caminho para fora do mundo vai contra a corrente,
lutando com a arma da renúncia.*

Havia agora uma firme resolução dentro do coração de continuar vivendo com o objetivo de descobrir a Verdade por trás de todas as coisas. *Tudo o que tinha acontecido até agora era Falsidade.* O coração estava buscando a verdade e procurando Deus. O que era Deus? Ponderando e buscando, o coração concluiu que “Deus era o Fogo Eterno Primordial”.

Mas o fogo é sofrimento, não é Deus o não-sofrimento?

*Então Deus deve ser **Aquilo** que está fora do fogo!*

Eu buscava o tempo todo e fui a uma livraria a fim de procurar alguns livros que pudessem me ajudar. O primeiro que peguei foi o Dhammapada³, que tinha sido traduzido recentemente para o norueguês. Não precisei ler muito para saber que era verdade. Isso eu tinha experimentado por mim mesma, e fiquei cheia de admiração com o profundo ensinamento do Buddha. Aqui havia luz na escuridão, aqui havia remédio para o coração doente. Não havia dúvida em meu coração que este era o caminho correto.

Deixe-me dar alguns exemplos do Dhammapada:

3. *“Ele abusou de mim, ele bateu-me, ele dominou-me, ele roubou-me”. Aqueles que abrigam tais pensamentos não acalmam o seu ódio.*

4. *“Ele abusou de mim, ele bateu-me, ele dominou-me, ele roubou-me”. Aqueles que não abrigam tais pensamentos acalmam o seu ódio.*

5. *Neste mundo o ódio nunca é apaziguado pelo ódio. O ódio é apaziguado unicamente através de não-ódio. Esta é uma lei eterna.*

7. *Assim como uma tempestade deita abaixo uma árvore fraca, o mesmo sucede quando Māra vencer o homem que vive para a busca de prazeres, descontrolado nos seus sentidos, imoderado no comer, indolente, e disperso.*

8. *Assim como uma tempestade não abala uma montanha rochosa, da mesma forma Māra jamais controla o homem que vive a meditar sobre o que é impuro, que tem controle sobre seus sentidos, moderado no comer, cheio de fé e esforço sincero.*

3 Um dos livros do Sutta Pitaka que contém ensinamentos do Buddha em forma de versos.

67. *Mal feita é aquela ação que a seguir traz o arrependimento, cujo fruto se colhe com lágrimas.*

68. *Bem-feita é aquela ação que a seguir não traz o arrependimento, cujo fruto se colhe com alegria.*

71. *Verdadeiramente, assim como o leite não azeda de repente, também cometido um mau ato não frutifica imediatamente, mas latente, segue o tolo como fogo coberto por cinzas.*

165. *O mal é feito a si mesmo; a si mesmo a pessoa se conspurca. A si mesmo deixa de fazer o mal; a si mesmo a pessoa se purifica. Pureza e impureza dependem de si mesmo; ninguém pode purificar outra pessoa.*

246-247. *Aquele que destrói a vida, profere mentiras, toma o que não é seu, vai ter com a esposa de outro, e é viciado em bebidas alcoólicas – tal homem desenterra a sua própria raiz, ainda neste mundo.*

O que eu antes havia sido estava morto. No trabalho, todos costumavam me tratar por “senhora” quando eu era casada. Eu não era mais Senhora! Ela estava morta! Foi difícil para mim continuar sendo chamada do que eu realmente já não era, soava muito falso e queimava meu coração. Não importando se estava certo ou errado, me registrei para usar legalmente o nome do meu pai, como antes de casar, pensando: “Talvez um dia saberei o que está por trás de todos os nomes.”

Eu era como um paciente terminal que precisa de um quarto individual. Queria ficar sozinha e pôr a limpo meu caso. Tudo o que vinha através das portas dos sentidos era doloroso. Formas e cores, sons, cheiros, sabores, para não falar dos pensamentos! As roupas que eu usava eram cinzas. A comida que comia era sem sabor, muito esparsa e somente vegetariana. Às vezes jejuava durante muitos dias. Me tornei fina e pequena como uma criança de 12 anos. Não desejava ver ninguém e não queria que ninguém viesse me ver quando me sentia compelida a procurar solidão na natureza, depois que terminava o trabalho diário.

Também comecei a limpar toda a bagunça supérflua que havia sido acumulada ao longo de muitos anos e arrumar a desordem em todos os lugares e cantos. Coisas que me faziam lembrar do passado foram implacavelmente atiradas ao fogo.

Simultaneamente à limpeza externa, estava limpando também internamente. No início, havia incalculáveis coisas grosseiras, aparentemente intransponíveis, tanto interna como externamente.

Felizmente, naquele momento e durante os quatro anos subsequentes, não tive ninguém que precisasse de cuidados. Meu pai tinha morrido alguns anos antes, com a idade de 87

9 - *Através do Musgo*

anos, e minha mãe ainda podia tomar conta de si mesma. Minha filha casou-se, o filho mais velho estava estudando em Oslo e o mais novo havia partido para o mar.

ENCONTRANDO DR. PHILIP

Havia em Trondheim⁴ uma mulher muito amável e inteligente, de origem judaica que conheci quando jovem. Ela e o marido queriam me ajudar no que eles viam como sendo meu luto e me convidaram à casa deles. Lá conheci Dr. Philip, que era irmão dela. Ela me disse que ele tinha ido à Tailândia muitas vezes viver em um mosteiro e tinha conhecimento sobre budismo. Ele era completamente diferente das demais pessoas que havia conhecido até agora e aprendi algo sobre *Sīla* (moralidade) só de olhar para ele. Ele me pareceu calmo e digno, inspirando respeito.

Oh, quando poderei ser como ele?

Fui convidada para ir com a família para Israel e permanecer lá durante o natal e ano novo de 1977-78. Dr. Philip viria um pouco mais tarde. Eu estava nessa altura muito deprimida e incomodada e aguardava com grande excitação, tendo tantas perguntas a lhe fazer. Quando ele finalmente chegou, meu coração ficou calmo com a mera visão dele e todas as minhas perguntas e problemas pareceram desaparecer. Achei isso estranho e então lhe contei a respeito num dia em que estávamos andando pelas montanhas de Israel. Mal sabia eu que o coração, esse ladrão sutil, tinha estendido a mão, agarrado Dr. Philip e o feito “eu”, por se sentir absorvido em seu estado de calma.

Num outro dia, quando caminhávamos à beira-mar e sentamos para descansar em algumas pedras, ele me explicou sobre os cinco *khandhas*. Corpo não era “eu”; sensação, percepção, pensamentos e consciência não eram “eu”. Então entendi que eu simplesmente não era nada – e fiquei muito encantada com isso.

Quando deixei Israel, meu coração estava tranquilo. De volta à Noruega, não estava inclinada a realizar trabalho mental por algum tempo, somente repousando nessa calma mental. Finalmente notei que tinha parado o trabalho de buscar pela verdade e disse a mim mesma para voltar a investigar.

Tinha pedido que Dr. Philip me recomendasse alguma literatura budista e ele sugeriu o *Majjhima Nikāya*⁵, que podia ser encontrado em Londres. Depois de algum tempo, obtive três volumes através da Pali Text Society e comecei a ler com o auxílio de um dicionário de inglês-norueguês. Este tinha que ser usado diligentemente porque meu conhecimento da língua inglesa era apenas o da faculdade, além disso, a linguagem nas escrituras é de nível muito elevado.

4 *Trondheim é uma cidade junto ao mar, ao Centro-leste da Noruega.*

5 *Um dos volumes do Sutta Pitaka, que contém os ensinamentos do Buddha.*

Dr. Philip estabeleceu sua “moradia principal” em Oslo e trabalhava lá e em outras partes do mundo. Quando estava em Trondheim, ele costumava ficar na casa da sua irmã ou na sua cabana fora da cidade. Ele me deu permissão para usar sua cabana emprestada quando ele estivesse viajando, então fui até lá em uma noite de outono para ficar sozinha e ler.

Eu tinha justamente terminado de ler o Satipatthana Sutta⁶, quando o coração fez-se imóvel. Então sentada ali sozinha nas profundezas da floresta, estas linhas me ocorreram:

*Sou uma passarinha,
sentada em minha cabeça.
Posso voar quando quiser,
posso entrar quando quiser.
Sou feliz.*

*Sou uma passarinha,
tenho que sentar em minha cabeça,
caso contrário,
não haverá ninguém me vigiando.*

Em seguida vieram os desenhos⁷.

Este foi um ensinamento único, do coração para o coração, usando sua própria linguagem que é difícil de entender (demorei dois anos para compreender estas linhas). Mas o importante é que o coração compreenda a si mesmo e, em seguida, ele agirá de acordo.

Eu estava ponderando o tempo todo sobre o que realmente era meditação. Costumava escrever para mim mesma quando novas perguntas ou conhecimentos surgiam na mente, e uma vez perguntei ao Dr. Philip se isto se tratava de meditação, mas ele disse “não”. Dr. Philip conseguia flutuar no ar quando meditava e então pensei que isso deveria ser o mais elevado. Meu corpo era pesado como uma montanha, e também meu coração com todos os problemas e perguntas não respondidas.

Em certa ocasião, eu estava à espera de sua chegada em grande ansiedade, porque me sentia muito empacada. Ouvindo de sua irmã que ele havia chegado, mas tinha ido diretamente para sua cabana, fui até lá a despeito da noite que se aproximava. Estando em grande necessidade, senti que não podia esperar até o dia seguinte. Eu só tinha andado uma vez através da densa floresta, e o caminho não tinha sido fácil mesmo em plena luz do dia.

6 *Um discurso do Buddha contido no Majjhima Nikāya.*

7 *Um conjunto de desenhos feitos pela autora. Infelizmente não foi possível encontrá-los para publicar aqui.*

Ao entrar na floresta, vi que era impossível encontrar o caminho, não havia nenhuma passagem. Voltei para a planície aberta, pensando, desesperadamente, como encontrar o caminho. E se eu tentasse seguir a beira d'água? Desci para o lago e comecei a andar, ou melhor, a me arrastar sob árvores, galhos e encostas das rochas nuas. Começou a chover, mas eu estava indiferente a tudo, a não ser encontrar ajuda para a minha dor mental. Minha única esperança era que eu realmente o encontraria; e se ele não estivesse lá? Se ao menos eu pudesse chegar perto o suficiente para ver se havia luz na janela, então seria um sinal de que eu poderia mais tarde ser capaz de encontrar luz na escuridão.

Finalmente chegou o último trecho e eu podia ver através da pequena baía que a luz brilhava na janela, e um grande alívio surgiu no coração, mesmo que houvesse ainda muita distância a percorrer. Quando finalmente cheguei à cabana, vi, de fora, Dr. Philip sentado em frente à lareira, olhando fixamente para o fogo, pareceu-me: “Dessa mesma maneira, Deus está sentado olhando uma fogueira.” (Não que Dr. Philip fosse Deus nessa conexão; me referia ao que era o Verdadeiro Deus que eu ainda não conhecia).

Dr. Philip disse-me que na Tailândia, quando os discípulos estavam em grande necessidade de seus Mestres, eles costumavam procurá-los, às vezes durante vários meses, quando seus professores estavam nas florestas selvagens da Tailândia.

Naquele outono continuei a ler o Majjhima Nikāya de capa a capa. Chegando ao Dhatuvibhanga Sutta, no terceiro volume, fiquei profundamente impressionada com este belo e instrutivo *sutta*. O Buddha explica o Dhamma para um jovem monge que havia saído de casa para procurá-lo, mas não sabia que era o próprio Professor quem ele havia encontrado. Então, quando a explicação sobre o Dhamma terminou, ele percebeu seu engano e então pediu perdão por ter tratado O Abençoado por “colega”.

Eu era como o jovem monge que precisava de instruções e fiquei tão agradecida quanto ele. Assim, jorraram lágrimas de gratidão, como se o próprio Buddha tivesse me dado aquele ensinamento.



Em outra ocasião, quando tinha dado carona ao Dr. Philip até a cabana, fomos dar um passeio. Enquanto de pé sobre uma colina, apreciando a paisagem e o lago abaixo, o seguinte pensamento me ocorreu claramente, e eu disse:

“É estranho, mas tudo está lá quando temos ciência (sati) das coisas!”

E ele respondeu:

“Quando você souber quem é que está ciente, então você terá entendido!”

Profundamente tocada por suas palavras, deixei-o lá e dirigi de volta para casa. Eu tinha um cavalo que eu costumava arrear e cuidar todos os dias, e enquanto dirigia até a fazenda onde ficava o cavalo, ponderava sobre “quem é aquele que está ciente⁸?”. Em Israel tinha descoberto que eu mesma não era nada. Se eu não era nada, então “aquele que está ciente” deve ser Deus.

Mas não sou eu Deus?

Então não existe um alguém que esteja ciente.

Quando tinha terminado com o cavalo, me senti compelida a ir até a cabana novamente a fim de falar com ele e resolver o problema. Desta vez, vim por outra direção, acima da cabana onde o caminho é mais curto. Mas já estava escuro demais para encontrar a trilha através da floresta, então decidi voltar e esperar até a manhã seguinte. Acordei muito cedo, fui até a cabana e bati à porta. Ao entrar na cabana, disse:

“Não há ninguém.”

“Ninguém, quem?” ele perguntou.

“Não há ninguém que esteja ciente.” Respondi.

“Como é possível ninguém?” ele disse. *“Quem é aquele que experiencia o sabor doce?”*

Eu estava num beco sem saída. *“Quem é aquele que experiencia o sabor doce?”* Sai da cabana e fui até a água, ponderando profundamente. Então voltei e perguntei-lhe:

“Você quer dizer aquilo que renasce?”

“Não há nada de errado no que você está dizendo.”, foi a resposta dele.

Então voltei pela floresta, entrei em meu carro e fui trabalhar. Assim, Dr. Philip me ajudou a encontrar “O Conhecedor”, ou, a mente.



Para mim, Dr. Philip era como um deus que sabia tudo o que eu estava me esforçando a compreender. Mas senti que não me ajudaria em nada me apegar a ele ou ao seu conhecimento. Eu teria que “construir a minha própria montanha para escalar” se quisesse

8 Durante todo o texto várias referências serão feitas ao “Conhecedor”, “Aquele que sabe” ou “Aquele que está ciente”. Estas são diferentes traduções de uma expressão comum (วิญญู) dentro da Tradição da Floresta Tailandesa que faz referência à qualidade de ciência da mente, o aspecto da mente que está ciente num nível mais profundo, além das experiências sensoriais.

obter a visão que ele possuía. A noção de Deus é o que mais reverenciamos, é o que é tudo para nós e o que amamos com um tipo de amor inocente, não querendo possuir, mas nos entregar.

Uma vez ao caminhar pela floresta, perguntei ao Dr. Philip que andava à minha frente:

“Posso ser sua serva?”

“Não.”, foi sua resposta.

“Então posso ser sua irmã?”

“Somos todos irmãos e irmãs.”, foi sua resposta.

Mas a importância de ter amor por aqueles que são moralmente belos, como o monge ou a monja budista que treinou bem a si mesma em *Sīla*, *Samādhi* e *Pañña*, é indispensável. Eles inspiram respeito e reverência e mantêm o caminho do Buddha aberto e livre de ervas daninhas, de modo que outros possam achá-lo. Mas naquele momento eu tinha somente ao Dr. Philip para reverenciar, e era suficiente para mim.

No entanto, recebi uma lição que me ensinou que não existe nenhuma pessoa estável, da qual possamos depender. Todo mundo é mutável. Mesmo os seres celestiais mais elevados são instáveis e não se pode depender deles para nosso apoio.

A necessidade de ser meu próprio refúgio foi expressa da seguinte forma:

*Deus pegou minha mão.
O relâmpago desceu.
A terra tremeu.
Quis agarrar –
Minha mão estava vazia.*



Nesta época, havia dois casos: Meu completo foco no Dr. Philip, causando-me uma felicidade da qual não sabia como sair; e o julgamento ainda não resolvido do homem morto, causando sofrimento. Eu nunca contei a respeito ao Dr. Philip nem a ninguém; tinha que deixar todos pensarem que eu era uma triste viúva, o que era muito difícil de suportar porque não era o caso.

O tempo todo eu pesava a favor e contra, tentando encontrar “o culpado” no caso do homem morto. Um morto não pode falar nem se defender, então eu tinha que defendê-lo bem como me acusar a fim de obter o equilíbrio correto. Se tivesse acusado apenas, o ódio

nunca poderia ter sido apaziguado e a justiça não aconteceria. Eu estava procurando a verdade por trás de tudo e não poderia me contentar antes que esta fosse revelada. Após cerca de dois anos de investigação e sondagem do caso, o homem morto foi absolvido.

*Não era ele o culpado,
ou o responsável pelo meu sofrimento.
Ele apenas foi o que era, de acordo com sua natureza.
Fui eu a culpada, que foi cega e inventou ideias a respeito dele,
que não estavam de acordo com a realidade.*

Eu tinha que receber o castigo de ter sido cega.

Quando isso foi compreendido, lágrimas de alívio correram e pude perdoar com compaixão. Ele não tinha sido realmente uma má pessoa, apenas uma vítima de desejos passionais. Seu mau carma tinha amadurecido e o levado a um estado infernal, desonrado, privado de suas pernas, morrendo sem poder confessar, levando consigo toda pesada carga dentro do seu coração, colhendo os frutos de ser um sedutor e enganador. O Maligno é semelhante a uma serpente sedutora. Possam todas as pessoas tomar cuidado e não tentarem seduzir qualquer outro ser. Não existe perdão em não saber!

*As ações e seus resultados estão em andamento.
E se eu não tivesse me tornado merecedora do mesmo,
não teria que experienciar o sofrimento pelo qual passei.*

A lei da natureza é absolutamente justa. Tive que colher todos os frutos da minha própria vida, tendo sido teimosa e indisciplinada, tendo feito muitas ações prejudiciais ao seguir meus sentimentos, em vez da razão. Tinha causado a meus pais muita dor e preocupação, também à minha irmã. Eles tinham sempre tentado me ajudar, mas simplesmente não podia aceitar a ajuda deles ou dar-lhes ouvidos. Segui meu próprio caminho que me levou ao tipo de sofrimento que me abriu os olhos. Possa este despertar ser a recompensa das boas intenções deles.

Possa isso também ser uma luz para abrir os olhos de outros, fazendo-os ver o perigo no desejo pelos prazeres dos sentidos. A satisfação dos prazeres dos sentidos não dura muito tempo, mas os maus resultados são de longa duração.

Quando a mente começar o processo de limpeza, terá que atravessar o fogo da vergonha. Esse caminho para o interior é muito dolorido, forçando a mente a confrontar-se com suas próprias falhas e más ações. Mas este fogo da vergonha é, na verdade, um amigo útil, ensinando a mente a ver o que é errado e o que é certo. Pouco a pouco, a mente desenvolve consciência clara e atenção, e finalmente até mesmo o menor erro será sentido como um chicote ardente tocando o coração. A mente ficará envergonhada de si mesma. Este

sentimento de vergonha protege o mundo. Quando a mente não tem sentimento de vergonha, será implacável com os demais seres vivos, seguindo apenas seus próprios desejos.

Outra coisa da qual me beneficieei foi o cavalo ao qual já me referi. Era um cavalo de corrida e pertencia ao filho mais novo antes que tivesse partido para o mar. Quando ele deixou a casa, tive que tomar conta do cavalo. Ele era arreado a uma charrete no verão e a um trenó no inverno. Nunca tinha conduzido um cavalo antes e tinha de me concentrar com muita atenção. Às vezes ele disparava, mas como eu era uma pessoa que já não tinha mais nada a perder, não ficava com medo e consegui lidar com as diferentes situações de uma maneira ou de outra. Arreei este cavalo quase todos os dias por cerca de três anos; limpando seu estábulo e alimentando-o nos campos ocorreu-me que “os animais não tem chance de ajudar a si próprios a sair de suas prisões, mas os seres humanos têm”.

Em outra noite, após ter terminado a limpeza do estábulo, notei as vacas jovens permanentemente presas em seus currais a comer feno, e uma profunda compaixão por elas surgiu no coração ao ver sua situação sem esperança. Irrrompendo em lágrimas disse-lhes:

“Oh, pobres animais, se vocês soubessem porque estão comendo, não tomariam nem uma porção mais”.

Além disso, numa noite de inverno quando estava voltando de um passeio de trenó na floresta, o cavalo passou muito perto da parede da casa de um fazendeiro. O fazendeiro, que estava ali olhando, disse de maneira bastante rude:

“Como está dirigindo?”

Eu, um pouco envergonhada, respondi: *“O cavalo está andando desse jeito.”*

Quando então ele disse: *“Você é a condutora!”*

“Aha!” pensei, *“Eu sou a condutora.”*

E depois: *“Então é melhor dirigir a mim mesma.”*

Não muito tempo depois, vendi o cavalo e comecei a “conduzir a mim mesma” sozinha pelas escuras florestas e montanhas a fim de lutar com o medo da escuridão. Fui a lugares que nunca tinha frequentado antes, buscando caminhos difíceis como forma de treinar minha atenção e sentido de localização. Quando o medo vinha sobre mim, começava a enviar compaixão para as árvores e animais que vivem na floresta. Eles tinham que suportar tudo, frio e calor, chuva e neve, vento e tempestade. Árvores não podem se mover; se a chuva não vinha, não havia ninguém lá para dar-lhes água. Se os animais ficavam

doentes, não havia ninguém dando-lhes remédio ou ajuda. Quando morriam, pequenas criaturas logo estavam rastejando e subindo neles, devorando-os antes mesmo que eles estivessem mortos.



Uma vez no inverno, acho que foi em 1978, tive a oportunidade de ficar na cabana do Dr. Philip por alguns dias. Estava extremamente frio, 20°C abaixo de zero, e precisei aquecer a cabana por meio de uma lareira com chaminé aberta. Eu tive que recolher lenha sozinha, cortar árvores e arrastá-las para a frente da cabana pela neve. Tendo que me esforçar como um cavalo, senti profunda compaixão para com os animais que têm de fazer o trabalho pesado para seus proprietários e, às vezes, ainda serem maltratados.

Após três ou quatro dias de fogo intermitente, estava sentada em frente à lareira, olhando para as chamas como de costume. Então surgiu uma voz sussurrando no ar:

“Então é assim!”

E percebi que “a vida é como fogo, lançando suas chamas para queimar tudo o que entra em contato com ela.”

E a mente disse para si mesma:

“Não quero mais alimentar esse fogo!”



Em uma ocasião, quando fui visitar a irmã e o cunhado do Dr. Philip, ouvi alguém dizer que Dr. Philip era um egoísta. Fiquei muito surpresa com esse ponto de vista e ponderei muito sobre isso. O resultado disso foi o seguinte:

*Um Budista é,
aos olhos do mundo, um “egoísta”.
Tudo ele sacrifica por si mesmo,
verdadeiramente e avidamente do amanhecer ao anoitecer,
ele purifica o coração do mal e da dor
até ficar brilhante, puro e limpo,
resplandecendo em luz como uma joia preciosa,
brilhando para que todos que passam possam ver,
mas raramente é visto,
e isso porque*

*os olhos do mundo olham apenas as joias
que embelezam os pescoços de lindas donzelas.*

Mais tarde, no final do ano de 1978, encontrei o Dr. Philip novamente na casa da irmã dele. Desta vez que ele me deu uma *dhamma desanā* do Venerável Ajahn Mahā Bua, intitulada “A Noite de Despedida”, corri para casa depois de um breve olhar sobre as primeiras linhas, ansiando lê-la como quem está com fome e ansiosa para comer uma boa refeição. Com poucas palavras o Venerável Ajahn Mahā Bua abriu uma grande extensão do Dhamma e explicou o caminho como um general dando ordens a seus soldados. Continuei lendo esta *desanā* muitas e muitas vezes, sempre descobrindo coisas novas. Havia muitas palavras em *pāli* e pedi que Dr.Philip as traduzisse. Ele apressou-se em fazer isso e passei a compreender *Anicca, Dukkha, Anattā*; então passei a usar está receita sempre, em todas as circunstâncias.

Na vez seguinte em que o Dr. Philip voltou a Trondheim, ele perguntou o que tinha acontecido, porque eu parecia tão mais feliz.

“Certamente, estou usando a receita.” foi minha resposta.

“Que receita?” Ele perguntou, um pouco intrigado.

“Aniccam, dukkham, anattā, claro!”, respondi.

Eu tinha certeza que o Dr. Philip também tinha usado esta receita porque foi ele quem me deu “A Noite de Despedida”, que explica o uso desta arma de sabedoria. Mas ele ainda não a tinha utilizado.

Dr.Philip também me emprestou o Dicionário Budista por Nyanatiloka que usei diligentemente e nele encontrei grande ajuda. Ali, todos os termos em *pāli* importantes que encontrei estavam explicados, e refleti muito sobre todos eles. Especialmente *Patīcasamuppāda, Anattā, Kamma, Khandha, Magga, Sacca, Tilakkhana, Samsāra, Patisandhi*, para citar alguns, que foram temas sobre os quais contemplei avidamente, repetidas vezes. Se eu estava sentada em meu quarto, dirigindo para ou voltando do trabalho, andando a cavalo, caminhando pelas montanhas ou pelo bosque, a pé ou esquiano, estava sempre absorvida em contemplação. A mente incessantemente atacava problemas não resolvidos.

Neste dicionário também havia muitos versos ilustrando o significado. Eu gostei muito deles e continuei recitando-os, sem esperar nada demais. Um deles é assim:

*Na verdade, só há este corpo e essa mente,
não é possível ver pessoa alguma, homem algum.
Tudo é vazio, como um boneco de madeira,
um monte de miséria, semelhante a madeira e palha.*

Não sei se foi por causa desse versículo mas, uma vez, quando estava sentada em meu quarto, uma imagem surgiu na minha mente do meu próprio corpo balançando no ar sem vida para lá e para cá, olhos vazios, insensíveis, babando pela boca e por membros inferiores, uma raiz arrancada, pendurada.

À vista disso, a mente ficou extremamente encantada e disse a si mesma:

“Peguei você! Então isso é tudo o que você é! Não vou mais ser enganada por você!”

Enquanto estava pensando sobre o que meditação realmente era, eu “meditava” à minha maneira feita-em-casa sem sabê-lo, como quem está tocando piano sem qualquer notação musical. Eu somente tomava o que descobria e usava aquilo. Dr. Philip tentou explicar-me sobre *jhāna* (absorção), mas eu não entendi nada, provavelmente porque eu já estava bastante absorvida! Na Noruega, temos um provérbio: “Não se enxerga a madeira nas árvores!”

Da mesma forma, é difícil descobrir a si mesmo, seu verdadeiro “eu”. Por causa de todas as coisas externas que estão no caminho, barrando a porta interna, a mente está acostumada a olhar para o exterior buscando um refúgio externo, desde que não tenha ainda sido descoberto o refúgio interno. O refúgio está sempre lá, a verdade está sempre lá, mas a mente está olhando na direção errada e está segurando coisas falsas, em vez de deixá-las ir. Somente isso está barrando a porta, ou dissimulando a verdadeira natureza da mente de si mesma. O que está oculto é como uma charada. Quando a charada é resolvida, a verdade é revelada. Uma charada é apenas uma charada enquanto não foi resolvida!

SABEDORIA DESENVOLVE SAMĀDHI

No inverno de 1978-79 Dr. Philip me deu outro livro escrito pelo Venerável Mahā Bua: “Sabedoria Desenvolve Samādhī”. Não sei se foi sua genuína intuição ou sorte minha, mas ele não poderia ter encontrado um livro melhor para me ajudar naquele momento, mesmo que tivesse pesquisado através de todos os livros disponíveis em todo o mundo, do passado, do presente ou do futuro.

Em *sīla* eu já estava bem preparada sem nunca ter estudado os diferentes preceitos, apenas pratiquei “ser uma passarinha sentada em minha cabeça” (assistindo e guardando a mente) sem saber que isso fazia parte da prática, ou “meditação”. Em termos de *samādhī*, minha mente estava naturalmente concentrada e também foi acalmada por ter encontrado o Culpado no julgamento do homem morto; sendo este um julgamento pessoal. Depois que isto foi resolvido, a mente entrou em seu interior à procura do Culpado por trás de todos os fenômenos; sendo esta a contenda universal. No que diz respeito à sabedoria, a mente estava trabalhando o tempo todo tentando entender a Verdade.

A sabedoria plenamente amadurecida do Venerável Mahā Bua ajudava. O Grande General enviava suas ordens e a “soldada” lia o capítulo sobre sabedoria repetidamente, com determinados intervalos, enquanto a mente refletia sobre seu verdadeiro significado.

Numa noite estava sentada em meu quarto lendo a última parte do capítulo sobre sabedoria, senti que não tinha ainda penetrado o significado. Isto me intrigou profundamente, e disse desesperadamente a mim mesma:

*“O que é que não estou entendendo? O que é?
Seria melhor ler o último capítulo mais uma vez.”*

Na época do Buddha, é sabido que muitos *bhikkhus* tinham penetrado a verdade só de ouvir a instrução do Mestre. Isto era assim porque eles estavam bem preparados de várias maneiras e ouviam com todo o coração, com a única intenção de compreender a verdade.

Assim foi o caso com a pequena “bhikkhuni” da Noruega, que nunca tinha visto um monge, nunca ouvido uma *dhamma desanā*, mas ouvia de pleno coração as palavras escritas a fim de compreender o que não tinha sido percebido antes!

Então, lia mais uma vez sobre o culpado, *avijjā* (ilusão), que está fundido com o coração como se fossem um. De súbito, o mundo inteiro parou, tudo o que existe dentro e fora ficou banhado de branco, houve um som de trovão quando o coração conseguiu reunir

suas forças de *Saddhā*, *Viriya*, *Sati*, *Samādhi*, *Pañña*⁹ para destruir a Não-Compreensão, que desabou ao chão como a última árvore da escura floresta, fazendo surgir a luz.

A escuridão da Não-Compreensão tinha desaparecido e revelado o Culpado por trás de todos os fenômenos do mundo, todas as coisas vivas do passado, do futuro, do presente. Daqui tudo começa, aqui era o ponto de partida. Estando dentro, o Saber observou todas as portas se abrindo e revelando os reinos celestes mais gloriosos, dizendo ao coração que mesmo os reinos mais elevados têm que cair daquele estado.

O Coração de Avijjā foi exposto, trazido à luz. Foi destruído como os *Trolls*¹⁰ nos contos de fadas noruegueses que explodem quando o sol nasce. Os *Trolls* sempre operam no escuro, têm muito medo da luz. Não admira!

E o sol nesta conexão é o holofote da sabedoria. Quando sabedoria vê *avijjā* que está escondida dentro do próprio coração, ela já não tem lugar para se esconder. Este tem sido o seu esconderijo seguro por tempos imemoriáveis, porque o coração, o grande tolo, sempre busca o Culpado fora de si mesmo, nunca vira seus olhos para dentro a fim de encontrar o Verdadeiro Culpado.

Em seguida, estas perguntas surgiram no coração:

*“Quem conhece o começo do mundo?
Quem conhece o fim do mundo!?”*

E o coração respondeu:

*Quem esteve no fim do mundo
pode aprender a conhecer o início.
O fim do mundo é a violenta onda de sofrimento,
o dia do juízo final de cada um, consigo mesmo.
Se você aceitar o sofrimento,
deixá-lo torturar seu coração exausto,
sabedoria irá penetrar e aliviar sua dor violenta.
Com sabedoria como arma
o coração vai lutar em seu caminho
através de florestas escuras, fogo em chamas,
penhascos íngremes e altas montanhas.
O caminho remonta*

9 Fé, diligência, sati, concentração mental e sabedoria são os “cinco poderes espirituais” citados pelo Buddha, pré-condições para alcançar a libertação.

10 Criatura do folclore escandinavo.

*através de todos os atos cometidos;
enfim o coração se posta nu perante o último portão.
Ele é aberto por meio de um milagre,
o coração entra,
a maior benção a ser conhecida,
o coração voltou para Casa.
Todas as portas estão abertas,
tudo o que antes estava escondido é percebido num instante.
Libertar-se do ódio é saber:
o Culpado é sempre o mesmo,
no mundo inteiro não há a quem culpar!*

Depois que escrevi isso, lágrimas viriam aos olhos todas as vezes que ia para a floresta à noite, recordando-me dessas palavras profundas. A grande maravilha de ter compreendido a Verdade era uma imensa libertação. O coração tinha sido capaz de largar um fardo pesado.

Enquanto contemplava *avijjā*, a “História da Minha Vida” me ocorreu.

*A vaca pasta no campo
enquanto o dono engorda
do leite que ela dá.
A vaca acha que é popular e respeitada,
mas a gratidão que a aguarda
está nos portões do matadouro...
Sua carne então devorada.*

A Vaca está cega por não saber a verdade. A Vaca também é como uma mãe que merece amor e gratidão.

A Vaca é como uma imagem de mim mesma nesta vida, alimentando uma cobra venenosa, pensando ser meu maior tesouro. Quando a cobra está madura por completo, se volta e expele seu mortal veneno direto no coração. O grande tolo que engana a si mesmo, luta contra si mesmo, é sempre o mesmo: este Coração de Avijjā.

Quando o ódio se vai, a ganância desaparece porque estes fogos operam em conjunto. Sem ganância, não há decepção. Sem decepção, nenhuma tristeza, raiva ou ódio.



Vários meses se passaram em felicidade. Surpreendentemente, todo sofrimento do mundo tinha desaparecido. Eu notei que o coração feliz tinha uma tendência a ser ousado e colorir

tudo de felicidade. Ele também queria que a felicidade continuasse sem cessar, então sobre isso mesmo surgiu ansiedade, um desejo de que nada viesse perturbar essa situação. Só isso foi o suficiente para criar mal-estar. Algo estava errado e eu não sabia o que era, só sabia quem era “o agitador”.

Uma noite, quando estava sentada em casa, frente à lareira, pensava sobre esta felicidade instável e a razão por trás disso. Talvez houvesse um Ego escondido em algum lugar que eu não tinha descoberto. Cheguei a pensar sobre todos os papéis que tinha escrito para mim mesma durante os últimos três anos, toda a história pessoal de sofrimento desde o início, com todas suas questões e compreensões. Talvez houvesse um Ego escondido lá? Fui a meu quarto e trouxe a pilha inteira comigo e joguei os papéis pouco a pouco no fogo, pensando:

*“Você vai lembrar daquilo que vale a pena lembrar.
O que não vale a pena lembrar, deixe ir.”*

Eu vi as chamas consumindo todos eles, até que o último papel foi transformado em cinzas.

Na manhã seguinte, às 05:00, despertei do sono claramente consciente e sentei-me no chão em postura de oração. Percebi um pouco de pelo do corpo roçar a pele. Tinha treinado a não me preocupar quando algo assim ocorresse, mas apenas assistir e suportar, mesmo que houvesse uma coceira no meu corpo, eu dizia a mim mesma: “Não coce de volta!”

Muito subitamente, todo o corpo estava em chamas, aceso por dentro. Não havia um único ponto que não estivesse em brasas. Aconteceu tão de repente que não houve tempo para planejar nada. Em emergências, coisas surgem espontaneamente e o que veio em meu socorro foi a *desanā* “A Noite de Despedida” com seu ensinamento de *Aniccā*, *Dukkham*, *Anattā*, a arma de sabedoria que eu tinha usado diligentemente desde então. Lutei dizendo a mim mesma que:

“Essa dor não é real! Não é ‘eu’. Não vai durar! É apenas tão impermanente como a felicidade celestial você a pouco possuía.”

O suor corria em gotas grandes, pegajosas como sangue. Não havia lugar para respirar dentro das chamas. Era como se toda a dor do mundo tivesse sido recolhida neste corpo e se eu tivesse adicionado apenas um pouco de medo a essa dor, o fogo teria aumentado e ganharia a batalha. Continuei a lutar com a dor até que ela recuou e mais tarde soube que eu havia lutado contra a morte.

A grande força da Verdade tinha vencido e fez com que o corpo parecesse um insignificante pequeno monte de cinzas. Foi uma grande descoberta para a mente, ver que o corpo não era mais do que isso. E o profundo conhecimento surgiu que:

Não existe nenhum sentimento permanente, não existe nenhum lugar permanente.

Depois que a batalha acabou, estava extremamente exausta, mas tinha recebido uma severa lição sobre os resultados de apegar-se e disse a mim mesma:

“Agora você não deve se apegar mais a isto! Não tome deleite ou se apegue a esta sutileza. Levante-se, tome seu banho e vá trabalhar, como de costume.”

Fiz de acordo, mas a mente estava extremamente suave e sutil naquele dia e escrevi uma longa carta para o Dr. Philip sobre o ocorrido. Com pouco conhecimento de meditação que eu tinha, pensava que ele deveria ter passado pelo mesmo há muito tempo, pensando que deveria ser da mesma maneira para todos. Mas descobri mais tarde que esse não era o caso.

Na noite seguinte, fui para a floresta escura onde a mente facilmente entrava em um estado de calma, fiquei recostada em uma grande árvore com os olhos fechados, esperando o fogo surgir novamente. Tudo o que pudesse acontecer, estava disposta a aguentar por amor à Verdade.

Mas não aconteceu nada, e o fogo nunca mais voltou.



No verão seguinte, tive a oportunidade de ir a Svalbard (Spitzbergen), que é um grupo de ilhas pertencentes ao Reino da Noruega, localizado na área do Ártico. Meu grupo foi empregado lá como geólogo. Ele e minha filha tinham recentemente se mudado para lá. Isto foi uma grande oportunidade para ficar em solidão no deserto. Minha filha intuitivamente tinha compreendido minha necessidade disso e ajudou-me a ficar sozinha em uma cabana na terra desértica. Ali eu estava realmente à vontade. Foi no “verão” – o que não significa dizer calor, mas brilhante e claro, porque o sol brilha dia e noite. Não existem árvores e arbustos, mas planícies de musgo e flores muito pequenas com caule curto, que assim se desenvolveram a fim de serem capazes de suportar o vento forte. Tudo muda tão rapidamente lá que é muito fácil perceber *Aniccam, Dukkham, Anattā*.

A primeira vez que vi as pequenas flores nesta paisagem ampla, expansiva, rodeada por montanhas poderosas e nuas, lágrimas correram meu rosto. As pequenas flores eram como uma foto do meu coração que tinha se esforçado para penetrar a terra fria e congelada para vir à frente, para a luz. Algumas flores estavam completamente sozinhas, como eu. E “Verão de Svalbard” surgiu na mente:

*Bem aqui, no teto do mundo,
meu coração é uno.*

*A vida mostra sua verdadeira natureza:
mutável, impermanente, pertencente a ninguém.
Como o Saxifrage¹¹ em seu esplendor púrpura.
e a Papoula do Ártico, vestida de branco,
melhor florescer uma única noite
do que nunca experienciar a Luz.
O coração errante tendo vencido no Pólo
dá um salto –
E junta-se ao Sol.*

Mais tarde voltei diversas vezes para Svalbard e experimentei todas as estações do ano. Num inverno, fiquei algumas semanas em outra cabana ainda mais longe na terra desértica. Estava escuro dia e noite e tempestades poderosas rugiam. O termômetro marcava -35° C, mas o vento fazia parecer -60°. Por lá, as cabanas são presas à terra por meio de parafusos, caso contrário poderiam ser levadas pelo vento e se quebrariam em pedaços.

Havia algumas renas que viviam em torno da cabana e a elas só restava ficarem agachadas com as costas para o vento. Senti profunda solidariedade com estes animais gentis, esforçando-se para sobreviver em circunstâncias difíceis. No outono, elas encontram comida suficiente e engordam a si mesmas antes do longo inverno. E justamente então, seres humanos, que já possuem bastante comida e bebida, vão à caça delas por esporte, matando-as para comer sua carne gorda que era destinada à sua própria sobrevivência. Essas renas são tão gentis e bondosas que são incapazes de prejudicar alguém de maneira alguma. E “Inverno de Svalbard” veio à minha mente:

*Bem aqui no teto do mundo,
meu coração é uno.
A vida mostra sua verdadeira natureza:
sofrimento e dor em cada criatura.
Os raios penetrantes do frio
estão consumindo a pobre rena
que humildemente vaga pelo deserto congelado
à procura de comida numa rocha coberta de musgo.
“Musgo”, o alimento das renas,
deveras sente pena ao vê-las tornarem-se comida do caçador.*



11 *Plantas rasteiras de flores multicoloridas, próprias de regiões frias.*

Voltando ao início, quando conheci Dr. Philip, ele havia me dito sobre um livro chamado “Jornada ao Oeste”¹² de Wu Ch'eng-en. Ele disse que esse era o mais divertido livro que já havia lido e tinha o costume de dá-lo a todos seus amigos. Eu comprei uma cópia e o seguinte versículo que o patriarca recitava para Macaco, chamou minha atenção:

*Poupar e cuidar dos poderes vitais: isso e nada mais
é a soma total de tudo que é mágico, secreto e profano.
Tudo é composto nestes três: Espírito, Respiração e Alma –
guardai-os bem, proteja-os bem; que não haja vazamentos.
Armazenai-os dentro da estrutura;
isso é tudo que pode ser aprendido, e tudo que pode ser ensinado.
Quero que você observe a tartaruga e a serpente,
entrelaçadas em firme abraço.
Entrelaçadas em firme abraço, as forças vitais são fortes.
Mesmo em meio a chamas ferozes, a Lótus Dourada pode ser plantada.
Os Cinco Elementos compostos e transpostos, e postos a novo uso.
Quando isto for alcançado, seja o que desejar, Buddha ou Imortal.*

Por estas palavras, a natureza do Macaco foi abalada até as fundações...

Na vez seguinte em que Macaco veio ver o patriarca, o último disse-lhe: “mas depois de quinhentos anos o céu enviará raios que acabarão com você, a menos que tenha sagacidade para evitá-los. Depois de mais quinhentos anos o céu enviará um fogo que devorará você. Este fogo é de um tipo peculiar. Não é fogo comum, nem fogo celestial, mas brota de dentro e consome os sinais vitais, reduzindo a estrutura inteira a cinzas, e destruindo a vaidade de todos os seus mil anos de autoaperfeiçoamento. Mas mesmo que você consiga escapar disso, daqui a quinhentos anos um vento soprará sobre você. Não o vento de Leste, o vento Sul, vento Oeste ou vento Norte. Não vento de flores ou vento do salgueiro, vento do pinho ou vento do bambu. Ele vem por baixo, penetra as entranhas, passa pelo diafragma e se espalha pelas nove aberturas. Ele derrete osso e carne, para que todo o corpo se dissolva. Estas três calamidades você deve ser capaz de evitar.”

Uma das primeiras coisas que disse ao Dr. Philip quando nos encontramos foi que tinha sido “atingida por um raio”. Eu não era capaz de explicar como, porque não poderia dizer o ponto crucial, mas ele ficou muito espantado por meu enunciado, certamente por causa desse livro chamado “Jornada ao Oeste”.

Como fui atingida por um raio, já contei há pouco.

12 A edição inglesa é intitulada “Monkey”.

A que diz respeito ao “fogo de dentro”, tornando a estrutura inteira em cinzas, foi experienciado como relatado.

No que diz respeito a me “manter dentro da estrutura”, é algo que também tinha praticado, embora não deliberadamente. Desde o começo me mantive em silêncio, não deixando nada escapar a ninguém. Então a mente sozinha “fechou” as portas dos sentidos, como um doente grave que precisa de um quarto individual para ficar livre de perturbações. A mente foi para dentro a fim de resolver o caso sozinha. Assim eu estava muito concentrada de uma forma natural.

Depois da experiência do “fogo vindo de dentro”, a memória destas “três calamidades” veio à minha mente. Assim, comecei a esperar por uma terceira, ou seja, o vento que dissolveria todo o corpo em pedaços. Eu tive uma fraca noção disso numa ocasião em que estava sentada no chão do meu quarto e sabia exatamente como seria, mas não surgiu com força total, como esperava.

Certa noite de inverno, uma forte tempestade de neve soprava e subi às montanhas a fim de “convidar o vento”. Estava esquiando e fui para uma planície aberta, onde o vento tinha força total e a neve castigava ferozmente. Afundei-me na neve de joelhos, esperando o vento explodir por dentro...

Mas enfim tive que desistir e ir para casa. A mente já tinha tido lições suficientes.



Eu não tinha nenhum entendimento do uso de *kammatthana*, mas como já disse, gostava de recitar versos, não sabendo que isso também é *kammatthana*. E em conexão com Dr. Philip, surgiu na minha mente a lembrança de uma antiga canção folclórica sueca que continuei recitando enquanto a mente, tendo Dr. Philip como foco, perguntava a si mesma repetidamente: “Onde conheci você antes? Onde?”

Numa noite de inverno, quando estava esquiando nas montanhas fora da cidade, meu objeto de meditação era “o amor de Deus”. Amor de Deus é como o amor por algo maior que nós mesmos, como o amor dos cães por seus mestres, amor das crianças por seus pais, dos discípulos por seus professores espirituais que refletem a Verdade para eles, assim como Dr. Philip tinha refletido o Dhamma para mim. Um fraco remanescente do apego ainda estava dentro do coração, mas finalmente o problema foi resolvido quando vim esquiar fora da floresta em uma vasta planície coberta de neve limpa, nova, sobre a qual a lua cheia ficava brilhante e clara. Assim como a lua reflete a luz do sol, então, um coração puro reflete o Dhamma. Da mesma forma que a lua não tem nenhuma luz própria, não é

Real, também um ser sagrado não é Real, não tem essência ou núcleo em si mesmo. Nesse entendimento, o apego ao Dr. Philip caiu do coração e foi expresso nas seguintes linhas:

Reflexão

*Porque negligenciei o sol da manhã,
ele não brilhou para mim.*

*Porque com prazeres dos sentidos deixei manchado o coração puro,
ele não brilhou para mim.*

*Numa noite de inverno, quando saí da floresta,
a lua cheia estava brilhante e clara
e entendi:*

*O que VOCÊ na verdade é,
nada mais que seu coração puro
a refletir a luz
daquilo que é REAL!*

Na Pureza do Coração, somos todos um e o mesmo. A mente não pode sair dos seus apegos antes de ter compreendido como as coisas realmente são. Em seguida, os problemas serão todos resolvidos, quaisquer que sejam.

Numa noite, não muito tempo depois disso, quando estava sentada no chão do meu quarto, o coração tornou-se imóvel e em seguida surgiu uma imagem mental de duas grandes pegadas, como teias de aranha, no ar à minha frente – vindo de lugar nenhum, indo a lugar nenhum – e o coração soube de quem eram aquelas pegadas, embora nunca tivesse antes ouvido falar sobre Pegadas do Buddha¹³.

Na manhã seguinte, no momento que acordei, havia uma imagem dentro do meu coração do Buddha sentado e sorrindo e a compreensão profunda surgiu que, quando o Buddha é o coração, o coração certamente não é meu! O coração está lá, mas não é meu. “O Amor de Deus” está lá, mas não é meu. Tudo no mundo está lá, mas nada pertence a ninguém.

Foi neste momento, ao contemplar os resultados do apego, que as últimas linhas dos versos em Exame¹⁴ – Quem conhece o começo do mundo? – foram formadas:

13 *Um dos diversos símbolos que representam o Buddha é a imagem de suas pegadas, estilizadas de variadas formas para expressar suas diferentes virtudes.*

14 *Poema citado na página 21.*

Mas a felicidade não deve ser agarrada,
o Coração Puro é livre.
O que está dentro de cada um de nós,
não pertence a mim nem a você.



Aproximava-se o fim do ano de 1979 e eu sabia que tinha que experienciar a morte. Dr. Philip visitou Trondheim neste inverno e contei-lhe sobre isso um dia, quando fomos esquiar. Eu não tinha ideia de como a morte seria, só sabia que tinha que experienciá-la.

Dr. Philip tinha me dado um novo livro de Venerável Ajahn Thate Desaransi, “Dhamma na Prática”, uma coleção de cinco obras. Ajahn Thate era professor do Dr. Philip que o reverenciava profundamente e muitas vezes se referia a ele quando me dava alguma instrução. “Venerável Ajahn diz assim!” (então tem que ser assim!) Neste livro, o Dhamma é explicado de uma forma muito refinada e precisa, ilustrando tudo dentro do coração. Pareceu-me que os olhos do Venerável Ajahn Thate eram aguçados como os de um falcão examinando a paisagem abaixo para achar pequenos animais que lhe sirvam de presa. Da mesma forma, os olhos do Venerável Ajahn podiam detectar cada pequena coisa acontecendo dentro do coração. Ele me explicou muito do caminho que eu já tinha percorrido, embora não soubesse os nomes. Eu tinha sido como um viajante andando em um lugar desconhecido sem um mapa e que por acaso tinha seguido o caminho correto; ou como alguém que tinha vindo caminhando no escuro à beira de muitos penhascos perigosos, não estando ciente dos perigos, mas que por sorte conseguiu evitá-los.

Nos primeiros meses de 1980, Dr. Philip foi para o exterior por vários meses e também tinha planejado passar um tempo com Venerável Ajahn Thate em Wat Hin Mak Peng. Eu tinha esperança de poder ir com ele porque tinha um profundo desejo de ir até lá. Se ao menos pudesse falar com o Venerável Ajahn Thate, ele entenderia tudo. Mas Dr. Philip também ia para a Índia e outros lugares e em vez disso me emprestou sua cabana. Fui até lá nas férias da páscoa, levando comigo dois livros: “Os Três Exércitos do Dhamma”¹⁵ do Venerável Ajahn Thate e o terceiro volume do Majjhima Nikāya, com o *sutta* “Os Seis Conjuntos de Seis” (Chachakka Sutta¹⁶), que à época estava contemplando. No que se refere ao livro do Venerável Ajahn Thate, eu estava especificamente contemplando o Epílogo que termina com uma pergunta: “... da mesma maneira, como podem *Vipāka* (aqui implicando o corpo com suas portas dos sentidos), *Viññāna* (consciência) e *Pañña* (sabedoria) aparecerem? E com o que serão utilizados?”

15 Este livro pode ser encontrado na coletânea “Dhamma in Practice” (Dhamma na Prática).

16 *Majjhima Nikaya* 148.

A cabana estava muito suja devido ao constante aquecimento com madeira que produz muita fumaça. Eu nunca tinha aprendido a ser uma boa faxineira, mas comecei a limpar a cabana inteira do teto ao chão: os armários, os bufês, as janelas e tudo. A fim de obter água, tinha que cortar um pedaço no gelo grosso que a cobria, carregá-la para dentro e aquecê-la ao fogo. Simultaneamente com a limpeza da cabana, estava limpando “dentro”, usando a sabedoria do Dhamma contemplando os seis conjuntos de seis: seis portas internas dos sentidos, seis portas externas dos sentidos, seis classes da consciência, seis classes de contato, seis classes de sensações, seis classes de desejo. Após cinco dias de trabalho duro, terminava dando um pouco de polimento à pequena bandeja redonda de metal. Eu polia e polia até que ela ficou brilhante como ouro e fiquei muito satisfeita.

Então surgiu uma imagem dentro do coração como a lua cheia, brilhante e clara. Me mudei da sala para a pequena cozinha e parei por alguns instantes, olhando para fora da janela, no lago coberto de gelo. Então, de repente, tudo desapareceu. A cabana, o corpo, tudo desapareceu num piscar de olhos e havia apenas o espaço e uma refinada imagem das seis portas dos sentidos desenhadas como teias de aranha no ar, mostrando que o corpo é apenas uma porta dos sentidos, mostrando que todas as portas não têm substância alguma, que elas estão vazias e que tudo vai passando por ou através delas não parando em lugar algum, são apenas fenômenos mutáveis, indo e vindo e não são dignos de apego. Aquele que assistia a tudo isso sabia desta forma, e em seguida disse a si mesmo:

“Aquele que está ciente disso também não sou ‘eu’ nem é ‘meu’.”

Então vi uma espiral girando com a velocidade da luz através do ar, e de repente o corpo estava no chão novamente, de pé como antes em frente à pequena janela.

Essa foi a experiência da Morte. Ela foi experimentada de uma maneira em que “nada realmente morre”. De algo que não é “real”, num sentido último, não se pode dizer que morre porque realmente não existe, não tem nenhuma substância, essência ou realidade. “Aquele que sabe” isso, ou o Conhecedor, está além de tudo o que surge e desaparece e não se faz surgir ou desaparecer. Ele simplesmente É, existe em sua própria independência além de qualquer porta ou impressão dos sentidos. Ele não nasce e não morre.

Esta foi a resposta para a busca inicial da mente: encontrar a Verdade por trás de tudo (de todos os fenômenos).

O coração estava calmo e vasto.

Recolhi meus poucos pertences, fechei a cabana e voltei para casa. Dois dias mais tarde, recebi uma carta do Dr. Philip, da Tailândia, afirmando que o Venerável Ajahn Tate havia dado permissão para minha estadia em Wat Hin Mak Peng. Consegui me aprontar em 14

dias, deixando tudo arrumado no trabalho e em casa com o pensamento de que talvez nunca mais retornasse.

A equanimidade dentro de mim continuou. Até mesmo meu grande desejo de ir à Tailândia não parecia grande coisa agora. Ser ou não capaz de ir não era mais tão importante. Porque, quando as portas estão fechadas, nos sentimos aprisionados e queremos sair, mas quando as portas estão abertas, já não nos sentimos aprisionados e o desejo de sair desaparece por si próprio. Quando somos livres para ir, não precisamos mais ir a lugar algum.

A mente fica no presente.

Cada momento é sagrado.

Havia apenas a jornada sagrada, no momento presente.

Cheguei em Wat Hin Mak Peng como uma soldada vindo da guerra, tendo vencido todos os inimigos, querendo contar ao rei. Mas eu não podia falar tailandês nem me expressar em inglês através de um intérprete. Queria poder falar diretamente de coração a coração com o Venerável Ajahn Thate mas não era possível, então, no final, “joguei a história” no rio Mekong.

Também me sentia como uma criança vindo para casa de seu pai. O melhor pai é aquele que compreende as crianças com amizade e paciência. Então ele pode tratá-las de acordo com suas necessidades para que possam crescer e se desenvolver.

A viagem para a Tailândia tinha levado quatro anos desde os primeiros passos do coração em direção ao “Lar”. Se tivesse contado todos os passos físicos que foram dados nestes anos, eles não poderiam me levar mais longe que isto.

Em Wat Hin Mak Peng eu estava como uma flor em terra fértil, todo mundo abrindo as portas de seus corações, dando-me simpatia e ajuda. Eu tinha tantas coisas para aprender e absorvia tudo com os olhos e ouvidos bem abertos. Eu gostava muito dos cânticos em *pāli*, eram como o som do Dhamma e então sentava-me e ouvia do lado de fora do templo todas as manhãs. Também comecei a aprender sozinha e recitar junto com as monjas todas as noites. Queria ficar e me tornar uma monja e não tinha intenção de voltar para a Noruega. Mesmo que não conseguisse entender as *desanās* que eram dadas, Venerável Ajahn Thate me ensinava Dhamma todas as manhãs no salão principal. Ele se sentava calmo e amigável. Quando muitos visitantes chegavam, ele os recebia com amizade. Quando partiam, lhes dava sua amizade. Quando havia muito barulho, era imperturbável e amigável, recebendo a todos, não ressentindo nada.

Tudo que entra em contato com as portas dos sentidos deveria ser tratado desta forma, como convidados indo e vindo; não se agarrando aos hóspedes agradáveis, não empurrando para fora os hóspedes desagradáveis.

Dr. Philip foi embora depois de alguns dias porque sua mente estava perturbada. Sua felicidade se foi e seu estado mental estava colorindo tudo de negro. Wat Hin Mak Peng, que costumava ser o céu na terra, tornou-se insuportável. Ele estava muito nervoso quando foi embora. Fui com ele para fora do mosteiro e disse-lhe que não tivesse medo *porque ele tinha me ajudado e, portanto, não poderia cair.*

Após algumas semanas recebi um telegrama da Noruega afirmando que o Dr. Philip não conseguia cuidar de si mesmo. Ele estava amarrado e não conseguia se libertar. Eu disse isso a venerável Ajahn Thate e perguntei-lhe se o Dr. Philip deveria voltar para a Tailândia, mas ele respondeu: “Não, não o traga aqui.” Então, só me restava uma coisa a fazer: voltar.



Voltar era como fazer o rio Mekong reverter seu fluxo. Meu coração se revoltou dentro de mim e lágrimas forçaram seu caminho para fora, mas só por um momento. Tinha me decidido a ir e na manhã seguinte saí com pressa, sem mesmo comer a refeição diária. Mas o que mais me deixou triste foi que não tinha ainda sido capaz de prestar reverência e agradecer ao Venerável Ajahn Mahā Bua. Deixei a Tailândia sem tê-lo visto, sem saber se novamente teria a oportunidade de fazê-lo.

De qualquer forma, foi uma viagem “engraçada”. O avião não chegou a Udón – havia quebrado. Peguei um ônibus para Bangkok. No meio do caminho, perto de uma vila muito pequena, o ônibus também quebrou e fomos transferidos para um caminhão aberto que nos levou até a cidade mais próxima. Enquanto eu estava sentada nele, como búfalo sob o céu aberto, a chuva começou a cair. Ninguém se queixou. Na chegada à cidade, segui outros passageiros até o ônibus. Não tinha dinheiro tailandês para pagar a nova passagem, apenas os travellers-cheques, mas um dos passageiros pagou os 70 Bahts da tarifa para mim. Quando cheguei ao aeroporto, faltavam dez minutos para o avião decolar para a Noruega. Eu tinha o bilhete, mas não tinha dinheiro para pagar as taxas de embarque do aeroporto. Então tive que trocar dinheiro primeiro e só cheguei ao avião logo antes dele decolar.

Quando cheguei de volta à Noruega, Dr. Philip não estava em Trondheim, mas em Oslo e seu estado não era tão grave como se temia. Ainda assim, sua irmã ficou profundamente sensibilizada com meu retorno. Ela entendeu que eu tinha voltado só por causa de seu irmão. Então, em vez de ficar em Wat Him Mak Peng e me tornar uma monja, como era minha inclinação, comeci minha “volta” ao mundo, seguindo a família do Dr. Philip para

Israel, onde iam passar suas férias. Levaram o Dr. Philip com eles, e eu segui para ajudar sua irmã a tomar conta dele, para meu próprio benefício e do Dr. Philip também, para garantir que ele não fosse confinado em um hospital psiquiátrico onde poderia ser obrigado a tomar drogas ou receber tratamento com eletrochoques. Sua irmã estava muito preocupada com ele. Philip era seu único irmão, a quem ela amava e respeitava muito, e foi um grande choque para ela vê-lo agindo daquela forma, como um “louco”.

Assim como uma vez tinha colocado de lado todas as demais pessoas a fim de ajudar a mim mesma, também agora o fazia para ajudar ao Dr. Philip. Não fui trabalhar nem avisei a empresa que eu havia voltado da Tailândia, mas fui direto para Israel após cerca de duas semanas em Trondheim, onde também ajudei a cuidar do Dr. Philip todos os dias, andando com ele nas montanhas fora da cidade e deixei-o ajudar-me no jardim, para que ele tivesse algum trabalho físico para fazer. Sua família estava muito chateada e colocou a culpa no Venerável Ajahn Thate. Parecia-lhes que ele tinha enganado Dr. Philip. Eles imaginaram que o Venerável Ajahn fosse como um feiticeiro que pratica magia, então tentei explicar como as coisas realmente eram. Não foi culpa do Venerável Ajahn que Philip não tenha sido capaz de fazer o que lhe tinha sido aconselhado. Eu lhes dei o livro “Maggavithi”¹⁷, do Venerável Ajahn Thate, que achei bem adequado ao caso do Dr. Philip; explicava os problemas que ele tinha. Naquela época eu não sabia que este livro tinha sido escrito em referência ao Dr. Philip. Também dei para sua irmã “Sabedoria Desenvolve Samādhi”. No dia seguinte ela me disse que ela tinha ficado sentada a noite toda lendo, e agora conseguia entender.

Também apontei a mim mesma como exemplo: eu não era mentalmente perturbada ou doente. Pelo contrário, era muito saudável, tanto mentalmente como fisicamente, e tinha vindo direto do Wat Hin Mak Peng!

Em Israel, eu convidava o Dr. Philip para andar junto comigo e ele sempre ia atrás. Também andamos muito de bicicleta, e eu escolhia estradas onde o trânsito estava intenso para que ele tivesse que usar toda sua atenção para se manter no caminho certo. Ele não falava com ninguém além de mim, e até mesmo para mim falava muito pouco. Um dia estávamos sentados no terraço e ele disse:

“Sabe, é terrível perder a sua identidade.”

Este era o problema. Ele tinha perdido sua autoidentificação com “o Deus Philip”. Sua felicidade tinha ido embora e ele sentiu-se como se tivesse perdido a si mesmo. Ele estava no mesmo estado que eu tinha estado há quatro anos antes, quando perdi minha autoidentificação e deixei de ser uma mãe ou uma viúva. Perdi todos os meus filhos em um

17 *Este livro pode ser encontrado na coletânea “Dhamma in Practice” (Dhamma na Prática).*

golpe mortal, mesmo que eles ainda estivessem vivos. Tudo é NOSSO, enquanto nos identificamos com aquilo. Essa é a história toda. A mente engana a si mesma e está condenada a colher todos os desapontamentos correspondentes. A sorte no meu caso foi que eu já havia me desapegado do “Deus Philip” antes que ele mesmo se perdesse. Se ele tivesse se perdido enquanto eu ainda estava dependente dele, eu talvez perdesse meu ponto de apoio. Digo isto porque quero salientar como é importante ser seu próprio refúgio, sua própria luz, não se refugiando em qualquer outra pessoa ou divindade, não contemplando a luz do outro e sendo absorvido nela. Ela pode desaparecer, e aquele que foi absorvido por ela terá perdido seu refúgio.

“Atta dīpā, Dhamma dīpā” – Seja o seu próprio refúgio, tome o Dhamma como refúgio¹⁸.

“Attā hi attano nātho” – Seja seu próprio protetor.

A mente do Dr. Philip corria tudo de negro e ameaçador. Um dia ele me disse que eu era maligna. As flores e arbustos no maravilhoso parque abaixo tornaram-se tão perigosas que não podíamos passar por elas. Morte ficou estampada em sua face, como pedra, e as pessoas que o viam ficavam assustadas. Anteriormente ele costumava ficar “perdido” em seus estados mentais felizes, agora ele estava “perdido” em seu estado infeliz. Este era o resultado de não usar a sabedoria do Buddha: *Aniccā, Dukkham, Anattā*. Tudo o que experienciamos, feliz ou infeliz, bom ou ruim, tem que ser contemplado como impermanente e “não eu”. Se não o fizermos, podemos ficar presos por muito tempo e ter que sofrer imensamente.

Um dia quando eu estava lavando os pratos e deixando o Dr. Philip me ajudar, sua irmã não aguentou mais. Ela não podia suportar ver o irmão em tal estado e então sugeri que eu voltasse para a Noruega e levasse o Dr. Philip para Svalbard por um tempo. Eles concordaram e então fui a Tel Aviv para reservar as passagens. Eu estava um pouco ansiosa quando deixei o Dr. Philip, percebendo que seu coração estava como que amolecendo e eu disse que queria levá-lo junto. Mas seu cunhado já tinha dado partida no carro e então saímos sem o Dr. Philip.

Enquanto estive ausente neste único dia, algo aconteceu e eles julgaram necessário procurar ajuda de um psiquiatra que o enviou a um hospital. Eu não recebi permissão de falar com ele porque temiam que pudesse lhe fazer mal.

Assim, voltei para a Noruega sozinha e comecei a trabalhar novamente. Eu tinha feito tudo o que era possível fazer. Se pudesse ter me afogado a fim de ajudá-lo, eu o teria feito. Mesmo que ele estivesse nesse estado, o respeitava e o reverenciava como antes, sabendo

18 *Esta não é uma tradução literal. Mais correto seria: “Tenha a si mesmo como ilha, tenha o Dhamma como ilha.”*

que era apenas um estado mutável que ele teria que passar e com isso aprender. Ele estava passando por um “inferno”, como eu tive que passar quatro anos antes. Ele tinha uma forte força de resiliência e muito mérito acumulado impedindo-o de se afogar completamente. Ele era o tipo de pessoa a quem os outros gostam de ajudar, muito gentil e “desamparado”, como uma criança pequena que é protegida por sua própria impotência.

Naquele mesmo outono, enquanto contemplava o caso do Dr. Philip, escrevi:

Peter-Feliz

Era uma vez um pequeno homem

que encontrou a felicidade na “terra de ninguém”.

Ele a agarrou tenazmente com todo seu coração,

“A felicidade é minha”, ele declarou a si mesmo.

“Eu sou a felicidade, a felicidade sou eu,

assim vou afastar todo mal que encontrar no meu caminho.”

O homem não queria largar a felicidade,

portanto, com a mudança dos eventos,

ele acabou num estado de aflição.

O que ele agora vê não lhe trouxe paz alguma,

agora estava no caminho errado.

Tudo o que antes era bom

tornou-se mal e negro,

ele é devorado pelo temor e alimenta seu próprio medo:

“Aqui não é bom, isso eu não quero,

isto não sou eu, onde está meu ‘eu’ feliz?!”

Ele busca em desespero e busca em vão,

mais e mais escurecendo seu coração na dor,

perdendo por completo seu caminho na névoa,

porque não pode ver

que o “Peter-Feliz” na realidade nunca existiu!

Desejo vive em lugares escuros

acumulando sujeira e poeira.

Aquele que libertará a si mesmo, encara

a tarefa da limpeza, essencial!

O mérito do Dr. Philip levou-o em segurança através de todos os perigos. O médico do hospital não o manteve lá por mais que duas semanas. Ele então voltou para Oslo com a família de sua irmã. Depois de um curto período de tempo, deixou a Noruega, ou dizendo melhor, fugiu sem contar a ninguém, sentindo que tinha que resolver seu caso sozinho,

sem interferência de ninguém. Assim, ficou no exterior por mais de um ano antes que desse algum sinal de que estava vivo e bem.

O que tinha acontecido e a razão por que se afastou da Noruega, ele contou em um pequeno livreto escrito como um conto de fadas, que distribuiu para seus amigos e conhecidos. Ele comprou um apartamento em Gibraltar que posteriormente passou a usar como sua principal residência.

Ele diz em seu livro que após um ano de viagem pela África, Espanha e outros lugares, tinha chegado a um lugar chamado “O fim do mundo”, que era um lugar na fronteira entre Gibraltar e o deserto. Ele estava sentado sozinho em uma pedra, contemplando que ele não tinha lugar algum para ir e nada para o que voltar atrás. Então surgiu uma imagem mental de si mesmo no ar desaparecendo no horizonte, com um sorriso apologetico no rosto.

Este foi o fim do “Deus Philip”. Sua autoidentificação com o estado divino foi embora e terminou. Dr. Philip estava simplesmente morto. E seu coração que tinha sido como uma montanha de gelo, derreteu-se, e ele sentiu-se como um recém-nascido. Esta criança saiu para o mundo outra vez e foi chamada David (até que viesse o tempo quando nomes não fossem mais necessários). David teve que aprender tudo de novo, e este David foi quem voltou para a Noruega. Ele não era como o antigo Dr. Philip. David era mais terreno.

Agora Philip-David apreciava ser humano e veio visitar-me muitas vezes para falar sobre Dhamma. Devolvi-lhe o alimento do Dhamma que ele uma vez me deu, e ele usou-o, trabalhou com ele e foi ajudado por ele.

Para grande apreensão de sua irmã, em 1985 ele retornou a Wat Hin Mak Peng para prestar reverência a Ajahn Thate. Desta vez, no entanto, ele se beneficiou grandemente de sua estadia lá. Escreveu em uma carta para mim, datada de dezembro de 1985:

“Tendo sido discípulo do Venerável Ajahn Thate há 20 anos, ele me disse um dia: ‘Leva um longo tempo para aprender.’

Voltando a ficar com ele, alguns anos mais tarde, eu (Dr. Philip) disse: ‘É preciso muito tempo para aprender.’

Ele ficou em silêncio por um momento e então disse: ‘Vou te ensinar o coração de todas as religiões: O coração (jai) é o que é neutro. Quando ele se move de seu lugar, é a mente (chit). Daí em diante ele é capaz de ramificar-se infinitamente. Não deixe sua mente concentrar-se. Simplesmente deixe que fique neutra.’

Eu (Dr. Philip) perguntei: ‘Onde a mente deve habitar?’

‘A mente habitando algum lugar,’ respondeu, ‘é apego.’”



Quando Dr. Philip ficava no exterior costumávamos nos corresponder e uma vez mandei uma carta, incluindo *A Linha do Gol* que eu havia escrito em 1982 em norueguês. Ele mandou de volta minha própria carta de Gibraltar traduzida para o inglês como segue:

Para a pessoa sem desejo, não há apegos.

Para a pessoa sem desejo, não há mais necessidade de alcançar algo.

A Linha do Gol:

*Objetos de nossa vontade, nossos desejos,
um limite que nunca poderá ser alcançado
quando procuramos constantemente por mais.*

*No momento em que estivermos livres de vontades e desejos,
de repente a Linha do Gol está bem ali!*

*Se alguém alcançou alguma coisa, então
isto está ligado ao sofrimento,
tentando segurá-lo.*

*Se não houver agarrar,
então o coração compreendeu o sofrimento
e estará livre do sofrimento.*

*Esse é o fim do sofrimento,
que é o objetivo mais elevado.*

O mais elevado é alcançado ao desistir de tudo.

(Eu, meu, todos os mundos.)

“Difícil é nascer humano, dura é a vida dos mortais. Difícil é ganhar a oportunidade de ouvir a Verdade Sublime, e difícil é de se encontrar o despontar dos Buddhas.

Evitar todo o mal, cultivar o bem e purificar a mente, este é o ensinamento dos Buddhas.

Permanecer paciente é a maior austeridade. ‘Nibbāna é supremo’, dizem os Buddhas. Não se é um verdadeiro monge quando se prejudica outra pessoa, nem um verdadeiro renunciante quando se oprime os outros.

Não desprezar, não prejudicar, conter-se de acordo com o código da disciplina monástica, moderar-se na comida, viver solitário, devotar-se à meditação, este é o ensinamento dos Buddhas.

Não há desejos sensuais satisfatórios, mesmo que chovam moedas de ouro. Porque os prazeres sensuais dão pouca satisfação e muita dor. Tendo entendido isso, o homem sábio nem mesmo nos prazeres celestiais encontra deleite. O discípulo do Buddha Supremo deleita-se na destruição do desejo.

Exclusivamente levados pelo medo, os homens procuram refúgio em muitos lugares: montes, florestas, árvores sagradas e santuários. Esse de fato não é o refúgio seguro; não é o refúgio supremo. Não é recorrendo a tal refúgio que se livra de todo o sofrimento.

Aquele que se refugiou no Buddha, no Ensinamento e na Sangha, penetra com sabedoria transcendental as Quatro Nobres Verdades: o sofrimento, a causa do sofrimento, a cessação do sofrimento e o Nobre Caminho Óctuplo que conduz à cessação de sofrimento.

Isto é na realidade o refúgio seguro, este é o supremo refúgio. Tendo ido para tal refúgio, é livre de todo o sofrimento.”

(Dhammapada 186-192)

Desejo leva ao apego.

Quando não há desejo, não há apego.

É como o fogo,

*que sempre estende suas chamas
para conseguir algo, para se apossar de algo
para consumir. Isto é sofrimento.*

Onde não há fogo,

*não há chamas se estendendo
para alcançar nada
e apossar-se de algo para consumir.*

Este é o fim do sofrimento.

Não existe mais existência mundana para o sábio que, como a terra, de nada se ressent, que é firme como um pilar alto e tão puro como um poço profundo livre de lama.

Calmo é o seu pensamento, calmo é o seu discurso e calma a sua ação, daquele que, conhecendo verdadeiramente, está totalmente livre, tranquilo e sábio.

(Dhammapada 95, 96)

É a sabedoria, que corta as raízes e

*arranca-as para fora. É a sabedoria que
encontra a ignorância enterrada e*

*coloca um fim nela, como o Troll que
arrebenta (desintegra) quando o sol
o toca ou como o bandido
que se entrega quando vê que a polícia
o alcançou.*

*Quando o causador de problemas é
colocado para fora do coração, então
a paz e liberdade permanecem.*

*A Sabedoria entende o sofrimento, encontra
a causa, e remove-a junto com suas raízes.*

*Quando a causa é removida,
seus efeitos cessam. Automaticamente.*

*Toda salvação e liberação vem de dentro
(e também todos os apegos).*

*Libertar-se do ódio é saber:
o Culpado é sempre o mesmo,
no mundo inteiro não há a quem culpar!*

*Mas a felicidade não deve ser agarrada,
o Coração Puro é livre.*

*O que está dentro de cada um de nós
não pertence a mim nem a você.*

É digno de nota que há muitos anos, quando o Dr. Philip estava me ajudando, ele também me enviou instruções sobre o Dhamma escritas em inglês que eu costumava traduzir para o norueguês, a fim de compreendê-las melhor. O conhecimento do Dr. Philip de norueguês não era tão bom quanto o seu conhecimento de inglês, que era como sua língua materna.

Outra carta do Dr. Philip, datada de 7.3.1988.

“Um período de quatro semanas de meditação investigando a frase do Venerável Ajahn Thate ‘coração e mente são ambos a mente’, chegou ao fim no dia do meu aniversário. Suas cartas sobre o Dhamma foram uma ajuda maravilhosa, e o que você escreveu sobre ‘A Linha do Gol’ era a chave.

PS: Aconteceu um dia, no início da prática, que caminhando a beira-mar em Gibraltar, chegando ao fim da calçada, um pensamento surgiu ‘Que ótimo que eu não seja iluminado.’

Olhando para isso, surgiu de repente o riso, e muitas tolices desapareceram. Em seguida, insight surgiu, dia após dia.”



Então não há nada que tenhamos que alcançar. Não existe nenhum “eu” que vai se iluminar. O *Buddha Sāsana* apenas nos ajuda a abrir mão dos desejos. Então tudo está lá por si só – e sempre esteve lá.

*Sufrimento havia sido sempre o Grande Professor,
e felicidade, a Grande Sedutora.*

Em outra carta, ele me enviou algumas palavras que tinha escrito sobre o Dhamma:

De 1962

*Tudo diz a verdade.
Nada mente.
Os únicos que nos enganam somos nós mesmos.*

De 1972

*O estado humano normal
é estar fora de si.
Fora de si, se olha em volta
todo o mundo exterior,
sem encontrar o que está procurando.
O momento em que voltamos a si,
é como despertar de um sonho.
Quando descobrimos que temos tudo
que se possa desejar, já não desejamos
mais nada, e é exatamente por já não
desejarmos mais nada, que encontramos tudo
o que procurávamos.*

De 1988

*Perceber que sempre estivemos lá,
é o último passo de uma jornada.
Corpo, mente e todo o mundo
são exatamente como sempre foram em sua maneira.
Descendo os degraus, fica claro como cristal.*

No Caminho da Prática

(Dado pelo Dr. Philip ao venerável Ajahn Thate no dia 26.4.88)

*Não importando quanto tempo alguém tenha praticado,
deve começar de novo cada dia,
como se fosse a primeira vez na vida
que viesse a praticar
e como se ainda não soubesse nada a respeito.*

*Desta forma nunca precisará perguntar
sobre o final ou o início do aprendizado.*

No Caminho da Prática – 2

O Dhamma é a coisa mais preciosa do mundo.

Sendo a coisa mais preciosa do mundo,

é algo que devemos proteger.

Quando protegemos o Dhamma,

então o Dhamma nos protege.

Quando o Dhamma nos protege,

então há paz em nossos corações.

Quando há paz em nossos corações,

há paz em todo o mundo.

A Joia de Sīla e Dāna

*Se ao longo de toda uma vida, alguém realizar um único
bom e puro ato, este será sua luz no caminho.*



Em 1988, fui novamente para Wat Hin Mak Peng, e enquanto estava lá, Dr. Philip também veio. Assim nos encontramos na Tailândia pela primeira vez em oito anos. Durante esses anos, as coisas foram mudando de uma maneira natural. Desta vez convidei Dr. Philip para ir comigo visitar as monjas mais idosas e, um dia, enquanto estávamos sentados na varanda de Khun Mé Nói, ele lhe disse, rindo:

“Antigamente eu costumava ser o irmão mais velho de Malí. Agora Malí se tornou minha irmã mais velha.”

Muitas vezes pensei que tínhamos sido como dois escaladores de montanha, um dando a mão ao outro quando necessário. Às vezes as posições mudam.

Dhamma é o que todos os seres estão procurando, mas a maioria não encontra porque eles procuram fora de si mesmos, em coisas que são passageiras e inconstantes. Dhamma é aquilo que nunca se desgasta, a inexaurível felicidade que todos desejam. Mas esforçando-se em agarrar e segurar a felicidade mundana, não colhemos nada mais que “mãos vazias” e decepções. Uma vez que tivermos experimentado o verdadeiro desencanto com o mundo, poderemos ser capazes de buscar a verdade, ouvir a verdade e discernir a verdade.

DE 1980 EM DIANTE

Desde que vim para Wat Hin Mak Peng pela primeira vez em 1980, já estive aqui oito vezes no total, cada vez durante dois ou três meses. Também fui capaz de prestar reverência ao Venerável Ajahn Mahā Bua quase todas as vezes que estive aqui. Mas sendo que consigo falar somente um pouco de tailandês, nunca fui bem-sucedida em dizer-lhe como, milagrosamente, ele me ajudou antes mesmo que eu o tivesse conhecido.

A sétima vez, em 1990, trabalhei para ter os últimos versos de “Através do Musgo” traduzidos em tailandês, com a ajuda de outros membros monásticos. Cada vez que ficava lá, tentava aprender a falar e escrever um pouco, principalmente a fim de encontrar uma maneira de falar com o Venerável Ajahn Thate. Esses versos foram minha maneira de fazê-lo e ele os acolheu com muita compreensão e grande bondade. Isso tem sido uma grande realização para mim e tem me dado muita força.

Em conexão com o restante dos versos, gostaria de contar um pouco sobre a vida desde que voltei para casa novamente, em 1980. Não foi nada fácil, para dizer de maneira suave. Havia obstáculos aparentemente intransponíveis. Uma mente inclinada à vida monástica e à reclusão vai ter muita dificuldade de permanecer em uma família. Tendo recebido o golpe mortal nessas circunstâncias, era para mim tão confortável como ficar na jaula de um tigre. Ouvir palavras como “*sua mãe*”, “*seus filhos*”, “*sua irmã*”, etc., foi como o arranhar de garras de um tigre no coração. Como é bem conhecido pelos budistas na Tailândia, a única maneira de sobreviver em meio a tigres é ter *mettā* e compreensão para com eles. Antigamente eu era um “tigre” olhando o mundo com um “olho de tigre”. Tendo mudado minha natureza, outras pessoas não podiam me entender, mas eu podia entendê-las. Quando você pode compreender a si mesmo, não é necessário ser compreendido pelos outros, embora isso seja uma coisa boa.

Por outro lado, os membros da família são propensos a sentir-se impedidos ou dificultados de diversas maneiras quando um dos seus é diferente ou “distante demais” deles, como no meu caso. Tendo sido muito rigorosa comigo mesma, senti que os demais, às vezes, ficavam com medo de mim. Levei muitos anos para ser capaz de funcionar “sem problemas”, para suavizar e abrir o coração.

Era natural para mim continuar a viver de acordo com as regras monásticas. Isso incluía somente uma refeição ao dia (comendo sozinha), entoando versos e cânticos budistas pela manhã e à noite, trabalhando com tradução de livros de Dhamma do inglês para o norueguês, lendo ou escrevendo Dhamma por mim mesma. Isto aconteceu quando ainda estava trabalhando na empresa e também mais tarde, quando tentava tornar a vida

confortável e normal para os demais, por exemplo, cozinhando para eles da maneira que estavam acostumados e fazendo a manutenção da casa e do jardim.

Dhamma é algo imensamente grande e maravilhoso. É por isso que é imponente e inspirador, impedindo aqueles que o reverenciam de serem descuidados quando o transmitindo a outros. No começo eu não ousava falar uma palavra a ninguém. Pensando nos grandes esforços que fiz para entendê-lo, não podia ver ninguém a meu redor que seria capaz de compreender. Sentindo-se sadáveis, as pessoas não têm motivos para procurar um médico! Falando às pessoas sobre o sofrimento e sua causa ou o perigo dos prazeres sensoriais, elas mais provavelmente vão pensar que você é uma louca ou estúpida, não desfrutando dos prazeres da vida como todos fazem!

Por outro lado, senti que era minha obrigação dizer como as coisas realmente são e o que na verdade tinha acontecido. Mas tive que voltar atrás porque não sabia como expressar tudo isso, nem queria comprometer um homem morto. Dez anos mais tarde, quando relatei minhas experiências ao venerável Ajahn Thate e me foi perguntado como tinha acontecido de vir parar em Wat Hin Mak Peng, escrevi para ele e ele deu permissão para que fosse impresso. Sem revelar este ponto crucial, que foi a causa da mente afastar-se do mundo, eu não seria capaz de explicar como aconteceu. Conteí sobre isso porque é a verdade, e é minha esperança que seja benéfico para outros, sem prejudicar ou ofender ninguém.

Consegui deixar a empresa em 1983 com a intenção de ir para Wat Hin Mak Peng definitivamente. Justamente nessa época minha mãe quebrou seu quadril e sua irmã mais nova ficou numa situação em que não podia mais cuidar de si mesma. Então a convidei para ficar conosco. Ao mesmo tempo, ambos os filhos voltaram para casa e mais ainda, eu tinha dois cães velhos, se aproximando de idade avançada e morte. A fim de dar uma imagem simples da minha relação com o cachorro mais velho durante seus 12 anos de vida, relato o seguinte:

Nos primeiros quatro anos de sua vida, antes de chegar o desencanto, cuidei dele com apego amoroso. Nos quatro anos seguintes, enquanto eu lutava para livrar-me, cuidei dele com aversão. Nos últimos quatro anos da sua vida, cuidei dele com compaixão.

Assim é o caminho: do apego para a aversão (ou desencantamento), ao desprendimento e a compaixão.

Depois de deixar a empresa, passei a receber uma pequena pensão. Com isso e o que eu tinha herdado de meus pais, incluindo a casa, tinha meios para me sustentar.

Eu estava muito envergonhada de tudo isso que veio “correndo atrás de mim”. Tudo o que antes eu precisava, enquanto não o tinha, veio atrás de mim quando já não precisava de

mais nada. Mas finalmente disse a mim mesma: “Você aceitou o sofrimento, agora pegue os bons resultados também. Use-os em benefício dos outros.”

Então fiquei em casa cuidando de ambos, velhos e jovens, a mente se esforçando para se ajustar a isto e a polir onde houvesse atritos. Para mim, chamava isso de “polir na direção reversa”, o que significa se adaptar ao “mundo” novamente, aprender a viver com isso e receber as condições como elas são. O desenvolvimento da compaixão e compreensão é indispensável para este tipo de trabalho. Não havia nenhum outro professor disponível a não ser cometer erros e aprender com eles. Não importando como sejam as coisas do mundo, todos temos que ter familiares, estando ou não apegados a eles. Eles são nossos companheiros, seres vivos, e devem ser tratados como tal.

Minha tia sofria as dores da velhice e o desejo de morrer. Um dia quando ela estava se locomovendo com a ajuda de um apoio, disse:

“Tornar-se velho é um castigo para nossos pecados!”, é o que dizia meu pai.”

“Então deve ser um castigo para nossos pecados termos nascido”, respondi depois de uma pequena pausa, “porque a causa do envelhecimento é termos nascido!”

Minha tia morreu depois de um ano na idade de 87, minha mãe depois de cinco anos na idade de 91. Ela morreu durante o sono, sem dor no corpo, mas tinha sofrido a perda de *sati* (capacidade de prestar atenção) e da memória. Isto implicava que eu tinha que ser “uma passarinha sentada na cabeça” dela também, vigiando-a e guardando-a 18 horas por dia e às vezes à noite também. Então eu simplesmente tive que ser minha mãe por um longo tempo, porque a passarinha não pode se sentar sobre duas cabeças ao mesmo tempo.

A perda de memória e *sati* mostrou-me outra vez como é ilusório e incerto nosso apego ao “eu”. Pessoas idosas podem esquecer seus antigos papéis e a quem eles estavam relacionados, e até com seus filhos e experimentam incerteza e medo.

Um ano depois que minha mãe faleceu, o cachorro mais velho terminou sua vida depois de ter estado doente por um longo tempo, e o caçula morreu 2 anos depois dele.

*Sabbe Sankhāra Anicca*¹⁹ – tudo o que nasce deve morrer.

Este reino onde nascemos é, na realidade, o reino da morte. Se não nascêssemos, não teríamos que morrer. É por isso que o Buddha estava buscando uma saída do mundo criado para o Não-criado, que é o Sem-morte.



19 Tradução literal: “Tudo que é condicionado é impermanente.”

A fim de mostrar como o resto dos eventos continuaram dali em diante, vou relatar alguns acontecimentos ocorridos entre 1980 e 1983:

No início, quando comecei a tomar conta de família outra vez, lembrei-me de um “chiqueiro”. Não há realmente muita diferença. Chiqueiro de porco é um chiqueiro, um ninho de um pássaro é um ninho de pássaro, são todas casas como as de seres humanos e preciosas para a mente que é apegada a elas. Não devemos olhar com desdém para os porcos e pássaros ou outros animais, lutando por suas pequenas casas, todos eles amam seus lares da mesma maneira. A mente que provou a liberdade do desapego será capaz de enxergar a verdadeira natureza disto.

Ao refletir sobre isto, ocorreu-me a seguinte história, chamada:

A Libertação do Leitão

Era uma vez um porquinho

que vivia num chiqueiro, não tão grande.

Um dia, quando a porta foi deixada aberta,

ele deixou sua casa suja com planos de ir longe.

Tão livre e feliz ele trotou sobre a terra,

encontrando a beleza do mundo lá fora.

Mas o dono o pegou e com uma corda o prendeu,

esse porquinho ficou tão infeliz por ser encontrado.

E quando novamente foi confrontado com o chiqueiro sujo,

ele teve que ser empurrado à força para dentro.

“Puxa vida, isto realmente parece tão ruim?”

o porquinho gemia tão triste, tão triste.

“Então prefiro nunca mais comer,

aqui não há porque comer!”

O porquinho ficou fino e magro,

ao contrário de sua mãe, tão grande e gorda,

e é por isso que ele nunca foi visto

posto sobre uma bandeja na mesa do Natal!

Eu gostei muito desta história, mas não sei se os outros membros do “chiqueiro” ficaram tão encantados.

A Mentira, nossas falsas concepções da realidade convencional, tomando-as como verdade, sendo absorvidos em nossos diferentes papéis como mãe, pai, filho, filha, etc., ou em nossos cinco *khandhas* (corpo, sentimentos, memórias, pensamentos e consciência), é a

vida. Pareceu-me uma vez que a vida é realmente como *jhānas* (absorção) em meditação. A mente alcança e agarra tudo como “eu” tão rápido que não estamos conscientes de quando acontece. É por isso que nós somos enredados como uma bola de fio, não temos ideia de como isso acontece porque não acompanhamos de perto “o ladrão sutil”. Assim, temos todos esses estranhos “eu” entrando neste mundo, todos com a mesma sensação de ser algo separado, algo peculiar que deve ser preservado e protegido. Isto é a história do Coração de Avijjā lutando consigo mesmo. Abrir os olhos é muito doloroso, é tão terrível que os seres em geral preferem fechar os olhos em vez de encarar a verdade.

De qualquer forma, era esse o meu caso. No início, quando a verdade tentou me dizer como a realidade era, fechei meus olhos com mais força ainda por medo da grande dor de perder minhas ideias, os encantos da vida.

Uma velha amiga da minha tia que veio nos visitar uma vez falou-me que meus filhos eram minha própria carne e sangue! Eu respondi que minha própria carne e sangue não eram meus, muito menos a carne e o sangue dos meus filhos, e que os agarramos como nossas porque somos cegos. Em seguida ela respondeu muito chocada: “Então eu prefiro ser cega!”

Quando nossas falsas ideias recebem um golpe mortal, podemos perder nossa felicidade e ficamos com a primeira Nobre Verdade²⁰ – o Sofrimento. Esta esmagadora decepção faz com que o fogo da ganância, ódio e delusão exploda. Assim, somos confrontados com a segunda Nobre Verdade. Se pudermos aceitar isso, aguentar isso, não fugir deste ensinamento exclusivo e direto, sabedoria penetrará dentro do coração, tal como explicado em “Exame”²¹. Sabedoria extinguirá o fogo, porque na sabedoria existe Luz, Bem-querer, Misericórdia, Perdão e Paz. Na Paz se apagam os incêndios da ganância, ódio e ilusão. Tal é a “extinção” do sofrimento, ou a libertação do sofrimento. E isto é em si mesmo a resposta à minha oração no início do meu relato.

A mentira da vida foi expressa da seguinte forma:

Vestindo-se

*A mentira, embora finamente e cuidadosamente vestida,
quem não se atreve a deixá-la ir embora,
continua seguindo sempre sem paz e angustiado.*

20 *Ver Glossário.*

21 *Verso citado na página 21.*

Despindo-se

*A verdade, mesmo que dolorosa e triste,
quem se atreve a enfrentá-la e vê-la,
daí em diante segue tranquilo e feliz.*

Restaurando

*Nada no mundo pertence a você ou a mim.
Uma mentira não pode ser possuída,
e o que é verdadeiro é livre!*

Dei isso ao filho mais velho, o estudante, que gostou.

A propósito, este jovem tinha dificuldade em acordar pela manhã, e um dia em que ia fazer um exame, veio até mim e disse:

“Esta manhã tive um terrível pesadelo. Parece-me que eu deliberadamente criava um pesadelo para me obrigar a acordar!”

Fiquei impressionada com esta afirmação que me lembrou minha vida antes do meu “despertar”. Eu tinha tornado minha vida num terrível pesadelo para que então tivesse que acordar!

Escrevi sobre isto desta maneira:

*“O que experienciamos enquanto dormimos, chamamos de sonho.
O que experienciamos enquanto acordados, chamamos de realidade.
Quando estamos sonhando com algo agradável, dizemos:
‘É uma pena que tenha que acordar!’
Quando somos atormentados por pesadelos, dizemos:
‘Que bom que foi apenas um sonho.’*

*A diferença entre o sonho e o que chamamos de realidade
é realmente mínima:*

*Enquanto estamos dormindo não temos sati,
que é nosso marujo no oceano da vida.
Enquanto acordados não fazemos uso desse nosso marujo,
mas nos deixamos seguir adiante, à deriva,
então a vida é como um sono na escuridão.
O objetivo do sono é acordar.
Antes de despertar, sabíamos que estávamos dormindo?*

*O objetivo da vida é acordar, dar fim ao sono da ignorância.
Isso é descobrir que o que chamamos de realidade,
é tão irreal como um sonho.”*



O filho mais novo, o marinheiro, voltou para casa porque ficou sem trabalho. Tendo-o negligenciado por tantos anos, eu agora tinha um trabalho duro tentando ajudá-lo a não se afogar num oceano de atos prejudiciais.

Fiquei sabendo mais tarde que eu tinha sido como um esteio para ele porque lhe servia de bom exemplo. Então, se não tivesse ajudado primeiro a mim mesma, não teria nenhuma chance de ajudá-lo.

No mar ele tinha aprendido a usar drogas. Vendo como isto estava empurrando um ser humano em direção à sua queda, escrevi “O Pescador” e entreguei a ele.

*O pescador iscou com tentação seu anzol,
o peixe veio à isca.
Agora está lá pendurado, se debatendo,
incapaz de libertar-se.
O pescador é O Maligno em pessoa,
ele se deleita maliciosamente
cada vez que ao longo da borda do barco puxa
um sofredor coração humano.*

*O peixe é ainda inocente,
é apenas cego e tolo.
Mas quem faz de si mesmo o Pescador,
deverá enfrentar a maldição da Morte.*

*(O pescador é como o Tentador seduzindo os outros.
O peixe é como a mente, enganando a si mesma.)*

Meu coração, profundamente tocado pela compaixão, sentiu-se impelido a apontar-lhe o caminho correto da seguinte maneira:

Para um Jovem Marinheiro

*Somos todos como barcos sobre o mar,
cada um, um barco separado.
Casco e motor são como corpo e sentidos,*

capitão e marujo: "Aquele que Sabe".
O coração fornece a força motriz
desejando e ansiando por encontrar o lugar certo
onde pode libertar-se de amarras e correntes,
acabar com o sofrimento e encontrar a paz.
As ilhas dos Mares do Sul são meramente para o prazer,
lá não se encontra nenhum lugar tranquilo.
Para os cais de cidades grandes, com seus "tubarões vorazes",
não trace curso em seu mapa.
Quem deseja escapar do "Ciclo Eterno",
deve inverter o ciclo e tomar o curso oposto.
Direto contra o fluxo e ondas gigantes,
é obrigatoriamente o único caminho correto.
O Capitão que consegue pilotar seu navio
e escapa ileso desta luta,
pousou com segurança na outra margem –
encontra felicidade e paz.
Nunca mais ele põe os pés num barco
a navegar pelo terrível mar da vida.

Estes versos foram escritos em 1981 ou 82. Em 1983, quando tive outra oportunidade de ir à Tailândia, comprei alguns volumes do Samyutta e Anguttara Nikāyas²² que estavam disponíveis em Bangkok. Eles me trouxeram grande felicidade. No Samyutta Nikāya sobre os sentidos (Salāyatana Vagga), encontrei os capítulos sobre o oceano e o pescador. Vou escrevê-los para aqueles que não têm como lê-los:

O Oceano

"Bhikkhus, a pessoa comum sem instrução fala 'o oceano, o oceano.' Mas isso não é o oceano na Disciplina dos Nobres: isso é apenas uma grande massa de água, uma grande extensão de água.

O olho, bhikkhus, é o oceano para uma pessoa; as suas correntezas consistem de formas. Daquele que se mantém firme contra as correntezas que consistem de formas, diz-se que ele cruzou o oceano do olho com as suas ondas, redemoinhos, tubarões e demônios. Ele cruzou para a outra margem, foi mais além, o brâmane está em terra firme.

O ouvido... O olfato... O paladar... O tato... A mente, bhikkhus, é o oceano para uma pessoa; as suas correntezas consistem de objetos mentais. Daquele que se mantém firme

22 Diferentes volumes do Sutta Pitaka, que registram discursos do Buddha.

contra as correntezas que consistem de objetos mentais, diz-se que ele cruzou o oceano da mente com as suas ondas, redemoinhos, tubarões e demônios. Ele cruzou para a outra margem, foi mais além, o brâmane está em terra firme.”

Isso foi o que o Abençoado disse. Tendo dito isso, o Iluminado, o Mestre, disse mais:

*“Alguém que tenha atravessado este oceano tão difícil de cruzar,
com os seus perigos de tubarões, demônios e ondas,
o mestre da sabedoria que viveu a vida santa,
chegou ao fim do mundo, diz-se que ele foi mais além.*

*Aquele que destruiu a cobiça e a raiva
juntamente com a impureza da ignorância,
atravessou esse oceano tão difícil de ser cruzado
com os seus perigos de tubarões, demônios e ondas.*

*Superou o apego, deixou a morte para trás, livre de aquisições,
abandonou o sofrimento, sem uma renovada existência.
Tendo falecido, ele não pode ser medido, eu digo:
ele confundiu o senhor da morte.”*

O Pescador

“Bhikkhus, suponham que um pescador lançasse um anzol com uma isca num lago profundo e um peixe em busca de comida engolisse o anzol com a isca. Aquele peixe, ao engolir o anzol do pescador deu de encontro com a calamidade e o desastre e o pescador poderá fazer o que quiser com ele. Do mesmo modo, bhikkhus, há esses seis anzóis no mundo para a calamidade e desastre dos seres, para o massacre dos seres vivos.

Há, bhikkhus, formas conscientizadas através do olho que são desejáveis, agradáveis e fáceis de serem gostadas, conectadas com o desejo sensual e que provocam a cobiça. Se um bhikkhu sente prazer com elas, acolhe-as e permanece atado a elas, ele é chamado um bhikkhu que engoliu o anzol de Māra. Ele deu de encontro com a calamidade e o desastre e o Senhor do Mal poderá fazer o que quiser com ele.

Há, bhikkhus, sons conscientizados pelo ouvido... odores conscientizados pelo nariz... sabores conscientizados pela língua... toques conscientizados pelo corpo... objetos mentais conscientizados pela mente que são desejáveis... provocam a cobiça. Se um bhikkhu sente prazer com eles... o Senhor do Mal poderá fazer o que quiser com ele.

Há, bhikkhus, formas conscientizadas através do olho que são desejáveis, agradáveis e fáceis de serem gostadas, conectadas com o desejo sensual e que provocam a cobiça. Se um bhikkhu não sente prazer com elas, não as acolhe e não permanece atado a elas, ele é chamado um bhikkhu que não engoliu o anzol de Māra, que quebrou o anzol, destruiu o anzol. Ele não deu de encontro com a calamidade e o desastre e o Senhor do Mal não poderá fazer o que quiser com ele.

Há, bhikkhus, sons conscientizados pelo ouvido... odores conscientizados pelo nariz... sabores conscientizados pela língua... toques conscientizados pelo corpo... objetos mentais conscientizados pela mente que são desejáveis... provocam a cobiça. Se um bhikkhu não sente prazer com eles... o Senhor do Mal não poderá fazer o que quiser com ele.”



Por cinco anos ou mais durou a luta para salvar o jovem marinheiro do “afogamento”. Eu principalmente procurava maneiras práticas pelas quais ele teria uma chance de fazer o bem. Uma vez deixei ele tomar conta da avó enquanto eu estava no hospital. A razão para isso foi que tive um derrame devido a ter me sobrecarregado com tarefas, e perdi o campo esquerdo de visão.

Quando voltei do hospital depois de cinco dias, minha mãe elogiou-o e disse que ela nunca pensou que ele poderia ser tão gentil e inteligente.

A propósito, sobre minha mãe: um dia, enquanto ela ainda era capaz de ler o jornal, ela desceu à cozinha e me disse:

“É terrível que deva sempre haver uma guerra acontecendo no mundo. Por que as pessoas não conseguem viver em paz?”

“Quando todo mundo limpar seus corações da ganância, ódio e delusão,” eu disse, “então não haverá mais guerra.”

“Bom, eu acho que os políticos são os culpados.”, foi sua resposta.

Alguns dias mais tarde, quando desci para a cozinha, encontrei um rato preso numa ratoeira no armário. Quando minha mãe desceu para o café da manhã, disse a ela:

“Agora começou a guerra em nossa casa também. A primeira vítima está morta no armário.”

“Oh!” ela disse, muito chocada, seus olhos grandes como pratos. Apresentei o pobre pequenino na ratoeira para ela. Ela então disse:

“Eu não fiz isso!”

Mas eu sabia que seu genro, marido da minha irmã, o tinha feito para ela.

À tarde escrevi “Lição para a Avó que tinha receio de que um pequeno rato pudesse destruir e arruinar sua casa”:

*Era uma vez um ratinho
que mudou-se para a casa da avó.
Ele se chamava Pat
e perdeu a vida numa ratoeira.
Quem pode construir um rato, mas não uma casa?
Quem pode construir uma casa, mas não um rato?
Horror é horror e medo é medo,
quem tem medo da morte não vai pacificamente a lugar algum.
É o mesmo coração assustado nos grandes e nos pequenos,
tome cuidado, portanto, para que
todas as criaturas possam viver em paz.*



Após a morte da minha mãe, eu estaria livre para ir à Tailândia; minha intenção tinha sido ficar em casa até que meus deveres se encerrassem. Mas só então “o jovem marinheiro” foi convertido e se tornou um cristão. Sendo suave e fraco como uma criança, senti que ele precisava de ajuda. Ele me perguntou se era certo ou errado, e respondi: não é errado enquanto você abster-se do mal, desenvolver o bem e limpar seu coração²³.

Ele agora é uma pessoa confiável, digna, inteligente, gentil e prestativa.

Mas infelizmente os cristãos não aprendem a se abster de matar animais, mesmo se eles são ensinados a não matar, porque seu Deus deu poder aos seres humanos sobre os animais.

Se nós apenas vivermos de acordo com regras e doutrinas, mas não entendendo realmente com nossos próprios corações através do desenvolvimento da sabedoria e compaixão, nunca entenderemos a Lei.

Há muito tempo escrevi para o jovem marinheiro:

23 *Esta é uma menção a um ensinamento do Buddha chamado “Ovāda Pātīmokkha”, já citado na página 37 deste mesmo livro.*

*Cuidado com seu coração, filho de homem,
se quiser se livrar do fogo do sofrimento!
Purifica seu coração, filho de homem,
Se quiser se libertar!*

Por ter observado como os seres se deterioram através de ações prejudiciais e melhoram através de ações saudáveis, estes versos me ocorreram:

O Zelador e o Faxineiro

*Alguém que é bom hoje,
pode tornar-se mau amanhã,
se não guardar sua pureza nos pensamentos, palavras e ações.*

*Alguém que é ruim hoje,
pode tornar-se bom amanhã,
se purificar seus pensamentos, palavras e ações.*

Mas isso não tem fim em si, sendo o Eterno Ciclo de Mudança, dando voltas e voltas com seus altos e baixos. O que tem de ser feito é ir além do bem e do mal e seus resultados. Pelo desenraizamento da causa (do sofrimento), o resultado (sofrimento) desaparece.



No início de minha prática, quando estava num profundo desespero e escuridão, senti que esta casa onde ainda vivo era um verdadeiro inferno e queria ir para outro lugar a fim de me tornar livre do sofrimento!

Mas então esse pensamento surgiu:

“Se você não pode fazê-lo aqui, você não será capaz de fazê-lo em lugar algum! Talvez em algum tempo no futuro você possa conseguir transformar esta casa num bom lugar.”

Onde os corações são bons, o mundo é bom. Não há nenhum lugar que esteja em falta. Quando o coração se tornou correto, está tudo bem.

A palavra “Dhamma” significa muitas coisas, também a Justiça e a Lei. É maravilhoso saber que tudo está em conformidade com a Justiça e a Lei.

Uma vez, quando estava me esforçando, sofrendo como se estivesse carregando um fardo pesado, tive um forte desejo de repousar minha cabeça, sem saber porquê.

O que isso realmente significa?

Significa render-se, deitar o fardo dos cinco grupos do apego²⁴ através dos quais pensamos “nós somos”. Para trocar o falso “Eu” pelo Verdadeiro “Eu”, por aquilo que é verdadeiramente digno:

*O Buddha, o Dhamma, a Sangha.
Sabedoria, Verdade e Virtude.
Pela Tríplice Joia repousei minha cabeça.
É por isso que o coração está em paz.*

Esta é outra resposta para a oração no início do meu relato²⁵:

*Eterno Deus, dai-me paz.
Extinga-me!*

Não pode haver paz verdadeira antes que os fogos da ganância, do ódio e da ilusão sejam extintos. O desejo por ser, por existir, por possuir, por tomar para si, pertence à ganância que faz com que o coração pense “eu sou” por meio “de bens roubados”.

O Eterno Deus, que é o que está fora do fogo, é apenas o Coração Liberto que devolveu com olhos abertos tudo que tinha sido agarrado durante sua cegueira.

Tal era o caminho das Trevas para a Luz, da Falsidade para a Verdade, da Queimação para a Extinção.

Dhammapada 202

*Não há fogo como a luxúria
nem crime como o ódio.
Não existe doença como os agregados (da existência)
nem felicidade como a da paz (Nibbāna).*

Os seres vivos em geral amam o fogo, mantém-no aceso, conservam-no com combustível porque temem que ele se acabe. Eles acham que se o fogo se extinguir não haverá mais nada. Mas esquecem-se que “Aquele que Sabe” que o fogo se apagou, não se apaga. O fogo acaba, mas o Conhecedor não.

Estamos queimando dentro do fogo, mais ou menos intensamente, até que começamos a procurar um caminho para sair dele, apagando-o. Todos temos que ser nosso próprio “extintor de incêndio”, e a ferramenta para isso é o Dhamma do Buddha. Ele encontrou a maneira de fazê-lo sozinho, só temos de seguir sua receita ou suas pegadas.

24 *Cinco khandas. As cinco coisas às quais o ego se apega: forma, sensações, memória, pensamentos e consciência.*

25 *Citada na página 6.*

Quando nossa casa está em chamas, somos instados a largar tudo para apagar o fogo. Por que não fazer o mesmo quando nosso coração está em chamas? Ou devemos deixar-nos queimar sem olhar o perigo?

*Aqueles que estão queimando dentro do fogo
não sabem que estão queimando.*

*Aquele que escapou do fogo
olha de volta para o fogo,
vendo o sofrimento
e tendo compaixão por todos.*

É assim “Deus sentado, olhando uma fogueira.”²⁶

Se usamos a palavra Deus, Dhamma, Coração Realizado ou qualquer outra, isso não poderá afetar a verdade. Ela é justamente aquilo que ela é, não importa o nome que damos a ela.

Quando todos os limitados pensamentos fabricados são abandonados, mesmo os mais sublimes, a Verdade pode se revelar à mente.

A Verdade é pura, não está manchada por qualquer falsidade. Mas quando a mente está manchada, da mesma forma mancha de cores a Verdade quando entra em contato com esta. No entanto, quando uma pessoa com intenção pura de ajudar outro ser lhe dá o Dhamma, essa é uma ação pura. Se o outro vai fazer uso ou não, depende dele. Mas quando é aceito com intenção pura e posto em prática, torna-se uma ação purificada em ambos os lados.

Nas palavras do Dr. Philip:

*Se ao longo de toda uma vida, alguém realizar um único
bom e puro ato, este será sua luz no caminho.*



Eu contei um pouco sobre uma viagem através de alguns dos reinos de existência, que foi experimentado em um curto espaço de tempo no mesmo lugar. Não existe nenhuma necessidade de ir a qualquer lugar para poder experimentar o céu ou o inferno, o reino humano, animal ou reinos dos fantasmas famintos. Eles são todos criados e experimentados aqui neste mesmo coração. O Não-criado também é experimentado justamente aqui.

26 Referência à frase citada na página 12.

Assim, ninguém deve negligenciar a si, porque todos temos que experienciar com nossos próprios corações, assim como sentir o gosto com nossas próprias línguas. Ninguém pode provar pelo outro, e ninguém pode entender pelo outro. Cada coração tem que compreender por si. A única coisa que é necessária é deixar o coração em ordem, tornando-o apto à verdade.

Tente dizer a uma toupeira que a vida na superfície da terra é muito mais agradável do que viver em baixo, na terra escura. A toupeira vai olhar para você com olhos assustados e fugirá apressada para baixo, para sua “segurança” impermanente.

A vida de uma toupeira seria um verdadeiro sofrimento para um ser humano, mas é “felicidade” para a toupeira. Uma vida humana seria sofrimento para um ser celestial, e uma vida celestial seria sofrimento para aqueles que provaram a Libertação.

Tal é o apego do coração que não consegue abandonar o reino no qual está vivendo no momento. Desejo e prazer criam o medo de perder o que já possuem. Mas seja lá a que nos agarremos, exatamente ali ficamos presos. Como o peixe no anzol ou o rato na ratoeira. Eles tomam a isca para a sobrevivência de seus corpos, mas encontram a morte.

O Buddha explica que os prazeres dos sentidos são como a isca no anzol ou queijo na ratoeira. Aqueles que se afastam, ficarão livres. Não é que tenhamos que morrer de fome, mas precisamos ver o perigo e tornar-nos desencantados para ficarmos livres do desejo. Ver um anzol mortal sob qualquer coisa sedutora é uma boa lição, fazendo com que a mente se afaste para longe.

Quando a mente é cega, isso é chamado ilusão ou ignorância da verdade. Não significa que a mente não possa ver nada, mas essa mente pinta de cores e manchas as coisas de acordo com suas condições. É cega como pessoas que vivem em uma floresta escura e nunca encontram um caminho para sair dela. Mas elas veem o suficiente para encontrar cogumelos, amoras e mel. A escuridão alimenta o medo, assim elas nunca se sentem seguras, nunca sabem quais inimigos se escondem atrás das árvores.

A cegueira faz com que os seres andem em círculos. Isto é verdade tanto para cegueira mental quanto física. Há uma história de uma pessoa cega que tentou escapar dos comunistas no Laos nadando sobre o rio Mekong para a Tailândia. Ele nadou e nadou em círculos e não atingiu a costa tailandesa.

Eu tentei isso uma vez quando estava esquiando nas montanhas. Havia um vasto planalto coberto de neve nova sem nenhuma marca sequer. Fechei os olhos com a firme intenção de ir para a frente e esquiei. Depois de um tempo abri meus olhos e descobri que tinha me movido em círculo.

Então se quisermos sair do Ciclo Eterno, devemos abrir nossos olhos. Abra os olhos para ver claramente como as coisas realmente são, não nos deixemos ser enganados. Abra-os para ver onde estamos indo, prestando atenção em nossos passos, que são as nossas ações; senão, a força gravitacional vai nos puxar em sua direção. No entanto, é muito doloroso abrir os próprios olhos. Significa sentir o gosto e entender as Quatro Nobres Verdades: sofrimento, a causa de sofrimento, a cessação do sofrimento e o caminho para a cessação do sofrimento.

Se não podemos aceitar a dor ou não sabemos que estamos doentes, não podemos nos curar. Não vamos procurar o Médico que conhece a causa e a maneira de removê-la. *Sīla*, *Samādhi*, *Pañña*, o Nobre Caminho Óctuplo, leva do criado, o reino do sofrimento e tristeza, para o Não-criado, o Reino da Felicidade.

O Mundo termina... O Dhamma continua...

FIM



GLOSSÁRIO

Ajahn – Professor, mestre.

Anatta – “Não-eu”.

Anicca – Impermanência.

Avijjā – Desconhecimento, ignorância.

Buddha Sāsana – O conjunto de recursos e suportes que o Buddha cria para auxiliar as demais pessoas a alcançar a iluminação, ou seja, os textos, os exercícios espirituais, os valores, os costumes, as tradições, etc.

Desanā – Uma palestra sobre o Dhamma, um ensinamento oral, um sermão.

Dukkha – Sofrimento, desconforto, insatisfação.

Kammatthana – “Fundações da prática”. No contexto do livro: “prática do Dhamma”.

Khandhas – Grupo, agrupamento.

Mettā – Bem-querer, amizade, boa vontade.

Pāli – Linguagem antiga em que foram registrados os ensinamentos do Buddha.

Samādhi – O aspecto do treinamento que diz respeito a desenvolver a habilidade em pacificar, estabilizar e focar a mente e assim atingir um estado de concentração mental específico.

Sati – A capacidade de manter a mente focada, ciente do momento presente e das qualidades dos fenômenos com os quais faz contato, em acordo com o Dhamma.

Sutta – Um discurso do Buddha.