



A minha prática é a Paciência

Quando fui pela primeira vez a Wat Pah Pong não conseguia entender a língua, Lao. E nessa altura Ajahn Chah estava no seu máximo, e dava três, quatro desanas (palestras) à noite. Ele não parava, e toda a gente o adorava, era um ótimo orador, com muito humor, e toda a gente adorava ouvi-lo. Mas quando não se compreendia a língua...! Ficava ali sentado a pensar “quando é que ele pára, estou a perder o meu tempo.” E ficava cada vez mais zangado, a pensar: “estou farto, vou-me embora”.

Mas não tinha lata para me ir embora, e ficava para ali a ruminar: “Vou para outro mosteiro. Estou farto disto; não vou continuar com isto”. E então ele olhava para mim – ele tinha o mais radioso dos sorrisos – e dizia: “Estás bem?” E de repente toda a cólera que se tinha acumulado durante essas três horas se desvanecia.

É interessante, não é? Depois de estar ali a resmungar durante três horas, tudo desaparecia. Então fiz o voto de que a minha prática seria a paciência, e que durante todo o tempo eu cultivaria a paciência. Iria a todas as palestras e ficaria ali sentado enquanto o conseguisse fisicamente. Estava determinado a não faltar, a não tentar sair, a praticar paciência. E ao fazê-lo comecei a perceber que a oportunidade de ser paciente me ajudou muito. A paciência é uma base muito sólida para a minha percepção e compreensão do Dhamma; sem isso teria vagueado e desviado do rumo, como acontece com tantas pessoas. Muitos ocidentais vieram para Wat Pah Pong e desviaram-se porque não eram pacientes. Não quiseram sentar-se durante as palestras

de 3-4 horas e ser pacientes. Queriam ir para lugares onde pudessem obter iluminação súbita e ter o assunto rapidamente resolvido à maneira deles.

Através dos desejos egoístas e das ambições que nos guiam, mesmo no caminho espiritual, não podemos apreciar as coisas como elas são. Quando reflecti e contemplei a minha vida em Wat Pah Pong, dei-me conta que na realidade era uma situação excelente: tinha um bom professor, tinha o suficiente para comer, os monges eram bons monges, os laicos eram muitos generosos e gentis e havia encorajamento para a prática do Dhamma. Isto é o melhor que se pode ter, é uma oportunidade maravilhosa. E contudo muitos ocidentais não o viam porque tinham tendência para pensar: “Não gosto disto; não quero aquilo; deveria ser doutra maneira” E “O que eu penso é que... o que eu sinto é... Não quero ser incomodado com isto e aquilo.”

Naquela altura eu era um monge muito novo e uma noite Ajahn Chah levou-me a uma festa de aldeia – acho que Satimanto Bhikkhu estava lá nessa altura. Éramos praticantes muito sérios e não queríamos nenhuma espécie de frivolidade ou tolice. E, claro, ir a uma festa de aldeia era a última coisa que gostaríamos de fazer – pois em todas aquelas aldeias, eles adoram altifalantes. Seja como for, Ajahn Chah levou-nos a esta festa, e tivemos de ficar sentados toda a noite com o som roufeno dos altifalantes – e monges a falarem durante toda a noite! Eu só pensava “Oh, quero voltar à minha gruta – monstros verdes e fantasmas esqueléticos são melhor do que tudo isto.” Reparei que Satimanto, que era incrivelmente sério, parecia realmente zangado e crítico e muito infeliz. Ficámos ali sentados com um ar miserável. Eu pensava: “Por que é que Ajahn Chah nos traz para estas coisas?”

Depois comecei a ver um pouco mais longe. Lembro-me de ter ficado ali sentado a pensar: “Aqui estou eu, todo perturbado com isto. Será que é assim tão mau? O que é realmente mau é o que faço com a situação. A minha mente é que é realmente miserável. Altifalantes e barulho, distrações e insónias, posso eu bem com isso, mas é essa coisa horrível na minha cabeça que odeia, que se ressent com isso e quer ir embora – é essa a verdadeira miséria!” Nessa noite vi quanta miséria podia criar na minha mente sobre coisas que na verdade conseguia suportar. Lembro-me disso como uma percepção muito clara sobre aquilo que eu achava que era realmente miserável. Ao princípio culpava as pessoas, os altifalantes, o barulho e o desconforto – pensei que isso é que era o problema. Depois percebi que não era; era a minha mente que estava miserável.

Se refletirmos e contemplarmos o Dhamma, aprendemos com as situações de que menos gostamos – se tivermos a vontade e a paciência para o fazer.

Ajahn Sumedho nasceu em Seattle, nos Estados Unidos, em 1934. Em 1967 ordenou-se em Nong Khai, na Tailândia, tendo-se reunido à comunidade dos monges da Floresta de Ajahn Chah logo a seguir. Foi durante muitos anos o responsável pelo [Mosteiro Amaravati](#), em Inglaterra. Esta palestra foi publicada no Buddhist News Network, em 16 de Junho de 2004.

trad. Margarida Cardoso