

Segundo, Terceiro e Quinto Mantras

O Segundo Mantra é esse:

“Querida, sei que você está presente e estou muito feliz.”

Você está presente e reconhece que seu amado também está. Se você não estiver presente, não pode fazer isso. Você tem que estar lá primeiramente, antes que possa reconhecer a presença da outra pessoa. Portanto esteja consciente e não pratique a não ser que esteja verdadeiramente presente, baseado no momento presente, no aqui e agora.

Você olha para a outra pessoa e diz: “Querida eu sei que você está presente, viva para mim e eu estou muito feliz.” Sabe, ao ser amado por alguém, você sente que é amado porque sua presença é reconhecida. Se a outra pessoa não está consciente que você está presente, se a outra pessoa ignora sua presença, você não sente que está sendo amado. Portanto quando a outra pessoa foca sua atenção em você e sabe que você está presente, e em seguida é abraçado por ela, você pode então desabrochar como uma flor. Ser amado significa ser reconhecido como existente.

Imagine um homem dirigindo seu carro, um carro muito caro. Ele se agarra a tudo: ao passado, ao futuro, aos negócios, ao seu sucesso. Mas há uma coisa em que ele não pensa: sua esposa sentada ao seu lado. Ela está fora de foco, ele não presta atenção nela. Ela está sendo deixada de lado. Está morrendo lentamente porque ele não presta atenção nela. Ela não está sendo abraçada pela atenção. Sua atenção é a plena consciência.

Portanto este homem de negócios deveria parar o pensamento e dar uma olhada nela. Ou ele apenas poderia continuar olhando em frente e dizer: “Querida, sabe de uma coisa? Sei que você está sentada perto de mim, você está aí e estou muito feliz com isso.” Este é o segundo mantra. De repente, ela sente que está sendo abraçada pelo seu amor, pela sua atenção. Amor é atenção e é plena consciência.

Portanto você pode praticar este mantra várias vezes por dia mesmo se seu amado não estiver presente na sua frente. Ele pode estar no escritório, ou em algum lugar na África do Sul ou apenas fora da Europa e ainda assim você pensa nele e pratica o mantra a sós: “Querido, sei que você está aí, vivo e estou muito feliz.” Este é o mantra. Você pode mandar a ele um e-mail ou ligar e praticar o mantra. E então trazer muita alegria.

Quando a outra pessoa está sofrendo, quando a outra pessoa não está bem dizemos o terceiro mantra:

“Querida sei que você sofre e é por isso que estou aqui.”

“Querida sei que as coisas não vão bem para você, sei que você sofre e é por isso que estou aqui para você.” Quando você sofre e a pessoa a quem você ama não sabe disso, você sofre ainda mais, mais profundamente. Quando você sofre, quer que a pessoa a quem você ama saiba disso. É por isso que você tem que estar presente para ela e dizer o terceiro mantra: “Querida, sei que você sofre, te vi chorando, você se sente só e é por isso que estou aqui para você.”

Damos nossa presença para aqueles que amamos quando reconhecemos o sofrimento na outra pessoa. “Querida, sei que você sofre”. Isso é muito importante. Em Plum Village praticamos plena consciência, o que nos permite saber o que está acontecendo em nós mesmo e ao nosso redor. E como estamos conscientes do que está acontecendo, sabemos que a pessoa que amamos não está indo bem, não está feliz, há sofrimento.

Estamos conscientes que queremos praticar, queremos fazer alguma coisa e esta coisa é praticar este mantra. Vamos até a outra pessoa, sentamos, acalmamos e olhamos para a outra pessoa. Podemos colocar a mão no seu ombro e dizer: “Querida, sei que você sofre e é por isso que estou aqui para você.”

Esta é uma expressão do amor verdadeiro. Antes que possa fazer algo para ajudar, antes mesmo de fazer algo, a outra pessoa já está se sentindo melhor. Já há um alívio porque você está lá reconhecendo seu sofrimento. Você oferece sua presença e isso é muito importante. Já há um alívio imediatamente. Portanto o terceiro mantra é também muito efetivo, tem efeito imediato assim como o primeiro e o segundo mantras.

No futuro se você notar que alguém que você ama está sofrendo, você tem que praticar o terceiro mantra: “Querida, sei que você sofre e eu estou aqui para você.” A outra pessoa pode ser seu pai, mãe, irmão, irmã, seu amigo ou companheiro. Isto é meditação.

Aprendemos até agora três mantras. O primeiro mantra: “Querida, eu estou aqui para você.” O segundo mantra: “Querida, eu sei que você está presente e eu estou muito feliz.” E o terceiro mantra: “Querida, sei que você sofre e é por isso que eu estou aqui para você.”

O Quarto Mantra é um pouco mais difícil de praticar. É por isso que vou passar para o Quinto Mantra. O Quarto Mantra será explicado outro dia. O Quarto Mantra é para adultos. Por agora vamos ao Quinto Mantra.

O Quinto Mantra é tão fácil quanto os três primeiros. Em Plum Village dizemos que se você é um praticante de meditação, você pode criar um momento de paz e produzir um sentimento de paz, felicidade e alegria. Por exemplo, quando inspiramos em plena consciência, colocamos paz no nosso corpo e mente. Quando ouvimos o sino de forma atenta, sentimos solidez no nosso corpo e mente.

Portanto sempre geramos, criamos paz em nós. E um praticante pode também produzir um sentimento de alegria e felicidade se quiser. Quando está presente e em contato com as maravilhas da vida, como um bonito dia, como as flores de lótus, você diz a si mesmo: “A vida é tão cheia de maravilhas.” E você quer entrar em contato com essas maravilhas, com a alegria e com a felicidade aqui e imediatamente.

Por exemplo, podemos dizer: “inspirando, é verão, estou em Plum Village”. E isso pode trazer alegria e felicidade já. Não há nada para fazer. Meditação não é trabalho duro. Você pode ter diversão na meditação. Meditação sentada é fonte de diversão. Meditação caminhando é fonte de alegria. Não sofro absolutamente ao praticar essas coisas e mesmo ao dar ensinamentos, eu me divirto, eu não sofro.

Portanto é sempre possível gerar um momento de alegria, de felicidade. É você reconhecer que a felicidade já está presente e praticar o quinto mantra:

“Este é um momento de felicidade.”

Você reconhece a felicidade estando ali. Cada vez que estou com meus amigos, meus alunos, tomando café da manhã ou jantar, olho em volta, olho e reconheço as pessoas sentadas ao meu lado e antes de comermos algo digo: “Queridos, este é um momento de felicidade. Estamos aqui juntos. Temos irmandade, amor, harmonia e reconhecemos a felicidade.” Portanto a felicidade está presente enquanto sentamos.

É por isso que temos o Quinto Mantra. Eu gostaria que meus amigos praticassem este mantra várias vezes por dia. Se percebermos que a felicidade está presente, nós veremos que somos afortunados, somos todos muito afortunados, e seremos gratos. E com gratidão poderemos dizer

este mantra: “Este é um momento de felicidade.” E quando você pronuncia o mantra, todos tocam a felicidade, todos estão conscientes que a felicidade está presente.

Felicidade é possível. Em plena consciência reconhecemos o quanto somos afortunados e ao sabermos que temos sorte em nos sentirmos felizes devemos praticar o mantra: “Este é um momento de felicidade.” Para ajudar as pessoas ao nosso redor a também terem consciência que este é um momento de felicidade, no começo do meu ensinamento hoje, com a sangha sentada junta assim, eu disse: “Este é um momento maravilhoso, este é um momento de felicidade.”

Quando ando com a Sangha para o alto da colina, me sinto muito feliz. Eu caminho no reino de Deus, as crianças e adultos também. Estamos felizes, e eu digo a mim mesmo: “Este é um momento de felicidade.” Portanto este mantra pode ser praticado muitas vezes no dia para reconhecermos nossa felicidade e nos sentirmos felizes.

(Ensinamentos do Mestre Thich Nhat Hanh - palestra para crianças -- Retiro em Plum Village 22 e 23 de julho de 2010)
(<https://youtube.com/playlist?list=PLIMPEmfQlvGcbA1MGhRoEqkf4SrkM6Qh>)
(Transcrito e traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>