

A arte de abraçar a solidão

Na última vez, falamos sobre o lar. Sabemos que, quando estamos em casa, já não nos sentimos sós. Se você está em casa, aquecido, confortável, seguro, realizado o lar é um lugar onde a solidão desaparece.

Mas onde está o lar? O Buda disse muito claramente que o lar está dentro de nós, e que há uma ilha para a qual temos de voltar: a ilha do eu. Isto é uma prática, não uma teoria. A solidão é o mal-estar do nosso tempo. Nos sentimos muito sós, mesmo quando estamos rodeados de muitas pessoas. Estamos sós juntos. Há um vazio dentro de nós que nos faz sentir desconfortáveis com esse tipo de vazio. Tentamos preenchê-lo ligando-nos a outras pessoas. Acreditamos que, quando conseguimos nos ligar aos outros, o sentimento de solidão desaparecerá.

A tecnologia nos fornece muitos dispositivos para nos conectarmos, "mantermos contato." Estamos sempre conectados, mas continuamos a nos sentir sós. Verificamos o e-mail várias vezes ao dia, enviamos e-mails várias vezes ao dia, publicamos mensagens, queremos partilhar e queremos receber. Nos mantemos ocupados durante todo o dia para "nos conectarmos", mas isso não ajuda a reduzir a solidão dentro de nós. Isto é o que está acontecendo neste momento na nossa civilização moderna.

As nossas relações não estão bem. Não temos uma boa relação com o nosso parceiro, com o nosso irmão, com a nossa irmã, com os nossos pais, com a nossa sociedade. Nos sentimos muito sós e tentamos usar a tecnologia para dissipar esse sentimento de solidão, mas não tivemos sucesso.

Na tradição de Plum Village, sempre que nos sentamos sobre uma almofada, estamos nos conectando conosco próprios. Porque, no nosso dia a dia, estamos desligados de nós mesmos. Caminhamos, mas não sabemos que estamos caminhando. Estamos aqui, mas não sabemos que estamos aqui. Estamos vivos, mas não sabemos que estamos vivos. Estamos nos perdendo de nós mesmos. Não estamos sendo nós mesmos. Isso acontece quase o dia inteiro.

Por isso, o ato de nos sentarmos é um ato de revolução. Você se senta e interrompe esse estado de ser: perder-se de si mesmo, não ser você mesmo. Quando você se senta, você se liga a si mesmo e não precisa de um iPhone ou de um computador para isso. Só precisa se sentar com atenção plena e inspirar com atenção plena e, em poucos segundos, vai se ligar a você mesmo.

Você sabe o que está acontecendo no seu corpo, o que está acontecendo nos seus sentimentos e emoções, o que está acontecendo nas suas percepções, e assim por diante. Você já está em casa para cuidar da casa. Você esteve ausente de casa por muito tempo e o lar tornou-se uma desordem.

Ir para casa significa sentar-se, estar consigo mesmo e conectar-se consigo, e aceitar a situação tal como ela é. Está uma desordem, sim, mas eu a aceito. Porque estive ausente de casa durante muito tempo, permiti que as coisas ficassem assim em casa, agora estou em casa, eu vou reorganizar tudo.

Com a minha inspiração e expiração, a minha respiração consciente, começo a sorrir para tudo, e vou arrumar a minha casa. Permito que o meu corpo liberte a tensão enquanto inspiro e expiro. O Buda me ensinou como fazer isso, como inspirar e como libertar a tensão no meu corpo. Estou consciente do meu sentimento de solidão, de tristeza, de medo, de ansiedade. Sorrio para a solidão, para o medo, para a ansiedade.

Digo: "Minha querida solidão, sei que você está aí. Espero cuidar de você." E você faz as pazes com a sua solidão; faz as pazes com o seu medo. Há uma criança ferida dentro de você. Você reconhece essa criança e abraça essa criança ternamente nos seus braços. Esse é o ato de ir para casa e cuidar de casa.

Sempre que você dá um passo, quer esteja inspirando ou expirando, você volta para si mesmo. Cada passo leva você de volta para casa, ao aqui e agora, para que possa se conectar consigo mesmo, com o seu corpo, com os seus sentimentos. Isso é uma conexão real e não precisa de muita tecnologia para isso. Esta é a revolução, este é o caminho para nos curarmos e para curarmos a nossa sociedade.

Estamos nos perdendo de nós mesmos, estamos perdidos. Temos que nos reencontrar. Temos que voltar para casa. O Natal é um momento em que devemos praticar o "Voltar para Casa". Há uma ilusão de conexão: pensamos que, com a tecnologia, com estes dispositivos, podemos nos conectar. Mas não nos conseguimos realmente conectar. Como você pode se conectar com outra pessoa se não consegue se conectar consigo mesmo?

Por isso, o ensinamento do Buda, voltar para a ilha do eu é o caminho para curar a nossa sociedade, para nos curarmos a nós mesmos. Com o ato de inspirar, você vai "para dentro". A saída é para dentro. Quando você dá um passo, vai "para dentro" de si mesmo porque esse passo leva você para casa, ao aqui e agora, ajuda a conectar você com o seu corpo.

O seu corpo é a sua respiração; o seu corpo são os seus pés; o seu corpo são os seus pulmões. E você está se conectando com o corpo, com os pés, com a respiração, com os pulmões. Está em casa, porque o corpo faz parte da sua casa. Quando você passa duas horas no computador se esquece completamente de que tem um corpo. E sem o seu corpo, como pode estar vivo?

Por isso, em Plum Village, muitos de nós programamos um "sino da atenção plena" nos nossos computadores, e a cada 15 minutos ouvimos o sino, paramos de trabalhar, paramos de pensar, voltamos à nossa inspiração, desfrutamos de inspirar, nos conectamos conosco e sorrimos. Voltamos a estar vivos. Sabemos que temos um corpo, que é uma maravilha. O nosso corpo é uma maravilha. "Conectar-se" é, antes de mais nada, conectar-se com o corpo.

Então surge um sentimento. Quer seja um sentimento de tristeza, de raiva ou de solidão, é parte de nós. Nos conectamos com a nossa inspiração e expiração, e depois, com essa respiração consciente, nos conectamos com os nossos sentimentos. Sorrimos para o nosso sentimento. Dizemos: "Não se preocupe. Estou em casa. Vou cuidar de você." E abraçamos o nosso sentimento com ternura, quer seja medo, raiva ou solidão, e nos aquecemos com esse tipo de prática.

Este é um verdadeiro ato de voltar para casa, e não precisamos de nenhum dispositivo tecnológico para isso. Seja um lar para você mesmo. O Buda disse: "Seja uma ilha para si mesmo." "Attadipa saranam" – Refugiar-se na ilha do eu. Essa é a prática recomendada pelo Buda.

Quando você caminha do estacionamento para o seu local de trabalho, por que você não vai para casa a cada passo? Porque continua a pensar, a se preocupar, a sofrer? Cada passo pode levar você para casa. Caminhe como um Buda. Caminhe como uma

peessoa livre. Isso é possível. Recupere-se, conecte-se consigo mesmo a cada passo e a liberdade é possível.

Você está libertando a si mesmo. Já não se perde de si mesmo. Conecte-se com o seu corpo, conecte-se com os seus sentimentos a cada passo. Cada passo traz liberdade. Se você consegue encontrar um lar em si mesmo, pode ajudar o seu companheiro a encontrar o dele ou dela, porque ela também está sozinha, ele também está sozinho. E ele está à procura de um lar, de calor, de segurança.

Por isso, quando você já tem um lar, pode ir ao encontro do seu parceiro pode ir ao encontro do outro. Como você tem um lar, está em posição de ajudá-lo a ter um lar também. Você se sentes confiante porque sabe como se conectar consigo mesmo, como ter um lar dentro de si mesmo. Essa confiança irá inspirá-lo ou inspirá-la a fazer o mesmo. Ela pode encontrar um lar em você, e depois apoiar-se nisso para construir um lar dentro dela.

Mas antes de ir ao encontro do outro para ajudar, você tem que se ajudar primeiro; tem que se conectar consigo mesmo. Quando consegue conectar-se consigo mesmo, então o próximo passo é possível e será bem-sucedido para se conectar com o outro. Sem o primeiro passo, o segundo não é possível.

Você não precisa realmente de um iPhone ou algo do gênero. Você precisa dos seus olhos para olhar para ela com compaixão. Mesmo que ela não esteja na mesma cidade, você pode se conectar com ela facilmente, porque você já é você mesmo, já está em casa. Tudo o que disser, tudo o que pensar, vai ajudá-la a reencontrar-se.

Então, quando ela for capaz de voltar para si mesma, a relação de vocês se tornará uma relação verdadeira, porque ambos têm um lar. É por isso que, quando se encontram, descobrem um lar um no outro, ao mesmo tempo que cada um tem um lar dentro de si. Isso é um lar coletivo para ambos.

Isto é a base de tudo. Se você quer ajudar a sociedade, se quer ajudar a comunidade, se quer ajudar o teu país, você tem de partir disso. Quando você tem um verdadeiro lar, tem felicidade, segurança, realização, e então está em condições de ir ao encontro do outro, quer seja um indivíduo, uma sociedade ou um grupo de pessoas.

Este é o caminho indicado pelo Buda. Tudo tem de começar em você mesmo, e o ensinamento, a prática, são muito claros. Cada respiração, cada passo, cada sentar, cada ação como beber, limpar, se for feita com atenção plena, ajuda a você a voltar para casa e a desfrutar das maravilhas da vida à sua volta e dentro de você. O seu corpo é uma maravilha e a colina, os riachos de água cristalina, são todos maravilhas e têm o poder de curar.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 13 de dezembro de 2012– transcrito do vídeo do YouTube

<https://youtu.be/xkhcJjnFWVs>)

Traduzido por Leonardo Dobbin)

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>