

Aplicando a Prática em nossas vidas diárias

Cada um dos ensinamentos que estamos explorando juntos é uma ferramenta concreta para aplicarmos em nossas vidas diárias, uma lente através da qual podemos contemplar e compreender a nossa própria situação particular com mais profundidade. Não são apenas conceitos para pensarmos.

Quando inicialmente nos deparamos com um dos ensinamentos, podemos recebê-lo principalmente no nível intelectual e isso é ótimo. Isso é um começo muito bom. Na verdade, nós deveríamos respirar algumas vezes para comemorar o fato de termos a oportunidade de encontrar ensinamentos que podem nos transformar e também para compreendê-los e aplicá-los em qualquer nível que formos capazes. O Buda, quando lhe pediram para descrever como é raro encontrar ensinamentos e práticas de libertação, disse isso:

"Imagine que exista num vasto oceano uma prancha de madeira flutuando na superfície. Há um pequeno buraco na tábua de madeira. No fundo do oceano há uma antiga tartaruga cega que vem para superfície uma vez a cada cem anos ou mais para respirar. É mais provável que a cabeça da tartaruga cega, ao vir para superfície, surja através do orifício na prancha de madeira flutuando aleatoriamente na superfície do oceano do que alguém encontrar ensinamentos que a transformem e que essa pessoa tenha capacidade suficiente para entendê-los e colocá-los em prática." Plantamos sementes muito boas mesmo!

Existem muitos ensinamentos profundos, maravilhosos e, de fato, místicos do Buda. Sempre que nos deparamos com um ensinamento, precisamos sempre nos perguntar: como posso aplicar este ensinamento na minha situação? Este é um ensinamento útil para mim neste momento? Cada um dos ensinamentos e práticas que exploramos juntos são diferentes quadros através dos quais podemos ver a nossa situação, e alguns vão ser apropriados para nós neste momento, alguns talvez mais tarde e alguns talvez nunca.

Eu gostaria agora de tirar algo importante do nosso caminho: nem todo ensinamento e prática será útil e adequado para você. Cada um de nós tem diferentes capacidades, diferentes tendências e todos nós encontramos os ensinamentos diferentemente dependendo de fatores, como experiência de vida, o ambiente da infância entre outros fatores. Muitas vezes lembro-me disso quando estou em um retiro. Normalmente depois de ouvir uma palestra de Dharma, sentamo-nos juntos para um Compartilhamento de Dharma sobre os tópicos que foram levantados. Se há 30 pessoas no grupo de discussão, cada pessoa pode ter sido tocada por um aspecto completamente diferente da palestra. É quase como se nós tivéssemos ouvido trinta conversas diferentes! Eu acho que cada vez que ouço uma palestra de Thay, ouço algo que não ouvi antes.

Quando um indivíduo decide entrar para a vida monástica, entra em um período de preparação para a ordenação completa e toma os votos de noviço, chamados preceitos. Na recitação dos preceitos para iniciantes, há uma linha que nos lembra para não "desperdiçar nosso tempo e nossa juventude." Nos últimos anos como tenho viajado e praticado com tantos amigos de muitas origens diferentes, comeci a ver esse ensinamento sob uma nova luz. Comecei a acreditar que o maior desperdício do nosso tempo é comparar nossa prática com a dos outros. Nossa vida espiritual autêntica começa quando nos dermos permissão para abraçar as viagens particulares que precisamos fazer. Cada um de nós tem as nossas próprias e exclusivas lutas e pontos fortes.

Nós recebemos os ensinamentos que estamos prontos para receber. Esta para mim é uma das coisas mais maravilhosas e emocionantes sobre o Dharma. Sempre que sinto que eu entendi uma pessoa, uma prática, uma situação ou um ensinamento, uma nova camada revela plenamente em si. Estamos sempre crescendo e mudando de momento a momento. Da mesma forma, precisamos cultivar uma atitude de permitir que a nossa prática cresça, mude e evolua ao longo do tempo; caso contrário nossa prática torna-se simplesmente um conjunto de técnicas, em vez de um caminho de entendimento. Nós podemos ficar presos na forma, na técnica, ao invés da experiência transformacional que técnica proporciona.

Alguns anos atrás, Thay compartilhou com a Comunidade que se estivermos fazendo a mesma coisa daqui a 20 anos, então teríamos falhado. Quando ouvi isso, eu me lembrei do tempo após a morte de meu pai, quando minha mãe precisava de algum dinheiro extra e alugou um quarto para um jovem. Toda manhã ele acordava e comia no café da manhã duas tigelas de cereal matinal, uma fatia de torrada e um copo de suco de laranja. Todo dia ele comeu a mesma coisa no ano e meio que ficou conosco. Naquele tempo eu brinquei com a minha mãe que não sairia da cama pela manhã se soubesse exatamente o que eu teria no café da manhã todos os dias.

A vida tem um jeito engraçado de nos manter honestos, não é? Agora vivo em um monastério. O mundo diz que há duas coisas que não podemos escapar não importa o quanto tentemos — morte e os impostos. Na vida monástica, também existem duas coisas que não podemos escapar não importa o quanto tentemos, e sim, eu tentei — meditação matinal e aveia no café da manhã! Evidentemente Thay não estava se referindo a cafés da manhã no monastério quando nos encorajou a não continuar a fazer a mesma coisa por vinte anos.

Nossa programação monástica é muito regular durante todo o ano. Quando eu estava visitando minha família no ano passado, me perguntaram como aguentava fazer a mesma coisa dia após dia, semana após semana, ano após ano. Pensei por um momento e respondi que se me permitisse estar totalmente presente, então cada dia, cada momento nunca seria o mesmo. A mesmice da nossa rotina diária na verdade nos libera para nos transformarmos cada dia.

Apesar de praticar respiração consciente e caminhada consciente todos os dias, cada vez que pratico, experimento meu passo e minha respiração de uma maneira nova. Chamamos esta novidade e frescor de "mente de principiante". Se você se perceber achando sua prática seca ou chata, considere se você pode estar pensando que já aprendeu tudo.

Cada vez que leio sobre a história do budismo, lembro-me como somos incrivelmente sortudos: gerações anteriores não tinham o acesso aos ensinamentos que temos hoje. Talvez eles só tivessem a chance de encontrar um sutra ou um livro sobre o budismo ou ouvir uma palestra de um professor uma vez, e só isso. Talvez eles viajassem muitos dias ou semanas para fazer uma pergunta "o que é a essência dos ensinamentos do Buda?" E o professor respondia, "Olhe para o cipreste na sua frente!" — como o Mestre Zen Zhaozhou no século 19 respondeu a um monge que o perguntava sobre os ensinamentos — e, em seguida, os mandou embora.

Hoje em dia há uma riqueza de materiais de Dharma disponíveis no clique de um botão. Somos realmente afortunados. Ao mesmo tempo, este período é muitas vezes chamado a "idade do Dharma-final". Por que, no meio de tal um fluxo de material de Dharma, chamaríamos esse tempo de "a idade do Dharma-final"? Parece contra intuitivo, não é? Enquanto eu estava contemplando isto, senti que o grande desafio, a grande distração de nosso tempo, é o acúmulo de pilhas e pilhas de informações e, simultaneamente, nossa falta de capacidade ou a motivação de colocar muito disso em prática sincera. Esta é uma grande pena, e ainda é a situação que nos encontramos hoje.

No início de novembro de 1998, viajei com Thay a países da Europa para oferecer retiros e palestras. Eu adorei aquele tempo com Thay. Uma tarde em Zurique, estávamos sentados, tomando chá juntos. Thay apontava pela janela um grande carvalho cujos ramos estavam quase desfolhados pelo vento frio, com exceção de um ramo que ainda tinha algumas folhas restantes do outono. Thay comentou: "Se a árvore quiser crescer mais na primavera, ele precisará deixar ir." Se queremos abrir espaço para crescimento, precisamos estar dispostos a nos soltar de práticas que já não nos servem — práticas que, ao invés de nos libertar, se tornaram técnicas ou ideias secas, obsoletas, atrás das quais nos escondemos.

*(Do livro "Nothing To It: Ten Ways to Be at Home with Yourself")
Phap Hai é professor de Dharma e o monge sênior da tradição de Plum Village)
(Traduzido por Leonardo Dobbin)*