

As Cinco Lembranças

Além de sermos capturado ao habitar eventos que aconteceram no passado, muitas vezes andamos com medo do que vai acontecer conosco no futuro. O medo da morte é um dos maiores medos que as pessoas têm. Quando olhamos diretamente para as sementes deste medo em vez de tentar encobri-las ou fugir, começamos a transformá-las. Uma das formas mais poderosas de fazer isso é com a prática das cinco lembranças. Se você respirar lenta e conscientemente, inspirando e expirando, profunda e lentamente, enquanto diz estas lembranças para si mesmo, isso vai te ajudar a olhar profundamente a natureza e as raízes do seu medo.

As cinco lembranças são:

Eu tenho a natureza do envelhecer. Eu não posso escapar da velhice.

Eu tenho a natureza do adoecer. Eu não posso escapar ter problemas de saúde.

Eu tenho a natureza do morrer. Eu não posso escapar da morte.

Tudo o que é querido para mim, e todos que eu amo, têm a natureza da mudança. Não há maneira de escapar de ser separado deles.

Eu herdo os resultados dos meus atos de corpo, fala e mente. Minhas ações são minha continuação.

Olhando profundamente em cada lembrança e inspirando e expirando com a nossa consciência em cada uma, envolvemos nosso medo de uma forma poderosa.

Eu tenho a natureza do envelhecer. Eu não posso escapar da velhice. Essa é a primeira lembrança: "Inspirando, eu sei que eu tenho a natureza do envelhecer. Expirando, eu sei que não posso escapar da velhice." Estamos todos com medo de envelhecer. Não queremos pensar sobre isso. Queremos que o medo de ficar em paz lá embaixo, fique longe de nós. Esta contemplação vem do sutra do Anguttara Nikaya III 70-71. Certamente terei que envelhecer. Esta é uma verdade que é universal e inevitável. Mas a maioria de nós não quer reconhecê-la, assim vivemos mais ou menos em negação. No entanto, lá no fundo de nossas mentes, sabemos que é verdade.

Quando suprimimos nossos pensamentos de medo, eles continuam a apodrecer lá no escuro. Somos levados a consumir (alimentos, álcool, filmes, etc) em uma tentativa de esquecer e evitar que esses pensamentos venham à tona em nossa consciência e assim alimentamos o ciclo que os faz crescer cada vez mais fortes.

Temos de ser capazes de aceitar isso como realidade, como a verdade, e não apenas como um fato lógico. Recitar essa lembrança não é mera atualização do óbvio, mas a chance de tomar uma verdade que precisamos experimentar diretamente. Podemos levar alguns momentos para deixar que a verdade penetre em nossa carne e ossos. Não devemos apenas deixá-la para a nossa compreensão intelectual ("Sim, sim, claro, agora eu sou jovem, mas um dia vou ficar velho"). Isso é apenas uma noção abstrata que não traz nenhum benefício, especialmente porque nossa mente funciona normalmente para reprimir e esquecer imediatamente depois de dizer isso. O Buda ensinou que quando chamamos e entramos em contato com a verdade que não podemos fugir da velhice e da morte, o medo e as coisas loucas que fazemos para tentar não sentir cessarão. Nós já não agiremos a partir de nossos medos inconscientemente e não alimentaremos o ciclo que o faz crescer cada vez mais forte.

Eu tenho a natureza do adoecer. Eu não posso escapar ter problemas de saúde. A segunda lembrança reconhece que a doença é um fenômeno universal: "Inspirando, eu sei que tenho a natureza do adoecer. Expirando, eu sei que não posso escapar ter problemas de saúde." Siddhartha, o Buda, como era chamado antes de ter praticado e se iluminado, era um dos jovens mais fortes em Kapilavastu. Muitas vezes ele ficou em primeiro lugar em concursos desportivos, e todos, incluindo seu primo invejoso Devadatta, sonhavam em ter a coragem de Sidarta. Siddhartha naturalmente tornou-se arrogante, sabendo que poucas pessoas eram tão fortes quanto ele. Mas quando praticou olhando profundamente durante a meditação sentada, Siddhartha reconheceu sua arrogância e foi capaz de deixá-la ir.

Se estamos em boa saúde, podemos pensar que ficar doente é para as outras pessoas. Olhamos de cima para baixo sobre os outros, dizendo que eles estão sempre ficando doente do nada, têm de tomar remédio e receber massagem o tempo todo. Pensamos que não somos como eles. Mas, um dia, provavelmente também adoeceremos. Se não formos diligentes em contemplar esta realidade agora, então quando esse

dia, de repente vier sobre nós, não seremos capazes de lidar com isso. Nossas pernas ainda estão fortes, podemos correr, fazer meditação andando, jogar futebol. Podemos ainda usar os braços para fazer muitas coisas. Mas a maioria de nós não está fazendo bom uso de nossa capacidade de cuidar bem dos outros e de nós mesmos. Nós não estamos usando a nossa energia para a prática de transformar as nossas aflições e ajudar a aliviar o sofrimento dos outros e de nós mesmos.

Um dia, nós vamos estar deitados na cama, e mesmo que não quisermos nada além do que apenas nos levantar e dar um passo, não seremos capazes de fazê-lo. É por isso que temos que ver bem no momento presente que, tendo um corpo, com certeza vamos ficar doentes um dia. Vendo isso, naturalmente, vai cair nossa arrogância sobre a nossa boa saúde. O caminho da conduta correta irá aparecer, vamos fazer bom uso de nosso tempo e energia para fazer o que é necessário e não sermos levados por buscas sem sentido que podem destruir nossos corpos e mentes. O que nós precisamos fazer se tornará claro.

Eu tenho a natureza do morrer. Eu não posso escapar da morte. Esta é a terceira lembrança: "Inspirando, eu sei que tenho a natureza do morrer. Expirando, eu sei que não posso escapar da morte. Esta é a terceira lembrança: "Inspirando, eu sei que tenho a natureza do morrer. Expirando, eu sei que não posso escapar da morte. "É um simples e verdadeiro fato que você está relutante em enfrentar. Você quer que este fato se perca, porque você está com medo. É doloroso para você olhar profundamente para ele. A morte é uma realidade que temos de enfrentar.

A mente subconsciente está sempre tentando esquecer isso, porque quando tocamos esse medo e não estamos equipados com a energia de plena atenção, e assim sofremos. O nosso mecanismo de defesa empurra-nos para esquecer, nós não queremos ouvir sobre ela. Mas no fundo de nossas mentes, o medo da morte está sempre presente, empurrando-nos.

Quando realmente encaramos o fato de que vamos morrer um dia (e talvez mais cedo do que pensamos), não vamos nos constranger fazendo coisas ridículas, mantendo a ilusão de que viveremos para sempre. Contemplando nossa mortalidade nos ajuda a concentrar nossa energia na prática de transformar e curar a nós mesmos e ao nosso mundo.

Tudo o que é querido para mim, e todos que eu amo, têm a natureza da mudança. Não há maneira de escapar de ser separado deles. Esta é a quarta lembrança: "Inspirando, eu sei que um dia eu vou ter que deixar tudo e todos que eu amo. Expirando, não há nenhuma maneira de mantê-los comigo." Tudo o que eu aprecio hoje eu vou ter que deixar para trás amanhã, seja a minha casa, a minha conta bancária, meus filhos, meu parceiro ou a beleza. Tudo o que eu aprecio hoje, vou ter que abandonar. Eu não posso levar nada comigo quando morrer. Esta é uma verdade científica. O que nós prezamos, o que pertence a nós, hoje, não estará lá amanhã, vamos ter que deixar não só de nossos objetos mais queridos, mas também as pessoas que amamos.

Nós não podemos levar nada nem ninguém conosco em nossa morte. No entanto, cada dia nós nos esforçamos para acumular mais e mais dinheiro, conhecimento, fama, e tudo o mais. Mesmo quando chegamos aos 60 ou 70 anos de idade, queremos agarrar mais conhecimento, dinheiro, fama e poder.

Sabemos que as lembranças e objetos que cobizamos devem ser abandonados um dia. É por isso que aqueles que estão na vida monástica não buscam acumular coisas. O Buda disse que monásticos devem ter apenas três túnicas, uma tigela, um filtro de água, e um tapete, e mesmo essas poucas coisas eles também devem estar preparados para liberar. O Buda disse muitas vezes que não devemos ser apegados nem mesmo a pé da árvore onde gostamos de sentar e dormir. Devemos ser capazes de sentar e dormir ao pé de qualquer árvore. Nossa felicidade não deve depender de ter esse ponto particular. Devemos estar prontos para soltar.

Se praticarmos e formos capazes de soltar, poderemos ser livres e felizes agora, hoje. Se não pudermos deixar ir, vamos sofrer não apenas no dia em que finalmente estivermos obrigados a fazê-lo, mas agora, hoje e todos os dias no meio, porque o medo estará constantemente nos perseguindo. Há pessoas idosas que ainda são muito gananciosas e avarentas continuando a guardar tudo. Isto é uma vergonha. Não é porque eles não sejam inteligentes o suficiente para ver que, em breve, talvez em poucos meses, eles terão de abrir mão de tudo. É porque a cobiça se tornou um hábito, ao longo de suas vidas eles foram buscar a felicidade no acúmulo coisas. Mesmo apenas três meses antes de morrer, o hábito é ainda forte e os impede de soltar.

Há uma lenda vietnamita sobre um homem rico chamado Thach Sung que estava muito orgulhoso porque seu armazém tinha tudo que poderia ser encontrado no armazém do rei. Ele felicitou-se por ter tanto ouro e tesouro como o próprio rei, talvez até mais. O rei perguntou Thach Sung um dia se ele tinha certeza de que ele era o homem mais rico. Thach Sung estava muito seguro de si mesmo, e apostou que, se houvesse alguma coisa no armazém do rei, que não estivesse em seu próprio armazém, ele daria tudo o que tinha para o rei. Esta é a arrogância da riqueza.

Com os ministros do rei testemunhando, o desafio começou. Na verdade, tudo o que o rei exibia, Thach Sung também tinha. Mas no final do dia, havia uma coisa que o rei tinha que Thach Sung não tinha: uma panela quebrada! A panela quebrada não poderia ser usada para fazer sopa, mas poderia ser usada para fazer os pratos de peixe ou tofu. O ministro da Justiça declarou que Thach Sung tinha perdido a aposta. Thach Sung teve de cumprir sua promessa e dar todos os seus bens para o rei. Ele estava tão chateado que se transformou em um lagarto, sempre estalando a língua, "Tsk, tsk! Tsk, tsk!"

Nós não queremos nos tornar Thach Sung, buscando a felicidade no acúmulo de coisas materiais. O Buda certa vez disse aos monges para olhar para o céu à noite para ver a lua, e perguntou-lhes se eles viam como era grande a felicidade da lua enquanto viajava no vasto espaço aberto. Como profissionais, devemos nos permitir ser tão livres como a lua. Se estamos ligados à obtenção de mais e mais riquezas, fama, poder e sexo, perdemos nossa liberdade.

Eu herdo os resultados dos meus atos de corpo, fala e mente. Minhas ações são minha continuação. A quinta lembrança nos lembra que, quando morremos, as únicas coisas que continuam nós são os nossos pensamentos, palavras e ações, isto é, o nosso karma. "Inspirando, eu sei que eu não levo nada comigo, exceto os meus pensamentos. Expirando, apenas minhas ações vêm comigo." Todos os pensamentos que você pensou, todas as palavras que você tem dito, todas as ações que você tem feito com o seu corpo são o karma que se segue e são sua continuação. Tudo o resto você deixa para trás.

Aqui estamos falando de herdar não as economias de nossos pais, mas os frutos de nossas próprias ações. O que temos pensado, dito e feito é chamado karma, que em sânscrito significa ação. O que nós fazemos, dizemos, e pensamos continua após o ato, e seus frutos nos seguem.

Querendo esta herança ou não, ele fica com a gente. Todos os nossos queridos pertences e entes queridos, devemos deixar para trás, mas o nosso karma, o fruto de nossas ações, sempre nos acompanha. Nós nunca podemos escapar disso, nós nunca podemos dizer: "Não, você não tem direito de me perseguir!" Karma é o terreno em que estamos. Nós só temos uma base, e que é o nosso karma. Nós não temos nenhuma outra base. Vamos receber os frutos de qualquer ato que fizermos, sejam saudáveis ou não.

(Do livro de Thich Nhat Hanh - "Fear" - Tradução Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>