

Chame suas vacas pelo seus verdadeiros nomes

Esta expressão *Drstadhama-Sukkha-Vihara* é encontrada quatro vezes em um discurso que o Buda deu a um grupo de empresários. Você sabe que na época do Buda havia um empresário muito conhecido cujo nome é Anadapindaka. Ele era muito apreciado pelo povo em seu país, o país de Shravasti, porque ele dedicava muito de seu tempo e dinheiro para ajudar os pobres, pessoas solitárias na cidade.

É por isso que as pessoas na cidade de Shravasti deram a ele o belo nome de Anadapindaka, aquele que cuida do pessoas carentes ou pessoas solitárias, órfãos, viúvas e assim por diante. Seu nome verdadeiro era Sudatta. Durante uma de suas visitas à cidade de Rajagriha, ele descobriu o Buda e a Sangha e se tornou um estudante do Buda. Ele convidou o Buda para vir ao seu país para ensinar e quando o Buda concordou, ele foi para casa e comprou um parque com a intenção de oferecê-lo ao Buda como um centro de prática. É como Magnólia.

Houve uma vez em que Anadapindaka faliu, mas ele não sofreu porque tinha muitos amigos que vieram ajudá-lo a restaurar seu negócio. Ele teve muito prazer e felicidade servindo ao Buda, ao Dharma e à Sangha. Então, um dia ele trouxe muitas centenas de seus colegas, todos homens de negócios para virem ao Buda e o Buda deu a eles aquele Discurso. Naquele Discurso a expressão Viver feliz no aqui e agora foi repetida cinco vezes,

Acho que o Buda sabia que os homens de negócios pensam demais no futuro sobre seu sucesso. Eles não têm tempo suficiente para aproveitar o aqui e agora. Eles esquecem o momento presente, acham que precisam de mais sucesso para serem felizes e por isso ele deu aquele Discurso. “Senhores, vocês podem ser felizes aqui e agora e com a prática da atenção plena você pode ir para casa no aqui e agora e reconhecer o fato de que você tem muita sorte, você tem condições mais do que suficientes para ser feliz.”

Tem uma música francesa “Por que você tem que esperar? Você pode ser feliz agora”. Toda vez que temos um retiro francófono, para os francófonos, sempre cantamos essa música. Então, se pegarmos um pedaço de papel e escrevermos as condições de felicidade que já temos descubra que uma página não é suficiente, duas páginas não são suficientes, três páginas não são suficientes.

Temos muitas condições de felicidade a começar pelos olhos. Como temos olhos ainda em bom estado, o paraíso das formas e cores está disponível. nós apenas sentamos na grama e desfrutamos do paraíso. Por que temos que correr para o futuro em busca de mais condições de felicidade?

Temos mais do que o suficiente e é por isso que gerar um sentimento de alegria gerar o sentimento de felicidade é sempre possível a qualquer hora. Um bom praticante ao ir para casa no aqui e agora pode reconhecer as muitas condições de felicidade. Pode ser feliz o dia todo e fazer as pessoas felizes o dia todo também porque como praticante, podemos lembrar às pessoas que é a hora de ser feliz e nesta civilização muitas pessoas estão procurando felicidade no futuro em outro lugar.

É por isso que esta prática ajudará nossa sociedade. Plena atenção (mindfulness) escrito em chinês é assim 念. Este é o momento presente 今, mente 心 A mente indo para casa no momento presente significa atenção plena. Smrti em sânscrito e sati em páli. Atenção plena é o tipo de energia que nos ajuda a ir para casa no aqui e agora e reconhecer as condições de alegria e felicidade que estão disponíveis.

O Sutra diz que a atenção plena é a fonte que dá origem à alegria e à felicidade. A alegria e a felicidade nascidas da plena atenção. Por isso que como praticantes podemos dizer com confiança que a plena atenção é a fonte da alegria e felicidade. Plena atenção pode ser gerada por nossa prática. Plena atenção não é algo que você pode comprar em um supermercado. Quando temos a energia coletiva de plena atenção podemos nutrir a nós mesmos, nossa família, nossa comunidade.

Há outro fator que pode trazer felicidade e alegria - que é a concentração. Quando você bebe uma xícara de chá você pode escolher beber com concentração. Plena atenção e concentração. Quando você está atento, sua mente está com seu corpo, você está realmente presente. Você é real, você se torna real e quando você se torna real e verdadeiro, outra coisa se tornará real e verdadeira: a vida. Caso contrário a vida será apenas um fantasma, e você é um fantasma se sua mente não está com o seu corpo.

Se você é real e a vida torna-se real então a xícara de chá parte da vida, se torna real, e você bebe o chá em concentração. Você aprecia o chá, você desfruta do chá. Se você não está concentrado, se você assiste a a televisão, se você ouve a música e então o chá se perde. Então a concentração pode ser um elemento, uma condição de felicidade.

Quando praticamos a meditação andando, se você está realmente concentrado em cada passo, toca o reino de Deus a cada passo e a felicidade se torna possível. Portanto, atenção plena e concentração são as duas fontes de felicidade e você pode se dar ao luxo de extrair felicidade dessas fontes. Podemos gerar a energia da atenção plena e concentração com nossa prática de respiração consciente e caminhada consciente.

O Buda recomenda outro método de gerar alegria e felicidade, que é a prática de deixar ir, liberar as coisas que costumamos ver como essenciais para nossa felicidade, para nosso bem-estar, para nossa segurança. Não conseguimos deixá-las ir e talvez sejam obstáculos para a nossa felicidade. Se tivermos a coragem de deixar ir, então a felicidade e a alegria virão naturalmente. Temos que aprender a liberar essas coisas. Você pode pegar um pedaço de papel e escrever essas coisas que você pode deixar ir.

Uma vez, o Buda estava sentado com seus monges almoçando e um fazendeiro veio muito infeliz. Ele perguntou, "Monges, vocês viram minhas vacas passando por aqui?" e o Buda disse: "Que vacas", "Eu tenho três vacas e não sei por que esta manhã todas elas fugiram. E eu tenho dois acres de semente de gergelim, e este ano o inseto comeu todas elas. Querido Venerável, acho que vou me matar não tenho mais nada." O Buda disse: "Querido amigo nós não vimos suas vacas passando por aqui, talvez você devesse ir procurá-las na outra direção." Quando o fazendeiro se foi, o Buda voltou-se para seus monges, sorriu e disse: "Queridos amigos, vocês têm muita sorte porque não têm nenhuma vaca para perder."

Então, se vocês têm vacas, sabem que talvez essas vacas sejam um obstáculo para sua felicidade. Temos que escrever o nome de nossas vacas em uma folha de papel e ver se podemos liberá-las ou não. Porque elas podem ser o obstáculo da felicidade. Nossa ideia de felicidade talvez seja uma vaca. Podemos acreditar que "a felicidade é impossível até que eu consiga aquilo" ou "minha felicidade não é possível até que eu me livre disso." Você pode ter ideias assim e essa ideia talvez seja o principal obstáculo para sua felicidade.

Você sabe que a União Soviética foi pega por uma ideia durante 70 anos. A única maneira de tornar o país forte era o comunismo, era o marxismo e qualquer um que expressasse uma ideia que fosse contra isso era preso. Você pode manter uma ideia de felicidade por 70 anos. Esperar 70 anos para liberar uma ideia é muito tempo. Você pode estar mantendo sua ideia de felicidade por mais de três anos.

Pode ser o obstáculo de sua felicidade então olhe de novo para ver se é uma vaca que você pode deixar ir. Se você puder deixar de lado essa ideia de felicidade, a felicidade virá imediatamente. Por favor chame suas vacas por seus verdadeiros nomes e tenha coragem de deixá-las ir. Então deixar ir é uma boa prática. Não é porque adquirimos mais e mais que podemos ser felizes. É deixando ir que você se torna cada vez mais feliz.

Morando em uma cidade lotada e poluída com dez milhões de pessoas, você sofre com o barulho com a poeira com a poluição. Mas não tem coragem de sair da cidade para passar um final de semana no campo porque você pensa que tem tantas coisas importantes para fazer. Mas se você conseguir sair da cidade, depois de uma hora, você entra em contato com as colinas a lua cheia, o céu azul, a praia, o rio e sua felicidade. A felicidade que você está experimentando agora é devido ao fato que você teve coragem de deixar a cidade para trás.

Portanto deixar ir é uma das maneiras de gerar alegria e felicidade e esse é o ensinamento do Buda. Esse ensinamento é ainda relevante para o nosso tempo.

(Palestra de Dharma em 29 de setembro de 2011 em Magnolia Grove – transcrito do vídeo do YouTube

<https://youtu.be/9ITwJmAyEqs>)

Traduzido por Leonardo Dobbin)

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