

Cheguei, estou em casa

Nós podemos usar um gatha (verso de plena consciência) para apreciar a prática de respirar e caminhar, como: “Cheguei. Estou em casa”. Ontem eu falei sobre andar devagar. Damos um passo com a nossa inspiração e um passo com a expiração. Nós também podemos andar mais rapidamente. Podemos dar dois ou três passos com uma inspiração: “Cheguei, cheguei. Estou em casa, em casa.” (Dois passos) “Cheguei, cheguei, cheguei. Estou em casa, em casa, em casa.” (Três passos). Praticamos chegar no aqui e no agora.

Cerca de quinze anos atrás, fui à Índia para visitar e dar palestras para a comunidade budista dos intocáveis. Um amigo organizou esta viagem para mim. Ele pertencia a essa casta que tem sido discriminada há muitos milhares de anos. Ele estava sentado comigo no ônibus, ao meu lado à minha direita. Eu estava gostando muito do interior da Índia. Quando olhei, vi que ele estava muito tenso. Ele fez tudo para tornar a minha visita agradável, mas continuava a se preocupar.

Essa energia do hábito havia sido transmitida a ele por muitas gerações de ancestrais. Eles lutaram por toda a vida, por muitas gerações, contra a discriminação. É muito difícil transformar esse tipo de hábito. Eu disse: “Querido amigo, por que você está tão tenso? Não há nada para fazer agora aqui no ônibus. Nós podemos apreciar o campo. Quando chegarmos, nossos amigos virão à estação para nos buscar. Sente-se, desfrute do campo e sorria.” Ele disse: “OK”. Mas apenas dois minutos depois, ele parecia exatamente como antes, muito tenso, pensando no futuro, e não conseguindo ficar à vontade no aqui e no agora.

Nossa prática é estar consciente de que todas as maravilhas da vida estão disponíveis no aqui e no agora, e que devemos parar de correr. Ao praticar a meditação andando, devemos parar. Ao praticar a meditação sentada, devemos parar. Enquanto saboreamos nosso café da manhã, devemos parar. Há algumas pessoas que se sentam para comer, mas continuam a correr por dentro. Elas não são capazes de parar, estar no aqui e agora, e apenas desfrutar de uma fatia de tomate ou uma cenoura. Vamos nos apoiar uns aos outros para realmente pararmos. O Buda disse: “O passado já passou. O futuro ainda não está aqui. Há apenas um momento para você viver. Esse é o momento presente”. Temos um encontro com a vida no momento presente. Se perdermos o momento presente, perderemos nosso compromisso com a vida. Todos nós podemos entender isso.

Mas nossa energia de hábito é muito forte. É por isso que precisamos uns dos outros para pararmos e nos estabelecermos no momento presente. Comer juntos é uma ocasião para pararmos. Andar juntos também é uma oportunidade para pararmos. Sentar juntos, aproveitando nossa inspiração e expiração, é outra oportunidade. Toda vez que o cavalo da energia do hábito mostra sua cabeça, empurrando-nos, inspiramos e expiramos e dizemos: “Meu querido amigo, eu conheço você, a energia de hábito de correr”. Sorrimos para ela e ela não será mais capaz de nos empurrar. Ela vai embora.

Algum tempo depois, se ela se manifestar novamente como uma formação mental, inspiramos e expiramos e dizemos: “Meu querido amigo, conheço você”. Simplesmente reconhecemos uma formação mental. Toda vez que praticamos assim, ela perde um pouco de sua força. Nós não temos que lutar. Tudo o que temos a fazer é reconhecer e sorrir para ela. Nosso verdadeiro lar está no aqui e no agora. Está na ilha do eu interior. Nós só podemos tocar a vida em todas as suas maravilhas no aqui e no agora. É como quando ouvimos o sino. Nós praticamos: “Escute, escute. Esse som maravilhoso me traz de volta à minha verdadeira casa”.

Mais tarde, você pode querer usar a segunda linha do gatha, “No aqui e no agora”. “No aqui” é para a sua inspiração, “no agora” é para a expiração. “O aqui e o agora” é o endereço da sua verdadeira casa, o seu código postal. “No aqui e no agora” significa o mesmo que “eu cheguei. Eu estou em casa”. São apenas palavras diferentes. Cabe a você decidir quanto tempo usar para desfrutar de cada exercício.

Mais tarde, você pode usar a terceira linha: “Sou sólido. Sou livre”. Isso não é autossugestão. Se você chegou, então cultivou mais solidez e liberdade. Enquanto você anda conscientemente, toca sua verdadeira casa, e se torna mais sólido, porque você não está mais correndo. Recuperou a liberdade de ser você mesmo. Antes disso, você era uma vítima do passado e do futuro, ambos te puxando em direções diferentes. Agora você é mais você mesmo; recuperou um pouco da sua liberdade. “Sou sólido. Sou livre”. Você não é mais uma vítima.

Nos ensinamentos do Buda, solidez e liberdade são as duas características do nirvana. Você começa a tocar o nirvana quando cultiva a atenção plena de caminhar ou respirar. Ao mesmo tempo, cultiva os elementos de solidez e liberdade. A felicidade é possível com base na solidez e liberdade.

(Do livro “The Path of Emancipation”– Thich Nhat Hanh)

(Traduzido por Leonardo Dobbin)

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