

Eu cheguei, estou em casa

“Cheguei, estou em casa”. É muito simples, mas essa é a prática. Caminhe de tal maneira que você chegue e se sinta em casa. Você não anda mais como um sonâmbulo, você está caminhando como uma pessoa livre, você está caminhando como um Buda.

Ser um Buda e caminhar na Terra é possível. Um Buda é alguém que está desperto, que pode estar no aqui e agora, que pode desfrutar do momento presente. Você pode ser um Buda, caminhando neste lindo planeta. É muito importante que você se sinta em casa no aqui e agora. Somente quando se sente em casa no aqui e agora é que você realmente tem paz. Sem paz, não há felicidade e alegria. Paz é a ausência de conflito.

Quando você nega o aqui e o agora, quando não está satisfeito consigo mesmo, quando não está satisfeito com o que está presente quando está buscando por outra coisa, você não está em paz consigo mesmo. Quando você inspira e traz sua mente para casa, para seu corpo, você faz a paz entre mente e corpo. Muitas vezes, em sua vida diária, você deixa seu corpo sozinho. Quando você passa duas horas no computador, esquece completamente que tem um corpo. Naquele momento, corpo e mente não estão juntos, você não está verdadeiramente vivo, quando corpo e mente estão separados.

Então, inspirando conscientemente, você se aprofunda na inspiração e volta para casa, para si mesmo. Você traz sua mente para casa, para o seu corpo, eternamente, você está totalmente presente no aqui e agora. São apenas dois, três segundos de inspiração, para trazer a mente para casa, para o seu corpo. E ali, mente e corpo juntos, você se estabelece no aqui e agora e entra em contato com as maravilhas da vida. É bem simples.

Então, cada respiração que você dá, cada passo que você dá, deve ser capaz de trazê-lo para casa, para o aqui e agora. Essa é a prática básica. Você não precisa se esforçar, se forçar a fazer isso, porque inspirar assim pode ser muito agradável, e dar um passo assim também pode ser muito agradável; não há violência, não há forçar, apenas despertar, acordar de um longo sonho, de um longo sono. Você desperta para o fato de que a vida está disponível no aqui e agora, que você está vivo, que as maravilhas da vida estão em você e ao seu redor, e você pode desfrutar de estar vivo, aqui e agora.

Você tem condições mais do que suficientes para ser feliz, então isso é insight, isso é atenção plena e concentração. Isso reforça o valor da sua respiração e do seu passo; uma respiração feita assim, um passo feito assim pode lhe trazer muita liberdade e felicidade. “Eu cheguei, estou em casa”. Você se sente confortável em sua casa. Seu verdadeiro lar não é na Alemanha, na Holanda, em Cingapura, seu verdadeiro lar é o aqui e o agora, onde você pode tocar as maravilhas da vida, seus ancestrais estão disponíveis no aqui e no agora.

“Eu cheguei, estou em casa, no aqui e no agora”. O aqui e o agora é aonde eu chego, é meu verdadeiro lar. Eu sou sólido, eu sou livre. Isso não é ilusão, solidez é o que você cultiva ao caminhar. Cada passo ajuda você a cultivar mais solidez. Ser sólido significa estar verdadeiramente estabelecido no aqui e no agora. O passado não pode te afastar, o futuro não pode te afastar, você está bem estabelecido no aqui e agora, você está solidamente estabelecido no aqui e agora.

Com um passo, inspirando, você pode contemplar essa solidez, e você é livre. “Eu sou sólido, eu sou livre”, você é livre porque o passado e o futuro, seus projetos, suas tristezas não podem mais te afastar. Assim, enquanto caminha, você cultiva mais solidez e liberdade, e isso tem o poder de te curar e te trazer felicidade.

Então, há uma música que todos podem gostar de memorizar para praticar a caminhada ou a respiração: "Eu cheguei, estou em casa, no aqui, no agora. Eu sou sólido, eu sou livre, no supremo, eu vou".

No supremo, significa que você vê que este seu corpo físico não é o único corpo que você tem. Você tem um corpo cósmico e você tem que reconhecer seu corpo cósmico. Se você olhar para o seu corpo físico, verá seu corpo cósmico, o ar, a água, o calor, o solo, e você é feito de estrelas. Sabemos muito bem que, sem a luz do sol, não haveria vida na Terra. Então, você é feito de luz do sol.

O sol é uma estrela, uma das maiores estrelas de toda a galáxia, e essa estrela está muito próxima, e porque o sol está lá, a vida na Terra é possível. Então, você é um filho do sol, você é uma filha do sol, você pode chamar essa estrela de "Pai Sol", e você é uma filha da Mãe Terra, um filho da Mãe Terra, você é feito de estrelas. Se olhar profundamente, você sabe que este corpo físico não é o único corpo que você tem, você ainda tem um corpo cósmico.

Suponha que você contemple uma onda que nasce no oceano. Essa onda veio do oceano e voltará para casa, para o oceano, a fim de renascer novamente como outra onda. Então, a onda tem um corpo de onda e também um corpo de oceano, e no momento em que ela percebe que tem um corpo de oceano, ela perderá todo o seu medo, medo do nascimento e da morte.

Observe as nuvens no céu, elas também vêm do oceano, e se meditarem bem o suficiente, verão que, embora tenham um corpo de nuvem, também têm um corpo de oceano. É muito importante para a nuvem perceber que ela tem um corpo de oceano, então quando ela não for mais uma nuvem, ela ainda terá seu corpo de oceano.

Então, o supremo é isso, Deus é o supremo, o nirvana é o supremo. O nirvana é a verdadeira natureza da realidade, a natureza sem nascimento e sem morte, sem vir e ir. Deus é o supremo, Deus é o nirvana.

Você tem um corpo de nirvana, você tem um corpo de Deus, você tem um corpo cósmico e se você caminhar profundamente em plena consciência, você pode tocar nosso corpo cósmico, nós podemos tocar o supremo, nós tocamos nossa natureza sem nascimento e sem morte.

A meditação caminhando pode trazer uma percepção muito profunda e dissipar todo tipo de medo. É uma prática simples, e praticando a caminhada, você não só pode entrar em contato com as maravilhas da vida, que podem ser nutritivas e curativas, como também pode tocar o supremo, a fim de se libertar de todo medo e ansiedade.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 20 de julho de 2014– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/p6zV4SMvWtk>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*