Como a atenção plena cria sentido em nossa vida

Tive a oportunidade de estar nesta forma, na forma monástica, por mais de duas décadas. E uma coisa que descobri é que ela é um convite para as pessoas compartilharem todos os tipos de coisas e fazerem todos os tipos de perguntas.

Há alguns anos, fui convidado a dar uma aula na Universidade de Montana, em Missoula. Eu estava caminhando pelo campus, indo para a minha sala de aula, quando um rapaz passou do outro lado da rua. Ele me viu, olhou duas vezes, atravessou a rua correndo, veio até mim e disse: "Tenho uma pergunta para você!". Uma parte de mim pensou: "Meu Deus...". Mas outra parte ficou muito animada, porque a minha tradição se baseia em perguntas. O Buda, na maior parte dos seus ensinamentos, não compartilhava simplesmente o que lhe dava na telha; ele era questionado. Então, me coloquei à disposição daquele jovem, e ele me perguntou: "Qual é o sentido da vida, então?".

E eu pensei: "Que ótima pergunta!" Mas essa não é a melhor pergunta. Porque pressupõe que exista algum sentido lá fora ao qual eu ou nós sejamos submissos. Outra maneira, talvez mais empoderadora, de fazer essa pergunta seria: "Como posso dar sentido à minha vida?". Como posso dar sentido a este momento em que estou sentado nesta cadeira? Como posso dar sentido a este momento em que estou parado no trânsito? Isso é comum no sul da Califórnia, não sei como é aqui. Como posso dar significado a este momento que normalmente consideraria como nada?

Esses momentos podem ser os mais poderosos de nossas vidas. E é isso que essa energia que chamamos de mindfulness, ou atenção plena, nos permite fazer: criar significado em nossas vidas. E isso não é pouca coisa, é algo muito importante. É incrível. É um milagre.

Nossos corpos são ótimos professores. Alguém topa um experimento? Ótimo! Se você tivesse dito "não", eu teria ido em outra direção, mas fico feliz que tenha dito "sim". Gostaria de pedir a vocês, agora mesmo, sem pensar, que apontem para a sua mente. Certo, quando olho ao redor, muitos de nós estamos apontando para cá. Excelente.

Agora, gostaria de pedir que vocês imaginassem, ou trouxessem essa experiência para seus corpos... Imaginem que estão em uma aula comigo, talvez eu esteja ensinando algo bastante complexo sobre como alterar seu DNA através da atenção plena, ou algo complexo e simples ao mesmo tempo, algo realmente intrincado, seja qual for o assunto para vocês. E imaginem que estou prestes a chamar alguém da turma e fazer uma pergunta difícil. Então, eu chamo você pelo nome e você diz: "Quem, eu?". Agora, mentalmente, enquanto você diz "Quem, eu?", aponte para si mesmo. Ah, olhe ao redor e veja para onde você está apontando.

Em nossa sociedade moderna, tendemos a viver acima do nosso nariz. Consideramos, de certa forma... ou fomos condicionados a considerar nossa mente como algo que está aqui em cima. Enquanto, quando apontamos para nós mesmos, apontamos para o centro do nosso ser, na região do nosso coração. A atenção plena não é apenas uma atividade intelectual, é uma presença incorporada.

Atenção plena é uma tradução da palavra Pali "sati" ou da palavra Sânscrita "smriti". E essa tradução foi sugerida pela primeira vez por volta de 1860. É uma tradução válida. No entanto, os termos originais vêm de uma perspectiva cultural muito diferente. Na filosofia védica da época de Buda, a sede da consciência não era vista como o cérebro, como tendemos a ver hoje, mas sim como o coração. Há muitas razões para isso, e não

tenho tempo para compartilhá-las esta noite. Mas uma razão muito simples era que os antigos acreditavam que, se o coração parasse de bater, a pessoa não teria muito tempo para estar consciente. Então, o coração era visto como a base da nossa consciência.

É igualmente válido traduzir "sati" ou "smriti" como "Plena Presença do Coração". Se eu uso a palavra "Plena Presença do Coração", para a maioria de nós isso nos leva para dentro de nossos corpos. Nos traz para o centro da nossa experiência vivida. Em vez de a atenção plena ser um conceito, uma teoria, uma ideia, imediatamente descemos e entramos em contato com o que está acontecendo em nosso corpo. Não de algum lugar externo, mas de dentro, e esse é o convite do Buda. Atenção plena ao corpo a partir de dentro do corpo. Atenção plena à nossa raiva a partir de dentro da nossa raiva. Atenção plena aos nossos pensamentos a partir de dentro dos nossos pensamentos, não de algum lugar distante.

Na minha própria tradição, um dos grandes mestres, o Mestre Rinzai, disse que existem muitas pessoas que conseguem andar no ar e andar sobre a água. Andar no ar das ideias ou na água dos devaneios. Há pouquíssimas pessoas que realmente conseguem caminhar sobre a Terra. Caminhar sobre a Terra é um milagre. O ato físico de colocar um pé na Terra é um milagre. Normalmente, fazemos duas, três, 25 coisas ao mesmo tempo. Caminhamos sobre a Terra no mundo exterior, mas também caminhamos sobre a Terra da nossa experiência vivida.

A atenção plena no coração pode ser um remédio para o nosso tempo. Quando estamos tão presos aqui na superfície, há tantas coisas que nos causam ansiedade. Há tantos fardos que carregamos. Há tantas dificuldades em nossa sociedade neste momento. Descer até a esfera do nosso coração, sair do reino das ideias e conceitos e entrar no reino de ser um ser humano real pode ser o presente mais poderoso que podemos oferecer a nós mesmos e ao mundo ao nosso redor.

Portanto, uma pergunta importante a nos fazermos é: "Qual é a minha situação?" O que estou acolhendo neste momento? Se pudermos responder a essa pergunta, saberemos qual remédio é o certo para nós. Existem tantas práticas diferentes oferecidas, tanto em contextos clínicos quanto contemplativos, educacionais e governamentais. Qual é o remédio que me ajuda?

Não seja como eu. Eu adoro a medicina chinesa. Adoro o cheiro, adoro o sabor, gosto de estar perto dela. Em 2001, tive a oportunidade de participar de um curso de culinária com uma amiga taiwanesa. Ela estava cozinhando remédios chineses. Fiquei muito tentada e perguntei: "O que você está tomando?" Ela respondeu: "Estou tomando um remédio chinês chamado 'Galinha Preta, Galo Branco'. Você quer um pouco?" Eu disse: "Sim, adoraria! Claro que vou tomar." Então ela me serviu uma tigela e eu comecei a tomar aos poucos. Só depois de beber metade da tigela me lembrei de perguntar: "Para que serve esse remédio?" Ela respondeu: "Para problemas femininos."

Então, eu não tinha esses problemas naquele momento. Era um bom remédio, eu gostava do sabor, mas não era necessário para mim naquele momento. Você pode não precisar de "Galinha Preta, Galo Branco". Qual é a sua situação? Qual é o remédio, a prática que é útil para você neste momento da sua história?

A atenção plena é descrita como sendo imediatamente útil, imediatamente eficaz. Se queremos ser felizes, queremos ser pacíficos, queremos ser o que for, não é algo que, na nossa perspectiva, conquistamos em algum momento futuro. Caminhamos de tal maneira, respiramos de tal maneira, sentamos de tal maneira que aquilo que procuramos está disponível para nós aqui e agora.

No ano 2000, fui convidado para dar aulas na Austrália. Viajei de Plum Village até lá. Nós, em Plum Village, sempre tentamos encontrar as passagens mais baratas. Então, voei de Bordeaux para Paris, passei seis horas no aeroporto de Paris, voamos de Paris para o Dubai, onde fiquei quatro horas, e depois voamos de Dubai para Ho Chi Minh e, em seguida, para Saigon, onde fiquei trancado num quarto com ópera chinesa a tocar durante 10 horas.

Depois, voei para Sydney. Quando cheguei lá, já tinham passado mais de 40 horas de viagem sem parar, e nunca me esquecerei de subir as escadas do alojamento onde estava hospedado, carregando duas malas. Aquelas malas pareciam tão pesadas. Quando as coloquei no chão, instintivamente eu só disse "Ah...". Me senti incrível. Voltei ao meu corpo, à minha respiração, todo o estresse daquela longa viagem simplesmente se dissipou. E percebi que é exatamente isso que cultivamos quando cultivamos essa energia de presença. A capacidade de experimentar um "Ah..." a cada passo, a cada respiração, a cada garfada de comida. Que não é algo que conquistamos depois de 10 anos suando em camisetas no inverno.

Como podemos respirar de tal forma que experimentemos isso agora? Achamos que sabemos o que é respirar. Achamos que já sabemos o que é mindfulness. Conhecemos toda a teoria, e isso é maravilhoso. E agora, durante esses próximos dias, vamos dar o próximo passo. Experimentar nossa respiração, experimentar nossos sentimentos, experimentar nossos corpos como se fosse a primeira vez. Isso é um milagre. Se formos capazes de fazer isso, então esse tempo juntos será realmente transformador.

Pode ser perigoso pensar que já sabemos tudo. Sempre tive bastante confiança na minha opinião. Há dois anos, tive a oportunidade de visitar Plum Village pela primeira vez em sete anos. Estive bastante ocupado viajando nesse meio tempo. Então, pude ficar lá por três meses.

No sul da Califórnia, onde moro, não há muita grama. É muito seco, é a beira do deserto. Então, gostei de caminhar na grama. Gostei particularmente deste lago de lótus que fica perto da residência monástica. E toda vez que passava por ele, gostava de observar aqueles dois patos que flutuavam no lago. Eu passava e sentava ali por alguns minutos, apenas admirando os patos. E percebi, depois de um tempo, que os irmãos se reuniam atrás de mim e se sentavam perto de mim sempre que eu me sentava ali. E eu compartilhava com eles coisas como: "Olhem aqueles patos maravilhosos. A natureza não é maravilhosa? Eles se amam tanto, estão sempre juntos."

E depois de um tempo contando essa história para os irmãos, percebi que eles começaram a rir baixinho enquanto eu a contava. E finalmente, depois de quase três meses da minha presença lá, um dos irmãos disse: "Precisamos te contar uma coisa, Irmão Phap Hai. Temos te visto curtindo muito esses patinhos todos os dias. Eles são de isopor."

Então, qual é o isopor na sua vida? Essa é a minha pergunta para você enquanto embarcamos juntos nessa jornada pelos próximos dois dias.

(Palestra de Dharma de Brother Phap Hai em 2017– transcrito do vídeo do YouTube https://youtu.be/gTvEFQ-bK4w)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em http://sangavirtual.blogspot.com