

Como parar, descansar e curar

Em nossa cultura nos Estados Unidos, assim como na cultura do mundo, as pessoas querem estar ocupadas. Este é o meu negócio, eu preciso fazer isso. Então todo mundo parece muito ocupado, ficamos sem tempo. Mesmo no verão - teremos férias de verão - na verdade, nos sentimos cansados porque as férias nos deixam mais cansados. A prática da meditação, antes de tudo, nos ajuda a parar. A meditação tem dois aspectos, dois aspectos da prática. O primeiro é parar e o segundo, é olhar em profundidade.

Alguns de vocês podem vir aqui e podem se perguntar por que vêm aqui. Vocês podem dizer, eu vim aqui para parar. Essa pode ser uma resposta muito boa. Porque você vem aqui, você não faz nada, só pratica. Porque nos reunimos como uma sangha, apenas para fazer uma coisa, apenas praticar. Quando você vem aqui, espera bons professores de Dharma ou palestras. Em nossas palestras de Dharma, geralmente, estamos apenas compartilhando sobre respiração - muito chato - compartilhamos sobre caminhar, meditação andando, repetindo várias vezes.

Talvez você pense que sabe sobre isso, "Atenção plena? Eu sei sobre isso." Você pode ler livros, você pode pesquisar no Google. Mas a prática, você não pode obtê-la dos livros. Você precisa aprofundar em sua prática. Como esta manhã, você precisava experimentar seus passos. A meditação andando é o caminho para você parar.

Há uma história que quero compartilhar com você. Eu gosto dessa história; de alguma forma muito simples. Sei que você conhece essa história, mas continuo contando. É sobre o cavalo e o homem. Na época do Buda, havia um homem, ele está andando a cavalo e o cavalo corre muito rápido. Havia outro homem parado na estrada que perguntou: "Ei, meu querido amigo, aonde você está indo?" "Por que você está indo tão rápido?" E o homem no cavalo disse: "Eu não sei. Pergunte ao cavalo."

Parece muito simples, certo? A história é assim mesmo e na verdade, nossa vida é assim. O cavalo é você mesmo, e o homem também é você. O homem é o nosso eu, nosso corpo, e o cavalo é sua energia de hábito, suas mentes em movimento, seus pensamentos em movimento. Você pensou que toda a vida você precisava fazer essas coisas, e então você se sentia feliz. E você corre atrás das coisas. "Isso é assunto meu, eu preciso cuidar, eu preciso terminar." Mas quando você termina esse negócio, você tem outro negócio, e outro e outro ... E então, no final da sua vida, você pode perguntar a você mesmo "Eu vivi minha vida?" Agora você já está doente, você já está ficando velho.

Portanto, esta é uma história, que o Buda nos conta sobre a prática da meditação. Primeiramente você precisa reconhecer sua mente, ok? Reconhecer o corpo. A prática é uma maneira de interromper a energia do hábito de correr. Mas como você pode fazer isso? Como?

A meditação andando é a maneira pela qual você pode parar sua corrida. Caminhamos muito lindamente a cada passo, e você sente mais a Terra. Então você sente que chegou a cada passo e pode parar sua mente em movimento. Você se sente muito cuidado e se sente muito bem em andar assim. A comunidade ajuda você a fazer isso também. Todo mundo faz o mesmo, então você se sente maravilhoso.

Portanto, pratique meditação. Em primeiro lugar, aprendemos a parar. Então, hoje, aprenderemos como parar. O segundo aspecto é olhar em profundidade. Assim, nosso professor Thay escreveu sobre os 14 versos sobre meditação, sobre parar e olhar profundamente. O primeiro é assim. "Assim como um pássaro tem duas asas, a prática

da meditação tem o parar e o olhar profundidade." As duas asas dependem uma da outra. Parar e olhar em profundidade andam juntas. Parar e olhar em profundidade parecem as duas asas do pássaro. Isso pode nos ajudar a voar muito longe, voar para o espaço da liberdade, cura e transformação.

Muitas tradições enfatizam mais a visão profunda, como Vipasyana, e esta mais a Shamatha. Parar é shamatha, e olhar profundamente é Vipasyana. Muitas tradições apenas enfatizam a visão profunda, mas esquecem de parar. Então Thay, nosso professor, disse que ambas são igualmente importantes. Mas antes de tudo, precisamos aprender a parar.

Então, durante a meditação andando, aprendemos a parar. Você caminha e a cada passo, concentra-se na respiração. Concentre-se na sua respiração e nos seus passos. Sinta que você está aqui, está vivo no momento presente. Então você não pensa em outras coisas, você sente que está na Terra, sente seus passos. Você segue sua respiração e isso te ajuda a parar e a acalmar seus pensamentos e sua mente em movimento.

Desde que paremos, podemos nos ajudar a descansar. Você sabe, temos uma inquietação em nosso corpo, em nossa mente e às vezes pensamos: "Preciso ir lá". "Preciso fazer isso. Preciso terminar isso. Preciso fazer aquilo para ser feliz." O corpo sempre quer fazer alguma coisa. Na meditação, ficar sentado, sem fazer nada, é um desafio. Às vezes você tem muito tempo e não fazer nada, sentar ali, é difícil. Às vezes, dizemos que precisamos fazer alguma coisa. Precisamos ficar ricos. Precisamos ter fama e poder. E então seu pensamento sempre continua.

Na ciência, dizem que o cérebro de cada ser humano produz pelo menos 50.000 pensamentos por dia. Demais. Então esses pensamentos são o seu cavalo. Praticar meditação ajuda você a parar o cavalo e reconhecer que está vivo. Na meditação andando ou meditação sentada você fica quieto e se ajuda a reconhecer o cavalo em si mesmo. E como você pode fazer isso? Parar significa ficar quieto. Portanto, este é o segundo verso dos 14 versos dos ensinamentos de Thay sobre meditação, parar e olhar em profundidade. Parar significa ficar quieto, a fim de reconhecer estar em contato, nutrir, curar, acalmar e focar a mente. Repetindo, parar significa ficar quieto, a fim de reconhecer, estar em contato, nutrir, curar, acalmar e focar a mente.

Você sabe que às vezes nos preocupamos com alguma coisa e depois corremos para alguma outra coisa, e quando você vem ao mosteiro, ouve o sino e vê todo mundo parando, fazendo a mesma coisa e seguindo a inspiração e expiração. Então, quando você chegar ao refeitório, você pode fazer igual. Você pode ouvir o sino ou o relógio e parar. Em nossa tradição, quando ouvimos o sino, paramos, não importa o que estejamos fazendo. Neste momento fazemos três respirações. Você para e se oferece espaço para verificar. "Onde está minha mente? O que estou sentindo agora? Inspirando. Expirando. Uau, por que estou com tanta pressa? Eu estou vivo. Tudo bem."

Às vezes fazemos meditação andando, esfregamos, depois limpamos a mesa e depois discutimos. "Não devemos fazer isso, não. Tudo bem, não, não, coloque a cadeira em cima." " Não, não, não, acho que está tudo bem. Devemos apenas esfregar." E então toca o sino e todos param e seguem sua respiração. E nós fazemos o mesmo, fazemos a verificação interna, não precisamos brigar, não precisamos... Não precisamos remexer na nossa união com tanta conversa assim.

Reconhecemos "Onde está minha mente?" Onde estão seus pensamentos? Você está ciente de que está trabalhando conscientemente? Você sabe que a gente só faz o

trabalho de forma que seja só pelo trabalho, não precisamos terminar, não precisa ser feito, não precisa ficar perfeito. Portanto, em nosso monastério, parar não é apenas sentar e parar. Durante o tempo da meditação do trabalho, quando você ouvir o sino, ouça o sino, essa é uma oportunidade de parar. A meditação andando é uma oportunidade para você parar. Na meditação comendo você tem a oportunidade de parar.

Parar aqui significa parar o cavalo correndo. É uma energia de hábito, energia da corrida. Thay nosso professor, falava da rádio NST (Nonstop thinking), pensando sem parar. Quando fizemos meditação comendo, uma vez Thay sugeriu que antes de fazermos meditação comendo, precisávamos lembrar disto - Rádio NST, pensando sem parar. Temos isso em nossa mente humana. Pensando sem parar. Então, quando você come, deve desligar o rádio. Respire fundo. “Ei, rádio, por favor, desligue.” “Eu só sinto fome. Eu apenas sinto os amigos ao meu redor. Eu apenas sinto a comida na minha frente. Devo comer com atenção plena. Devo comer com consciência. Você não precisa pensar. Então eu desligue. Clique.” Para desligá-lo, você precisa praticar seguindo sua respiração.

(Palestra de Dharma do Irmão. Man Tue em 23 de julho de 2023 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/sBhpuG1j5IA>)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>