

## **Dana paramita**

Cara Sangha, hoje é 12 de junho de 1998 e estamos no nosso último dia do Retiro de 21 dias. Eu transmiti a vocês os caminhos, as práticas que nos permitirão cruzar para a Outra Margem. Não queremos ficar na margem da raiva. Queremos cruzar para a Outra Margem, a margem do bem-estar, da não-raiva, da alegria. Não quero ficar na margem do ciúme. Temos que cruzar para a margem da equanimidade e do amor.

O ensinamento de cruzar para a Outra Margem é um tipo de ensinamento que podemos praticar em nossa vida diária, as Seis Paramitas. Podemos cruzar para a Outra Margem a qualquer hora que quisermos porque nos foi dada a maneira de fazê-lo. Dana paramita é a prática de dar. Apenas dê e então de repente você se encontrará na Outra Margem.

Suponha que você esteja com raiva de alguém e você está sofrendo muito por causa desse alguém, pense em Dana paramita, pense em dar a ele ou ela um presente - o que eu posso oferecer a ele para fazê-lo feliz agora mesmo? Se você puder praticar a doação, sua raiva irá embora imediatamente e, de repente, você se encontrará na Outra Margem, a margem da não-raiva e do bem-estar.

É estranho como essa prática pode ser tão fácil de fazer. No entanto, no fundo do seu coração, no fundo da sua mente, você sabe que tem a semente da generosidade. Você tem a vontade de fazer essa pessoa feliz. Sempre estive lá essa vontade de fazê-la feliz. Agora, você está com raiva dela e está fazendo o oposto: está oferecendo não alegria e não paz.

Portanto, volte e toque na semente do seu amor. Não é verdade que no início do seu relacionamento você assumiu aquele profundo compromisso de fazê-la feliz? E agora você está fazendo algo oposto. Volte para sua mente original, toque a semente do amor em você e decida fazer, o que você queria fazer originalmente: fazê-la feliz.

O que posso dar a ela neste momento para ela ser feliz? Você não precisa ir até a loja e comprar algo. Você tem muitas coisas que pode dar agora - um sorriso, um olhar amoroso. Você é capaz de dar? Você pode dar sua alegria, sua estabilidade, sua liberdade? Você pode inspirar e saber que está vivo e obter a iluminação de que seu amado ainda está vivo na sua frente. E com esse insight, você pode muito bem sorrir. Sua raiva irá embora, e aquele sorriso, aquela alegria, aquela capacidade de valorizar sua presença e a presença dela é um grande presente.

De repente você se encontra na Outra Margem. Você não precisa praticar 10 anos para fazer isso. Se você sabe como praticar inspirando e expirando com plena atenção e solidez. Apenas uma inspiração e uma expiração podem transformar a situação, e você permite que sua mente de amor, sua semente de amor se manifeste. Esse é o presente que chamamos de "Dana paramita": o tipo de doação que pode trazer você e ela para a Outra Margem, a margem do bem-estar. Por favor, tente. Você tem muitos itens que você pode usar como um presente disponíveis aqui e agora.

Você não é tão pobre quanto poderia imaginar. Sinta-se totalmente presente aqui e agora e você poderá tocar em muitos itens que estão disponíveis para você transformar em um presente e dar para a pessoa a sua frente. Se você puder fazer isso, o presente irá para você ao mesmo tempo porque o fruto da prática será instantâneo.

O que mais você pode dar? Você dá a sua liberdade - liberdade da raiva, liberdade da tristeza, liberdade do esquecimento, liberdade do passado, liberdade do futuro. Você é capaz de ser uma pessoa livre aqui e agora. Esse é o maior presente. "Querida, eu ofereço a você minha liberdade." Podemos compartilhar essa liberdade. A liberdade torna a felicidade possível. Todos nós sabemos que, quando não somos livres, quando estamos presos à nossa raiva, às nossas aflições, às nossas preocupações, a felicidade não é possível.

Aprendemos a arte de deixar ir, aprendemos a arte de soltar nossas vacas, aprendemos muitas maneiras de reivindicar nossa liberdade. É nessa posição de pessoa livre que você pode dar o melhor presente para a pessoa à sua frente. Essa pessoa pode ser seu parceiro, seu filho, sua

filha, sua amiga e até mesmo sua inimiga. Você pode transformar um inimigo em amigo pela prática de doar. Você pode não ter tentado, mas é muito eficaz.

O Buda disse: quando você fica com raiva de alguém, mesmo depois de tentar de muitas maneiras e a raiva ainda estiver presente, tente o seguinte: dê-lhe um presente. Isso foi sugerido pelo próprio Buda.

Eu gostaria de recomendar uma coisa faça um presente. Quando você não estiver zangado com ela, prepare um presente. Uma carta de amor, um presente que você pode dar para você ou até mesmo comprar no supermercado, mas embrulhe, apresente com ternura e amor, com todo o seu coração. Essa é a sua prática. "Preparando este presente para ele ou para ela, meu coração está cheio de amor. Cada movimento que faço é motivado pelo amor e por fazê-la feliz. Estou preparando este presente, mas eu sei que no futuro, em 3 dias ou talvez em uma ou duas semanas, posso estar com raiva dela."

Estou determinado, naquele momento, a enviar-lhe este presente, levá-lo para sua mesa. Ou enviarei pelo correio para ela. Você está fazendo isso estando ciente de que seu amor por ela pode ser impermanente. Um dia esse presente que você está preparando pode ser um meio para restaurar o seu amor. Quando você ficar com raiva dele ou dela, vá ao correio e envie-o. Depois de fazer isso, você se sentirá muito melhor. Você ainda não tentou? Vá em frente e experimente. É muito eficaz. Temos várias outras maneiras de praticar Dana paramita, a prática de dar.

Quando recebemos os Cinco Treinamentos de Consciência e vivemos de acordo com eles, protegemos a nós mesmos e a nossos entes queridos. Isso também é um presente. Um presente precioso que pode nos levar à Outra Margem, a margem da segurança, a margem do bem-estar. Oferecer os ensinamentos do budismo é uma prática muito profunda.

Você não precisa ser rico para praticar a doação. Você é muito mais rico do que poderia imaginar. Você pode deixar uma pessoa extremamente feliz. Você pode deixar muitas pessoas extremamente felizes se souber como praticar Dana paramita. Você só precisa voltar a si mesmo, praticar a respiração consciente e reconhecer que você tem um tesouro de felicidade, um tesouro de elementos que podem ser usados para fazer as pessoas felizes. Você pode fazer 10 pessoas, 100 pessoas, 1000 pessoas felizes. Se você aprender a usar seu tempo, sua energia, seu sorriso, poderá fazer as pessoas felizes. Quando você deixa as pessoas felizes, você também fica feliz.

Foi-te oferecido o ensinamento sobre o vazio de dar. Você dá com o espírito de não discriminação. Você dá sem condições. Essa forma de dar é a forma mais elevada de dar. Você dá como um bodhisattva. O resultado será tremendo, a felicidade será enorme. Aprenda mais sobre a prática de dar. Quanto mais damos, mais felizes nos tornamos e fazemos muitas pessoas felizes ao nosso redor. O ensinamento sobre doação no budismo é maravilhoso. Mesmo que você não tenha nenhum dinheiro na sua conta no banco você ainda pode praticar como um bodhisattva dando muitas coisas, muita felicidade todos os dias.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 12 de junho de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/u2xKJ3sZolU>)  
Traduzido por Leonardo Dobbins  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*