

Despertar Coletivo

Os Cinco Treinamentos de Consciência, para nós, budistas, são o tipo de prática espiritual que pode trazer felicidade verdadeira: amor verdadeiro que pode proteger vidas, salvar a Terra, restaurar a comunicação e trazer a cura do planeta e de cada um de nós na terra. Os Cinco Treinamentos de Consciência são, para nós, a visão budista de uma espiritualidade global. Estamos no processo de tradução deste texto para uma linguagem não budista para que possamos compartilhá-lo com amigos que praticam outras tradições.

Queridos amigos, na tradição budista, acreditamos que o amor e a felicidade são possíveis no momento presente. Um bom praticante pode produzir um sentimento de paz ou felicidade sempre que quiser. Um bom praticante é capaz de reconhecer a dor e a tristeza em si mesmo e, então, abraçá-las e transformá-las. Um bom praticante pode olhar profundamente e reconhecer a dor ou tristeza da outra pessoa. E com sua compaixão e discernimento, eles podem ajudar a outra pessoa a fazer o mesmo - reconhecer seu sofrimento, abraçá-lo neste momento e aprender como produzir um momento de felicidade ou paz.

Quando praticamos a respiração consciente, trazemos nossa mente de volta ao nosso corpo e nos tornamos totalmente presentes no aqui e agora. E quando estamos verdadeiramente presentes no aqui e agora, podemos ajudar nosso corpo a ter mais paz. Pode haver tensão e dor em nosso corpo, e a prática da respiração consciente ensinada pelo Buda pode nos ajudar a liberar essa tensão e dor.

Se houver uma emoção dolorosa em nós, não queremos suprimi-la. Queremos reconhecê-la e abraçá-la, e a energia da atenção plena pode trazer alívio. Com a prática de olhar profundamente, podemos ver as raízes dessa aflição e transformá-la. O Buda disse que é possível vivermos felizes no momento presente, embora ainda tenhamos alguma dor, alguma tristeza e algumas preocupações em nós. Se soubermos como lidar com a dor, a tristeza e o medo em nós, ainda podemos ser felizes.

Todos nós concordamos que devemos trazer para nossa vida diária uma dimensão espiritual. Sem uma dimensão espiritual, não sabemos como lidar com nossa felicidade e nosso sofrimento e ajudar outras pessoas. Os professores espirituais têm o dever de dar o exemplo e ajudar outras pessoas a fazer o mesmo.

O budismo trata do despertar. Para mim, um Buda somente não é mais suficiente. Precisamos de muitos Budas. Cada um de nós deve se tornar um Buda, e é por isso que usamos o termo "despertar coletivo".

Despertar para o quê? Quando inspiramos e trazemos nossa mente de volta ao nosso corpo, quando estamos verdadeiramente presentes - corpo e mente unidos - ocorre o despertar. Sabemos que estamos vivos; estamos presentes e a vida existe para que vivamos. Isso já é uma espécie de despertar. Portanto, o despertar não é algo muito distante, mas precisamos trazer nossa mente de volta ao nosso corpo e estar lá verdadeiramente no momento presente.

Estando no momento presente, reconhecemos que existem muitas maravilhas da vida em nós e ao nosso redor. Se você souber como entrar em contato com essas maravilhas da vida, poderá obter nutrição e cura imediatamente. Paz e felicidade são possíveis imediatamente. Com plena consciência, podemos perceber que já temos condições mais do que suficientes para sermos felizes. Temos mais sorte do que muitas pessoas. E se pudermos reconhecer as condições de nossa felicidade, podemos ser felizes aqui e agora. E você não precisa mais lutar; você não tem que correr para o futuro. Você não precisa procurar a felicidade em outro lugar, porque a felicidade é possível no momento presente. Esse é o ensinamento do Buda: viver feliz bem no momento presente.

Esta é uma prática que pode ajudar muitos de nós a liberar nosso desejo, nossa raiva e nosso medo, porque se temos felicidade, não precisamos mais lutar ou nos preocupar. Teremos muita felicidade para compartilhar. Com o despertar coletivo, podemos interromper o curso de destruição de nossa sociedade e da Terra. Com o despertar, não pensamos que é necessário

mais poder para sermos felizes e que precisamos de mais riqueza e sexo. Estamos felizes o suficiente e não precisamos sacrificar nosso tempo correndo atrás desses objetos de desejo.

É por isso que, para salvar nosso planeta, precisamos ter uma nova visão da felicidade. Cada um de nós tem uma ideia de como ser feliz. Por causa dessa ideia e dessa visão, sacrificamos nosso tempo e corremos atrás de objetos de nosso desejo. Destruímos nosso corpo e nossa mente em grande medida, e é por isso que é crucial desenvolver uma nova visão da felicidade.

O Buda disse que a felicidade é simples. Se você vai para casa do momento presente, percebe que tem condições mais do que suficientes para ser feliz aqui e agora. Todas as maravilhas da vida estão em você e ao seu redor. É por isso que em Plum Village praticamos o quinto mantra: “Este já é um momento de felicidade”. Antes da meditação sentada, recitamos o mantra. Antes de compartilhar o almoço ou jantar, compartilhamos o mantra. Antes de caminharmos juntos no campo ou na horta, praticamos o mantra. E a felicidade pode vir imediatamente. É tão fácil, tão simples. “Este é um momento de felicidade.”

Sim, temos muita sorte. Ainda estamos vivos e nosso planeta é lindo. Temos que estar realmente aqui no momento presente para viver profundamente neste momento. Podemos obter nutrição e cura aqui e agora. Temos que liberar o tipo de desejo, o tipo de raiva e o tipo de ódio que destruiu grande parte de nós e do mundo.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh, em 6 de dezembro de 2009 – revista Mindfulness Bell, número 85
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*