

Ensinando o Gatha da Impermanência

O Gatha Sobre a Impermanência é geralmente recitado próximo ao final da liturgia noturna para nos lembrar da natureza, da impermanência, da mudança e da decadência de todos os fenômenos. Normalmente, o Gatha da Impermanência é cantado em voz alta por apenas uma pessoa, em vez de toda a sangha.

"O dia já terminou, nossa vida é mais curta." O dia já terminou ou está prestes a terminar e o tempo restante da minha vida foi encurtado. "Olhe profundamente. O que eu fiz? " Como passamos as vinte e quatro horas de hoje? Porque as vinte e quatro horas do dia são um presente muito precioso que a vida nos deu.

Talvez no passado, por inabilidade, por bobagem, por raiva e ressentimento, tenhamos arruinado o nosso dia. Hoje, queremos ver se apreciamos profundamente e vivemos profundamente o nosso dia ou não, ou se nos saímos melhor do que ontem ou anteontem. Esta é uma oportunidade de olhar profundamente.

"Olhe profundamente. O que eu fiz?" O que eu fiz por mim? O que eu fiz pelas pessoas ao meu redor? Qual foi o outro passo que dei no caminho da prática? Então temos que cantar este gatha bem lentamente. Devemos deixar tempo e espaço suficientes para a sangha meditar e contemplar. Não cante em voz alta uma palavra após a outra, deixando a todos sem chance de fazer uma pausa e olhar profundamente.

Na versão original recitada nas liturgias sino-vietnamitas de antigamente, há a comparação com a imagem de um peixe vivendo em um lago que seca a cada dia - ele não consegue encontrar nenhuma alegria ou felicidade vivendo assim. "Sou como um peixe vivendo em um lugar onde há muito pouca água. Só há angústia e preocupação - não adianta ser alegre e feliz."

Essa imagem não é usada neste novo gatha porque em nossa tradição praticamos "viver feliz no momento presente", e o insight no qual nossa prática se baseia é o insight da interexistência. É por isso que não usamos aquela frase do gatha tradicional: "Eu sou como um peixe vivendo em um lago que está secando. Não faz sentido ser alegre e feliz."

Por que razão gostaríamos de nos sentir tristes e desconsolados desde cedo até tarde? Quando nos lembramos da realidade de que mais um dia está chegando ao fim, e não vivemos nossa vida da melhor maneira possível, não tivemos felicidade suficiente em nossos corações e não praticamos a atenção plena e a meditação bem o suficiente, isso naturalmente, dá origem à formação mental de arrependimento. Essa formação mental de arrependimento pode ser usada como uma energia que nos motiva a decidir viver a nossa vida praticando melhor amanhã.

"O dia acabou. Nossa vida está mais curta." Essa é a verdade. "Olhe profundamente, 'O que eu fiz?' " O poeta Vũ Hoàng Chương tem um poema chamado "O que eu fiz da minha vida?" Todos os dias, deveríamos nos fazer essa pergunta. "O que eu fiz com meu dia?" porque vinte e quatro horas são extremamente preciosas.

Somos o arquiteto, somos o engenheiro da nossa própria vida. É por isso que temos que ser totalmente responsáveis pelo valor de um dia da nossa vida. Não devemos reclamar, colocando a culpa em outra pessoa ou na sociedade. Somos os arquitetos da nossa própria vida. Temos de geri-la cuidadosamente e temos de ser senhores do nosso próprio destino.

"Olhe profundamente, 'O que eu fiz?' " E quando cantamos em voz alta "Olhe profundamente, 'O que eu fiz?'" devemos fazer uma pausa. Paramos por um momento para que a sangha possa contemplar. Antigamente, toda vez que a frase "Como um peixe vivendo em um lago que está secando, não faz sentido ser alegre e feliz" era cantada em voz alta, ela parecia seriamente infeliz.

"À medida que os dias e meses passam lentamente por nós, nossa vida é encurtada de acordo, eu sou como um peixe vivendo em um lago que está secando. Não adianta ser alegre e feliz." Cada vez que esta última frase era entoada, sempre parecia que não adiantava ser feliz. Por causa disso, no gatha revisado nunca usamos aquela imagem do peixe vivendo no lago com pouca água sobrando.

"O dia já terminou, Nossa vida é mais curta. Olhe profundamente. O que eu fiz? " Então convidamos a campainha a tocar uma vez. Tocamos o sino uma vez para que a sangha possa parar e olhar profundamente.

*O dia já terminou,
Nossa vida é mais curta,
Olhe profundamente,
O que eu fiz?*

Depois, convide o sino para que todos possam respirar uma ou duas vezes. Então continuamos,

*Nobre Sangha, de todo o coração,
sejamos diligentes, engajando-nos na prática.
Vivamos profundamente, livres de aflições,
Conscientes da impermanência*

Essa é a conclusão. Caso já tenhamos estragado o nosso dia, agora é a oportunidade para começarmos de novo. Prometemos viver nossa vida praticando melhor amanhã.

"Nobre Sangha, de todo o coração, sejamos diligentes, engajando-nos na prática. Vivamos profundamente, livres de aflições", observe a palavra "profundamente". Sem atenção plena, nunca poderemos viver profunda e sinceramente. Sem atenção plena, vivemos a nossa vida de forma muito indiferente, sem entusiasmo e distraidamente.

"Livre de aflições" significa não ser apanhado ou enredado em nada, significa que a felicidade já está presente. "Conscientes da impermanência." "Consciente" aqui é estar atento a algo continuamente "Consciente da impermanência" significa sempre manter a atenção plena da impermanência em nós, nunca permitindo que essa atenção plena da impermanência se dissipe, porque a atenção plena da impermanência nos lembra que tudo passará rapidamente.

Se não conseguirmos apreciar as coisas, elas escaparão de nossos dedos antes que percebamos. O mesmo acontece com os nossos dias, o mesmo acontece com nossos amados e o mesmo acontece com as maravilhas da vida que nos rodeiam. Tudo escapará dos nossos dedos como água. É por isso que se não tivermos a concentração correta na impermanência, sem a atenção plena correta na impermanência, nunca chegaremos a apreciar profundamente tudo o que está atualmente disponível para nós.

Um pôr do sol majestoso dura apenas cinco minutos. Depois de cinco minutos, o pôr do sol espetacular não existe mais. Então, durante todo o tempo em que o sol se põe tão majestosamente, deveríamos estar realmente presentes. Temos que viver

profundamente para sentir a beleza do pôr do sol. Deveríamos fazer o mesmo com outros milagres da vida. Tudo vai passar muito rápido, então se não estivermos verdadeiramente presentes no momento, se não conseguirmos entrar em contato com as belezas desses milagres, nossa vida não significará nada. Não teremos vivido felizes, profundos e livres de aflições.

“Viver profundamente” para entrar em contato com as coisas de forma autêntica. “Livre de aflições” significa não ser apanhado ou enredado em nada. Embora os milagres da vida existam e embora decidamos viver profundamente para receber esses milagres plenamente como eles são, temos liberdade – não ficamos presos ou apegados a esses milagres. É porque um milagre dará lugar a outro milagre e com isso, a nossa vida é uma cadeia de milagres. Passamos por esses milagres com nossa consciência da impermanência.

Muitas pessoas - que por tolice nunca tiveram contato e viveram profundamente os milagres da vida que lhes estavam disponíveis - mais tarde se arrependem profundamente. Por essa razão, viver em plena atenção e consciência é o único caminho a percorrer. "Consciente da impermanência", a atenção plena à impermanência nos ajuda a viver profundamente e em liberdade "para que a vida não desapareça sem sentido."

Entre nós, alguns já deixaram meses e dias passarem sem sentido e outros estão deixando passar meses e dias sem sentido. Há aqueles que nunca conseguem viver em paz, que nunca conseguem se sentir felizes e contentes no momento presente. Sentam-se como se estivessem sobre uma pilha de carvão em brasa. Eles sentam aqui, mas não estão felizes porque acreditam que só estando em outro lugar podem ser felizes. Alguns entre nós são assim. Essas pessoas, mesmo quando já tiverem chegado a “outro lugar”, ainda se comportarão exatamente da mesma maneira.

É por isso que se trata de praticar a "moradia feliz", "viver feliz no momento presente". Então convidamos o sino mais uma vez.

*O dia já terminou,
Nossa vida é mais curta,
Olhe profundamente,
O que eu fiz?*

*Nobre Sangha, de todo o coração,
Sejamos diligentes, engajando-nos na prática.
Vivamos profundamente, livres de aflições,
Conscientes da impermanência,*

Para que a vida não escape sem sentido.

Então, querida Sangha, por favor, pratique cantar este gatha desta forma.

(Palestra de Dharma de 18 de janeiro de 1998 em Upper Hamlet.– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/nyWB1UN8Ns4?si=B0YLLSPfLZNbKvYD>)
Traduzido por Leonardo Dobbins
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>