

Entrando no coração do Buda

Buda não era um deus. Ele era um ser humano como você e eu, e sofreu exatamente como nós. Se formos ao Buda de coração aberto, ele olhará para nós, com os olhos cheios de compaixão, e dirá: "Porque existe sofrimento em seu coração, é possível que você entre no meu coração".

O leigo Vimalakirti disse: "Porque o mundo está doente, eu estou doente. Porque as pessoas sofrem, eu tenho que sofrer". Essa afirmação também foi feita pelo Buda. Por favor, não pense que, porque você é infeliz, porque há dor no seu coração, você não pode ir ao Buda. É exatamente porque há dor no seu coração que a comunicação é possível. Seu sofrimento e meu sofrimento são a condição básica para entrarmos no coração do Buda e para que o Buda entre em nossos corações.

Por quarenta e cinco anos, o Buda disse repetidamente: "Eu ensino apenas o sofrimento e a transformação do sofrimento". Quando reconhecemos nosso próprio sofrimento, o Buda - que significa o Buda em nós - o observará, descobrirá o que o provocou e prescreverá um curso de ação que pode transformá-lo em paz, alegria e libertação. O sofrimento é o meio que o Buda usou para se libertar, e também é o meio pelo qual podemos nos libertar.

O oceano do sofrimento é imenso, mas se você mudar a direção, poderá ver a terra. A semente do sofrimento em você pode ser forte, mas não espere até não ter mais sofrimento antes de se permitir ser feliz. Quando uma árvore no jardim está doente, você precisa cuidar dela. Mas não negligencie todas as árvores saudáveis. Mesmo com dores no coração, você pode apreciar as muitas maravilhas da vida - o belo pôr do sol, o sorriso de uma criança, as muitas flores e árvores. Sofrer não é suficiente. Por favor, não fique preso pelo seu sofrimento.

Se você já sentiu fome, sabe que comer é um milagre. Se você sofreu com o frio, conhece a preciosidade do calor. Quando você sofre, sabe como apreciar os elementos do paraíso que estão presentes. Se você mora apenas no seu sofrimento, sentirá falta do paraíso. Não ignore seu sofrimento, mas não se esqueça de apreciar as maravilhas da vida, por você e pelo benefício de muitos seres.

Eu cresci em tempos de guerra. Havia destruição por toda parte - crianças, adultos, valores, um país inteiro. Quando jovem, sofri muito. Uma vez que a porta da consciência tenha sido aberta, você não poderá mais fechá-la. As feridas da guerra em mim ainda não estão todas curadas. Há noites em que fico acordado e abraço meu povo, meu país e todo o planeta com minha respiração consciente.

Sem sofrimento, você não pode crescer. Sem sofrimento, você não pode obter a paz e a alegria que merece. Por favor, não fuja do seu sofrimento. Abrace-o e aprecie-o. Vá para o Buda, sente-se com ele e mostre sua dor. Ele olhará para você com bondade, compaixão e atenção plena, e mostrará maneiras de abraçar seu sofrimento e investigá-lo profundamente. Com compreensão e compaixão, você será capaz de curar as feridas em seu coração e as feridas no mundo. O Buda chamou de sofrimento uma Verdade Sagrada, porque nosso sofrimento tem a capacidade de nos mostrar o caminho para a libertação. Abrace seu sofrimento e deixe-o revelar o caminho para a paz.

Sidarta Gautama tinha 29 anos quando deixou sua família em busca de uma maneira de acabar com o sofrimento dele e de outros. Ele estudou meditação com muitos professores e, após seis anos de prática, sentou-se sob a árvore bodhi e prometeu não se levantar até ser iluminado. Ele ficou sentado a noite toda e, quando a estrela da manhã surgiu, ele teve uma profunda visão e se tornou um Buda, cheio de compreensão e amor. O Buda passou os seguintes 49 dias desfrutando da paz de sua realização. Depois disso, caminhou lentamente até o Deer Park, em Sarnath, para compartilhar seu entendimento com os cinco ascetas com quem havia praticado anteriormente.

Quando os cinco homens o viram chegando, ficaram desconfortáveis. Sidarta os havia abandonado, eles pensaram. Mas ele parecia tão radiante que eles não resistiram em recebê-lo. Lavaram os pés e ofereceram água para ele beber. O Buda disse: "Queridos amigos, vi profundamente que nada pode ser por si só, que tudo tem que estar interligado com todo o resto. Vi que todos os seres são dotados da natureza do despertar". Ele se ofereceu para dizer mais, mas os monges não sabiam se deveriam acreditar nele ou não. Então o Buda perguntou: "Eu já menti para vocês?" Eles sabiam que ele não tinha, e concordaram em receber seus ensinamentos.

O Buda então ensinou as Quatro Nobres Verdades sobre a existência do sofrimento, a criação do sofrimento, a possibilidade de restaurar o bem-estar e o Nobre Caminho Óctuplo que leva ao bem-estar. Ao ouvir isso, uma visão imaculada das Quatro Nobres Verdades surgiu em Kondañña, um dos cinco ascetas. O Buda observou isso e exclamou: "Kondañña entende! Kondañña entende!" e a partir desse dia Kondañña foi chamado de "Aquele que entende".

O Buda então declarou: "Queridos amigos, com seres humanos, deuses, brâmanes, monásticos e maras como testemunhas, digo-lhe que se não tivesse experimentado diretamente tudo o que lhe disse, não proclamaria que sou uma pessoa iluminada. porque eu mesmo identifiquei o sofrimento, compreendi o sofrimento, identifiquei as causas do sofrimento, removi as causas do sofrimento, confirmei a existência de bem-estar, obtive o bem-estar, identifiquei o caminho para o bem-estar, fui para o fim do caminho, e percebi a libertação total, agora proclamo a você que sou uma pessoa livre".

Naquele momento, a Terra tremeu, e as vozes dos deuses, humanos e outros seres vivos em todo o cosmo disseram que no planeta Terra uma pessoa iluminada havia nascido e acionado a roda do Dharma, o Caminho da Compreensão e amor. Desde então, dois mil e seiscentos anos se passaram e a roda do Dharma continua girando. Cabe a nós, a geração atual, manter a roda girando para a felicidade de muitos.

*(Do livro "The heart of the Buddha's teaching" – Thich Nhat Hanh)
(Traduzido por Leonardo Dobbins)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*