

Eu cheguei

Imagine que você está em um avião voando para Nova Iorque. Uma vez que você se senta no avião, pensa, “Eu tenho que ficar sentado aqui durante 6 horas”. Ao sentar no avião você pensa apenas em Nova Iorque e não é capaz de viver os momentos que estão sendo oferecidos para você agora. Mas é possível para você caminhar no avião de tal maneira que desfrute de cada passo. Você não precisa chegar em Nova Iorque de forma a ser pacífico e feliz.

Ao caminhar no avião, cada passo te traz felicidade e você chega a cada momento. Chegar significa chegar em algum lugar. Quando você pratica a meditação caminhando, chega a cada momento – você chega em um destino: a vida. O momento presente é um destino. Inspirando, eu dou um passo e outro passo e digo a mim mesmo, “Eu cheguei, eu cheguei”.

“Eu cheguei” é a nossa prática em Plum Village. Quando você inspira, toma refúgio na sua inspiração, e diz: “Eu cheguei”. Quando você dá um passo, toma refúgio no seu passo e diz “eu cheguei”. Isto não é uma declaração para si mesmo ou para outra pessoa. “Eu cheguei” significa que parei de correr, cheguei no momento presente, porque apenas o momento presente contém a vida.

Quando eu inspiro e tomo refúgio na minha inspiração, toco a vida profundamente. Quando dou um passo e tomo refúgio totalmente em meu passo, eu também toco profundamente a vida, e fazendo assim eu paro de correr. Parar de correr é uma prática muito importante. Estivemos correndo por toda a nossa vida. Acreditamos que paz, felicidade e sucesso estão presentes em algum outro lugar e tempo. Não sabemos que tudo – paz, felicidade e estabilidade – devem ser procuradas no aqui e agora. Este é o endereço da vida – a interseção do aqui e agora.

Há sementes de paz e alegria em nós. Se soubermos como tomar refúgio na nossa inspiração, nos nossos passos, então poderemos tocar nossas sementes de paz e alegria e permitir a elas que se manifestem para nosso desfrute. Ao invés de tomar refúgio numa noção abstrata de Deus ou Buda ou Alá, tomamos refúgio na realidade última. Deus pode ser tocado na nossa inspiração e no nosso passo. Muitos de nós tiveram muito sucesso fazendo isso. Desfrutamos viver profundamente cada momento de nossa vida diária através da prática de tocar a dimensão última – tocando alegria e paz no aqui e agora.

Isto parece fácil e todos podem fazer isso, mas requer algum treinamento. A prática de parar é crucial. Como paramos? Paramos por meio da inspiração, da expiração e dos nossos passos. É por isso que nossa prática básica é a respiração atenta e a caminhada atenta. Se você dominar essas práticas, você pode praticar o comer atento, o beber atento o cozinhar atento e o dirigir atento e estará sempre em paz.

Não deveríamos ser como o mestre e seus estudantes que estavam sempre correndo [não tinham tempo para fazer piquenique] até que viram o funeral e perceberam que este era o piquenique final. Temos que desfrutar nosso piquenique aqui e agora. Temos os meios de fazer isso. Se você pensa que é muito difícil inspirar ou dar um passo em plena atenção, está errado. Eles são altamente prazerosos. Você pode tocar a paz apenas pela respiração ou dando um passo. Você toca a semente de paz dentro de você e remove a tensão e conflito no seu corpo, nos seus sentimentos e nas suas percepções.

Nossa prática é a prática da plena atenção – plena atenção ao respirar, andar, lavar louça e cozinhar – sempre habitando no aqui e agora e não permitindo a nós mesmos ser empurrados para longe pelas preocupações, projetos para o futuro ou lamentos sobre o passado. Temos que reclamar nossa liberdade porque a perdemos. Estamos presos pelo nosso passado e pelas nossas preocupações sobre o futuro. Não temos a capacidade de estar aqui e agora de forma a tocar a vida. É por isso que é muito importante aprender a arte de estar em paz no aqui e agora.

Com a presença de uma comunidade para praticarmos em conjunto, isto se torna fácil. À sua esquerda há um amigo que sabe como inspirar e expirar e tocar o momento presente. À sua direita há outro amigo que sabe como dar um passo e habitar pacificamente e de forma feliz no

momento presente. Atrás de você há uma irmã e na sua frente há um irmão que podem fazer o mesmo. Você está cercado por pessoas que sabem a arte de viver no momento presente, a arte de parar, tocar as sementes de paz e alegria que estão em cada um de nós e se tornar um instrumento de paz para as pessoas a nosso redor.

“Eu cheguei” é uma prática, não uma declaração. Eu cheguei no aqui e agora e posso tocar a vida profundamente com todas as suas maravilhas. A chuva é uma maravilha, o brilho do sol é uma maravilha, as árvores também, assim como os rostos das crianças. Há muitas maravilhas da vida ao nosso redor e dentro de nós. Nossos olhos são uma maravilha – precisamos apenas abri-los e vemos todos os tipos de cor e formas. Nosso coração é uma maravilha – se ele parar de bater, então nada pode continuar.

Quando vamos para o lar do momento presente, tocamos as maravilhas da vida que estão dentro de nós e ao nosso redor. Apenas desfrutamos – não precisamos esperar até amanhã para ter paz e alegria. Quando inspira, você diz, “Eu cheguei,” e saberá se chegou ou não, saberá se ainda está correndo ou não. Mesmo sentado quieto, pode ainda estar correndo na sua mente. Quando sentir que chegou, ficará muito feliz. Você deve dizer a seu amigo, “Querido amigo, eu realmente cheguei”. Isto é uma boa notícia.

Quando der um passo, é maravilhoso chegar a cada momento. É por isso que não falamos enquanto andamos. Se estamos ocupados falando, como podemos chegar? Se precisamos dizer algo, podemos parar e dizer plenamente. Fazemos uma coisa de cada vez. Depois de terminarmos de dizer ou ouvir a outra pessoa voltamos a andar e desfrutar de nossos passos. Se você sabe como andar assim, estará sempre no Reino de Deus, na presença de Alá, na Terra Pura do Buda, assim como a onda está sempre no reino da água.

Eu desfruto do andar no Reino de Deus todos os dias. É algo que você pode fazer exatamente agora – não é algo para ter esperança de se obter. Por que não me daria essa alegria? É muito curador e nutritivo. Meus amigos podem fazer isto também se quiserem. Se tudo que você quer na vida é um diploma ou um salário maior, isto pode levar tempo mas se quiser desfrutar do andar no Reino de Deus, pode fazê-lo agora – assim que for capaz de voltar ao lar do momento presente.

Quando inspira, você pode dizer, “Eu cheguei”. Quando expira, pode dizer, “Estou em casa”. Nossa verdadeira casa, nosso verdadeiro lar é o aqui e agora. É apenas no aqui e agora que temos nosso verdadeiro refúgio. No momento presente, podemos entrar em contato com nossos ancestrais, com Deus e com nossos filhos e netos. Eles estão disponíveis no momento presente. Este é o seu verdadeiro lar.

E se você sente que está em casa, então não precisa correr mais, e sua prática é bem sucedida. Se você ainda acha que precisa correr, então não chegou ainda, não está em casa ainda. Seu lar não é apenas no Oriente Médio, Holanda, Inglaterra ou Estados Unidos. Seu lar é aqui – aqui significa vida. Todas as maravilhas da vida estão disponíveis no aqui e agora e isto traz para você muita alegria, paz e felicidade.

(Do livro “Peace begins here” – Thich Nhat Hanh)
(Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>