

Lembranças da Infância

Quando eu tinha quatro anos, minha mãe costumava me trazer um biscoito toda vez que ela voltava do mercado. Eu gostava de ir para o jardim da frente e passar o meu tempo comendo, às vezes levando meia hora ou quarenta e cinco minutos para comer um biscoito. Gostava de dar uma pequena mordida e olhar para o céu. Então eu tocava o cão com meus pés e dava outra pequena mordida. Eu apenas gostava de ficar lá, com o céu, a terra, os bambus, o gato, o cachorro, as flores. Eu era capaz de gastar tanto tempo comendo meu cookie porque não tinha muito com o que me preocupar. Eu não estava pensando no futuro, não estava lamentando o passado. Eu estava morando inteiramente no momento presente, com o meu biscoito, o cachorro, os bambus, o gato e tudo.

É possível comer as nossas refeições tão lentamente e alegremente como eu comia o biscoito da minha infância. Talvez você tenha a impressão de ter perdido o biscoito de sua infância, mas estou certo de que ele ainda está lá, em algum lugar em seu coração. Tudo ainda está lá, e se você realmente quiser, você pode encontrá-lo. Comer conscientemente é uma prática das mais importantes de meditação. Podemos comer de uma forma que possamos trazer de volta à vida o biscoito da nossa infância. O momento presente é cheio de alegria e felicidade. Se você estiver atento, você vai vê-lo.

A vida no Vietnã quando eu era jovem era bem diferente da maneira como é agora. Uma festa de aniversário, uma leitura de poesia, ou o aniversário da morte de um membro da família duraria o dia inteiro, não apenas algumas horas. Você poderia chegar e sair a qualquer momento. Você não precisava ter um carro ou uma bicicleta - você apenas andava. Se você morasse longe, você partia no dia anterior e passava a noite na casa de um amigo ao longo do caminho. Não importa quando você chegasse, seria bem recebido e seriam servidos alimentos. Quando as quatro primeiras pessoas chegavam, seriam servidas juntas em uma mesa. Se você fosse o quinto, esperaria até que três outros viessem para que você pudesse comer junto com eles.

A palavra "lazer" em chinês é escrita com o caractere para porta ou janela. Dentro da porta ou da janela, há o caráter para a lua. Isso significa que você só está realmente em lazer se você tem tempo para ver e desfrutar a lua. Hoje, a maioria de nós não tem esse luxo. Temos mais dinheiro e mais conforto material, mas não estamos muito felizes porque simplesmente não temos tempo para desfrutar da companhia um do outro.

Existe uma maneira de viver nossa vida cotidiana que transforma a vida normal em uma vida espiritual. Mesmo coisas muito simples, como beber chá com atenção pode ser uma experiência profundamente espiritual, que pode enriquecer nossas vidas. Por que as pessoas gastam duas horas apenas bebendo uma xícara de chá? Do ponto de vista empresarial, isso é uma perda de tempo. Mas o tempo não é dinheiro. O tempo tem muito mais valor do que o dinheiro. O tempo é vida. O dinheiro não é nada comparado com a vida. Em duas horas bebendo chá juntos, não conseguimos dinheiro, mas conseguimos vida.

Quando eu era um menino de sete ou oito anos, vi um desenho do Buda na capa de uma revista budista. O Buda estava sentado na grama, muito pacificamente, e fiquei impressionado. Eu pensei que o artista deveria ter muita paz e calma dentro de si mesmo para ser capaz de desenhar uma imagem tão especial. Apenas olhar para o desenho me fez feliz, porque tantas pessoas ao meu redor naquele momento não eram muito calmas ou felizes.

Vendo esta imagem pacífica, eu quis tornar-me alguém como esse Buda, alguém que poderia sentar-se muito quieto e calmo. Acho que foi o momento em que eu primeiro quis me tornar um monge, embora eu não soubesse como descrevê-lo dessa forma na época.

O Buda não é um deus; Ele era um ser humano como o resto de nós. Como muitos de nós, ele sofreu muito quando era adolescente. Ele viu o sofrimento em seu reino e viu como seu pai, o rei

Suddhodana, tentou reduzir o sofrimento ao seu redor, mas parecia estar indefeso. Para o jovem Siddhartha, a política parecia ineficaz. Mesmo quando adolescente, ele estava procurando uma maneira de sair do sofrimento. Embora tivesse nascido príncipe, todos os confortos materiais não eram suficientes para fazê-lo feliz, em casa ou em paz. Ele saiu do palácio onde foi criado, a fim de encontrar uma saída para o sofrimento e encontrar seu verdadeiro lar.

Eu acho que muitos jovens hoje sentem o mesmo que o jovem Siddhartha. Estamos à procura de algo bom, verdadeiro e bonito para seguir. Mas olhando em volta podemos não encontrar o que estamos procurando e ficamos desiludidos. Mesmo quando eu era muito jovem, tinha esse tipo de sentimento em mim. É por isso que, quando vi o desenho do Buda, fiquei tão feliz. Eu só queria ser como ele.

Eu aprendi que se praticasse bem, poderia ser como um buda. Qualquer pessoa que seja pacífica, amorosa e compreensiva pode ser chamada de Buda. Havia muitos budas no passado, existem budas no momento presente e haverá muitos budas no futuro. Buda não é o nome de uma pessoa em particular; Buda é apenas um nome comum para designar qualquer pessoa que tenha um alto grau de paz e que tenha um alto grau de compreensão e compaixão. Todos nós somos capazes de sermos chamados por esse nome.

(Trecho do livro de Thich Nhat Hanh – At Home on the World)
(Tradução – Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>