

Lembre dos seus insights. Viva seus insights. "Não culpe a alface"

No momento em que surge um insight, graças à leitura dos sutras, assistindo a vídeos de palestras sobre o Dharma, ouvindo Thay falar ao vivo ou caminhando em meditação, devemos tentar anotar nossos insights. Devemos anotar nossos insights. Esses insights - eles são algo muito concreto.

Digamos que estamos morando com alguém. Estamos tendo algumas dificuldades com essa pessoa, estamos sofrendo por causa dessa pessoa. Mas hoje, enquanto caminhamos em meditação, um insight de repente nos atinge. Chegamos à conclusão de que, "Para essa pessoa, se eu me comportar de uma determinada maneira, esse dilema nunca acontecerá." Em vez disso, vou fazê-la sofrer menos e também me fará sofrer menos.

Então, no momento em que isso nos ocorre, devemos imediatamente escrever nossos insights em uma folha de papel. Porque eles podem ser exatamente o que nos tira de nossa situação difícil. Assim, todas as manhãs podemos pegar aquela folha de papel e lê-la. Ou toda vez que tivermos uma sessão de meditação, podemos retirá-la e revisá-la. Resolvemos viver hoje exatamente de acordo com os insights que temos quando lemos os sutras ou nos sentamos em meditação mais cedo.

Porque, embora tenhamos o insight em nós, não o vivemos. Embora despertemos, não incorporamos esse despertar em nossa vida diária. Às vezes, esse despertar que temos não é transmitido por Thay, mas somos nós mesmos que percebemos. Porém, mesmo que esse despertar venha de dentro, se não aprendermos a incorporá-lo em nossa vida diária, não haverá transformação alguma. Vendo o caminho para sair do sofrimento, você também tem que percorrê-lo. A visão do caminho por si só não é suficiente. Depois de ver o caminho, percorra-o. Então vem a experiência direta do despertar durante o caminho.

Digamos que, morando com essa pessoa, às vezes nos sentimos zangados e ressentidos. Essa pessoa geralmente diz ou faz coisas que testam nossa paciência. Mas hoje, enquanto lavamos a louça e respiramos conscientemente, percebemos que sempre que aquela pessoa diz algo que começa a nos irritar, podemos instantaneamente voltar à nossa respiração e abandonar todo o pensamento. Imediatamente respire e sorria.

Nós temos uma música, assim "Sendo uma ilha para mim mesmo". Sempre que sentirmos que uma tempestade está se formando em nós, instantaneamente prendemos nossa respiração e respiramos junto com aquela música. "Ser uma ilha para mim mesmo. Como uma ilha para mim mesmo. O Buda é minha atenção plena, brilhando perto, brilhando longe." Ou "Inspirando, expirando. Flor, fresca." Simplesmente se agarre às músicas e respire uma, duas ou três vezes. Com isso, não vamos pronunciar palavras que causem estragos, que possam romper nosso relacionamento com aquela pessoa.

Digamos que, enquanto lavamos a louça, esse insight surge em nós. Então, depois de terminar de lavar a louça e enxugar as mãos, escreva isso em um pedaço de papel grosso e coloque no bolso. Traga-o sempre com você como faríamos com um relógio. Sempre que essa pessoa fizer algo que começar a nos dar nos nervos, nós tiramos, olhamos e sorrimos. Essa pessoa não terá ideia do que estamos olhando ou para o que estamos sorrindo. Mas isso é tudo que eles precisam ver.

Então começamos "Inspirando, expirando. Flor, fresca." Isso é o que fazemos. Podemos sentar exatamente onde estamos e respirar ou podemos sair para o jardim e respirar. Estamos nos libertando, estamos praticando samadhi (ou "concentração") — agora estamos nos libertando de nossa raiva, ódio, ressentimento. Se conseguirmos uma vez, podemos fazê-lo uma segunda vez. Por quê? Porque podemos colocar aquele pedaço de papel de volta no bolso e quando surge a necessidade, nós simplesmente retiramos.

Como faríamos com as chaves da casa. Ao voltar do trabalho, parados na porta, pegamos as chaves para abrir a porta e entrar na casa. Então aquele pedaço de papelão que colocamos no bolso é o mesmo. É também uma espécie de chave. Isso nos permite abrir a porta e entrar em

um lugar chamado "não-raiva" - uma casa onde não há raiva, ódio e ressentimento. Isso se chama "recitar os sutras". Sempre que a outra pessoa rega as sementes de raiva, ódio e ressentimento em nós, nós os lembramos: "Você já não ouviu a palestra de Thay sobre o Dharma? Se você me ama, por favor, não regue essas sementes em mim."

Mas se a raiva já estiver lá, apenas abra aquele pedaço de papel e respire. Então olhe para a outra pessoa, fale e sorria para ela. Então, 'desarmamos' a outra pessoa na hora. Porque a outra pessoa também teve a chance de ouvir as palestras do Dharma e também sabe muito bem que, em nossa prática, se realmente nos amamos, tentamos ao máximo não regar sementes negativas uns nos outros. Vivemos uns com os outros, mas todos os dias, se continuarmos regando a semente da raiva um no outro, como poderemos viver juntos por muito tempo?

Então, essas visões claras, esses insights, nós os temos às vezes, mas ainda não somos capazes de vivê-los. Só podemos ir a um mosteiro às vezes para ouvir Thay falar como sofrer menos. Mas se o mosteiro e Thay são um pouco longe demais, se não tem como ir até lá, a gente só reclama. Podemos dizer: "Thay me prometeu dezenas de anos atrás que voltaria para a Austrália, mas nunca mais voltou." Bem, na verdade, Thay está no seu bolso. Toda vez que quisermos que Thay esteja lá, tire aquele pedaço de papel do bolso e olhe para ele, sorria para ele e respire com ele. Thay está sempre no nosso bolso.

Não é sempre que você se depara com um problema, que ir a Plum Village ajudará a resolvê-lo. Plum Village está no nosso bolso. Está em nosso coração. É por isso que precisamos organizar nossa vida com muita habilidade. Quando estivermos de volta à nossa cidade, à nossa casa, sentemo-nos juntos. Então elabore uma estratégia de forma que tudo o que já recebemos em Plum Village possa ser praticado no dia a dia.

Digamos, Thay já nos ensinou como dirigir conscientemente. Toda vez que você dirige seu carro, se por acaso você chegar a um cruzamento e o sinal ficar vermelho, em vez de nos sentirmos zangados, sente no banco, relaxe totalmente e solte as duas pernas e os dois braços. Olhe para o sinal vermelho, sorria e respire junto com a música "Sendo uma ilha para mim mesmo". Isso é o que o Thay já ensinou. Há um praticante que vê a luz do veículo diante dele piscando como o olho de Thay piscando para ele, como se Thay estivesse nos dando um sinal para voltarmos à nossa respiração. Se há alguém que pode praticar assim, por que não podemos?

A princípio, provavelmente não nos lembramos de fazer isso. Podemos escrever em um pedaço de papel pequeno o suficiente para ficar preso no volante, ou no espelho retrovisor, algo como "Respire no sinal vermelho", por exemplo. Colocamos naquele papel: "Respire no sinal vermelho". Toda vez que paramos em um sinal vermelho, é graças a esse pedaço de papel que voltamos à nossa respiração. Mantemos isso até que respirar no sinal vermelho se torne uma segunda natureza, um hábito. Só então podemos retirar aquele pedaço de papel e jogá-lo fora. Portanto, toda vez que paramos em um sinal vermelho, sempre temos a chance de seguir nossa respiração. Com isso, Thay está sentado ao nosso lado. Thay não está em um lugar distante.

Quando estamos lavando a louça, lave a louça de forma que você tenha paz, alegria e felicidade o tempo todo. Você pode levar mais tempo para fazer isso, porém, ao fazê-lo, há vida, paz e felicidade. Então, se acontecer de você se sentir um pouco zangado ao lavar a louça, faça uma conversa estimulante: "Isso não é viver minha vida. Na verdade, estou desperdiçando minha vida". Estou destruindo minha vida. Por que lavo a louça me sentindo tão ressentido, tão deprimido, tão zangado? Não aprendi nada com Thay?" No momento em que nos lembramos disso, sorrimos. Começamos a lavar a louça com respeito e cuidado. Lavar a louça é como dar banho em um bebê Buda. Sentimo-nos tranquilos e felizes fazendo isso.

Antigamente, Thay lavava a louça para uma sangha de cem pessoas sem água quente nem sabão para lavar louça. Havia apenas cinzas da cozinha e um esfregão de fibra de coco. Mas agora, quando se trata de lavar a louça, temos sabão para lavar louça, temos água quente, temos tudo. Mas por que ainda não temos felicidade lavando a louça?

Lavar a louça então se torna uma prática. Então por que, desde o início, não colocamos um pequeno pedaço de papel onde estamos lavando a louça, que diz: "Lave a louça de maneira que

haja contentamento", por exemplo. Somente quando já tivermos adquirido o hábito de lavar a louça com satisfação, é que nós arrancamos aquele pedaço de papel. Thay sempre fica ali lavando a louça conosco o tempo todo. Toda vez que abrimos a torneira para começar a lavar a louça, ele fica ao nosso lado, lavando a louça conosco. O Buda está ao nosso lado, lavando a louça conosco. Nesse momento, temos felicidade.

Nos primeiros anos, quando Plum Village abriu suas portas, Thay tinha o seu quarto em Upper Hamlet. Como os retirantes vinham em grande número, Thay dividia o quarto com três crianças, três jovens vietnamitas que foram autorizados a dormir ao lado de Thay. Thay usava aquela sala para receber convidados, para dar consultas aos retirantes, principalmente aos discípulos.

Bem, nem sempre é agradável dar consultoria aos discípulos porque alguns deles são bastante obstinados. Eles usam palavras que são bastante difíceis de ouvir, não amáveis. Thay dá uma sessão de consulta como esta a cada meia hora. Thay lhes dá permissão conversar por meia hora cada e Thay deseja que cada sessão seja agradável tanto para Thay quanto para a pessoa que o consulta. Por isso, Thay pratica com propósito, para que cada sessão de meia hora de consulta se torne benéfica para ambos.

Thay já sabe que alguns discípulos dirão, e eles proferirão palavras que são extremamente difíceis de ouvir. Isso prova que eles não progridem. Eles têm percepções erradas, compreensão errada e podem fazer algo que dá nervos de Thay. O que Thay deseja que eles realizem, eles não podem fazer. Eles apenas sobem e rapidamente caem de volta.

Então Thay decide colar na parede uma folha de papel para lembrar. Nessa folha de papel, Thay desenha uma planta de alface e uma nuvem. Dessa nuvem, a chuva está caindo sobre a alface. Thay prende com fita adesiva na parede e senta-se de frente para a parede. Thay deixa aquele que consulta sentar de costas para a parede para que Thay possa ver a pessoa que consulta e, ao mesmo tempo, o desenho que Thay cola na parede. Esse desenho é o sino da atenção plena para Thay.

Aqui está o significado deste desenho. Quando plantamos alface, se acontecer de não crescer muito bem, não se iluda e culpe a alface. Porque quando plantamos alface, se conhecemos a personalidade da alface, se lhe damos a quantidade certa de água ou adubo, a alface ficará verde e saudável. Mas se não o fizermos, a alface ficará feia. Então, vai ser um pouco engraçado se colocarmos a culpa na alface. Thay percebe que acontece o mesmo com seus discípulos. Meus discípulos são minhas plantas de alface. Se eu não for hábil na maneira de ensiná-los, eles progredirão lentamente.

Portanto, não adianta ficar com raiva deles. A raiva só me machuca e os machuca da mesma forma. Por isso, durante a sessão de consulta, Thay consegue ver a pessoa que consulta, e ao mesmo tempo esse desenho da alface, com uma nuvem no alto e a chuva caindo. Com isso, Thay respira e escuta. E graças a isso, Thay não está com raiva. Eles dizem algo muito bobo, muito ignorante, algo não muito amável. Eles apenas ficam sentados ali, respirando e sorrindo. Então, com compostura, respeito e compaixão, ilumino-os, permitindo-lhes ver os pontos fortes e fracos de sua prática.

E o desenho que está colado na parede atrás deles, nenhum deles tem ideia do significado por trás disso. Só Thay entende. Isso ajudou Thay muitas vezes. Todas as sessões de consulta vão muito bem porque em cada sessão há compreensão e compaixão. Não é que em Thay não exista compreensão e compaixão. Há. Mas Thay nem sempre consegue mantê-las em 100% durante toda a meia hora de cada sessão. É por isso que Thay tem que se lembrar com este desenho na parede.

Se Thay pode fazer isso, bem, os discípulos devem fazer o mesmo, não é? Descobrir uma maneira de nos lembrar. Descobrir uma maneira de viver nossos insights em nossa vida diária. Não espere até que haja sofrimento e tristeza, ou até que haja muitas dificuldades em sua vida, para que você corra para um centro de prática para ouvir um professor de Dharma falar para encontrar um pouco de alívio ou conforto e depois voltar para casa. Nunca vai funcionar.

Temos que aplicar nossos insights à vida cotidiana. Seja um praticante sábio. Thay já nos ensinou.

*(Parte da Palestra de Dharma de 14 de agosto de 1997 em New Hamlet,.– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/AZTiZM2zyP0>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*