

Liberando nossas vacas

Muita alegria e felicidade vem de fugir ou deixar algo para trás. Suponha que você esteja sofrendo com o barulho, a poluição e as tensões da cidade. É sexta-feira à tarde e você quer fugir. Você entra no seu carro e vai embora. Quando você está no campo com as belas árvores, o céu azul e o canto dos pássaros, você se sente feliz. A alegria que você sente de estar no campo nasce de ter abandonado a cidade, de deixar algo para trás.

Há muitas coisas que não conseguimos deixar para trás, e que nos aprisionam. Pratique a observação profunda dessas coisas. No começo, você pode pensar que elas são vitais para a sua felicidade, mas elas podem ser obstáculos à sua verdadeira felicidade, fazendo com que você sofra. Se você não é capaz de ser feliz porque está preso a elas, deixá-las para trás será uma fonte de alegria para você. O Buda e muitos de seus discípulos experimentaram isso e transmitiram sua sabedoria para nós. Por favor, olhe as coisas que você acha necessárias para o seu bem-estar e felicidade, e descubra se elas lhe trazem felicidade ou estão quase matando você.

Um dia, o Buda estava sentado com um grupo de monges no bosque perto da cidade de Sravasti. Eles tinham acabado de terminar um almoço em atenção plena e estavam envolvidos em uma pequena discussão sobre o Dharma. De repente um fazendeiro veio. Ele estava visivelmente chateado e gritou: "Monges! Você viu minhas vacas?"

O Buda disse: "Não, não vimos vacas".

"Vocês sabem, monges, o homem disse, eu sou a pessoa mais miserável do mundo. Por alguma razão, minhas doze vacas fugiram esta manhã. Eu tenho apenas dois acres plantados com gergelim, e este ano os insetos comeram tudo. Eu acho que vou me matar". O fazendeiro estava realmente sofrendo.

Por compaixão, o Buda disse: "Não, senhor, não vimos suas vacas. Talvez você devesse procurá-las em outro lugar".

Quando o fazendeiro se foi, o Buda virou-se para seus monges, olhou-os profundamente, sorriu e disse: "Queridos amigos, vocês sabem que vocês são as pessoas mais felizes da Terra? Vocês não têm vacas para perder".

Então, meus amigos, se você tem vacas veja profundamente a natureza de suas vacas para ver se elas estão lhe trazendo felicidade ou sofrimento. Você deve aprender a arte de liberar suas vacas. A principal coisa é deixar ir e se libertar. Um monge ou monja deve deixar tudo para trás para ser uma pessoa livre. Um monge ou monja deve ter apenas três mantos e uma tigela, porque a liberdade é o bem mais valioso.

Há um poema que descreve o Buda desta maneira: O Buda é como uma lua cheia navegando pelo céu vazio. O Buda tinha muito espaço ao seu redor porque ele não possuía nada. Ele não tinha vacas. É por isso que sua felicidade foi imensa. Os monges e monjas que o seguem hoje devem seguir seu exemplo de não possuir nada, não possuir muitas vacas. Eu conheço um monge que estava muito ocupado tentando construir um grande templo. Ele disse: "Antes de me tornar um monge, eu estava muito ocupado e pensava que, uma vez que fosse monge, estaria menos ocupado. Mas, na verdade, estou mais ocupada do que nunca. Seu templo havia se tornado uma vaca. Quando ele contou isso a um amigo, seu amigo riu e perguntou: "Por que você não se torna um verdadeiro monge"?"

A liberdade é a base da nossa felicidade. Não podemos ser felizes se estamos presos. Solidez e liberdade são os fundamentos autênticos de nossa felicidade. É por isso que temos que praticar para restaurar nossa liberdade e criar espaço ao nosso redor. Além disso, quando você ama e é amado, se não há liberdade, seu amor pode ser sufocante. Você não pode ser feliz com o tipo de amor que lhe priva a liberdade e não permite que você seja você mesmo. Esse tipo de amor não é amor autêntico; é uma vaca. Você deve encontrar a coragem para deixar sua vaca ir.

Nós apreciamos a liberdade. Como monges e monjas, não podemos trocar nossa liberdade por nada - nem mesmo um templo. Alegria e felicidade nascem de liberar nossas vacas. Isso é felicidade real. Todos nós temos que olhar para a natureza de nossas vacas e ver se elas estão nos deixando infelizes. Depois de meditar profundamente sobre sua natureza, podemos tomar uma decisão. Quando tomamos a decisão correta, ganhamos liberdade e experimentamos uma alegria incrível. Estamos muito mais felizes do que antes e gostamos do fato de termos sido capazes de liberar nossas vacas.

Eu tenho um amigo na Alemanha que é um homem de negócios. Ele tinha muitas vacas. Ele participou de um dos meus retiros e adorou. No entanto, ele disse que não poderia ir para o segundo retiro porque tinha que ir a uma reunião em Frankfurt. Eu disse: "Tenha cuidado com suas vacas". Naquela noite, ele partiu para sua reunião. No entanto, durante a meditação sentada no segundo retiro, fiquei surpreso ao vê-lo na sala de meditação. Eu me aproximei dele depois da sessão e perguntei: "Por que você está aqui! Você não foi para Frankfurt"? Ele disse: "A meio caminho de Frankfurt, comecei a soltar minhas vacas e fiz um retorno para o retiro". Eu disse: "Parabéns! Você é um bom praticante, porque pode facilmente liberar suas vacas".

Agora é hora de sentar e praticar profundamente. Tenho certeza de que a cada vaca que você soltar, sua felicidade e liberdade crescerão. Este é o tipo de alegria e felicidade que o Buda recomenda. Você tem o Dharma e é libertador.

*(Do livro "The Path of Emancipation" – Thich Nhat Hanh)
(Traduzido por Leonardo Dobbin)*

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>