

Meditação Andando

Sabemos que o momento presente é crucial, que temos que ir para casa no momento presente a fim de tocar as maravilhas da vida que são revigorantes, curadoras e nutritivas. Mas para isso nós precisamos de algum treinamento. Nossa mente já tem o hábito de correr para o futuro ou correr para o passado. Temos medo, ansiedade que estão nos empurrando a deixar o momento presente para ir para o futuro e por isso devemos treinar a nós mesmos

A comunidade que está ao nosso redor é uma grande ajuda porque na comunidade existem aqueles que têm experiência na prática. Quando caminham, eles caminham de tal forma que podem ajudá-los a estar vivos no momento presente. Eles caminham de tal maneira que podem irradiar paz e alegria e quando vemos uma pessoa caminhando assim somos motivados a fazer o mesmo. E de repente nossos passos se tornam mais pacíficos, mais livres e mais sólidos. Gostamos mais de cada passo que damos,

Meditação andando é uma maneira muito maravilhosa, uma maneira agradável de aprender a viver profundamente cada momento da sua vida, sua vida diária. Porque na meditação andando, cada passo o traz para casa, para o aqui e agora. Você está caminhando, mas já chegou.

Aonde você chegou? Eu cheguei no aqui e agora, esse é o meu endereço. É o endereço da minha verdadeira casa, é o endereço da Terra Pura ou o Reino de Deus. Cada passo me leva de volta para a Terra Pura, para o Reino de Deus, para o aqui e agora. Naquele Reino, na Terra Pura, no aqui e agora, há muitos elementos refrescantes, curativos e nutritivos com os quais precisamos estar em contato.

Na meditação andando combinamos nossa respiração com nossos passos. Há a prática de caminhada lenta que você usa quando está sozinho, especialmente quando você é um iniciante. Quando você inspira, dá apenas um passo e pode dizer "Cheguei". "Cheguei" não deve ser uma declaração, "eu cheguei" deveria ser uma realização. Você inspira e dá um passo, então diz "de repente eu cheguei" e você sabe que realmente chegou.

Chegou aonde? Chegou no aqui e agora. Quem não pratica está sempre correndo, correram toda a vida. Seus pais podem ter corrido toda a vida e agora o hábito se tornou-se deles. Continuamos a correr, nunca conseguimos parar e aproveitar cada passo que damos. Devemos aprender a andar como uma pessoa livre. Livre do passado, livre do futuro, livre de nossos projetos, da nossa raiva.

Andar em liberdade assim pode nos trazer muita cura, alegria e nutrição. "Eu cheguei". Traga a atenção para a planta dos pés, toque o solo com atenção, como se estivesse beijando a terra. Você investe 100% de sua mente e de seu corpo para dar um passo. "Eu cheguei" e se você é capaz de realmente chegar, você sabe. Você não precisa de um Buda para lhe dizer se você chegou ou não. Se você chegou, a energia de correr não pode mais empurrá-lo.

Você desfruta dando um passo, você é uma pessoa livre, você anda como um Buda. "Eu cheguei", eu não corro mais. Isso é um ato de revolução. Então expirando, você dá mais um passo "Estou em casa",

"Eu cheguei", "estou em casa".

Você dá um passo no chão e se eu olhar profundamente para os seus passos, é como um selo. Eu posso reconhecer que você realmente chegou, você está se sentindo verdadeiramente em casa,

A prática deve ser verdadeira, deve ser bem-sucedida. Se você der um passo dizendo "Eu cheguei", mas você não chegou 100%, não dê mais um passo. Fique nessa posição até que você realmente chegue, antes de dar outro passo. Você é seu próprio professor, você deve ser seu próprio professor.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em Deer Park em 14 de setembro de 2005 – transcrito do vídeo do YouTube https://youtu.be/EWj_EkzyjBs)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>