

Momento Presente, Passado e Futuro

Pergunta: As pessoas que trabalham, estudam ou têm atividades normais, precisam pensar sobre o passado de forma que possam fazer certas coisas que são boas para o presente, mas você sempre fala que temos que nos liberar do passado. Elas também precisam olhar para o futuro, apenas para conhecer seus sonhos, como também para ser bem sucedido na sua carreira, mas você também fala sobre não pensar no futuro. Portanto, essas pessoas devem praticar meditação?

Thay: Podemos aprender muito do passado. Temos que reexaminar o passado e aprender com ele. Mas isso não significa que somos aprisionados pelo passado. Essas duas coisas não têm nada a ver uma com a outra.

Enquanto estivermos investigando o passado, podemos ainda estabelecer nosso corpo e mente estavelmente no momento presente. É porque estabelecemos nosso corpo no momento presente que temos a capacidade de aprender com o passado. De outra forma apenas sonhamos com o passado ou somos assombrados por ele. Com o futuro é a mesma coisa. Se sentarmos e nos preocuparmos sobre o futuro, apenas o estragaremos. Temos o direito de criar projetos, planejar o futuro. Mas isso não significa que você fica assustado ou preocupado com ele. Estas são duas coisas completamente diferentes.

O futuro é feito de uma única substância, e esta é o presente. Se você sabe como tomar conta do presente com todo seu coração, estará fazendo tudo que pode pelo futuro. Pensar e sonhar sobre o futuro não leva muito tempo. Você não precisa de vinte e quatro horas para sonhar com ele! Você precisa de apenas um ou dois minutos e isto é ótimo.

O que é meditação? Meditação não é algo que você possa imaginar. Meditação inicialmente significa que você tem que estar aqui no momento presente. Mais cedo eu trouxe a imagem que o corpo está aqui, mas a mente está vagando em outro lugar. Neste momento você não está presente. Não está presente para você mesmo. Você não está presente para seu marido, sua esposa, seus filhos, seus irmãos e irmãs, sua nação, seu povo. Isto é o oposto de meditação.

No momento presente há necessidades; por exemplo, você tem certas dores e dificuldades. Seu amado tem certas dores e dificuldades. Se você não pode estar presente no momento presente, como pode ajudar a si mesmo e à outra pessoa? É por isso que meditação, primeiramente, é estar presente no momento presente. Isso significa que você não está aprisionado pelo passado e sua alma não é sugada pelo futuro. Meditação não é pensar, não é algo abstrato.

Meditação sentada, primeiramente, é estar presente, sentar parado. Uma vez que você tenha essa habilidade, será capaz de ver a verdade. Podemos então ter projetos e tomar ações que são verdadeiramente apropriadas, de forma a tomar conta da situação. É por isso que habitar pacificamente, de forma feliz no momento presente, é tão importante. Você pode voltar ao momento presente para ser nutrido, ser curado e também para gerenciar os problemas e questões do presente. Se pudermos tomar conta das questões no presente, então teremos um futuro.

Sonhar sobre o futuro e planejar o futuro são duas coisas diferentes. Uma é um modo científico e o outro é fuga. Por exemplo, talvez haja tristeza no presente e queremos fugir. Sonhar sobre o futuro é um tipo de remédio calmante, como barbitúricos, que podem te ajudar temporariamente a esquecer sobre o presente.

Temos que praticar. Dar passos em liberdade, com calma, é algo que você tem que praticar. Uma vez que você tenha alegria e felicidade no momento presente, sabe que esses momentos de felicidade são a fundação do futuro.

Por favor, lembre disso por mim: Se você não tem felicidade no momento presente, não há modo de ter felicidade no futuro.

Para os amigos que praticam a tradição da Terra Pura eu digo que a Terra Pura é uma terra de paz, de felicidade. Há aqueles entre nós que pensam que a Terra Pura fica no oeste e no futuro. Sobre oeste não estamos querendo dizer a Europa ou a América do Norte, a direção ocidental. Aqueles que praticam a Terra Pura, especialmente iniciantes, acreditam que a Terra Pura fica no futuro. Eles pensam que somente quando morrem vão para lá e então vamos para o oeste, a direção da felicidade extrema.

Pessoas que praticam a Terra Pura por muito tempo vão mais profundamente. A Terra Pura não está no oeste nem no leste, mas está bem na sua mente. Quando praticamos meditação, e praticamos apropriadamente, praticamos na Terra Pura. Cada respiração, cada passo, cada sorriso, cada olhar pode nos trazer felicidade no momento presente.

O Buda, onde quer que vá, nunca deixa a Terra Pura. Se agora pudermos viver na Terra Pura com cada passo, cada respiração, cada sorriso, tudo pode fazer surgir a Terra Pura. Com certeza a Terra Pura é algo à nossa mão. Mas se sofremos dia e noite e pensamos que quando morrermos iremos para a Terra Pura, isto não é algo que seja tão certo.

É por isso que eu quero lembrá-los uma vez mais: Se você não tem capacidade de viver de forma feliz no momento presente, não há modo que possa ter felicidade no futuro.

*(Thich Nhat Hanh – Dharma Talk realizado em 10 de Abril de 2007 no Vietnã)
(Interpretado por Irmã Dang Nghien; transcrito por Greg Sever)*