

Parar de correr

A prática de parar é muito importante na tradição budista. Há momentos em que não fazemos nada, apenas nos sentamos ali. O nosso corpo ainda não parou. Existe uma tensão no nosso corpo. Há um tipo de energia que te empurra, que empurra o teu corpo. O teu corpo quer fazer algo, estar ativo, correr, fazer algo. O teu corpo não tem a capacidade de descansar, de parar.

Por isso, parar não significa apenas parar a mente, mas também parar o corpo. Porque o corpo também tem o hábito de correr, de estar em movimento. Existe uma sensação de inquietação no corpo. O corpo e a mente inter-são. O corpo contém a mente, e a mente contém o corpo. Eles se intercontêm mutuamente.

Por isso, ao ajudar o corpo a parar, você pode ajudar a mente a parar também. E ao ajudar a mente a parar, você ajuda o corpo a parar. Você pratica com o corpo e a mente ao mesmo tempo, não apenas com a mente. Por isso, a meditação inclui o corpo. Não medite apenas com a tua mente; medite com o teu corpo.

É por isso que é bom praticarmos: "Cheguei, estou em casa." "Não quero mais correr, e desfruto de não fazer nada." Você sente que está em casa e quer realmente descansar. Você gosta de ouvir a música da sua respiração, entrando e saindo. O seu coração está tocando música, e os seus pulmões estão tocando música. Sintonize com esse tipo de música. E quando surgirem sentimentos e emoções, permita que a música da respiração os abrace.

O termo budista para parar é "samatha". Você não está à procura de nada. Está completamente em paz no momento presente. Esse é o significado de "samatha". Parece fácil, mas precisamos de treino. Também precisamos de uma vontade forte. Precisamos de um grande desejo para sermos capazes de parar, porque o hábito de correr é muito forte em nós, no nosso corpo e na nossa mente.

O hábito de correr, a energia do hábito, pode ter sido transmitido pelos nossos pais. Os nossos pais podem ter corrido a vida inteira. Eles podem ter herdado isso dos nossos avós. Mas agora temos a oportunidade de encontrar o Buddhadharma, e o Buda diz: "Pare, meu filho." Então temos a chance de transformar essa energia do hábito.

*Eu cheguei.
Estou em casa.*

Significa que já não sinto a necessidade de correr. O que procuro está aqui, agora. É por isso que precisamos da visão profunda para realmente parar. Isso é vipasyana (vipassana em pali). Vipasyana é a prática de olhar profundamente para obter insight.

Samatha e vipasyana são as duas asas do pássaro. Você já é aquilo que deseja se tornar, ou seja, um Buda. Você sente que já não há necessidade de correr. É por isso que o insight permite que você realmente pare. Sem o insight, por mais que tente, não conseguirá parar. Por isso, samatha não é possível sem vipasyana, e vipasyana não é possível sem samatha. Imagine um pássaro voando apenas com uma asa. É muito difícil.

Podemos ter alguma ferida no corpo, podemos ter um câncer. Podemos ter uma ferida na alma, na nossa consciência. Podemos ter desespero, muita injustiça, muita raiva. Se você está profundamente ferido, quer se curar. A cura é possível com a prática de parar. Se você não sabe como parar de correr, a cura não pode acontecer.

Por isso, o propósito de samatha é te ajudar a curar. Quando você inspira, inspira de uma forma que torna a cura possível. Porque a sua inspiração não é uma luta, um ato de combate. A sua inspiração é uma expressão de chegada. “Eu cheguei. Não preciso correr.”

Se a sua inspiração for assim, terá o poder de curar. É possível vivermos cada momento da nossa vida diária de forma que cada momento se torne um momento de cura. Quando der um passo, certifique-se de que esse passo tem o poder de curar, de relaxar. Quando inspirar, certifique-se de que a sua inspiração tem o poder de parar, de curar. Esta é a voz do Buda, diretamente para você e a partir de você mesmo.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 1 de fevereiro de 2004 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/Zd7ojARwUaw>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>