

## **Parar: A Mensagem do Sinos**

O dia em que meu pai estava fazendo uma cirurgia de ponte de safena tripla no coração, meus dois irmãos e eu estávamos sentados em nossas casas em Toronto sem saber que nosso pai estava em uma cama de hospital, em Ottawa. Meu pai tinha proibido minha mãe de nos dizer que ele estava prestes a passar por uma cirurgia potencialmente fatal. Durante a maior parte de sua vida, meu pai trabalhou praticamente sem parar. Até às 5h da manhã todos os dias, ele iria trabalhar por algumas horas antes de ir para o escritório. O resto da família acordava e via os seus papéis de trabalho espalhados sobre a mesa da sala de jantar, com o nariz do meu pai lá no fundo deles. Voltando para casa do escritório bem depois que a família tinha acabado de jantar, as noites eram mais do mesmo, trabalhando na mesa da sala de jantar. Ele também trabalhava nos fins de semana.

"Se você viver como viveu nos últimos vinte anos, é claro, o momento mais maravilhoso de sua vida não vai chegar. Sem a capacidade de parar, o *insight*, a visão, não poderá ser alcançada." Thich Nhat Hanh acaba de pronunciar esta advertência, o que me assusta, e ele não está nem mesmo aqui em pessoa. Esta tarde, estou assistindo a uma palestra de Dharma gravada, com alguns dos meus companheiros peregrinos, na sala de meditação. "Nossa prática é 'ser' e não 'fazer'. Aprenda a desfrutar de cada momento do que você está fazendo." Eu olho a imagem de Thay na tela da televisão. Ele está claramente dizendo que, se não pudermos parar, não poderemos desenvolver um entendimento profundo da vida.

Parar possibilita a nossa capacidade de ter uma visão de nós mesmos e do mundo. Em termos budistas, esta exploração é chamada Vipashyana e é muito diferente do que simplesmente ter um entendimento intelectual das coisas. "Nós só podemos desenvolver a sabedoria através da experiência." Quando o monge sábio profere esta verdade, é outra afirmação da necessidade da minha jornada longe de minha casa geográfica, a fim de adicionar peso para a minha coragem.

No início desta manhã, ao encher uma xícara de chá verde, eu vi uma mulher alta, magra, com uma pequena mecha de cabelos castanhos e óculos de arame abruptamente parar na porta entre a sala de jantar e área de lavagem. Era uma visão cômica. Ela congelou na mais estranha de posturas rígidas, agarrando-se à porta entreaberta para o equilíbrio. Ela parecia um esquilo nervoso ao tentar atravessar uma estrada cheia de carros.

Minha companheira em New Hamlet estava simplesmente seguindo uma prática regular aqui. Toda vez que um sino toca, um gongo ou o telefone, ou até mesmo os sinos em uma igreja próxima, todo mundo pára. Nós estamos treinando a concentração em nossa respiração e ficar em silêncio e imóveis por alguns instantes. Estou me acostumando com essa prática que, inicialmente, parecia tão estranha para mim. Nós simplesmente não queremos parar, como a mulher magra e rígida na porta, aterrorizados simplesmente por ter que ficar parados.

Os budistas gostam de falar sobre um antigo conto de um homem em um cavalo a galope. Na história, como o cavalo está correndo tão rápido, parece que o homem está indo para algum lugar importante. Uma pessoa na estrada grita para o homem: "Onde você está indo?" O homem responde, "Eu não sei, pergunte ao cavalo!" E se contos Zen, não são suficientes para nos lembrar da futilidade de nossas maneiras, filósofos nos conduzem ao ponto. Henry David Thoreau disse: "O homem cujo cavalo trota a mil por hora não leva a mensagem mais importante."

Nossa cultura nos condicionou a nos mover em grande velocidade. Há alguns anos atrás, eu estava visitando uma amiga em Nova York. Enquanto caminhava para um *brunch* no SoHo numa tarde terrivelmente calorosa de agosto, eu me vi três passos atrás de minha companheira de caminhada. Mesmo com a minha velocidade, eu estava suando na umidade. Minha amiga virou e disse, muito direta: "Mary, você está em Nova York, você tem que andar mais rápido!" Não importava que ela ficasse toda suada para o resto do dia. A minha querida amiga, e eu a amo, estava acostumada a andar rapidamente simplesmente por hábito, como tantos de nós estamos neste mundo moderno. Se eu morasse na cidade que nunca dorme, eu estaria provavelmente trotando junto com o resto.

Antes de minha peregrinação a Plum Village, enquanto estava em Londres e Paris, isto foi o que eu vi todos os dias: ruas de gente com cara tensa, muito magros vestidos de preto, cafés em uma mão, celular na outra, correndo como se o tempo fosse um tirano.

Quando Thay diz que a nossa energia de hábito é aquele cavalo desembestado, eu acredito nele. Thay continua a iluminar este encontro de quatro peregrinos na sala de meditação, sentados como as crianças da escola, ansiosos ouvindo atentamente o melhor dos contos de fadas - só que essas histórias são verdadeiras. "Intellectualmente, você sabe que a vida é bela, mas é impossível para você entrar em contato com ela por causa de sua tristeza, raiva e medo. Portanto, você deve se livrar de todos esses desejos, ciúmes, e projetos ... correndo atrás de fama, poder e sucesso ... você não será livre. "

Em 2007, o colunista do Washington Post Gene Weingarten iniciou um experimento social na estação de metrô de Washington DC Metro. Em uma manhã fria de janeiro, um homem sentou-se em uma estação de metrô em Washington, DC e começou a tocar violino. Ele tocou seis peças de Bach por cerca de 45 minutos. Era hora do rush, quando milhares de pessoas passavam pela estação, a maioria deles em seu caminho para o trabalho.

Após três minutos, um homem de meia-idade, notou que havia música tocando. Ele diminuiu o ritmo e parou por alguns segundos, mas depois saiu correndo. Um minuto depois, uma mulher jogou um dólar em caixa sem parar. Em seguida, um homem encostou-se à parede para ouvir, mas depois de alguns instantes olhou para o relógio e seguiu em frente. Houve uma pessoa que prestou atenção- um menino de três anos de idade, sua mãe o puxou, mesmo assim a criança virou a cabeça em direção ao músico o tempo todo. Várias outras crianças fizeram o mesmo. Todos os pais, sem exceção, forçaram-nos a seguir em frente. Nos 45 minutos que o músico tocou, apenas seis pessoas pararam e escutaram por um tempo. Cerca de vinte lhe deram dinheiro, mas não pararam para ouvir. Ele recebeu US\$ 32. Quando ele terminou, ninguém notou. Ninguém aplaudiu, e não houve reconhecimento de qualquer tipo.

O músico era Joshua Bell, um dos melhores violinistas do mundo. Ele tocou uma música de Bach incrivelmente complicada em um violino valor de 3,5 milhões de dólares. Dois dias antes de seu show no metrô, Joshua Bell esgotou um teatro em Boston com assentos em média a US\$ 100. Joshua Bell tocando incógnito era parte de um estudo que analisou a percepção, gosto e prioridades das pessoas. De acordo com o Washington Post, os contornos do experimento incluíram as seguintes perguntas: Em um ambiente comum em uma hora inapropriada, nós percebemos a beleza? Não paramos para apreciá-la? Não reconhecemos talento em um contexto inesperado? Se estamos tão apressados que não podemos reconhecer um músico excepcionalmente talentoso, tocando algumas das músicas mais intrincadas já escritas, quantas outras coisas estaremos perdendo?

O resto da palestra de Dharma de hoje é sobre como estamos todos em um sonho, e que não acordamos para o fato de que é preciso "tocar o momento presente, a fim de encontrar a verdadeira paz e felicidade." A raiz da palavra Buda é "Budd", o que significa acordar. Acho que é uma das razões de existir a meditação andando aqui em Plum Village.

Thay ensina a todos nós, como andar. Hoje, através desta tela de televisão, Thich Nhat Hanh está explicando a maneira correta de abordar esta atividade comum: Enquanto você pisa, diga a si mesmo: "Eu cheguei aqui e agora." Esta não é uma afirmação, é uma realização. Você esteve correndo toda a sua vida e isto não te levou a lugar nenhum. Permita-se chegar - você deve investir 100 por cento em cada etapa. . . para realmente chegar. Ponha sua mente na sola do seu pé e, em seguida, esse passo se torna sólido. Seu pé é como o selo de um imperador no qual está escrito: "Cheguei".

Muitos dias a partir de agora, vou ouvir Thay dizer esta grande coisa de novo, em pessoa. Este tipo de caminhada contemplativa nos terrenos do mosteiro não tem absolutamente nada em comum com os meus passos rápidos em Nova York. E parece muito diferente da turma de rostos cinzentos empunhando café que vi enquanto estava em Londres e Paris. Eu me pergunto o que os londrinos rápidos diriam se eu fosse detê-los e sugerir que eles colocassem

suas mentes na sola dos seus pés. Eles olhariam para mim como se eu fosse uma louca. Será que este tipo de caminhar é possível em uma cidade movimentada? Por um momento eu penso sobre o que acontece quando se caminha com plena consciência.

Thich Nhat Hanh chama esse tipo de caminhada de "andar como Buda." Por alguns dias, eu observei cuidadosamente Thay enquanto ele anda, e vejo que seus movimentos têm uma qualidade diferente da minha. Seus passos são cuidadosos, mas firmes. Eles são iguais e contínuos. E eles são lentos. Meus passos são impensados. Eles são desiguais e arrítmicos. E eu sempre quero ir mais rápido do que o grupo, sempre.

Mas há momentos em que eu tenho vislumbres do fluxo. Durante esses preciosos segundos, eu sinto o tempo parar. Thay chama esse tipo de experiência de estar profundamente no momento presente. Durante essas raras ocasiões, eu me sinto gloriosa. Eu estou livre de me preocupar com o passado, e não estou obsessivamente planejando o futuro. E o mais importante, não estou desconectada de mim mesma. Minha mente e meu corpo estão juntos.

Essas instâncias perspicazes não estão acessíveis através dos rápidos e suados passos em Nova Iorque. Mas quando eu sou capaz de abrandar e "tocar o momento", como diz Thay, eu simplesmente me sinto melhor, mais leve e mais viva. Percebo o que está acontecendo ao meu redor. Eu vejo as ameixeiras. Sinto o cheiro da relva molhada. Sinto rajadas de ar frio no meu rosto. É estranho pensar que a maior parte do tempo eu realmente não vejo, cheiro, ouço ou sinto as coisas ao meu redor, e não como eu faço aqui. E talvez isso seja parte da vida em uma cidade grande. Talvez a gente não queira admitir que vivemos em ruas de cimento com fios elétricos sobre nossas cabeças. Talvez por isso tenhamos a sensação de entorpecimento nos dirigir.

Hoje, meu sexto dia, eu me tornei muito fã dos sinos repicando. Penso na mulher em pânico que eu tinha espiado, esta manhã, presa entre dois quartos. É seu primeiro dia aqui. Talvez depois de alguns dias, ela vá relaxar. Agora, eu gosto dessas pausas. A parada me permite verificar a mim mesma. Talvez eu esteja respirando mal ou falando incorretamente com alguém. Eu noto que isso me faz parar para refletir e, se necessário, ajustar o meu comportamento. Quando a campainha toca, ela me coloca em um lugar contemplativo útil. Mesmo que esta cessação de movimento ainda pareça um pouco estranha, eu estou começando a ver a sua utilidade no desenvolvimento que Thich Nhat Hanh chama *shamata*, ou parar - um aspecto extremamente importante da meditação.

Será que eu tenho que ir para um monastério distante cruzando um oceano para sentir o cheiro de folhas na terra úmida? Aqui, no interior da França, a beleza natural me rodeia. Um passo para fora da residência e estou cercada por colinas com maçãs vermelhas e ameixeiras, massas de videiras entrelaçadas e girassóis dourados. Lindo. Este ambiente me ordena a prestar atenção, fazendo com que todos os meus sentidos despertem. Eu me torno consciente de tudo à minha volta, e do meu lugar dentro dessa beleza. Por que não fazer isso em casa?

Memórias do meu pai viciado em trabalho caminham comigo na grama molhada de New Hamlet. Minha mãe acabou convencendo o meu pai sobre a importância de deixar meus dois irmãos e eu sabermos de sua cirurgia cardíaca antes de ele ter suas costelas abertas. Naquele dia, nós três viajamos para um Hospital Ottawa e vimos nosso pai voltar bem da operação. E mesmo que meu pai já tenha se aposentado precocemente alguns anos atrás, após o diagnóstico de câncer de minha mãe, uma ponte de safena tripla o fez encarar sua própria mortalidade.

O susto na saúde obrigou meu pai a passar mais tempo de qualidade com toda a família. Quando Thay diz: "Ande como um Buda, como uma pessoa livre", eu penso em meu pai. Como teria sido a vida se meu pai tivesse mantido o seu trabalho excessivo? Neste nosso mundo esmagador, com excesso de cafeína, eu me pergunto se vamos entender como trabalhar com mais inteligência e tranquilidade antes que alguma doença exija que paremos.

*-Mary Patterson (do livro "The monks and me" – relatando a experiência dela em um retiro de 40 dias em Plum Village)  
(Traduzido por Leonardo Dobbin)*