

Planejando o futuro, aprendendo com o passado

Quando falamos em viver no momento presente, falamos em tocar a vida profundamente naquele momento. Em nossa vida diária, estamos acostumados a nos permitir pensar muito sobre o passado, e muitos de nós somos prisioneiros do passado. Não somos capazes de abandonar o passado. É por isso que não podemos tocar o momento presente muito profundamente. Há aqueles de nós que se preocupam demais com o futuro. O medo, a incerteza em nós nos impedem de estar presentes para tocar as maravilhas da vida que estão disponíveis.

É por isso que o Buda nos aconselhou a voltar para casa no momento presente. Ele disse que o passado já se foi e o futuro ainda não está lá. Há apenas um momento em que podemos estar verdadeiramente vivos. Esse é o momento presente. E para o Buda, é possível vivermos felizes no momento presente.

Quando você pratica o ensinamento dele, descobre que estar no momento presente não significa que você não possa aprender nada com o passado, e que não tenha permissão para fazer planos para o futuro. Se você estiver bem fundamentado no momento presente, poderá trazer o passado de volta ao momento presente e estudar o passado. Você pode aprender muito com o passado e ainda está fundamentado no momento presente. A ideia é não se perder no arrependimento e no complexo de culpa pelo que você fez no passado.

Se você estiver bem ancorado no momento presente, poderá considerar o passado como o objeto de sua investigação no momento presente, e ele pode te dizer muito. Pode trazer-lhe muita compreensão, pode libertá-lo. É por isso que a prática não o proíbe de estudar o passado com a condição de que você ainda esteja ancorado no momento presente.

A mesma coisa vale para o futuro. O Buda não quer que sejamos levados por nosso medo, nossa ansiedade e nossa incerteza sobre o futuro. Mas se você estiver firmemente ancorado no momento presente, poderá muito bem fazer planos para o futuro. O conselho do Buda é não se perder nas preocupações com o futuro. Mas se você está ancorado no momento presente, você traz o futuro aqui no momento presente e o observa profundamente. O futuro também é o objeto de sua meditação assim como o passado, e você está sempre no aqui e no agora.

O fato é que o futuro é feito apenas de uma substância, e essa substância é chamada de presente. É com o presente que se faz o futuro. É por isso que quando somos capazes de lidar com o momento presente da melhor maneira possível, isso é tudo o que podemos fazer pelo futuro. Se você está lidando com o momento presente da melhor maneira possível, está garantindo um bom futuro. Permitir-se perder-se nas preocupações e no medo do futuro não ajuda. Então fazer planos para o futuro faz parte da nossa prática no momento presente, porque o presente é o futuro. O futuro é feito do momento presente.

Quando você sabe que está fazendo o melhor que pode para lidar com o momento presente, sabe que está cuidando do futuro ao mesmo tempo. A prática não o proíbe de pensar no futuro ou de fazer planos sobre o futuro. Na verdade, podemos olhar muito para o futuro e fazer projetos inteligentes para o futuro. Mas sempre devemos estar ancorados no momento presente, não nos perdendo no medo e na incerteza.

A mesma coisa acontece com o passado. Muitas pessoas pensam que o passado não existe mais. Nós fizemos algumas coisas negativas no passado e nunca podemos voltar

ao passado e consertá-lo. Assim, permitimos que a culpa nos domine. Mas de acordo com essa prática, podemos mudar o passado. Porque o passado ainda está lá escondido no presente. O dano que você causou no passado, o dano que seus ancestrais fizeram no passado, ainda está lá, muito real no momento presente.

Se você mora no momento presente e toca profundamente o momento presente, você também toca o passado porque o momento presente é feito do passado. O passado continua no momento presente. É por isso que, ao tocar profundamente o momento presente, você pode tocar o passado, pode mudar e pode consertar o passado.

Suponha que há muito tempo você tenha dito algo não muito bom para sua avó por raiva. Agora ela não está mais presente, e você se arrepende. Você diz a si mesmo que se ela ainda estivesse viva, você iria até ela e pediria desculpas. Mas como ela não está mais presente, você não pode fazer isso. Então você está preso em seu complexo de arrependimento ou culpa. De acordo com essa prática, a dor o dano que você causou no passado ainda está no momento presente. O sofrimento de sua avó e seu próprio sofrimento ainda estão em você no momento presente.

Em sua prática, meditação significa olhar profundamente. Você vê que sua avó ainda está viva em cada célula do seu corpo porque você é uma continuação dela. Você é uma continuação de sua mãe, você é uma continuação de seu pai, você é uma continuação de seu avô e de sua avó. Embora você pense que eles não estão mais presentes, eles ainda estão vivos em cada célula do seu corpo. Este é o ensinamento do Buda. Nada está perdido.

Então, se você volta para casa, respirando profundamente, e reconhece a presença de sua avó em você. Você pode dizer algo assim: "Vovó, que está em mim, que está em cada célula do meu corpo, desculpe. Eu disse uma coisa tão ruim para você e isso fez você sofrer, e me fez sofrer. E o sofrimento ainda está vivo hoje. Eu prometo a você, e a mim mesmo, que não farei algo assim novamente a partir de agora." Se você for capaz de fazer isso, poderá ver sua avó sorrindo em você em cada célula do seu corpo e estará curado.

Todo dano feito no passado pode ser curado se você souber tocar profundamente o momento presente. Quando o Buda disse que devemos viver profundamente no momento presente, ele não quis dizer que estamos proibidos de aprender com o passado, ou que estamos proibidos de fazer um planejamento inteligente para o futuro. Portanto, seu planejamento de compras também faz parte do objeto de sua meditação no momento presente.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 31 de janeiro de 2004 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/PrrZnqB6teA>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>