

Práticas para atravessar para outra margem

A primeira paramita que cruza para a outra margem é a prática de dar, a segunda é a prática da diligência, e a terceira é a prática de treinamentos de atenção plena. Muitos de nós, para não mencionar todos nós aqui, estamos comprometidos com a prática de treinamentos de atenção plena. Os Cinco Treinamentos de Atenção Plena são considerados práticas muito concretas para nossa proteção e proteção de nossos entes queridos, também de nossa cidade, de nossa nação.

Outro dia, a irmã Chan Khong sugeriu que mandássemos ao presidente Clinton um livro sobre os Cinco Treinamentos da Atenção Plena e perguntássemos a ele como implementar a prática em nível nacional. Porque a substância dos Cinco Treinamentos de Atenção Plena pode ser encontrada em todas as tradições espirituais. Mas a apresentação dos Cinco Treinamentos de Atenção Plena que oferecemos a vocês é muito clara, muito concreta. É nossa convicção que se a nação viver pelos Cinco Treinamentos da Atenção Plena, haverá uma profunda transformação. Haverá muito menos sofrimento e muito mais harmonia e felicidade.

Os Cinco Treinamentos de Atenção Plena podem ser apresentados como uma prática não sectária, não religiosa. Eu não acho que qualquer tradição espiritual veria algo de errado com os Cinco Treinamentos de Atenção Plena. Cada tradição pode oferecer uma versão dos Cinco Treinamentos da Atenção Plena, mas a essência será a mesma, claro - muito concreta, muito eficaz. Se vivermos de acordo com os Cinco Treinamentos de Atenção Plena, fazendo o treinamento todos os dias, obteremos o melhor tipo de proteção. Podemos chegar a uma transformação profunda da nossa vida individual e da nossa sociedade. Isso também é um tipo de presente.

Quando você pratica os Cinco Treinamentos de Atenção Plena, você oferece o melhor presente de sua vida aos seus entes queridos, porque você manifesta a solidez, alegria, compaixão e equanimidade. Esse é o melhor tipo de presente que você pode oferecer: treinamentos de Doação, Diligência, Atenção Plena.

Sabemos que precisamos de uma sangha para que a prática dos Cinco Treinamentos da Atenção Plena seja fácil. É muito mais fácil praticar em um ambiente de sangha. Poderíamos ter uma conversa em nossa família para ajudar as pessoas a verem que os Cinco Treinamentos de Atenção Plena são exatamente o que precisamos para nossa própria proteção e crescimento. Se vivermos de acordo, evitaremos fazer o outro infeliz. A prática da Escuta Profunda e da Fala Amorosa, por exemplo, pode transformar a atmosfera da família imediatamente. Se a família praticar bem, influenciará a sociedade. E, novamente, as crianças são capazes de praticar.

A quarta prática para nos ajudar a atravessar para a Outra Margem é a prática da inclusão. Aprendemos bastante sobre isto. Não queremos excluir ninguém. Sabemos que se nos treinarmos na arte de abraçar, nosso coração crescerá cada dia mais, e será capaz de abraçar as pessoas e suas dificuldades.

Lembre-se do exemplo da Terra e da água. A Terra é grande. É por isso que a Terra pode receber, abraçar e transformar tudo o que derramamos sobre ela. A água é grande porque a água é capaz de receber, abraçar e purificar. Por favor, lembre-se da imagem de um punhado de sal derramado em uma tigela. Como a quantidade de água na tigela é pequena, o sal impossibilita as pessoas de beberem essa água. Mas se derrarmos essa quantidade de sal em um rio, o rio pode absorvê-lo e transformá-lo, e podemos continuar a beber do rio porque o rio é grande.

Se tivermos compreensão e compaixão, não teremos que sofrer com essas coisas. Mesmo que digam uma coisa muito maldosa, mesmo que façam uma ação que não seja boa, nós ainda não sofreremos porque nosso coração é grande. Como temos compreensão e compaixão, podemos abraçar, e não temos que sofrer. Não queremos excluir ninguém. E podemos ir muito, muito longe porque nosso coração é grande.

Essa é a prática da inclusão. Existem outras maneiras de traduzir como perseverança ou tolerância, mas se examinarmos profundamente a natureza do ensinamento, veremos que "inclusão" é um termo melhor - kshanti paramita.

A quinta prática é a meditação: a prática da meditação, ou seja, atenção plena e concentração. Sabemos que em uma situação difícil, em uma situação irritante, em uma situação controversa, se voltarmos à nossa respiração consciente e sorrirmos, podemos produzir um milagre. Se você puder voltar a si mesmo e estar totalmente presente, e restaurar sua solidez e liberdade com sua atenção plena, então você poderá superar essa irritação com muita facilidade. Você pode praticar o abraço com mais facilidade. Você pode produzir seu sorriso com muita facilidade.

Suponha dois jovens prestes a lutar entre si. Se um jovem for capaz de respirar, pode lembrar-se que se a luta começar, os dois podem ir para o hospital. Esse insight vem, e ele dirá: "Você realmente quer a luta? Podemos acabar no hospital". E isso ajudará a outra pessoa a acordar e, em vez de brigar, elas podem se sentar e conversar. Basta um, dois ou três segundos para fazer a diferença. Um lampejo de consciência, uma inspiração, é necessário para ter a transformação. Se em nossa vida diária nos treinarmos na arte da respiração consciente, seremos capazes de realizar esses milagres. podemos intervir e parar uma tragédia.

Não vamos criar esta tragédia e podemos até intervir para impedir uma tragédia que está prestes a acontecer. Você se torna um bodhisattva capaz de reconciliar e restaurar a paz. A meditação, a prática da atenção plena, nos ajuda a estar totalmente presentes e a tocar a beleza da vida, as maravilhas da vida, os elementos que são refrescantes e curativos. Se você souber apreciar essas coisas positivas, será capaz de liberar o negativo com muita facilidade. Seria um desperdício se você não soubesse como lucrar com esses elementos refrescantes e curativos disponíveis.

Seria uma pena se nos permitíssemos ser dominados por esse tipo de sentimento de raiva, tristeza e discriminação. Assim, a meditação é uma prática que pode nos ajudar a atravessar para a Outra Margem, a margem do bem-estar. Você não precisa de 10 anos de meditação sentada para poder fazer isso. Porque a prática da caminhada consciente, a prática da respiração consciente já pode produzir um milagre. Você pode simplesmente cruzar para a Outra Margem assim, em apenas alguns segundos. O poder do despertar. Você pode produzir o despertar a cada momento. Olhando para o céu azul, você respira fundo e consegue tocar a imensidão, a solidez, a liberdade representada pelo céu azul.

Isso é para nossa nutrição, e não precisa de muita prática. Gosto de apresentar as Seis Paramitas como uma flor de seis pétalas, e no meio, você pode escrever a palavra "plena atenção (念)." A mente (心), no momento presente (今). A substância de toda prática pode ser chamada de atenção plena. Isso é algo que podemos praticar no nosso dia a dia.

Insight, prajñā é dito ser a mãe de todos os Budas. Prajñā paramita, o insight, que o ajuda a cruzar para a Outra Margem, produziu muitos Budas e bodhisattvas. Vocês também são filhos dela. É pelo insight que você nasce no Dharma e cresce como um praticante. Insight pode nos ajudar a ir para a Outra Margem muito rapidamente. Quando você toca a semente do insight dentro de você, vê o que fazer e o que não fazer. E de repente você se encontra na Outra Margem, a margem do bem-estar, do não-medo, da bondade amorosa.

Um dos exemplos - a meditação do abraço. Quando você fica com raiva de seu amado, precisa do insight da impermanência, da interexistência. Qualquer insight ajudaria: impermanência, interser. Enfurecidos um com o outro na dimensão histórica, fecho os olhos e olho profundamente: "Em 300 anos, onde você estará, meu amado? Em 300 anos, onde eu estarei?" Isso é tocar a semente da impermanência em nossa consciência armazenadora. Se você fizer bem, inspirando e expirando, e visualizando você e seu amado daqui a 300 anos, então você abre os olhos. Você é uma pessoa diferente. Sua raiva desapareceu, e você descobre que a única coisa significativa a fazer é abraçá-la com a consciência de que ela ainda está viva e você também está vivo.

Você toca o milagre da vida. Isso porque fomos capazes de tocar a semente do insight que já existe em nós. Você não precisa de um professor para lhe dar o insight. Você tem a semente do insight dentro de si mesmo. Um professor é um amigo que pode ajudá-lo a identificar a semente do insight dentro de você porque você é um futuro Buda. Se souber como tocar o insight dentro de você, o Buda em você continuará a se manifestar. Qualquer insight poderá ajudá-lo a chegar à Outra Margem. É por isso que se diz que Prajñā paramita é a mãe de todos os Budas.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 12 de junho de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/6FIQ5eBS2s8>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*