

Primeiro Mantra

Quando você ama alguém, quer oferecer a ela algo, algo lindo, algo que você tem certeza de que ela gostará. Qual é a melhor coisa que você pode oferecer quando amamos tanto? Essa é a minha pergunta. Talvez você pense que pode ir ao shopping e comprar alguma coisa. Mas, isso pode não ser a melhor coisa que você pode oferecer a ela. Devemos pensar um pouco mais sobre isso. Qual é a coisa mais preciosa que você pode oferecer a ele ou ela, a pessoa que você tanto ama?

Eu conheço um jovem de onze anos. ele não estava feliz. Seu pai é muito rico, seu pai é empresário e tem muito dinheiro, e, no entanto, tudo o que seu pai lhe deu não o deixou feliz. O pai é extremamente rico e poderia comprar qualquer coisa para o filho, mas o jovem parecia não precisar de nada. Ele estava infeliz porque seu pai estava muito ocupado. Quando você é um homem de negócios assim, não tem tempo para você, para sua esposa, para seus filhos. É por isso que o jovem estava infeliz, seu pai não tinha tempo para ele ou para sua mãe.

É por isso que naquela manhã seu pai perguntou-lhe "Meu filho amanhã será o seu aniversário diga o que você quer? Vou comprar para você." Mas o jovem não sabia o que responder, porque não precisava de nada. Mesmo um trem elétrico, ou uma motocicleta. Mas depois de alguma reflexão ele descobriu a resposta. "Papai, é você que eu quero."

Como seu pai estava tão ocupado com seus negócios, pensa muito em bolsas de valores e coisas assim, não tinha tempo suficiente para ele, sua esposa ou seu filho. "Papai, é você que eu quero. Eu quero a sua presença." Bem, ele tinha um pai, mas não sente que tem um pai, porque seu pai não está disponível para ele.

Então, seu pai praticou a plena consciência, ele sabia o que fazer. Ele voltou para sua respiração, inspirando conscientemente e expirando conscientemente trouxe sua mente para casa, para o seu corpo, e se tornou totalmente presente. Então o pai olhou nos olhos de seu filho, e disse: "Querido, meu filho, eu estou aqui para você."

Esse é o melhor tipo de presente que você pode dar ao seu ente querido. Portanto, de acordo com esta prática, o melhor presente que você pode dar ao seu amado, é a sua presença verdadeira. Você tem que estar lá, presente.

Eu queria te fazer uma pergunta: como você pode amar se você não está presente? Amar significa estar presente. E a prática da atenção plena pode ajudá-lo a estar verdadeiramente presente no aqui e agora para o seu amado. E não é difícil. Você só precisa inspirar atentamente e trazer sua mente para casa, para seu corpo, e parar de pensar. E, de repente, você está presente, mente e corpo juntos. E você tem algo muito precioso para oferecer a ele ou a ela.

É por isso que o primeiro mantra que praticamos em Plum Village é "Querida, eu estou aqui para você". Você não precisa praticar em sânscrito ou tibetano. Você

pode praticar em português. "Querida, eu estou aqui para você." Mas, para estar lá, presente, você precisa praticar. Você tem que parar de pensar no passado ou no futuro. Você tem que parar seus projetos, suas preocupações, sua raiva. Você tem que usar sua inspiração para voltar para casa, para si mesmo. Pode levar apenas três ou quatro segundos para você parar e trazer sua mente para casa, para seu corpo, e se tornar totalmente presente.

Então você pode ir até ele ou ela, olhar nos seus olhos, e pronunciar o primeiro mantra. "Querida, estou aqui para você." Como você está verdadeiramente presente, o mantra é real. Se você não estiver presente, o mantra não funcionará. Mas se você estiver realmente presente, mente e corpo juntos, garanto que o mantra funcionará. E isso deixará a outra pessoa feliz.

E o mais maravilhoso é que mesmo que essa pessoa não esteja fisicamente na sua frente, você ainda pode praticar. Você pode usar seu telefone celular. Inspirando e expirando conscientemente, você digita o número. E quando você ouve a voz, pratica o mantra, "Querida ou papai, eu sei que você está aí. Eu estou aqui para você. Estou verdadeiramente aqui para você." Ou mamãe, ou qualquer pessoa que você ame.

E o primeiro mantra é: "Querida, estou aqui para você." Todos nós devemos memorizar esse mantra a fim de praticar. Se você ama, se você realmente ama alguém, você tem que estar presente para ele ou para ela. E isso não é muito difícil. Isso é meditação, isso não é difícil. Não leva tempo, não exige dinheiro. Precisamos de apenas uma coisa: atenção plena. Porque atenção plena ajuda você a estar presente, totalmente vivo, totalmente presente. Essa presença verdadeira podemos oferecer ao nosso amado.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh, em 29 de setembro de 2011 – transcrito do vídeo do YouTube (<https://youtu.be/izVAHdyfpzA>))

Traduzido por Leonardo Dobbin)

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>