

Quem é o chefe?

Este é o primeiro dia do nosso “Retiro de Liderança Consciente e Compassiva para Empresários”. Todos nós viemos aqui porque queremos entender ou aprender algo sobre como se tornar um líder consciente e compassivo. Talvez isso possa ser mais bem expresso na pergunta: “Quem é o chefe?” Quero dizer o verdadeiro chefe. Quem é o verdadeiro chefe da nossa vida? Para onde nosso chefe está nos levando? Em que direção? Estamos felizes com essa direção ou preferiríamos seguir em uma direção diferente? Por último, mas não menos importante: temos algo a dizer sobre isso? Durante este retiro, examinaremos todas essas questões. Vamos conhecer nosso chefe e aprender a cuidar bem dele. Se nosso chefe for feliz, compassivo, paciente e gentil, então todos ao nosso redor também serão felizes, compassivos, pacientes e gentis.

Alguns de vocês podem ir ao escritório todos os dias e outros podem trabalhar em casa. Plum Village é uma empresa muito grande, e você pode querer saber: quem é o chefe? Quem é o verdadeiro chefe? As pessoas vêm aqui e perguntam: “Como você faz isso?” Todos os anos recebemos milhares de pessoas durante nossos grandes retiros, bem como pessoas que vêm praticar conosco fora de nossos grandes retiros. Todos os dias de plena consciência, podemos estar com 450 pessoas, das quais cerca de 200 são monges. Como residentes, somos os funcionários que conduzem retiros para 400 a 800 pessoas regularmente ao longo do ano. Como somos capazes de fazer isso, repetidamente, ano após ano? Os retiros continuam a crescer cada vez mais, e o número de pessoas que vêm a Plum Village para praticar conosco está aumentando. Como fazemos isso? Trabalhamos em casa! [risos] e muita gente gosta da nossa casa.

O logotipo da Plum Village é “Plena Atenção, Concentração e Insight”. Em Upper Hamlet, você pode ver o logotipo em um vitral na entrada da sala de meditação. Atenção plena significa estar presente. A atenção plena sustentada é concentração, e a concentração sustentada nos permite olhar profundamente nas coisas a fim de compreender e chegar a um insight. Praticamos a arte de viver com plena consciência. Em nossa vida diária, geramos a energia da plena consciência por meio de nossa maneira de sentar, nossa maneira de andar, nossa maneira de comer, nossa maneira de trabalhar. A cada momento, estamos trazendo nossa mente para o nosso corpo. Nosso corpo é a casa de nossa mente. Quando ouvimos o som do sino, trazemos nossa mente de volta ao nosso corpo para estarmos verdadeiramente presentes, e estar verdadeiramente presentes significa estar atento. Voltando ao momento presente, trazendo nossa mente para casa, para nosso corpo, repetidas vezes.

Quando trazemos nossa mente para o nosso corpo, estamos verdadeiramente presentes e temos um momento de calma, um momento de paz, um momento de clareza. Cada vez que damos um passo com atenção, temos um momento de calma, um momento de paz, um momento de verdadeira presença.

Hoje em dia recebemos muitas informações; falamos de sobrecarga de informações. Muitos anos atrás, quando o laptop foi lançado, vi um anúncio em uma revista onde um empresário em uma praia segurava um laptop e dizia: “Agora estamos disponíveis e acessíveis a qualquer momento, em qualquer lugar!” Eu pensei: “Oh não, para onde estamos indo? Sem mais trégua, sem mais paz?” Agora precisamos estar disponíveis e acessíveis a qualquer momento, em qualquer lugar. Um médico de emergência precisa estar disponível a cada minuto, por isso eles carregam um pager (bipe). Mas ainda sabemos o que é uma emergência e o que não é? Precisamos enviar uma mensagem de texto agora, esta informação particular, neste momento particular, para esta pessoa em particular? Com isso, contribuímos para a ideia de que todos precisamos estar disponíveis a qualquer momento, em qualquer lugar e a qualquer hora. Contribuímos para nos privar da liberdade e possivelmente contribuir para a perda da liberdade da pessoa que recebe nossas mensagens.

Nossa prática é voltar para nós mesmos, para estar verdadeiramente presentes, para fazer o que fazemos em liberdade e desfrutar disso. O que está roubando nossa liberdade? Nossa mente absorve tudo, e tudo o que entra por meio de nossos sentidos - principalmente por meio de nossos olhos, ouvidos e pensamento - rega as sementes nas profundezas de nossa

consciência. Uma semente é um potencial em nós. Temos o potencial de ser felizes, temos o potencial de ser livres, temos o potencial de ser inclusivos, de ser compreensivos, de ser compassivos. Também temos o potencial de ficar irritados, irados e impacientes, discriminar e excluir. O que entra determinará o que sairá. Se não estamos felizes com o que sai de nós, temos que estar cientes do que sai de nós.

Uma semente é regada através do contato entre um objeto e nossos órgãos dos sentidos, incluindo nossa mente. O contato é uma das cinco formações mentais universais. Quando uma Formação Mental Universal está presente, as outras quatro também estão presentes. As Cinco Formações Mentais Universais - contato, atenção mental, sentimento, percepção e volição - estão sempre juntas e estão presentes em cada Formação Mental que se manifesta. Quando olhamos ao nosso redor, estamos em contato com muitos objetos e então nossa atenção é atraída para um dos objetos. Os objetos de nossa atenção geram potenciais ou sementes em nós.

Olhando pela janela, estou em contato com muitas coisas: árvores, carros, uma casa, uma bicicleta, o céu e a grama. Para o que minha atenção é atraída? Quando são os carros, posso pensar: "Ah, poluição: por que eles não vieram de trem? Nós poderíamos tê-los buscado com a van na estação." Que tipo de semente essa maneira de pensar rega em mim? Um pouco de aborrecimento? Tenho a capacidade de ficar aborrecida. Ao focar nos carros e pensar assim, eu rego a semente do aborrecimento em mim e, assim, a torno um pouco mais forte. No entanto, também pude olhar para as árvores. Ficam tão lindas com as cerejas a amadurecer. Um presente da Terra. A árvore não pede nada. Apenas oferece seus frutos e isso rega em mim a semente da gratidão. Com a gratidão presente em nós, estamos mais bem equipados para olhar e cuidar de nosso sofrimento. As sementes que mais são regadas através de nossos órgãos dos sentidos tornam-se mais fortes e têm a chance de surgir e se manifestar como formações mentais com mais frequência. Elas se tornam energias de hábito, as inclinações de nossa mente, que podem ser positivas ou negativas. Vemos possibilidades ou obstáculos?

É muito interessante observar nossa mente. Qual é o nosso primeiro pensamento quando acordamos de manhã? "Oba, outro dia!" Ou "Oh, outro dia não!" Qual é o primeiro pensamento que temos quando encontramos um ente querido? "Ah, aí vem meu amor". Sentimo-nos felizes por tê-los em nossas vidas. Ou se tivermos um pequeno conflito, podemos pensar: "Oh, não". Qual é o primeiro pensamento quando entramos no escritório? Qual é o nosso primeiro pensamento quando encontramos um colega? Pode depender do relacionamento que temos com o colega. Se for bom, ficaremos felizes. Se não for tão bom, podemos ficar irritados. "Ah, aí vem aquele que sempre cria dificuldades em uma reunião. Não importa o que propomos, sempre é 'Sim, mas ...'. As inclinações de nossa mente são impermanentes, assim como tudo o mais. Qual é a inclinação atual de nossa mente?

Quais são as nossas energias de hábito ao pensar, falar e agir? Nossas energias de hábito derivam das inclinações de nossa mente. Quais são as vias neurais pelas quais trotamos repetidas vezes? Quais são as nossas vias neurais? Temos uma palavra a dizer na sua criação? É isso que gostaríamos de examinar neste retiro.

Existe contato entre nossos órgãos dos sentidos e vários objetos. Nossa atenção mental é atraída para um dos objetos e isso dá origem a um sentimento. Uma sensação pode ser agradável, desagradável ou neutra. O que estamos sentindo dá origem a uma percepção do objeto de nossa atenção, e volição é o impulso de agir, aceitar ou rejeitar com base na natureza de nosso sentimento e percepção do objeto. Isso acontece o tempo todo em todos nós e é esse processo que traz as inclinações de nossa mente.

Vamos praticar o contato. Neste momento estamos em contato com muitos sons: há um pequeno farfalhar, há o som do alto-falante e haverá o som da campainha. Vamos escolher o som da campainha. Prestar atenção ao som do sino e trazer nossa mente para casa, para nosso corpo. Aproveitem o som da campainha e voltem para casa neste momento.