

## **Regressando a si mesmo antes de avançar**

Na última palestra do Dharma, falamos sobre a prática de regressar e procurar refúgio na ilha dentro de nós mesmos. Esta prática é considerada a prática de regressar para procurar refúgio no Buda, no Dharma e na Sangha.

O Budismo é um imenso tesouro de insights. Este tesouro de insights está sempre repleto de humanismo. Humanismo significa que os seres humanos são a base, os seres humanos são o fundamento, e o humanismo no Budismo é muito profundo, muito sólido.

O Buda disse que cada um de nós tem a natureza de Buda. Isto significa que cada um de nós tem a capacidade de se iluminar, tornar-se um Buda, e transformar a dor e o sofrimento. Essa natureza de Buda já está dentro de nós, não precisamos procurar fora de nós. "Todos os seres vivos têm a natureza de Buda," essa é uma afirmação presente no Sutra do Lótus. Na escola Theravada do Budismo, também ouvimos o termo "mente luminosa." Essa "mente luminosa" é a nossa natureza de Buda.

Por essa razão, muitas pessoas chegam ao Budismo num primeiro momento à procura do Buda como se fosse uma energia fora delas, procurando refúgio no Buda como se fosse uma energia externa. Chamam a isso "procurar refúgio no Buda".

Mas depois de algum tempo aprendendo a praticar, acabam vendo o Budismo sob uma nova perspectiva. Em vez de "Eu procuro refúgio no Buda", começam a recitar "Eu procuro refúgio no Buda dentro de mim." O que significa regressar e procurar refúgio na natureza de Buda dentro de si. "Procurar refúgio no Buda" e "procurar refúgio no Buda dentro de si" são duas fases da prática.

Ao sabermos que temos esta energia das Três Joias dentro de nós, podemos regressar e procurar refúgio. Nós encontramos proteção nesta energia. Essa é a energia das Três Joias.

O ensinamento do Buda sobre "regressar para procurar refúgio na ilha interior" significa que confiamos na energia das Três Joias que já está disponível no nosso coração. Nos voltamos para nós mesmos e procuramos refúgio nesta ilha não permitindo que as tempestades da vida nos afoguem e nos arrastem para o oceano do sofrimento.

Por essa razão, procurar refúgio e regressar à ilha interior é o que fazemos, fundamentalmente, na nossa prática diária. Claro que, nas sessões de prática da manhã e da noite, recitamos "procurar refúgio no Buda dentro, no Dharma dentro, e na Sangha dentro." No entanto, a prática de procurar refúgio nas Três Joias não acontece apenas nesses momentos formais de prática.

Praticamos procurar refúgio nas Três Joias a cada momento da nossa vida quotidiana. Em pé, sentados, entrando, saindo, comendo, bebendo, ou trabalhando, devemos sempre nos colocar sob a proteção das Três Joias. Assim, "regressar para procurar refúgio na ilha interior" significa procurar refúgio nas Três Joias ao longo de todo o dia – 24 horas por dia.

Na última palestra do Dharma também aprendemos que, às vezes queremos ir até à outra pessoa e estabelecer uma boa comunicação com ela, queremos estar em contato com os milagres do cosmos, queremos procurar o que é verdadeiro, bom e belo, mas não temos sucesso nesta busca.

Quanto mais tentamos avançar, mais falhamos. Todos nós já experimentámos isto antes. Por vezes, queremos muito ir até à outra pessoa, fazer as pazes com ela, e descobrir coisas maravilhosas sobre ela. Por vezes, queremos aproximar-nos com a intenção de nos reconciliarmos, cooperarmos, e conseguirmos nos beneficiar das qualidades que são belas, boas, e verdadeiras nessa pessoa, qualidades que nós próprios ainda não possuímos.

Mas quanto mais tentamos avançar, mais falhamos. E devido a este fracasso, nós culpamos essa pessoa, esse grupo de pessoas, ou as coisas que queríamos encontrar em primeiro lugar. O mesmo acontece até com as coisas que acreditamos serem belas, boas e verdadeiras. Assim que as encontramos, deixamos de as considerar belas, boas e verdadeiras. Isso acontece porque somos incapazes de "avançar".

Por essa razão, devemos regressar antes de avançar. "Regressar", aqui, significa voltar para dentro de nós. Temos que regressar e nos apoiar na ilha dentro de nós primeiro. Temos que procurar refúgio nas Três Joias antes de podermos realmente ser a nossa verdadeira pessoa.

Se ainda não somos a nossa verdadeira pessoa, quanto mais tentarmos avançar, mais iremos falhar. Por essa razão, temos de regressar a nós mesmos para que possamos restaurar a nossa verdadeira pessoa. Só quando somos a nossa verdadeira pessoa, podemos avançar com sucesso.

No Ocidente, especialmente nos EUA, há uma expressão humorística: "Você não pode chegar lá a partir daqui." Significa: "Não pode ir para onde quer estar a partir de onde está." "Não pode chegar lá a partir daqui." Muito engraçado!

Mas quando pensamos bem, neste caso, faz todo o sentido. Estamos exatamente "aqui" e o outro lugar está ao lado. Mas, por mais que tentemos, não conseguimos chegar lá. "Não pode chegar lá a partir daqui." Deste ponto, não conseguimos chegar naquele ponto.

De fato, nos sentimos assim. Temos muitas boas intenções de ir até à outra pessoa para nos reconciliarmos, para nos tornarmos amigos, para transformar essa pessoa num amigo, para transformar esse grupo de pessoas ou essa comunidade em nossos amigos. Estamos à procura do que é verdadeiro, bom e belo. Está ao nosso lado, mas não conseguimos alcançar.

"Não pode chegar lá a partir daqui." Deste ponto, não conseguimos chegar àquele ponto. Isso acontece porque, neste momento, ainda não somos a nossa verdadeira pessoa. Por essa razão, temos de regressar a nós mesmos primeiro. Regressar à nossa verdadeira pessoa primeiro antes de avançar.

"Não pode chegar lá a partir daqui." Você tem que regressar a si próprio para poder chegar lá. Deste ponto, não conseguimos chegar naquele ponto. Temos que regressar primeiro. "Regressar" significa regressar à ilha dentro de nós. Regressamos para descobrir a nossa verdadeira pessoa. Regressamos para que possamos ser a nossa verdadeira pessoa.

Todos nós já passamos por essa experiência. Vivemos uns com os outros, mas não conseguimos ver as belezas em cada um, não conseguimos ver o valor de cada um. Tomamos os outros como garantidos. Um dia, quando for inevitável temos que nos separar, digamos, dentro de dois ou seis meses, porque um de nós regressa ao Vietnam ou é forçado ao exílio.

Nesse momento, quando já não pudermos estar perto, quando já não pudermos olhá-los nos olhos, quando já não pudermos ouvir a sua voz, só então percebemos o quão preciosos eles são para nós. É aí que regressamos, regressamos a nós próprios. Temos mais tempo para meditar, para contemplar e olhar profundamente. Por essa razão, o avanço pode não acontecer. Devemos regressar antes de avançar.

Já estudamos o Discurso sobre Saber a Melhor Forma de Viver Sozinho. A pessoa que sabe viver sozinha é aquela que sabe como regressar à ilha interior. Quando conseguimos regressar a nós mesmos, começamos a ser a nossa verdadeira pessoa novamente. Começamos a nutrir os conteúdos da nossa "verdadeira natureza" dentro de nós.

Neste momento, vivemos de forma muito profunda. Entramos profundamente em contato conosco, com a nossa verdadeira natureza. Quando conseguimos tocar profundamente a nossa verdadeira natureza, de repente, conseguimos tocar profundamente o mundo que acreditamos estar fora de nós.

O Discurso sobre Saber a Melhor Forma de Viver Sozinho nos ensina a regressar sempre e viver nesta ilha interior. Mas viver na ilha interior não significa cortar totalmente o contato com o mundo exterior ou com os outros. Quando já regressamos à ilha dentro de nós, nos tornamos ricos, nos tornamos sólidos, nos tornamos profundos.

Graças a essa riqueza, solidez e profundidade, conseguimos ver o mundo exterior mais claramente. Somos capazes de saborear, ver ou julgar corretamente o que se passa no mundo exterior, o valor da outra pessoa, da nossa comunidade, e das situações no mundo lá fora.

Portanto, apesar de se chamar "regressar", na verdade, é "avançar". Porque sem este ato de "regressar", não haverá verdadeiro "avanço". Este "avanço" será sempre sujeito ao fracasso. Só quando já regressamos, podemos avançar com sucesso.

Mas o estranho é que, ao regressarmos a nós mesmos, antes de avançar, já conseguimos tocar e estabelecer uma boa relação com a outra pessoa. Que estranho! Podemos ser dois amigos, ou podemos ser um casal, ou somos pai e filho. Vivemos juntos, mas não somos capazes de regressar à ilha dentro de nós.

Por isso, a nossa vida não é rica. Não temos muito para oferecer ao outro. Não temos nada para dar um ao outro porque somos muito pobres por dentro. Na poesia e na música vietnamita, há um verso famoso: "Será que temos algo para dar um ao outro?" porque somos tão pobres por dentro. Somos tão pobres porque não temos nada dentro de nós. Como podemos oferecer algo ao outro?

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 6 de novembro de 2005– transcrito do vídeo do YouTube [https://youtu.be/5F2t7D\\_7g2s](https://youtu.be/5F2t7D_7g2s))*  
*Traduzido por Leonardo Dobbin)*  
*Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*