

## **Seja feliz agora**

Cada passo é um milagre, cada passo é nutritivo, cada passo é curativo. O mestre zen Linji, disse que o milagre não é andar sobre o ar rarefeito ou sobre chamas. O milagre é andar na Terra. Estar vivo e caminhar neste planeta é um milagre, e você pode realizar esse milagre a qualquer hora que quiser.

Imagine que você é um astronauta e passou dois meses lá no céu. Você sente falta de casa, sente falta do planeta. Agora você pousou de volta no planeta, e você vê a grama, as árvores, ouve o som do riacho e se diverte muito. Você gosta de caminhar por um pequeno caminho e cada passo te traz felicidade e alegria. Você vê que o reino, sua casa, está realmente lá para você. Isso é graças à plena atenção e concentração.

Portanto, dizemos que a atenção plena e a concentração são fontes de felicidade e paz. Quando nos concentramos em nossa respiração, em nossos passos, liberamos o passado. O passado não é mais uma prisão para nós. Existem aqueles que não conseguem sair da prisão do passado, que não são capazes de viver no presente. Temos que tentar ajudá-los em nossa prática. E há quem sempre pense no futuro. Eles se preocupam muito com o futuro, têm muito medo do futuro. Eles não têm chance e capacidade de viver no momento presente. Podemos ajudá-los com nossa prática. Podemos convidá-los de volta ao aqui e agora.

Na verdade, existe um medo em nós. É por isso que não temos capacidade para desfrutar o aqui e agora. Você anseia por algo, tem medo de que algo aconteça. Nós "pegamos emprestado" muito de nós mesmos. Trocamos nosso trabalho físico pelas coisas que consideramos essenciais para nossa felicidade e segurança. Este planeta pertence aos nossos filhos, pegamos emprestado este planeta de nossos filhos. Causamos muitos danos ao nosso planeta. Não sabemos se podemos devolvê-lo aos nossos filhos da maneira que desejamos. Mas quem são eles? Eles são nossos filhos, são a nossa continuação: eles somos nós. Significa que pegamos emprestado de nós mesmos e não resta muito em nós. Essa é a situação atual.

Com a prática, podemos fazer o contrário. Com a prática da atenção plena, voltando para casa no momento presente, sabemos que existem muitas maravilhas na vida. Existem muitas condições de felicidade disponíveis. Não precisamos mais pedir emprestado. O planeta não aguenta mais, nossos filhos não aguentam mais, não aguentamos mais. Pare de pedir emprestado porque não precisamos disso. Quando voltamos ao nosso corpo, à nossa mente, ao momento presente, vemos que ainda existem condições de felicidade disponíveis. Se soubermos como entrar em contato com elas, poderemos ser felizes, satisfeitos, realizados aqui e agora. Este é o ensinamento do Buda, a prática recomendada por Buda: Viver feliz no momento presente.

Quando você sai de férias, quando você vai para um retiro ou um piquenique, você pode usar uma barraca, pode viver 10, 20 dias em uma barraca. Você tem que ir buscar água e não é tão confortável quanto sua casa, mas você é muito feliz morando em uma barraca. Vivendo em um retiro, você não sofre nada. Ainda assim sabe que em casa estaria mais confortável, com água corrente e tudo. Portanto, é o medo em nós que nos impede de ser felizes. Podemos muito bem viver uma vida simples e feliz também.

Há a história de Baddhiya da família de Shakyamuni, que se tornou monge. Um ano após a iluminação, o Buda voltou para casa, e muitos jovens queriam se juntar a ele na vida monástica, incluindo os jovens de sua família real. Baddhiya era um deles. Ele tinha sido um governador, muito rico, antes de deixar tudo para se juntar a Siddhartha, o

Buda, como monge. Ele foi ordenado com outras cinco pessoas. Na terceira ou quarta semana após sua ordenação, ele estava praticando meditação na floresta, tarde da noite. De repente ele exclamou: "Ó, minha felicidade! Ó, minha felicidade!" duas vezes.

Outro monge sentado perto dele ficou muito surpreso e pensou que Baddhiya estava sentindo falta de sua vida como governador. Depois de se tornar um monge, Baddhiya havia perdido sua posição como um governador muito rico e poderoso. Por isso ele foi ao Buda e relatou: "Caro professor, ontem à noite ouvi Baddhiya exclamar duas vezes: 'Ó, felicidade! Ó, felicidade!' Acho que ele está se arrependendo de ter sido ordenado monge. " O Buda não acreditou nisso, mas convocou Baddhiya e outros monges, e na presença de muitos monges ele perguntou a Baddhiya: "É verdade que ontem à noite durante a meditação sentada você gritou duas vezes: 'Ó, minha felicidade! Ó, minha felicidade!' ? " "Sim, professor, eu gritei duas vezes as palavras: 'Ó, minha felicidade! Ó, minha felicidade!' O Buda disse: "Por favor, explique por que você fez isso."

Baddhiya disse: "Mestre, queridos amigos, quando eu era um leigo, era muito poderoso. Eu era muito rico, mas sempre vivi com medo. Tinha muito medo de que alguém viesse, me matasse e levasse meus pertences. Por isso, sempre tive muitos soldados dentro da casa e em volta de mim. Não conseguia dormir bem. Alguém poderia tentar tomar meu lugar, tentar me assassinar e me roubar, então vivia em constante medo. Embora eu fosse poderoso e rico, não era feliz. Mas, ontem à noite, sentado na floresta, senti que não tinha nada a perder. Estou tão livre, tão leve! Sinto que esta vida simples me convém maravilhosamente e, naquele estado de felicidade, pronunciei as palavras: 'Ó, minha felicidade! Oh, minha felicidade! ' E todos entenderam.

Muitos de nós tememos não poder continuar com o estilo de vida que temos, por causa da crise econômica. Esse medo é um obstáculo, esse medo não nos permite viver felizes. O fato é que Baddhiya descobriu que a vida de um monge, muito simples assim, pode ser muito feliz. Muita liberdade, muita fraternidade, compreensão e compaixão.

É por isso que o problema não é se você pode se recuperar da crise econômica ou se podemos fazer algo para mudar a situação econômica. O problema é como lidar com nosso medo. Se pudermos remover esse medo, a felicidade será possível imediatamente, mesmo que tenhamos que viver com um pouco mais de simplicidade. Somente quando você se libertar desse medo, poderá realmente voltar para o aqui e agora e se divertir, apreciar a vida, desfrutar o Reino de Deus que está disponível. A meditação andando é uma das maneiras de saborear o reino, saborear o aqui e o agora profundamente.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em Nottingham em 14 de agosto de 2010 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/pttBB5pwBec>)*  
*Traduzido por Leonardo Dobbin)*  
*Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*