

Ser uma ilha: o último ensinamento do Buda

Quando o Buda tinha 80 anos, um dia, ficou muito doente e sabia que não viveria por muito mais tempo. Estava perto de Vaisali, uma cidade ao norte do rio Ganges, e passou o seu tempo visitando grupos de discípulos pelas cidades e lhes deu pequenos ensinamentos do Dharma, muito curtos e simples, recomendando práticas.

Ele disse "Meus queridos amigos, não devemos procurar refúgio em nada, exceto em nós mesmos, em nós próprios. Há uma ilha, muito segura e muito pacífica dentro de cada um de nós, e devemos voltar a nós mesmos e tomar refúgio nessa ilha. Não procurem refúgio em mais nada, em mais ninguém. Voltem para casa, para si próprios, e tomem refúgio na ilha do eu."

O Buda repetiu esse ensinamento em muitos pequenos discursos do Dharma. Ele sabia que os seus discípulos tinham o hábito de depender muito dele e que chegaria o dia em que o seu corpo, a sua presença física, já não estaria disponível, e os seus discípulos iam se sentir perdidos se estivessem muito habituados a depender dele.

Por isso, deu esse ensinamento para que os seus alunos aprendessem a confiar no Buda, no Dharma e na Sangha dentro de si mesmos e não em outra pessoa. O Buda, o Dharma e a Sangha estão disponíveis dentro de cada um, e podemos entrar em contato com o Buda, o Dharma e a Sangha se regressarmos à ilha do eu.

É por isso que temos o gatha inspirado nesse ensinamento: "Ser uma ilha para mim mesmo, como uma ilha para mim mesmo." A primeira linha é para uma inspiração, e a segunda linha para uma expiração e depois, inspiração de novo, e expiração de novo.

"O Buda é a minha atenção plena, brilhando perto, brilhando longe." Onde quer que me encontre, o Buda está lá como uma luz, como uma energia a mostrar-me o caminho. Porque a atenção plena é a energia que nos ajuda a estar verdadeiramente presentes e a saber o que se passa no nosso corpo, nos nossos sentimentos, e nos ajuda a saber o que fazer e o que não fazer. A iluminar o caminho.

Quando praticamos a respiração consciente assim, geramos a energia da atenção plena e da concentração, que são o verdadeiro Buda. Não o Buda feito de cobre ou de pedra, mas o verdadeiro Buda. Um Buda feito de atenção plena, concentração e insight. Porque a atenção plena traz sempre consigo concentração e insight.

Eu sou livre. "Sou livre" significa que estou livre do esquecimento, do medo, da confusão, porque estou protegido pelo Buda. Sei para onde ir. Sei o que fazer e o que não fazer. Estou livre da confusão, do medo. Quando sabemos para onde vamos, já não temos medo.

Por isso, digo "sou livre" duas vezes, porque há uma inspiração e uma expiração. Inspiração, expiração, inspirar, expirar, inspirar, expirar, inspirar, expirar. Você pode praticar com música. Alguém pode tocar violino e você pratica com a música.

Nas línguas monossilábicas como o vietnamita e o chinês, é muito conveniente. Em vietnamita, temos: quay về nương tựa, hải đảo tự thân. "Eu regresso e tomo refúgio na ilha de mim mesmo". Quando você caminha, pode tomar refúgio.

Ao inspirar, dê dois passos: quay về, ao expirar, dois passos: nương tựa. É como: ser uma ilha para mim mesmo, ser uma ilha para mim mesmo. Você também pode praticar ao caminhar.

Lembro que há muitos anos, talvez 25 ou 30 anos, quando pratiquei isto ao caminhar, percebi que dois passos não eram suficientes. Queria caminhar um pouco mais rápido, por isso acrescentei outra palavra: CON quay về VÀ nương tựa NỘI hải đảo CỦA tự thân. “Eu regresso e tomo refúgio na ilha de mim mesmo”.

Assim, você tem um, dois, três para a inspiração, e um, dois, três para a expiração. E se quiser, pode transformar em quatro palavras: Chánh niệm này [Esta atenção plena] chính là Bụt [é o próprio Buda] đang soi sáng [a brilhar] khắp xa gần [perto e longe]. “Esta atenção plena é o próprio Buda, ele brilha perto e longe.”

Assim, você desfruta da inspiração e da expiração, gerando a energia da atenção plena, e nesse momento está sob a proteção do Buda, do verdadeiro Buda—atenção plena e concentração. E então volta: “Ser uma ilha para mim mesmo, como uma ilha para mim mesmo”. E continua: “O Dharma é a minha respiração, protegendo o corpo e a mente.”

“Eu sou livre”. Depois, repete as primeiras quatro linhas: “E a Sangha são os meus cinco skandhas, trabalhando em harmonia. Eu sou livre. Eu sou livre”. Duas vezes. E você conhece o resto do gatha. O resto do gatha é: “Inspirando, expirando, floresço como uma flor, sou fresco como o orvalho, sou sólido como uma montanha, e assim por diante.” Este é um instrumento maravilhoso, um texto maravilhoso para a prática do refúgio.

Quando você não tem nenhum problema, praticar este gatha traz solidez, frescor e felicidade, e isso ajuda a cultivar mais atenção plena, concentração e insight. Quando você tem um problema, como confusão, medo ou raiva, tomar refúgio te traz alívio imediato. Thay tem praticado este gatha há muitas décadas, e ainda o considera maravilhoso. Por isso, quer que os seus amigos também o pratiquem. É um dos gathas mais maravilhosos que temos disponíveis.

Aonde quer que vamos, gostamos de levar o nosso celular, o nosso computador, etc., porque estas coisas nos ajudam a resolver problemas. Mas o seu computador pode ser roubado, você pode perder seu celular. Mas a prática que você traz consigo, ninguém pode roubá-la.

Por isso, onde quer que vá, leve consigo a sua prática, porque você é um praticante. Se vai para o aeroporto, ou para a estação de trem, ou se vai de carro, se vai ao mercado, ou aos correios, leve a sua prática com você.

Se você não tem um problema, a prática ajudará a viver profundamente cada momento da sua vida diária, e ao praticar assim, cultivamos solidez, liberdade, compaixão e insight. E se tiver um problema? Bem, a prática ajudará a resolvê-lo. Se você sente confusão, medo ou raiva, é esta prática que te ajudará a libertar-se.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 12 de novembro de 2009– transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/ggv7BA-V6iQ>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>