

Tempo é paz

Em 2013 eu conduzi um dia de prática de atenção plena para os funcionários do Google na sua sede na Califórnia que eles chamam de "Googleplex". Havia cerca de trinta monges e monjas em nossa delegação e mais de 700 funcionários do Google que tinham se inscrito para o dia. Começando no início da manhã, conduzimos sessões de meditação sentada, meditação andando, de como comer em plena consciência e de relaxamento total, exatamente como um dia de plena consciência em Plum Village.

Os funcionários do Google eram jovens, inteligentes e criativos, e pudemos ver que eles se entregaram plenamente na prática. A energia de concentração e de presença era muito forte e eles praticavam muito bem. Acho que a razão de terem praticado tão sinceramente é porque sofrem. Eles estavam sedentos por uma espécie de prática espiritual que poderia ajudá-los a sofrer menos. Sabíamos que eles estavam trabalhando muito duro. Todas as empresas estão perseguindo o sucesso, e há um forte desejo de ser o "número um".

É por isso que muitos jovens investem todo o seu tempo e energia no seu trabalho, na sua empresa e, por isso, não têm tempo para cuidar de seu corpo, de seus sentimentos, de suas emoções e de seus relacionamentos. Mesmo se têm tempo, podem não saber o que fazer com esse tempo, a fim de realmente cuidar de seu corpo e mente.

Eu compartilhei com todos como praticar a meditação andando, e começamos o dia andando lentamente, conscientemente, em silêncio em torno do campus. Depois de quinze minutos sentamo-nos silenciosamente, sem dizer uma palavra. Eu segurei minha xícara de chá em minhas duas mãos e estava desfrutando do meu chá quando outras pessoas começaram a chegar para sentarmos todos juntos, e seguimos nossa respiração.

Nós nos sentamos lá pacificamente por muito tempo, apreciando o silêncio e a calma da manhã. Enquanto isso, havia muitos funcionários que estavam chegando mais tarde para o trabalho e cada vez que um desses dobrava a esquina, paravam de repente de surpresa. Eles tinham visto algo acontecendo: muitas pessoas sentadas e sem fazer nada, apenas respirando. Estava tão silencioso! Era algo totalmente novo e inesperado. O tempo não era mais dinheiro. Tempo é paz; tempo é vida.

Muitos de nós estamos tão ocupados e trabalhamos tanto que não temos tempo para viver. Nosso trabalho pode tomar toda a nossa vida. Nós podemos até estar viciados em nosso trabalho, não porque precisamos do dinheiro, mas porque não sabemos como lidar com o sofrimento e a solidão interior, e assim nos refugiamos em nosso trabalho. Há momentos em que não sabemos o que fazer com a nossa solidão, dor e desespero interior. Tentamos procurar algo para encobrir. Nós verificamos e-mails, pegamos um jornal, ouvimos as notícias, qualquer coisa para esquecer a solidão e o sofrimento interior. Nosso corpo está inquieto, nossa mente está inquieta e não sabemos o que fazer. Tentamos sentar, mas é como se estivéssemos sentados em brasas. Podemos dar um passeio, mas é como se estivéssemos andando em chamas.

Quando a energia do desassossego se manifesta, temos que reconhecer o que está acontecendo e dizer: "Olá minha inquietação. Eu sei que você está aí. Eu vou cuidar bem de você. Então começamos a praticar a respiração consciente e trazer a nossa mente para o nosso corpo. Quando mente e corpo estão juntos e você está estabelecido no aqui e agora, então você pode entrar em contato com a vida e cuidar dos sentimentos interiores.

Então a natureza revela-se em todas as suas maravilhas. Se continuarmos a trabalhar tão duro, não teremos tempo suficiente para viver, não teremos tempo suficiente para tocar as maravilhas da vida e obter a nutrição e a cura que precisamos. Precisamos desta visão para nos libertarmos da nossa inquietude. No país do presente momento, podemos curar-nos e desfrutar a vida profundamente.

Um dia, em uma turnê de ensino na China, nossa delegação de Plum Village teve a oportunidade de escalar a montanha sagrada Wutai Shan. Nosso guia turístico tinha conduzido muitos grupos, talvez até centenas de grupos, para o alto da montanha. Mas, naquele dia, propusemos que, em vez de liderar, ele nos seguisse, porque tínhamos nossa própria maneira de andar.

No sopé da montanha, eu dei instruções de como andar. Respirando, nós daríamos um passo; expirando, daríamos outro passo. Porque há milhares de degraus, e queríamos desfrutar de cada passo. O nosso objetivo não era chegar ao topo da montanha, nosso objetivo era tocar a paz e a alegria com cada passo. Tivemos que andar no lado direito dos degraus enquanto subíamos. Muitos grupos nos ultrapassavam. Eles se viravam e olhavam para nós, tentando ver quem era que estava se movendo no ritmo de um caracol até o alto da montanha. Não foi fácil para o nosso guia. Lembro-me muito bem da caminhada.

Eu respirava e colocava o meu pé esquerdo no degrau, e então, expirava e levava o meu pé direito para cima. Fomos capazes para fazê-lo de tal forma que o prazer e a alegria foram possíveis a cada passo. Nós parávamos a cada dez passos, para dar uma olhada para baixo e apreciar a vista e continuar a respirar. Então nós continuávamos. Quando chegamos ao topo da montanha, não estávamos absolutamente cansados.

Em nossa delegação, havia uma monja que falava chinês, e no ônibus ela ouviu o guia turístico dizendo a seu colega, "Este monge é incrível. Eu liderei centenas de grupos na montanha e sempre chego exausto. Mas hoje, pela primeira vez, cheguei me sentindo refrescado. Ele realmente é incrível." Naquela época na China, os guias turísticos tinham que apresentar relatórios sobre as atividades dos visitantes a polícia. Ela continuou dizendo: "Eu terminei o meu relatório sobre o que eles fizeram e o que o monge disse hoje. Mas eu não vou entregar ainda, porque o que ele disse foi tão interessante que eu quero ler minhas anotações de novo."

Então, se você está andando na estação ferroviária, no aeroporto, ou ao longo da margem de um rio, certifique-se que cada passo que você dá traz alegria, relaxamento e felicidade. Cada passo pode ser a cura, se você estiver andando com outros ou caminhando sozinho. Não devemos perder um único passo. A cada passo, chegamos à nossa vida. Cada passo nos ajuda a parar de correr — correr não apenas no corpo, mas correr na mente. Correr tornou-se um hábito e não somos capazes de desfrutar da nossa vida no aqui e agora. Mesmo em nosso sono, em nossos sonhos, continuamos a correr. Então, realmente chegar e parar com cada passo é um treinamento. Precisamos treinar como parar.

Cada vez que você anda mesmo em uma curta distância, seja de sua casa para o ponto de ônibus, ou do estacionamento para seu local de trabalho, você pode escolher andar de tal maneira que cada passo possa lhe trazer a alegria, a paz, e a felicidade. Você pode querer lembrar que os outros também estão andando assim, e podemos nos sentir conectados uns com os outros. A conexão é muito importante. Não é porque você tem um telefone que você se sentirá conectado. Eu nunca tive um celular e ainda assim eu nunca me senti desligado de ninguém. O que nos conecta é a nossa caminhada consciente, nossos passos conscientes. Então se você quiser se conectar com os outros, tudo que você precisa fazer é praticar meditação andando todas as manhãs após o café da manhã no seu caminho para o trabalho. Andando assim, em paz e liberdade, nos tornaremos conectados imediatamente.

(Trecho do livro de Thich Nhat Hanh – At Home on the World)
(Tradução – Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>