

Tocando a realidade como ela é

Ontem, durante a conversa entre Thay e o Irmão David, eu disse: "Aquela flor, você viu? No seu caminho, é uma maravilha, é um mistério." A presença daquela pequena flor é uma maravilha, e podemos dizer que essa flor pertence ao Reino de Deus. Não se pode explicar com a mente humana como é que essa flor está ali. Se essa flor não pertence ao Reino de Deus, então onde pertence?

Se você, com atenção plena e concentração, conseguir entrar em contato com essa flor, poderá obter imediatamente o insight, de que esta flor é algo que pertence ao Reino de Deus. E se conseguir realmente tocar essa flor, toca o Reino no aqui e no agora.

Não precisa de morrer para tocar o Reino de Deus. O Reino de Deus está disponível, porque não só essa flor pertence ao Reino, mas esta planta também pertence ao Reino, e o seu corpo também pertence ao Reino. Não tenha nenhum complexo. O seu corpo é uma maravilha. É um mistério. Não pode explicá-lo com a mente especulativa.

Então, tudo o que você toca em si mesmo e à sua volta, tudo pertence ao Reino de Deus, são maravilhas. Não é apenas a flor de lótus que é uma maravilha, mas a lama que ajuda a produzir a flor de lótus também é uma maravilha. Sem a lama, não haveria lótus. Assim, é possível, com a prática da atenção plena, entrar em contato com o Reino de Deus a cada momento da sua vida diária.

Na tradição budista, não usamos a expressão "Reino de Deus", usamos o termo dharmakāya, o corpo do cosmos, ou usamos a palavra Talidade: Tathātā. Significa "a realidade tal como é". A realidade última, a realidade tal como é.

Não se pode descrever a realidade tal como é, em termos de: ser ou não ser, bem ou mal, nascimento e morte, porque estas são apenas noções, são categorias mentais que não são capazes de descrever o absoluto. Não se pode usar noções e conceitos para descrever Deus. Você tem um bom corpo do Dharma? Por vezes usamos a palavra nirvana. Por vezes usamos o termo bhūtakoti ou thực tế. Há muitas palavras. Não usamos a palavra Deus ou Reino de Deus, mas há equivalentes.

Assim, a flor, a nuvem, a chuva, o seu corpo, são expressões, são manifestações da maravilhosa talidade, do maravilhoso corpo do Dharma, do maravilhoso nirvana. Por isso, com os ocidentais, muitos dos quais pertencem à tradição cristã, usar o termo Reino de Deus torna tudo mais fácil. Se o Reino de Deus está disponível no aqui e agora, então Deus também está disponível no aqui e agora. Se você pode tocar o Reino, pode tocar Deus.

Assim, durante a meditação caminhando, apanhei uma pequena flor e a ofereci ao Irmão David. Ofereci a ele o Reino de Deus, e com a energia da atenção plena e da concentração, suficientemente poderosa, você pode tocar o Reino de Deus em tudo. Não apenas na flor de lótus, mas também na lama, porque no Reino de Deus não há discriminação.

Ontem falamos sobre a relação entre sofrimento e felicidade. O sofrimento é uma espécie de lama, a felicidade é uma espécie de lótus, e se soubermos como fazer bom uso do sofrimento, podemos produzir a bela flor de lótus da felicidade. Assim, tudo dentro de você e à sua volta pode ser visto como uma manifestação do Reino. O Reino está disponível 24 horas por dia. A questão é: você está disponível para o Reino?

Você está preso na prisão do passado, na prisão do futuro, nas suas preocupações, e por isso não consegue tocar o Reino. Não é que o Reino não esteja disponível, é você que não está disponível para o Reino, e por isso não tem liberdade. A prática da atenção plena e da concentração te ajuda a sair da prisão para que você possa tocar o Reino. Se o Reino está disponível 24 horas por dia, então Deus está disponível 24 horas por dia.

Você não precisa morrer para ver Deus, porque pode ser tarde demais. Você precisa estar muito vivo para entrar em contato com Deus. E para estar vivo, você precisa ter essa energia dentro de si mesmo, a energia da consciência, da atenção plena e da concentração, e estas energias estão dentro de você.

Você pode gerar a energia da atenção plena, da concentração e do insight. Quando você bebe chá, pode escolher bebê-lo com atenção plena. Isso significa que, com atenção plena e concentração, quando você inspira conscientemente e traz a sua mente de volta ao teu corpo, você se estabelece no aqui e no agora, e se torna plenamente presente no aqui e no agora, e se torna plenamente vivo no aqui e no agora.

Basta uma única inspiração, sem esforço, e então você é real, plenamente presente, e o chá que você segura na sua mão torna-se também real. Ao beber o chá, você está bebendo no Reino de Deus. Você pode fazer tudo na sua vida quotidiana desta forma, e o Reino de Deus, a Verdade Última, a realidade, pode estar disponível para você a cada momento.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 7 de outubro de 2012– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/zm33B3mmC1k>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*