

Tocando a realidade da impermanência

Na psicologia ocidental, falam sobre medos como uma emoção forte. Dizem que se estivermos bem preparados, não vamos ser esmagados ou levados por essa forte emoção. Se sabemos que está frio lá fora e já nos preparamos com antecedência, quando abrimos a porta não nos surpreendemos e há uma pequena chance de pegarmos um resfriado. Mas se não sabemos que está frio lá fora, saímos, e de repente esfria, seremos pegos de surpresa, muito provavelmente pegaremos um resfriado. A diferença é se estamos preparados ou não.

Quando alguém sai para caçar ursos em uma floresta, está pronto para ver os ursos. Quando alguém sai para caçar tigres em uma floresta, está pronto para ver tigres. Por isso, quando estes caçadores avistam os ursos e os tigres, não têm tanto medo como nós, que podemos estar passeando na floresta. Ao fazer uma caminhada de lazer em uma floresta, se por acaso esbarrarmos em um urso, ficaremos com muito medo porque não estávamos preparados de antemão.

Talvez os caçadores sintam um pouco de medo. Do que eles têm medo? Medo de que eles errem o alvo. Mas relativamente falando, o medo dos caçadores não é tão grande quanto o dos não caçadores. Porque não estamos esperando um tigre. Não estamos mentalmente preparados para ver um tigre ou um urso, por isso, se por acaso encontrarmos um, entraremos em pânico, sentiremos muito medo.

Então, estar mentalmente preparado é muito importante. Meditar sobre a impermanência é uma prática que nos leva a ver que tudo pode acontecer. Porque em nossa vida diária, sempre acreditamos que acidentes de carro e câncer só acontecem com os outros. Eles nunca podem acontecer conosco. Isso é o que sempre acreditamos. Mas quando eles acontecem conosco, dizemos: “De jeito nenhum! Impossível!” Não podemos aceitar a realidade. Mas o fato é que essas coisas podem acontecer com qualquer um de nós.

Em primeiro lugar, quando nos treinamos para meditar na impermanência, vemos que esses acidentes e percalços também podem acontecer conosco. A princípio, sentimos que estamos vivendo em um mundo cheio de infortúnios. Aqueles que nos amam hoje podem deixar de nos amar amanhã. O trabalho que estamos fazendo hoje pode ser perdido amanhã. Nossa boa saúde hoje pode se tornar ruim amanhã. No começo, nos sentimos muito inseguros. A sensação de insegurança. Mas o fato é que tocar a realidade nos traz muitos benefícios. Vivemos profundamente no momento presente.

Em primeiro lugar, a ideia de viver em infortúnios nos deixa muito inquietos, muito desconfortáveis. Quando o grande poeta Victor Hugo perdeu sua primeira filha — o nome dela era Léopoldine — ele sofreu muito. Ele se aposentou para viver no campo de Villequier. Ele não podia mais desfrutar das maravilhas da terra e do céu. Ele apenas se confinou em sua dor.

E em um poema que escreveu em Villequier, no fundo, ele realmente queria culpar a Deus. Ele pensou: “Como é possível que uma pessoa tão jovem e viçosa, tão saudável e tão graciosa possa morrer?” E ele percebeu... Ele tocou a realidade da impermanência. Mas ele era cristão, então encontrou consolo no cristianismo.

Ele disse: “Querido Senhor, eu venho a ti, Senhor, Pai para ser acreditado; Carrego-te, apaziguado, os pedaços deste coração cheio da tua glória que partiste”.

Eu sei que Deus quis “tudo o que acontece comigo”. Confesso que “você é bom, misericordioso, indulgente e doce!” Mas nós, mortais, nunca podemos contar... nunca podemos contar os... os... os atos de Deus, os... os planos de Deus. Assim, temos a sensação de estar caminhando “na noite de um mistério assustador”, sem saber o que realmente está acontecendo.

“Concordo que só Deus sabe o que Deus está fazendo, e que o homem não passa de uma cana balançando ao vento” — completamente inútil. O homem não passa de um caniço frágil, e qualquer vento que sopra pode fazê-lo estremecer. Totalmente desamparado.

“Nós, humanos, vemos apenas um lado das coisas; O outro mergulha na noite de um mistério assustador. O homem se submete ao jugo sem saber as causas”. O homem suporta calamidades e desastres sem saber os motivos. “Tudo o que ele vê é curto, sem sentido e passageiro.” É assim que ele vê as coisas.

Isso significa que Victor Hugo não é budista, mas já pôde tocar a realidade da impermanência. Nele há uma ideia de resistência. Deus sabe tudo, nós não sabemos nada. Conhecemos apenas um pouco o 'caule' das coisas, mas o resto permanece totalmente escondido atrás de uma mortalha - só Deus sabe.

Na atitude cristã, na dor e no sofrimento, devemos crer em Deus. Devemos saber disso... Devemos pensar que Deus planeja tudo e temos que obedecer e perseverar. Nós apenas temos que acreditar que Deus sabe o que Deus está fazendo e por quê. Por alguma razão, Deus queria sua filha morta. Temos que acreditar que Deus é misericordioso, benevolente e compassivo. Mas por uma boa razão, para o nosso próprio bem, Deus fez isso. Isso é fé.

Mas quando passamos para o budismo, vemos uma maneira diferente de ver as coisas. Vemos que o budismo nos ajuda a tocar a realidade da impermanência. E embora essa característica da impermanência possa nos trazer dores, ansiedades e medos, o budismo nos ensina a sempre tocar a realidade. Temos que tocar corajosamente a realidade.

Aquela infecção de AIDS, aquele câncer, aquele acidente de carro, podem acontecer totalmente conosco, não apenas com aqueles ao nosso redor. Assim que permitirmos que essa realidade se afunde totalmente, abriremos um novo horizonte – viveremos em uma consciência desperta. Não vamos mais tomar cada um dos nossos dias como garantidos. Cada dia de vinte e quatro horas torna-se uma joia preciosa e juramos viver essas vinte e quatro horas profundamente. Cada dia é um presente de todo o universo e cada um de nossos passos será dado com lentidão, porque não sabemos se teremos mais um dia de vida.

Então, por essa razão, tocar a impermanência, antes de tudo, nos priva de nossa segurança. A sensação de segurança. Mas essa sensação de segurança é uma falsa sensação de segurança. Acreditamos que as coisas são permanentes, então essa sensação de segurança é baseada nessa ideia de permanência. Isso é ignorância. Agora, quando vemos que tudo é impermanente, perdemos essa sensação de segurança. Mas aprendemos outra coisa - aprendemos a viver na realidade e sabemos como tocar a vida profundamente no momento presente.

Talvez em um dia, em apenas um dia, tocando a impermanência e vivendo a vida profundamente naquele único dia, já possamos viver muito mais do que viver cem anos na ignorância, nessa falsa sensação de segurança. Vivemos nessa falsa sensação de segurança até nos depararmos com um contratempo. Nosso ente querido morre repentinamente ou nós mesmos estamos enfrentando nossa própria morte. Percebemos que essa sensação de segurança já dura dez ou vinte anos. Mas nunca vivemos verdadeiramente porque é uma ilusão. Deixamos o tempo passar tão rápido, tão desperdiçado. Pisamos, pisamos em nossa própria vida. Sempre acreditamos que a vida é permanente, então vinte anos se passaram como um sonho.

Agora, ao tocar a impermanência, perdemos essa sensação de segurança, mas essa perda é boa porque é uma falsa sensação de segurança. Estamos sentados em uma bomba-relógio sem saber. Agora que sabemos que estamos sentados em uma bomba-relógio, levantamo-nos. E sabemos que o momento presente é o mais importante. Somos presenteados com um dia de vinte e quatro horas com sol, céu, nuvens; com nossos colegas praticantes; e com nosso professor.

Portanto, com essa consciência da impermanência, viva profundamente para merecer essas vinte e quatro horas. Só assim, só dessa forma de viver, só com essa atitude, podemos enfrentar a impermanência. Somente dessa maneira de viver, podemos lidar com esse sentimento incapacitante de insegurança.

Se alguém perguntar: “Você segue o budismo, pratica o budismo. Como você lida ou lida com os infortúnios?”

Podemos responder: "Nós lidamos com eles vivendo profundamente cada momento de nossa vida diária. Se eu puder realmente viver assim, se puder cuidar bem dos meus entes queridos hoje, se amanhã eles morrerem, não terei do que me arrepender. Caso contrário, vou me arrepender pelo resto da minha vida. Por ter essa falsa sensação de permanência, pensei que meus entes queridos sempre estariam ao meu lado. Eu nem me preocupei em cuidar deles. Eu pensei: "Bem, há muito tempo para isso." Portanto, nunca cuidei deles da melhor maneira possível. Mas se eu tiver essa consciência da impermanência, não esperarei até amanhã. Expressarei meu amor através das palavras, farei algo por eles, pensarei neles, cuidarei deles e os farei felizes, hoje. Agora mesmo."

Essa é uma resposta budista aos percalços e infortúnios, ao sentimento de insegurança. Não é ficar preocupado, mas viver verdadeiramente bem o presente. Se eu já vivi assim, e se já ajudei você a viver da mesma forma no momento presente, significa que já fiz o meu melhor. Não terei do que me arrepender quando esse momento de impermanência chegar. Essa é uma visão budista.

Tocar a impermanência não é sentir medo, inquietação ou insegurança. Essa sensação de medo ou insegurança pode estar lá no começo para quebrar a falsa sensação de permanência e de uma auto-entidade separada. Eles nos privam da vida real. Agora, tocar a impermanência e o não-eu nos ajuda a tocar profundamente a realidade da vida e permite que a vida real exista.

*(Parte da Palestra de Dharma de 4 de fevereiro de 1993 durante o retiro de inverno de Plum Village de 1992-1993 .- transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/gcWzSgN0doQ>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*