

Usando os momentos comuns da sua vida como prática espiritual

Era uma vez um homem que veio visitar o Buda e passou um dia praticando junto com a sua comunidade. No final do dia, o Buda disse "como você aproveitou sua prática conosco?" O homem disse: "Sabe, estou bastante surpreso. Passei o dia junto com a comunidade e, na verdade, você não faz nada diferente do que eu faço em casa".

O Buda disse: "Está certo. Andamos, sentamos, comemos, mas há uma diferença. Andamos de tal maneira que sabemos que estamos andando, comemos de tal maneira que sabemos que estamos comendo, deitamos de tal maneira que sabemos que estamos deitados. Dessa forma, fazemos as coisas de maneira bem diferente da maneira como você faz em casa."

Esta é realmente a essência também do budismo engajado. Usar os momentos absolutamente comuns de nossa vida como nossa prática espiritual. Muito poucos de nós têm a oportunidade em nossas vidas de meditar oito horas por dia. Tal coisa é incrivelmente rara. Mas o que podemos fazer é andar de forma que estejamos andando plenamente, comer de forma que estejamos comendo profundamente, respirar de forma que estejamos profundamente em contato com nossa respiração. Um presente precioso.

Que caminho precioso para ir um pouco mais fundo, ser capaz de compreender cada momento e tocar um pouco mais da realidade em cada momento. É uma prática bastante poderosa e importante para podermos retornar ao que chamamos de experiência de suporte. Reconhecer as histórias que contamos e entender que as histórias que contamos a nós mesmos muitas vezes não são a realidade. O fato é que na maioria das vezes, ao invés de estarmos em contato com a realidade, com as coisas como elas são, estamos interpretando a realidade de alguma forma sutil ou aberta.

Um dos grandes ensinamentos do Cânon Budista está no Udana, no primeiro capítulo do Udana. É um ensinamento dado a Bahiya da roupa de casca. Como muitos grandes personagens do cânone budista, ele tem uma ótima história de fundo. Dizem que Bahiya era um traidor da área que agora chamaríamos de Mianmar, Birmânia, e ele estava em um pequeno navio viajando para entregar mercadorias naufragou e foi parar na costa da Índia com todas as suas roupas levadas. Como qualquer um de nós faz naquele momento em que ele estava deitado na praia ele disse: "bem, isso deve ser um sinal para eu me tornar um andarilho". Então ele se tornou um andarilho e não tinha roupas. Então ele se cobriu com casca e com folhas e ficou conhecido como Bahiya da roupa de casca.

Certa vez, ele ouviu sobre o Buda e pensou: "que grande oportunidade para mim receber ensinamentos do Buda". Então ele foi até o Buda e pediu ao Buda que lhe ensinasse o Dharma. O Buda ofereceu a ele um ensinamento muito curto, mas um ensinamento que eu sinto ser um dos ensinamentos mais importantes do Cânon Pali.

O Buda disse a Bahiya em referência à visão, quando você vê algo, apenas veja, quando você ouve algo, apenas ouça e assim por diante. Ele passa por todos os sentidos. Quando você prova algo, apenas saboreie. E quando não há você em relação a cada uma dessas coisas, quando não há nenhum portanto em cada uma dessas experiências, então você tem a chance de transformar seu sofrimento.

Na maioria das vezes, para nós, como seres humanos, vivemos no portanto. Temos uma experiência, um gosto, um cheiro, um toque, um pensamento e assim por diante, e interpretamos isso de alguma forma sutil ou menos sutil. Chamamos isso de interpretação de realidade. Por exemplo, podemos estar sentados aqui e sentir frio. Se houver outra pessoa na sala, essa pessoa pode não estar sentindo frio. Um exemplo muito simples. Em cada momento, nossas interpretações são o que chamamos de realidade.

Eles são baseados em nossas experiências passadas, nossas tendências culturais, nossas tendências ancestrais, seus próprios fatores ambientais, sensibilidades genéticas e assim por diante. Não é um problema contar histórias para nós mesmos, não é um problema interpretá-las. Isso é o que fazemos como seres humanos. Isso faz parte de ser humano. Interpretar nossa

experiência de alguma forma. Mas, como praticantes, queremos nos interessar e nos conscientizar do fato de que estamos mais interpretando ao invés de estar em contato com a experiência de suporte, as coisas como elas são, para entender a diferença entre as histórias que contamos a nós mesmos e a realidade.

A vida nos ensina a ser humildes. Alguns anos atrás, tive a oportunidade de passar uma primavera em Plum Village depois de sete anos de ausência. Passei sete anos em nosso mosteiro nos Estados Unidos. Estava muito animado para passar a primavera em Plum Village, então passei um muito tempo desfrutando da meditação andando ao redor de Upper Hamlet e eu me lembro de passar muito tempo perto de um dos lagos de lótus. Em um dos lagos de lótus, havia dois patos que sempre flutuavam juntos ao redor do lago. Passei muito tempo olhando para esses patos e pensando como "a natureza não é maravilhosa", "esses patos estão sempre juntos" "é uma coisa tão linda" e eu literalmente passava meia hora apenas sentado lá.

No final da minha estada, eu estava tomando chá com um dos irmãos e ele disse: "irmão Phap Hai, o que você mais gostou em sua estada em Plum Village?" Eu disse que tinha gostado de tantas coisas, mas uma das coisas que mais gostava era olhar para aqueles patos flutuando na lagoa. Era uma experiência adorável sempre que eu os via flutuando. Ele começou a rir e disse: "irmão Phap Hai, é tão engraçado ver você olhar para aqueles patos e dizer aos irmãos o quanto você gostou deles. Os patos são feitos de isopor." Cada um de nós tem patos de isopor em nossa vida.

Cada um de nós tem coisas que estamos olhando e chamando de realidade quando, na verdade, não é bem uma realidade. Assim, na tradição de Plum Village, temos uma pequena pergunta que nos fazemos a cada momento se pensamos que algo é real. Se pensamos que algo é verdade, seja uma ideia sobre nós mesmos ou uma ideia sobre outra pessoa ou uma ideia sobre uma emoção que estamos experimentando, uma ideia sobre nosso sofrimento, devemos nos perguntar "tenho certeza?" Tenho certeza de que entendo esta situação, a outra pessoa, eu mesmo, minha emoção totalmente? Então, se tiver certeza, verifique novamente. Muito raramente em nossa vida podemos responder que temos certeza de que entendemos algo claramente, sempre há algo mais a descobrir.

A vida, e particularmente a vida de um praticante, é sempre um processo de descoberta. Descobrir cada vez mais a cada momento sobre a respiração, sobre os nossos passos, sobre o funcionamento da nossa própria mente. Isso é realmente algo precioso. O budismo é traduzido literalmente como o caminho para o despertar. É isso que significa a palavra budismo. Para mim, quero convidá-lo a refletir profundamente se você é um praticante budista ou se vem à Biblioteca Budista, que é a biblioteca do despertar.

Então, gostaria de pedir a você, como um presente para si mesmo, que reserve um tempo para pensar consigo mesmo: "para o que você precisa acordar?" Se você é um praticante budista no caminho do Despertar, então, para o que você precisa acordar? O que é que você quer se tornar? É outra maneira de fazer a pergunta anterior que eu perguntei o que é que você quer se tornar? Talvez possamos tirar um momento para refletir sobre essa questão.

É semelhante àquela pergunta que fiz, qual era esse desejo em seu coração que o trouxe à prática? De alguma forma, fazendo a pergunta "o que você quer se tornar?" É uma maneira semelhante de abordar a mesma questão "o que você quer se tornar?" Vamos apenas nos fazer essa pergunta por alguns momentos e refletir sobre qual resposta surge, qual palavra surge. pode ser feliz, eu quero ser feliz, ou pode ser pacífico ou talvez eu queira ser iluminado. Você nunca sabe que palavra pode surgir.

Se algo surgir, "o que eu quero me tornar?" então celebre isso. Reserve um momento para apenas apreciar o fato de que uma palavra ou frase surgiu. Para a maioria das pessoas, nós nem mesmo nos perguntamos essa pergunta importante, então isso já é uma grande coisa. Mas na maioria das vezes, é aí que paramos. Paramos simplesmente fazendo a pergunta: "O que eu quero me tornar?" Ou "o que estou procurando?" Uma palavra como paz, felicidade ou iluminação surge, nos felicitamos e seguimos em frente.

Mas não perdemos tempo para parar e refletir sobre qual é a nossa experiência real de felicidade incorporada, qual é a nossa experiência real de paz incorporada. Qual é a nossa experiência incorporada de despertar neste exato momento, não 10 ou 20 anos no futuro.

Digamos que agora, há 20 de nós que nos perguntamos essa pergunta e tenha surgido a palavra felicidade. Supomos que a ideia de felicidade de todos seja a mesma que a nossa, mas não é o caso. Se percorrêssemos a sala e pedíssemos a essas 20 pessoas que descrevessem sua experiência corporificada de felicidade, então poderíamos ter 20 abordagens bastante diferentes e únicas sobre o que realmente é a experiência de felicidade. Acho que é importante irmos um pouco mais fundo a cada momento. É tão fácil ficar preso no reino dos conceitos em vez de afundar naquele nível de nossa experiência corporificada. Quando surgiu a palavra felicidade ou a palavra paz, o que você quis dizer com isso? Qual é a sua experiência com isso?

Adoro contar a história de que, cinco anos atrás, meu irmão mais novo veio me visitar em Deer Park. Fazia muito tempo que não nos víamos, nos separamos quando crianças. Quando ele veio para o mosteiro, passamos uma semana adorável juntos. Durante sua visita, eu disse a ele o que você gostaria de fazer juntos e ele disse: "Sabe o que na verdade eu gostaria de fazer, é um pedido meio estranho, mas o que eu gostaria de fazer é levá-lo a Universal Estúdios." Eu pensei "Oh meu Deus. não. Eu sou um monge, moro em um mosteiro, não tenho interesse em ir para a Universal Studios." Eu pensei comigo mesmo: "Como faço para sair dessa?"

Encontrei o que pensei ser a maneira perfeita de escapar daquela viagem a Universal Studios. Eu disse: "É uma ideia brilhante, Ben. A maneira como fazemos as coisas no mosteiro é que toda a comunidade precisa decidir, então, por favor, na próxima reunião da comunidade, você precisa apresentar seus pedidos aos irmãos, os irmãos considerarão e então darão permissão para eu ir ou não." Eu pensei comigo mesmo: "Estou salvo. Os irmãos não vão permitir que eu vá para a Universal Studios, então não preciso me preocupar." Então a reunião aconteceu alguns dias depois, e meu irmão apresentou seu pedido e os irmãos se encontraram e discutiram e todos disseram "Irmão Phap Hai, achamos que seria ótimo para você ir a Universal Studios. Vá aproveitar o dia com seu irmão."

Então eu fui para a Universal Studios com meu irmão e já fazia um quarto de século desde que eu tinha ido a um parque de diversões. Também não é um lugar para onde os monges budistas vão. Nós fomos para a primeira montanha-russa e eu estava sentado lá com meu irmão e chegamos ao final do passeio e quando saímos do passeio meu irmão correu assim que saiu da montanha-russa para um pequeno quiosque próximo e estava navegando em um iPad. Ele começou a rir, e eu estava me perguntando o que estava acontecendo, então fui até ele. Olhei por cima do ombro dele e vi que na verdade havia uma foto do nosso vagão da montanha-russa. Naquela carruagem, você pode ver que todos na foto estão com as mãos levantadas, eles estavam tão animados e há uma foto minha lá com os olhos fechados e segurando o corrimão.

A ideia de felicidade de uma pessoa não é necessariamente a ideia de felicidade de outra pessoa. O mesmo vale para a paz, o mesmo vale para a libertação, o mesmo vale para qualquer palavra que surja. Eu gostaria de pedir a você, em sua vida prática, que se pergunte: "O que é que eu quero me tornar?" Mergulhe no que você quer dizer com essa palavra. Porque se você se aprofundar no que quer dizer com essa palavra, será possível dar o próximo passo que é se perguntar como você pode praticar para ser capaz de tocar essa qualidade a cada momento.

Então aquela felicidade, aquela paz, aquela libertação, seja qual for a palavra que surgiu, não é algo que ocorre apenas em 10, 15, 20 anos depois de muito trabalho duro. Mas é algo que é uma realidade vivida e incorporada em cada momento. Isso é algo que é possível, isso é algo que é possível fazer, é possível viver este momento, cada momento da sua vida, tal como é. Como um momento de abrir seu coração, como um momento de acordar, como um momento de ver as histórias que você conta a si mesmo e ir um pouco mais fundo.

*(Palestra de Dharma de Br. Phap Hai em 30 de maio de 2020 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/Z55bYACxVKA>)
Traduzido por Leonardo Dobbins
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*

