

A verdadeira prática de meditação

Muitos anos atrás, quando eu era atendente de Thich Nhat Hanh, ele disse algo interessante. Ele me disse, "Irmão Phap Hai, como praticantes, se estivermos verdadeiramente conscientes, então não há nada que não seja o Dharma, não há nada que não seja um ensinamento." Então, a partir desse ponto, levei a sério esse ensinamento de Thay e sempre que passo o dia, tenho minha antena ligada para momentos de Dharma, momentos nos quais sou capaz de abrir meu coração um pouco mais.

Lembro-me de 1999, pediram-me para liderar um dia de atenção plena na cidade inglesa de Norwich. Tivemos um lindo dia em um centro comunitário local. Em uma parte de um dia eu conduzi o grupo para uma meditação caminhando em um parque local. Estávamos caminhando em silêncio e com atenção, apenas aproveitando a oportunidade de ouvir o som do vento e poder caminhar como uma comunidade.

No caminho para o parque, dois adolescentes que estavam andando de bicicleta deram uma olhada em nós. As bicicletas frearam e os adolescentes ficaram olhando para nós. Acho que eles nunca tinham visto nada parecido com a nossa caminhada em grupo em atenção plena. Depois de alguns segundos tornou-se demais para um daqueles meninos e ele gritou, "o que disso é natural neles?"

Eu pensei que esta era uma questão muito importante e poderosa. Eu sinto que é uma pergunta que nós, como praticantes, precisamos nos fazer constantemente. que precisamos examinar constantemente. Por que somos praticantes? O que era aquele anseio profundo, aquela dor no coração que nos trazia à prática? E mais importante: o que exatamente estamos praticando? Qual é exatamente a nossa prática em cada momento do nosso dia? Dessa forma, a prática em vez de ser algo amorfo, algo vago, se torna algo incrivelmente concreto, se torna algo que é uma realidade vivida em cada momento.

Na prática budista, particularmente na escola Mahayana, não abordamos nossa prática da perspectiva de que estamos quebrados e precisamos ser consertados. Não estamos tentando nos tornar algo ou alguém diferente de quem realmente somos.

Há uma história interessante contada nos comentários, que depois que o Buda teve sua experiência do despertar, a primeira coisa que ele disse foi "Que estranho. Todo ser vivo tem essa capacidade, esse lugar desobstruído em seu coração." Então, da perspectiva Mahayana, nossa prática é uma prática de descobrir aquele lugar de bondade, aquele lugar de insight, aquela mente desobstruída que já está lá, que esteve lá o tempo todo, mas de alguma forma foi encoberta e descobrir esses bolsões de bondade que já estão em nós e em todos os seres.

Um dos maiores professores em minha linhagem espiritual, Mestre Rinzaï disse uma vez que o objetivo da prática espiritual ou o objetivo da prática de meditação é tornar-se um ser humano real para ser capaz de caminhar na terra, a terra de nossa própria experiência vivida. Não andar nas nuvens ou na água. Na verdade, ele disse que andar nas nuvens ou andar na água não é um milagre. O verdadeiro milagre é ser capaz de andar na Terra, tornar-se um ser humano real.

Parece para alguns de nós ser quase contraditória à prática da espiritualidade, particularmente se igualarmos espiritualidade com transcendência. Mas, da perspectiva budista, a prática espiritual não é sobre transcendência, nem sobre elevar-se acima da nossa experiência cotidiana, mas sobre transformação, sobre entrar profundamente em nossa experiência cotidiana e descobrir a sabedoria bem no coração dela.

Isso é o que se entende em um nível profundo por budismo engajado, envolvendo-se com cada momento de nossa vida diária exatamente como ela é, como sendo a nossa prática espiritual, como um momento de despertar, quer estejamos no trânsito, quer estejamos presos, quer estejamos na fila do caixa. Todo e qualquer momento que possa ser descrito como absolutamente comum, pode ser extraordinário.

Esse é o poder de uma energia inata que todos nós temos e que, em inglês, chamamos de mindfulness (atenção plena da mente). Para ser sincero, não gosto da palavra "mindfulness" como tradução para essa qualidade de presença da mente e do coração que na língua original páli é chamada Sati. Isso ocorre porque, em nossa sociedade moderna, crescemos com a ideia de que a mente está de alguma forma aqui em cima, na cabeça. Na verdade, se eu pedir para você apontar para sua mente, a menos que esteja sendo bastante zen sobre toda a situação, a maioria de nós apontaria na cabeça.

Agora vamos tentar algo e experimentar, porque eu realmente sinto que nossos corpos são alguns dos maiores professores que encontraremos. Vamos imaginar que estamos em uma sala de aula e estou escrevendo uma equação no quadro, e você não estudou nada e de repente eu chamo seu nome para subir e resolver a equação no quadro. E você diz: "Quem? Eu?" e depois aponte para si mesmo. Vamos fazer isso por um momento, vamos apontar para nós mesmos. Tudo bem, apenas tomem um momento para perceber onde estão apontando. Muito poucos de vocês quando estiverem apontando para si mesmos apontarão instintivamente para a área do coração, para o centro do seu ser. Isso não é apenas um jogo divertido, mas este é um lembrete importante.

Na filosofia védica da época do Buda, a semente da consciência não era vista como o cérebro, como tendemos a ver hoje. Na verdade, era vista como o coração. Havia muitas razões para isso que estão além do escopo de nossa conversa esta noite, mas sabemos que nos dias modernos descobrimos que o coração consiste em 60% de células neurais. Agora, é claro, há muito debate sobre o que isso realmente significa, mas em um nível fundamental, sabemos que o coração, assim como todas as partes do nosso corpo, tem uma forma de consciência. Basicamente na filosofia védica da época do Buda, eles achavam que se o seu coração parasse de bater então a consciência deixaria o corpo. É por isso que o coração era visto como a base fundamental da consciência.

Esta tendência de igualar mente e coração e não ter uma separação como tendemos a ter no Ocidente, continua através de uma série de línguas asiáticas. Se você fala chinês, saberá que o caractere da mente e do coração é o mesmo. O mesmo em vietnamita, a palavra para mente e coração é a mesma. Você precisa ter um caractere adicional ou uma palavra adicional para distinguir se está falando sobre mente como consciência ou coração como um local físico ou uma emoção. Este é um remédio útil para nós no ocidente. Porque muitas vezes equiparamos a atenção plena com uma energia intelectual ou igualamos samadhi, concentração, como uma concentração intelectual, quando na verdade é igualmente válido em certo sentido e talvez um bom remédio para nós no ocidente.

Compreender Sati mais como uma sensação de plenitude (heartfulness) no sentido de uma consciência corporal plena, uma consciência incorporada. Voltar à consciência de nosso corpo e consciência de nossas emoções, consciência de nossos sentimentos, ao invés de apenas uma concentração analítica aqui. A atenção plena dá origem a uma energia, uma qualidade que chamamos de samadhi que se traduz como concentração. Na verdade, se você considerar como vemos a concentração na sociedade ocidental moderna. não parece muito revigorante. Imaginemos que você esteja estudando para o exame da ordem ou para o HSC ou algo assim. Você não se sente muito revigorado depois desse tipo de concentração.

A concentração meditativa, assim como a energia da atenção plena, é bem diferente, não é apenas uma energia mental aqui em cima, mas uma consciência de corpo inteiro. A concentração no budismo é descrita como profundamente refrescante, como mergulhar em um lago fresco em um dia quente. Pode ser um remédio muito bom para os nossos tempos considerar a atenção plena em termos dessa consciência corporal completa, que podemos traduzir validamente Sati como plenitude (heartfulness).

Alguns anos atrás, isso foi há vários anos, talvez 20 anos atrás, estávamos sentados no salão de meditação em Upper Hamlet de Plum Village esperando nosso professor dar uma palestra sobre o Dharma e ele começou sua palestra sobre o Dharma e então começou a chover. Devo dizer que a chuva no sul da França, particularmente em torno de Bordeaux, não é incomum. Mas por alguma razão naquele dia, Thay parou de dar sua palestra sobre o Dharma e disse à

comunidade que todos deveriam abrir as janelas, abrir as portas e sentar e ouvir a chuva. Então todos nós simplesmente fomos e nos sentamos perto das janelas ou na varanda e apenas ouvimos a chuva. As gotas barulhentas, as gotas suaves, todos os sons diferentes que estavam ocorrendo.

Agora eu percebi naquele momento que Thay não estava apenas nos pedindo para ouvir a chuva por ouvir a chuva, embora isso já seja uma prática muito profunda. O que ele nos pedia era abrir um espaço de disponibilidade para ouvir a nossa vida. Quando você escolhe ouvir, ouvir plenamente, sua abertura é um espaço de disponibilidade para o que existe. Você não está avaliando, não está julgando, não está reagindo, você simplesmente está presente. Essa capacidade de ouvir é verdadeiramente o coração da meditação. Essa sensação de abrir um espaço de disponibilidade para o que já está acontecendo no corpo e na mente.

Vamos abordar nossa prática de meditação a partir da perspectiva da escuta. Ouvir não apenas com os ouvidos, mas ouvir com os olhos, ouvir com o nariz, ouvir com a língua, ouvir com todo o corpo e se envolver com o que é certo em cada momento.

Alguns anos atrás, fui convidado para ministrar um curso na Universidade de Montana em Missoula e eu estava andando pelo campus e um jovem veio até mim. Muitas vezes, quando estamos vestindo uma túnica monástica, é um convite para as pessoas virem e dizerem todo tipo de coisa que estão pensando. Então ele me viu e veio até mim e disse: "qual é o sentido da vida?" Outra pergunta muito boa e, de fato, é uma pergunta que a maioria de nós tem. Mas, como muitas boas perguntas, às vezes, a maneira como as fazemos pode nos impedir de tocar a sabedoria profunda que está um pouco fora de nosso alcance.

A maneira como aquele jovem fez a pergunta é a maneira como muitos de nós a fazemos. A maneira como muitos de nós abordamos essa questão do significado mais profundo em nossa vida. Mas a maneira budista de fazer essa pergunta, a maneira budista de se envolver com essa questão é bem diferente. A maneira como praticantes de meditação gostaríamos de nos envolver com essa questão, em vez de apenas perguntar qual é o significado da vida, e pressupor que existe algum significado fora de nós mesmos em algum lugar predeterminado. Como budistas, gostaríamos de abordar a questão da perspectiva de como dou sentido à minha vida, como vivo este momento ou cada momento da minha vida de forma que seja o momento mais significativo e mais bonito que encontrei até agora.

Nem sempre, ou mesmo muitas vezes em nossas vidas, podemos escolher nossas circunstâncias. Mas a liberdade que temos como seres humanos é poder escolher viver este momento de tal forma que se torne um momento profundo um momento em que chegamos plenamente à vida. Um momento em que podemos tocar as coisas um pouco mais profundamente. Dessa forma, cada momento se torna um momento significativo, um momento incrivelmente rico, incrivelmente profundo.

*(Palestra de Dharma de Br. Phap Hai em 30 de maio de 2020 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/5HCoi6BZZxw>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*