

## **Verdadeira segurança na vida**

Sei que, embora seja formado como médico, embora seja formado como professor, ainda posso estar sujeito ao desemprego como qualquer pessoa. Ninguém me contrata. Por essa razão, esse tipo de fundamento [uma formação profissional] não é necessariamente o fundamento do não-medo. Pode nos dar uma sensação de segurança. Mas talvez não seja suficiente para nos permitir ter verdadeira segurança.

No entanto, o que chamamos de "karma" é algo muito mais confiável. Quando temos bondade e compaixão em nossos corações, somos protegidos de uma forma muito concreta. A bondade amorosa e a compaixão em nossos corações nos protegem, e somos protegidos pela retribuição em termos de corpo e mente ("chánh báo"), ou seja, nosso corpo, sentimentos, percepções, formações mentais e consciência. Também somos protegidos pela retribuição em termos de nosso ambiente de vida ("y báo").

Agora vamos pegar a sangha como exemplo. Se praticarmos bondade amorosa e compaixão na sangha, a sangha se tornará um fundamento que nos guarda e nos protege. Claro, nós realmente precisamos de um lugar de refúgio. Podemos nos refugiar em nossa família. Podemos nos refugiar em nossos talentos, cargos e ocupações, nossa inteligência, nossos diplomas e graduações. Mas todas essas coisas estão sujeitas à impermanência.

Há uma coisa que não é impermanente, que é a prática de semear sementes cármicas saudáveis em nós e ao nosso redor. Se pudermos fazer isso hoje e amanhã, é assim que forneceremos a nós mesmos a própria base do não-medo. Assim, quaisquer medos que venham a se manifestar, sejam medos da imaginação, sejam medos baseados em verdades, todos nós somos capazes de enfrentá-los vivendo profundamente no momento presente através da vivência dos treinamentos, através da concentração correta e das visões corretas ou através de semear sementes de amor, bondade e compaixão.

Com isso, vemos que não há mais o que temer. Porque o Buda já deixou claro na quinta lembrança: "Apenas minhas ações são meus verdadeiros pertences". Somente minhas ações podem me proteger. Por isso, todos os medos que listamos anteriormente — medo de ficar desacompanhado, de estar sozinho, de não conseguir lidar com o sofrimento, com a fome, com o frio, com a doença, com a morte, com a velhice, com a perda do que nós apreciamos, só têm uma maneira de lidar. Devemos garantir que as sementes que plantamos hoje, no momento presente, se tornem nossos fatores de proteção no futuro.

Porque nosso carma nos segue como uma sombra. Não esperamos a morte para que nosso carma nos siga. Mesmo que pratiquemos, em apenas um dia, em apenas vinte e quatro horas, os treinamentos, concentração correta, visões corretas, bondade amorosa e compaixão, isso já estará nos seguindo. Já tivemos proteção.

Portanto, entre as Cinco Lembranças oferecidas pelo Buda, a última nos mostra que apenas as sementes cármicas que plantamos nos seguem. Essas sementes cármicas, quando amadurecerem e se tornarem frutos cármicos, se tornarão exatamente aquilo que nos protege. Não precisamos temer no que diz respeito aos infortúnios que podem acontecer na vida.

No que diz respeito às visões corretas, também podemos ver que nossos medos são gerados pela ignorância. Muitas vezes, se não a maioria, são nossas próprias ideias e percepções que nos fazem sofrer. Todos os nossos medos – os objetos que tememos,

em primeiro lugar, são nossas ideias e percepções. Por essa razão, as visões corretas são a luz que brilha nessas ideias e percepções. Visões corretas brilham nas lacunas e rachaduras de nossos medos. Isso nos libertará desses medos.

Sugiro que cada um de nós gaste um tempo sentado e andando consciente para tocar nossos medos, os medos que estão nos atormentando, o que mais tememos, o que mais nos preocupa. Temos que usar o tempo da meditação sentada para olhar profundamente e tocar nossos medos. Você pode colocar sua contemplação em um pedaço de papel. Não necessariamente para Thay ou seus colegas praticantes lerem. Porque a escrita também é um método de olhar profundo.

Porque esses medos nos seguem como fantasmas e nos controlam. Se realmente queremos ser livres, temos que segurar suas mãos, olhá-los na cara, para nos libertarmos deles.

Talvez nos sentemos juntos um dia por uma ou duas horas. Cada um escreverá sobre seus próprios medos, e depois de terminar, você vai ler para si mesmo. Não há necessidade de submetê-lo a Thay. Mas deve haver um tempo para toda a sangha praticar juntos. Antes disso, devemos passar o tempo andando e sentando conscientes para entrar em contato com nossos medos primeiro. Para trazer para a superfície a profundidade do nosso ser, combinando-os em um.

*(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/erLESEpT7ts>)*  
*Traduzido por Leonardo Dobbin)*  
*Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*