

Você tem o Buda em si

Eu transmiti a você os olhos de Buda, os olhos que podem olhar profundamente. Você tem a semente dos olhos de Buda em você. Quando eu digo transmissão você entende que existe o vazio da transmissão. Aquele que recebeu a transmissão, o objeto transmitido e o transmissor, somos todos um. Estou falando nesse tipo de linguagem. Eu transmiti a você os olhos do Buda, por favor, use-o.

Toda vez que olhar com atenção plena e concentração, você está usando seus olhos do Buda. Isso é para o bem de todos nós, porque quão maravilhoso é olhar com os seus olhos de Buda. Olhando com os seus olhos de Buda, você pode ver muito profundamente e não será pego por sua percepção errada, você será capaz de compreender a si mesmo para compreender também a outra pessoa.

Pergunte se você está usando os seus olhos de Buda ou se você está usando outro tipo de olhos. Por favor, não diga que você não tem os olhos do Buda, os olhos do Buda não são uma noção abstrata, um conceito. Você os tem, se você souber como capacitar seus olhos com a energia de consciência e concentração, você terá os olhos do Buda disponíveis para olhar. Não há dúvida de que você tem dentro de si os olhos do Buda.

Eu transmiti a você o ouvido do Buda por favor faça uso disso. Por favor, ouça com compaixão. Por favor, ouça profundamente quando você usa o seu ouvido do Buda para ouvir alguém. Esse alguém se sentirá maravilhoso, talvez ninguém tenha sido capaz de ouvi-lo assim e agora você está ouvindo com o ouvido do Buda. Como é maravilhoso, quão confortável é ser ouvido por um Buda cheio de compreensão e compaixão.

Não me diga que você não tem o ouvido do Buda. Você tem esse ouvido. Treine para poder usá-lo todos os dias, ouça seus filhos, ouça seu marido, ouça seu parceiro com o ouvido do Buda. Capacitado com a energia da atenção plena, concentração e sabedoria e apenas por ouvir, você pode aliviar muito o sofrimento de quem fala.

Eu transmiti a você a mão do Buda. Eu uso a mão do Buda com muita frequência. Esta manhã, meus olhos estavam um pouco cansados porque eu não dormi o suficiente, então eu levantei os meus dedos do Buda e toquei meus olhos inspirei e expirei. Eu sei que Buda está disponível para mim a qualquer momento.

Com alguma atenção plena e concentração sua mão torna-se a mão do Buda e em tudo o que você tocar você pode produzir um milagre. Tocar seu corpo, tocar seus sentimentos, tocar o seu coração com a mão do Buda. Aprenda a fazê-lo porque o Buda não está lá fora, o Buda está em cada célula do seu corpo, ele é um de seus ancestrais, ancestrais espirituais, e se você souber como tocar, o Buda se manifestará e estará disponível para você. Não corra para o guru, não corra para mais ninguém. Você tem o Buda, o professor, dentro de você, e se você souber como, pode ter ele te tocando com a sua mão com compaixão.

Ele é como qualquer outro ancestral. Se você quiser que sua mãe toque em sua testa, vá em frente, produza a mão da mãe e toque em sua testa. Lembre-se de quando você era pequeno, você estava com febre, estava tão sozinho, e de repente a sua mãe apareceu como um anjo e ela usou sua mão maravilhosa. Ela tocou sua testa e você se sentiu maravilhoso porque aquela mão estava cheia de amor e preocupação.

Mesmo que sua mãe não esteja mais presente, mas se você souber como tocar sua mãe, ela vai renascer a qualquer momento dentro de você. Esta é sua mão, é claro, mas ninguém pode negar o fato de que esta também é a mão de sua mãe. Sua mão é

apenas uma continuação da mão de sua mãe. Então se você quiser que a mão de sua mãe toque sua testa, vá em frente porque isso não é uma imaginação, isso é muito científico. Sua mãe está viva em você e esta mão é também a mão dela e a mão de muitos ancestrais.

Há um artista vietnamita que deixou o Vietnã e foi para os Estados Unidos há cerca de 40 anos. Sua mãe era analfabeta, ela não sabia escrever nem vietnamita, nem francês, nem chinês. Antes de ele deixar o país sua mãe disse: "Filho, você vai para lá e às vezes você vai sentir falta de casa, você vai sentir minha falta. Cada vez que você sentir minha falta, levante a mão e olhe. Eu estou em suas mãos." É maravilhoso. Durante muitos anos ele praticou olhar para a mão para não sentir falta da mãe. Ele ainda está vivo e mora neste país. Ele me contou a história.

Com alguma atenção, alguma concentração você usa seus olhos, seu ouvido e sua mão, e você pode tocar maravilhas da vida que estão disponíveis aqui e agora. Nada se perdeu, você não tem que restaurar nada. Tudo ainda está intacto se você souber como estender a mão para tocá-las. elas estarão disponíveis. Em nosso dia a dia, devemos treinar para usar os olhos do Buda, o ouvido do Buda, a mão do Buda e evitaremos cometer muitos erros. Poderemos trazer alívio e felicidade para várias pessoas ao nosso redor.

Compreensão e amor são coisas reais e você pode produzir essas energias a qualquer momento que você quiser. Esteja totalmente presente, esteja totalmente vivo e você poderá fazer milagres nesta vida. Andar atentamente é um milagre também. O famoso professor zen Rinzai Lin Chi disse que o milagre não é andar sobre a água ou sobre o fogo ardente, o milagre é andar na Terra. Andar na Terra, tocar a Terra, tornar-se plenamente vivo e unir-se a cada passo que você dá, isto é fazer um milagre. Quando te vejo andar assim eu estou motivado por você a trilhar o mesmo caminho para que a vida se torne possível e real para nós e para aqueles que amamos.

Quando você for para casa vai achar que é difícil se readaptar à situação, há muito barulho, as pessoas são muito rápidas, as pessoas não são capazes de permanecer no momento presente. Mas você ainda pode continuar a usar os olhos de Buda, seus ouvidos de Buda, seus pés de Buda para implementar a prática em sua vida diária.

Pratique a meditação do telefone. Quando o telefone tocar fique onde está e pratique voltar para sua respiração. Ouça, ouça, este som maravilhoso me traz de volta para minha casa. Se você pode praticar assim com o sino, você pode praticar com o telefone. Em Plum Village praticamos assim cada vez que o telefone toca, todos nós voltamos a respirar e praticamos sorrir e voltar. Se você vier nos visitar em Plum Village em pouco tempo você participará da meditação do telefone.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 12 de junho de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/QSZGu5Z7ZN0>)
Traduzido por Leonardo Dobbins
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*