

Chegando

Outro dia eu sentei e calculei que agora já sou monge há dezoito anos. Durante esse tempo, me fizeram muitas perguntas. Eu não tenho problema com isso, considerando que o budismo é um caminho espiritual que se baseia em fazer perguntas — perguntas de nossos professores, perguntas uns aos outros e, talvez o mais importante, perguntas de nós mesmos. A grande maioria dos sutras do cânone budista surgiu graças a alguém fazendo uma pergunta ao Buda. Nós monásticos também recebemos muitas perguntas, e há uma pergunta que aparece mais frequentemente. Gostaria de saber se você consegue adivinhar qual pode ser?

Pelo menos uma ou duas vezes por semana, um amigo virá até mim perguntar, "Irmão Phap Hai, eu gostaria de te fazer uma pergunta. Por que se tornou um monge?"

A pergunta é boa e, recentemente, descobri que é menos importante relatar por me tornei um monge dezoito anos atrás e mais importantes responder como eu experimento minha vida espiritual hoje e por que continuo a ser um monge. Minha relação com a minha vida de prática é como qualquer relacionamento — cresce, muda e se aprofunda ao longo do tempo. Perguntas são importantes. Algumas das mais importantes questões que devemos perguntar a nós mesmos (e aos outros) são:

Porque eu sou um praticante de meditação?
O que me trouxe para a prática?
O que é que eu estou buscando?
Por que eu ainda estou praticando?
O que minha prática se parece neste momento?

Refletir sobre estas questões, individualmente e coletivamente, nos ajuda a identificar a nossa motivação e fornece uma direção para a nossa prática. Vamos nos fazer a terceira pergunta listada acima: "O que é que eu estou buscando?" Escreva a primeira resposta te que vier a cabeça. Não há nenhuma resposta errada — a menos, claro que seja algo como, "Eu sou de Sagitário procurando um geminiano equilibrado para uma busca mútua."

Quando nos fazemos sinceramente esta pergunta, muitas respostas podem surgir, por exemplo, "paz", "felicidade", "Iluminação" e assim por diante. Olhe para a palavra que você anotou um momento atrás, talvez "paz". Agora, vamos um pouco mais fundo. O que significa "paz" para você? O que é a experiência de "paz" para você? Quais foram alguns dos momentos da sua vida em que você experimentou "paz"? O que sentiu em seu corpo?

Acho interessante que, muitas vezes, quando estamos analisando uma parte profundamente pessoal e íntima das nossas vidas, como a nossa espiritualidade, usamos palavras muito gerais para elucidar grandes conceitos tais como "paz", "felicidade", "libertação" e assim por diante, sem dar o próximo passo e explorar o que tais palavras ou conceitos significam para nós — ou se querem dizer a mesma coisa para os outros. Embora existam algumas semelhanças, o que é felicidade para uma pessoa não é felicidade necessariamente para outra pessoa.

Lembrei-me disto em 2010 quando meu jovem irmão Benjamin e sua esposa vieram me visitar no mosteiro de Deer Park. Nossos pais faleceram quando ambos éramos muito jovens, e não tivemos muitas oportunidades para nos conhecer como adultos. Quando Benjamin chegou a Deer Park, perguntei-lhe o que mais gostaria que fizéssemos juntos. Ele me disse que queria ir à Universal Studios comigo e se divertir na montanha-russa. Levei seu pedido para os outros monges, esperando secretamente que dissessem que não. Os irmãos todos disseram, "Irmão Phap Hai, você deve definitivamente ir." Então lá fomos nós para a Universal Studios. Havia talvez quinze anos desde a última vez que eu tinha ido a um parque de diversões. Tanta coisa mudou nesse tempo. Não sabia, por exemplo, que no final de cada montanha russa eles tiram fotos para lembranças. Conseqüentemente, em cada foto tirada de nós nos brinquedos, podia se ver a mão

de todo mundo no ar e grandes sorrisos em seus rostos e então havia eu — com meus olhos ferrados e rosto pálido como um fantasma.

O que é pacífico ou libertador para uma pessoa pode ser opressivo para outra. Como todos nós temos diferentes sofrimentos, pontos fortes, fraquezas e tendências para trabalhar, a prática de uma pessoa não se parecerá com a prática de outra pessoa. Ao se permitir mergulhar em um nível mais profundo com as grandes palavras— os grandes conceitos — e tocar o macio e tenro núcleo do seu ser, você vai descobrir a sua motivação, ou o que é chamado na psicologia budista de "volição" — a energia que te move para a frente. O que é que você está procurando?

Em 2012, Thay deu a todos os monges e monjas um pequeno cartão branco que tinha "100%" escrito nele. Foi uma linda lembrança dele que a essência, o núcleo da prática de Plum Village é estar presente, ser inteiro, cem por cento do tempo. Que desafio isto é para nós na nossa sociedade moderna, onde colocamos muito valor na multitarefa e em não "desperdiçar" um único segundo. Escolher conscientemente fazer uma coisa de cada vez tornou-se o último ato de contracultura e revolução. As crianças sabem como ser mono-tarefa, como a absorver-se completamente em tudo o que eles estão envolvidos no momento. Podemos ter perdido a maior parte desta maravilha e nos tornamos cansados.

Em certo sentido, desenvolver a concentração meditativa está relacionado a reaprender como ser mono-tarefa. Se nós caminhamos, sentamos, estamos em pé ou se estamos juntos com os outros, estamos totalmente presentes, corpo e mente. Já chegamos.

Nos centros de Plum Village em todo o mundo, a palavra que ouvimos mais frequentemente é "chegar". Em 2000, fui convidado a viajar para a Austrália para ajudar a oferecer retiros e dias de plena consciência em várias cidades. Nossa delegação voou de Bordeaux a Paris e depois de Paris para Dubai. De Dubai, voamos para a cidade de Ho Chi Minh e depois para Sydney. Quando pousamos em Sydney, tínhamos viajado por mais de quarenta horas. Nunca esquecerei a subida das escadas para o meu quarto: as malas pareciam tão pesadas. Pisando no meu quarto, coloquei-as no chão e um grande "aaahhh" levantou-se do âmago do meu ser: um momento de relaxamento, um momento de felicidade. Até aquele momento, eu não tinha percebido quão apertado e tenso meu corpo tinha se tornado durante a longa jornada. Meu corpo todo relaxou. Senti minha respiração fluindo para dentro e para fora. Eu me senti ótimo. Eu tinha chegado ao meu destino.

A prática de chegar é permitir que esse "aaahhh" se manifeste em cada momento, cada respiração, cada passo. Estar totalmente aqui. Esta prática sozinha vale uma vida de prática. Eu chamo de "Cheg- aaaahhh - ndo."

Prática sugerida: Cheg – aaaahhh – ndo:

O que são as "bolsas" que você pode estar carregando dentro de você agora? Talvez você tenha uma lista de tarefas que é grande como seu braço, preocupações, ansiedades, desconforto em seu corpo... Enquanto respira, conecte-se com seu corpo, com sua respiração, com este momento; e na sua expiração permita que um "aaahhh" flua através de seu corpo e mente soltando toda tensão. Você pode achar útil vocalizar o "aaahhh". Não tenha medo de se divertir com isso. Para esta semana, se você notar que está ficando tenso ou desconectado durante seu dia, retorne a esta prática de "aaahhh". No final da semana, eu sugiro que você separe algum tempo para avaliar o impacto desta prática.

*(Do livro "Nothing To It: Ten Ways to Be at Home with Yourself")
Phap Hai é professor de Dharma e o monge sênior da tradição de Plum Village)
(Traduzido por Leonardo Dobbin)*