

O verdadeiro relaxamento através do silêncio

Este é um retiro Wake Up (acordar). Tenho esperança que todos podemos concordar que queremos acordar. Acho que há uma questão sobre o que isso pode significar. Acordar para o quê? E acordar, como?

Quando chegamos a um centro de prática como este, ouvimos muito sobre habitar o momento presente. Quando falamos em habitar o momento presente, falamos sobre vida. Porque a vida é algo que só pode ser encontrada no momento presente. Quando falamos sobre viver profundamente no momento presente, devemos também estar falando sobre abandonar o nosso pensamento.

Nesta manhã, quero convidar a todos para vivenciarmos esse momento juntos. Não é uma conversa. Então, se você tem um caderno e quer fazer anotações, ou obter algum tipo de informação, convido você a deixá-lo de lado e esquecê-lo. Porque não haverá muita informação nesta palestra. Na verdade, não é realmente uma conversa. O que eu gostaria que fizéssemos é experimentar a vida.

Enquanto você ouve, não dê ouvidos às palavras. Ouça sua respiração. Ouça seu corpo. Ouça o seu coração. Ouça o fluxo da vida, que atravessa todos nós. As palavras são apenas uma indicação, espero, apontando na direção de algo que não pode ser dito.

Por favor, não preste muita atenção às palavras. Ao ouvir, se você pode perceber que tem tendência a concordar com o que está sendo dito ou a discordar do que está sendo dito, talvez você possa considerar que, em ambos os casos, você não aprende nada. Se você concorda, você já ouviu. “Sim, sim, sim, entendi. Eu sei do que ele está falando”, e você não aprende nada. Se você discorda, “Não, não, não, não gosto disso, discordo”, e você não aprende nada. Então, por favor, não concorde, não discorde.

Quero convidar a todos nós, se possível, a baixar a guarda. Para liberar nossos filtros, para ver se conseguimos entrar no espaço de não julgar, de não reagir. Estamos apenas permitindo que algo se desenvolva completamente. Sabemos que precisamos nos curar. Precisamos curar as feridas em nossas mentes, em nossos corações. Feridas que infligimos a nós mesmos e feridas que pensamos que nos foram infligidas.

Sabemos que precisamos nos curar. Sabemos que também precisamos curar a Terra. Parece que a ciência mostrou que quando estamos relaxados podemos nos curar. Nosso corpo tem uma capacidade natural de se curar. Então, se quisermos nos curar, temos que relaxar. E, se quisermos realmente relaxar, penso eu, precisamos parar com o discurso interno. O pensamento que não para. Porque o verdadeiro relaxamento não é possível se estivermos pensando, se estivermos ouvindo a conversa constante lá dentro.

Queremos encontrar uma maneira de parar juntos e vivenciar algo, algo novo. Algo diferente. Somos como um tigre numa jaula. Conhecemos a jaula muito bem e andamos ao redor dela procurando uma saída. É uma jaula de palavras, uma jaula de pensamento, de discurso mental. E não é satisfatório, não nos sentimos satisfeitos com a experiência de estar nesta jaula e às vezes rosnamos. Às vezes, ficamos chateados.

Não sentimos que podemos realmente descansar, que podemos realmente amar, que podemos realmente ser livres. Mas acho que sabemos que há uma saída da jaula, há uma porta, e a porta está aberta. Sempre esteve aberta. Essa porta é a nossa respiração.

Quando voltamos nossa atenção para a respiração, para a simples experiência sentida da respiração, talvez, por um momento, a jaula se dissolva, desapareça e possamos tocar a vida. Podemos tocar o momento presente. Se pensarmos que sabemos como é o momento presente então, ainda estamos na jaula, não vamos saber. Vamos descobrir, vamos descobrir como algo totalmente novo, algo que talvez nunca tenhamos experimentado antes.

Aqui, hoje, há aqueles de nós que praticam há 20 anos, 15 anos, 10 anos, 5 anos, 1 ano, alguns meses, alguns dias. Talvez, nós que praticamos há muito tempo, corramos o risco de pensar que sabemos alguma coisa. Se você é iniciante, você tem muita sorte, porque poderá descobri-lo de forma nova, pela primeira vez.

Sejamos todos iniciantes. Vamos todos respirar e ouvir a respiração, sentir a respiração, tudo o que temos que fazer é estar conscientes de que estamos inspirando, que isso é uma inspiração, e estar conscientes de que estamos expirando, e que isso é uma expiração. À medida que continuamos a inspirar e expirar, podemos descobrir que ficamos interessados na respiração. Somos convidados pelo Buda a seguir a nossa respiração. Siga toda a extensão da respiração. Não precisamos mudar nossa respiração.

Podemos ter a tendência de tentar fazer nossa respiração longa ou profunda. Mas tudo o que precisamos fazer é estar atentos a toda a duração da respiração, seja ela longa ou curta. Esta é a respiração. Esta é a minha mente. Esteja ciente de toda a duração da inspiração e de toda a duração da expiração. Inspiração, expiração. Não permito qualquer interrupção da minha atenção à respiração.

Se surgirem pensamentos, podemos ser gentis, gentis com nossos pensamentos. Um pensamento surge e podemos dizer: "Olá! Olá, meu pensamento. Tudo bem. Agora não, estou respirando". Apenas trazemos nossa atenção de volta, suavemente, para o fato de que estamos respirando. E podemos descobrir que existem espaços de não pensar, de apenas sentir, de sentir a vida, de sentir a respiração. Com prática, esses espaços podem ficar mais longos e as pequenas interrupções de pensamento, as pequenas distrações diminuem. Ficamos mais calmos e poderemos descobrir o silêncio.

*(Palestra de Dharma de Phap Linh realizada em 6 de agosto de 2016– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/XRLM2gaGcjE>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*