

Uma Pedrinha para o seu bolso



THICH NHAT HANH

Table of Contents

[Quem é o Buda?](#)

[Os muitos braços de um Bodisatva](#)

[O Eremita e o poço](#)

[Momento Presente, momento
maravilhoso](#)

[Desfrutando de sua comida](#)

[O Dia do Hoje](#)

[Retorno ao Eremitério](#)

[Quando estamos com raiva](#)

[Uma pedrinha para o seu bolso](#)

[Meditação Caminhando](#)

[O Lago de Lótus](#)

**Uma pedrinha para o seu
bolso**

Thich Nhat Hanh

*Copyright © 2013 por Thich
Nhat Hanh*

*Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte desse livro
pode ser utilizada ou
reproduzida sob quaisquer
meios existentes sem
autorização por escrito do
autor.*

Fotos: Leonardo Dobbin

Contato para Sanghas de
Thich Nhat Hanh no Brasil:

contato@viverconsciente.com

<http://sangavirtual.blogspot.com>

Plum Village:

<http://www.plumvillage.org>

Índice

Quem é o Buda?

Os muitos braços de um Bodisatva

O Eremita e o poço

Momento Presente, momento
maravilhoso

Desfrutando de sua comida

O Dia do Hoje

Retorno ao Eremitério

Quando estamos com raiva

Uma pedrinha para o seu bolso

Meditação Caminhando

O Lago de Lótus

Quem é o Buda?

Alguns anos atrás, eu visitei uma vila na Índia chamada Uruvela. Dois mil e seiscentos anos atrás, um homem chamado Sidarta morou perto dessa vila. Sidarta é o homem que depois ficou conhecido como o Buda.

A vila de Uruvela ainda é muito parecida com aquela época. Não há

edifícios, supermercados e auto-estradas. É muito agradável. As crianças também não mudaram. Quando Sidarta morou aqui, crianças dessa vila se tornaram seus amigos e levavam para ele comida e presentes simples.

Há um rio que corre perto da vila. É onde Sidarta costumava tomar banho. Uma grama chamada “kusa” ainda cresce nas margens do rio. É o mesmo tipo de grama que uma das crianças deu a Sidarta para usar

como almofada para sentar. Eu andei ao longo do rio e cortei um pouco dessa grama e trouxe para casa comigo.

No outro lado do rio há uma floresta. Foi lá que Sidarta sentou em meditação embaixo de uma árvore chamada “árvore Bodhi”. Foi embaixo dessa árvore que ele se tornou o Buda.

Um Buda é qualquer um que é desperto – que é consciente de tudo

que acontece dentro e em volta dele e que entende e ama profundamente. Sidarta se tornou um ser totalmente desperto – um Buda. Ele é o Buda que aceitamos como nosso professor. Ele disse que cada um de nós tem uma semente de despertar dentro de nós e que todos nós somos futuros Budas.

Um estudante meu quando era muito jovem lutava com a questão: quem é o Buda? O nome do estudante era Hu e esta é a sua história.

Quando Hu tinha 6 ou 7 anos, ele perguntou a seu pai e mãe se ele podia se tornar um monge. Hu adorava ir ao templo budista. Ele costumava ir lá com seus pais nos dias de lua nova e de lua cheia para oferecer flores, bananas, mangas e todo tipo de frutas exóticas para a Buda.

Quando Hu tinha 6 ou 7 anos, ele perguntou a seu pai e mãe se ele podia se tornar um monge. Hu

adorava ir ao templo budista. Ele costumava ir lá com seus pais nos dias de lua nova e de lua cheia para oferecer flores, bananas, mangas e todo tipo de frutas exóticas para o Buda.

No templo, Hu era sempre tratado com gentileza. Quando as pessoas vinham ao templo, pareciam mais relaxados e amistosas. Hu também estava consciente que o monge chefe gostava dele. Ele dava bananas e mangas para Hu cada vez

que ia ao templo. Era por isso que Hu amava ir ao templo.

Um dia ele disse, “Mamãe, quero me tornar um monge e morar no templo.” Eu acho que ele queria se tornar um monge porque ele gostava de comer bananas. Não o culpo. No Vietnã, há muitos tipos de bananas que são tão boas...



Mesmo sendo jovem, seu pai e mãe decidiram deixá-lo ir ao templo como noviço. O monge chefe deu a Hu um minúsculo robe marrom para vestir. No seu novo e bonito robe, ele parecia um monge bebê.

Quando se tornou um monge, Hu acreditava que o Buda amava bananas, mangas e tangerinas porque sempre que as pessoas vinham ao templo elas traziam bananas, mangas, tangerinas e

outras frutas e as colocavam na frente do Buda. Na pequena cabeça de Hu aquilo só podia significar que o Buda gostava muito daquela fruta.

Uma noite, ele esperou no templo até que todos os visitantes tivessem ido para casa. Parou quieto fora da entrada da sala do Buda e verificou para ter certeza que ninguém mais estava por perto. Então ele espiou a sala do Buda. A estátua do Buda era tão grande como uma pessoa real.

Na cabeça jovem de Hu, a estátua era o Buda.

Hu imaginava que o Buda sentava muito parado durante todo o dia e quando a sala estivesse vazia, ele alcançaria uma banana. Hu esperou e observou, esperando ver o Buda pegar uma das bananas empilhadas a sua frente. Esperou por muito tempo, mas não viu o Buda pegar a banana. Ele estava frustrado. Não podia entender porque o Buda não comia nenhuma das bananas que as

peessoas levavam para ele.

Ele não ousava perguntar ao monge chefe, porque estava com medo que pensassem que ele era bobo. Na verdade, constantemente nos sentimos assim. Não ousamos fazer perguntas porque temos medo de sermos chamados de bobos. O mesmo era verdade para Hu. E porque não ousava perguntar, ele estava confuso. Acho que eu teria buscado alguém para perguntar. Mas Hu não perguntou a ninguém.

Quando ficou mais velho, um dia lhe ocorreu que a estátua do Buda não era o Buda. Que conquista! Esta realização o fez muito feliz. Mas então uma nova questão surgiu. “Se o Buda não está aqui, então aonde ele está? Se o Buda não está no templo, onde está o Buda?” Cada dia ele via pessoas virem ao templo e reverenciar a estátua do Buda. Mas onde estava o Buda?

No Vietnã, pessoas que praticam a

tradição do budismo Terra Pura acreditam que os Budas ficam na Terra Pura, na direção do Oeste. Um dia, Hu ouviu alguém dizer que a Terra Pura era a casa dos Budas. Isto fez Hu acreditar que o Buda estava na Terra Pura, o que o deixou muito triste. Porque, ele quis saber, o Buda escolheu viver tão longe das pessoas? Portanto isto criou outra pergunta em sua mente.

Eu conheci Hu quando ele tinha 14 anos, e ainda estava querendo saber

sobre isso. Eu expliquei a ele que o Buda não está longe da gente. Eu disse a ele que o Buda está dentro de cada um de nós. Ser um Buda é ser consciente do que está dentro de nós e a nossa volta em cada momento. Buda é o amor e o entendimento que cada um carrega no seu coração. Isto fez Hu feliz.

Quando Hu cresceu, ele se tornou diretor da Escola de Serviço Social do Vietnã. Ele treinou monges e monjas, homens e mulheres jovens,

para ajudar a construir vilas que foram bombardeadas durante a guerra do Vietnã.

Em qualquer lugar que você veja amor e entendimento, há o Buda. Todos podem ser Buda. Não imagine que o Buda é uma estátua ou alguém com um halo elegante sobre sua cabeça ou usando robe amarelo.

Um Buda é uma pessoa que está consciente sobre o que está

acontecendo dentro de si e a sua volta e tem muito entendimento e compaixão. Seja o Buda homem ou mulher, jovem ou não, ele é sempre agradável e refrescante.

Os muitos braços de um Bodisatva

Em minha experiência, há Budas e Bodisatvas presentes aqui, no nosso meio. Um bodisatva é uma pessoa compassiva, alguém que se importa muito em ajudar outros seres, alguém que faz promessa de se tornar um Buda.

Estátuas ou imagens de bodisatvas

às vezes os mostram um ser com muitos braços. Eles são mostrados dessa maneira porque um bodisatva é alguém que pode fazer milhares de coisas ao mesmo tempo. Também, os braços de um bodisatva podem ser extremamente longos, ajudando pessoas em terras muito distantes.

Com apenas dois braços, podemos somente fazer duas coisas por vez. Mas quando você é um bodisatva, tem muitos braços e pode fazer

várias coisas ao mesmo tempo. Na maior parte do tempo, não vemos todos os braços de um bodisatva. A pessoa tem que ser muito atenta para ver todos os braços de um bodisatva.



Você pode já conhecer alguém que é

um bodisatva. É possível! Sua mãe, por exemplo, pode ser um bodisatva. Ela faz muitas coisas ao mesmo tempo. Ela precisa de um braço extra para cozinhar não é mesmo? Mas ao mesmo tempo ela toma conta de você seus irmãos e irmãs, portanto precisa de um segundo braço. E aí, ao mesmo tempo ela tem que fazer outra tarefa. Portanto precisa de um terceiro braço. E ela pode fazer muitas outras coisas que precisem de mais braços – pode ter uma

profissão ou pode ser voluntária na sua escola. Portanto a sua mãe pode ser um bodisatva. O mesmo é válido para o seu pai. Olhe mais profundamente para sua mãe e seu pai e você verá que eles têm mais de dois braços.

Não pense que Budas e bodisatvas são seres que existem no paraíso. Eles estão bem aqui, em volta de nós. Você também pode ser um bodisatva se você pensar nos outros e nas coisas que levam felicidade a

eles.

Se você estiver desperto, se você estiver presente no momento, aqui e agora, você também será um Buda. A única diferença entre você e o Buda é que ele é um Buda em tempo integral e você é apenas um Buda em tempo parcial. Portanto você tem que viver de um modo que dê ao bebê Buda dentro de você uma chance de crescer. Então o bebê Buda irá brilhar luz em todas as células do seu corpo e você irá a

brilhar essa luz.

O Eremita e o poço

Eu gostaria de contar para você a história de meu encontro com o Buda dentro de mim. Quando eu era uma criança como você, vivia no Norte do Vietnã, na província de Thanh Hoa. Quando eu tinha 9 anos de idade, achei uma revista com desenhos em preto e branco do Buda na capa. Ele estava sentado na grama. Sentava de modo bonito e

parecia muito pacífico e feliz. Sua face era calma e relaxada, com um leve sorriso. Eu olhei para a figura do Buda e aquilo me fez ficar em paz também.

Mesmo sendo um menino, eu percebi que as pessoas a minha volta não eram habitualmente calmas e pacíficas daquele modo. Portanto quando vi o Buda parecendo tão pacífico e feliz apenas sentando na grama, eu quis ser como ele. Embora eu não

soubesse nada sobre o Buda ou sobre sua vida, quando eu vi aquela figura, senti amor por ele. Depois disso, tive um desejo muito forte de me tornar alguém que pudesse sentar como ele fazia, de modo bonito e em paz.

Um dia quando eu tinha 11 anos, meu professor na escola anunciou que iríamos ao topo da montanha Na Son fazer um piquenique. Eu nunca tinha ido lá antes. O professor nos disse que no topo da

montanha vivia um eremita. Ele explicou que um eremita era alguém que vivia sozinho e praticava dia e noite para se tornar como o Buda. Que fascinante! Eu nunca tinha visto um eremita antes, e fiquei muito excitado com a perspectiva de subir a montanha e o encontrar.

No dia anterior da saída, preparamos comida para o piquenique.

Cozinhamos arroz, fizemos os

bolinhos de arroz, e os enrolamos em folhas de bananas. Preparamos sementes de gergelim, amendoim e sal para o arroz ficar imerso. Você pode nunca ter comido uma bola de arroz imersa em sementes de gergelim, amendoim e sal, mas eu posso te dizer que é muito delicioso. Também fervemos água para beber, porque não era seguro beber água diretamente do rio. Ter água fresca para beber é maravilhoso também.

Cento e cinquenta estudantes da minha escola foram juntos à viagem ao campo. Nos dividimos em grupos de cinco. Carregando nossa cesta de piquenique conosco, andamos um bom tempo, cerca de 16 quilômetros, antes de alcançarmos os pés da montanha. Então começamos a subir.

Havia muitas árvores e pedras bonitas ao longo do caminho. Mas não as apreciamos muito porque estávamos ansiosos em alcançar o

topo da montanha. Meus amigos e eu subimos tão rápido quanto podíamos – nós praticamente corremos montanha acima. Quando eu era pequeno, não sabia, como sei agora, sobre a alegria da meditação caminhando – sem correr, apenas desfrutando cada passo, as flores, as árvores, o céu azul e a companhia dos amigos.

Quando meus amigos e eu chegamos ao topo, estávamos exaustos. Tivemos que beber toda nossa água

no caminho e não sobrou nada. Além disso, eu estava com muito desejo de achar o eremita. Nós achamos sua cabana feita de bambu e palha. Dentro, vimos uma pequena cama de bambu e um altar também feito de bambu, mas ele não estava lá. Que desapontamento! Eu pensei que o eremita poderia ter ouvido que muitos garotos estavam subindo a montanha, e como ele não gostava de muita falação e barulho, teria se escondido.

Era hora do almoço, mas eu não queria almoçar porque estava tão cansado e desapontado. Pensei que talvez andando pela floresta teria uma chance de encontrar o eremita. Quando eu era pequeno tinha muita esperança – tudo era possível.

Portanto deixei meus amigos e comecei a subir ainda mais a montanha. Enquanto andava por dentro da floresta, ouvi o som de água gotejando. Você provavelmente já ouviu também. É

como o som do vento ressonando ou um piano sendo suavemente tocado – muito claro e leve, como cristal. Era tão apelativo e pacífico que eu comecei a subir na direção do som adorável, levado também pela minha grande sede.

Não muito depois eu cheguei a um poço natural feito de pedras. Eu sabia que as águas das fontes vêm das profundezas da Terra. Onde a água surgia na superfície, um poço natural feito de rochas grandes com

muitas cores a sua volta formando uma piscina pequena. A água era profunda mas tão clara que era possível ver o fundo. A água parecia tão fresca e convidativa que eu ajoelhei, peguei um pouco com a palma das minhas mãos e bebi.

Você não pode imaginar a minha felicidade. A água tinha um gosto maravilhosamente doce. Era tão delicioso, tão refrescante! Eu me senti completamente satisfeito. Eu não tinha nenhum desejo restante em

mim – mesmo o desejo de conhecer o eremita tinha ido. É o sentimento mais maravilhoso, o sentimento de uma brisa, quando não se deseja nada mais.

De repente, me ocorreu que no final das contas, talvez eu tivesse encontrado o eremita. Eu comecei a pensar que o eremita tinha poderes mágicos, que ele tinha se transformado no poço de forma que eu pudesse conhecê-lo, e que ele cuidava de mim. Isto me fez feliz.

Deitei no chão perto do poço e olhei para o céu. Vi os galhos de uma árvore contra o céu azul. Eu estava tão relaxado que logo caí num sono profundo. Não sei por quanto tempo dormi, talvez 3 ou 4 minutos. Quando acordei, não sabia onde estava. Quando vi o galho da árvore contra o céu e o poço maravilhoso, eu me lembrei de tudo.



Era hora de voltar e me juntar aos outros meninos ou eles ficariam preocupados comigo. Eu disse adeus ao poço e comecei a voltar. Enquanto andava pela floresta, uma frase se formou no meu coração: “Eu provei a melhor água do mundo.” Eu sempre me lembrarei dessas palavras.

Meus amigos estavam felizes de me ver quando retornei. Eles estavam rindo e falando alto, mas eu não

tinha vontade de falar. Não estava ainda pronto para dividir minha experiência com o eremita e o poço com os outros garotos. O que aconteceu foi algo muito precioso e sagrado, e eu queria manter isso para mim. Eu sentei no chão e comi meu almoço em silêncio. O arroz e as sementes de gergelim tinham gosto muito bom. Eu me senti em paz e feliz.

De repente, me ocorreu que no final das contas, talvez eu o tivesse

encontrado. Eu conheci meu eremita na forma de um poço. A imagem do poço e o som da água caindo ainda estão vivas em mim hoje. Você também pode conhecer seu eremita, talvez não como um poço mas como algo igualmente maravilhoso. Talvez uma rocha, uma árvore, uma estrela ou um lindo por do sol. O eremita é o Buda dentro de você.

Talvez você não tenha conhecido seu eremita ainda, mas se você olhar em profundidade ele se

revelará para você. Está dentro de você. Na verdade, todas as coisas maravilhosas que você está procurando – felicidade, paz e alegria – podem ser achadas dentro de você. Você não precisa procurar em outro lugar.

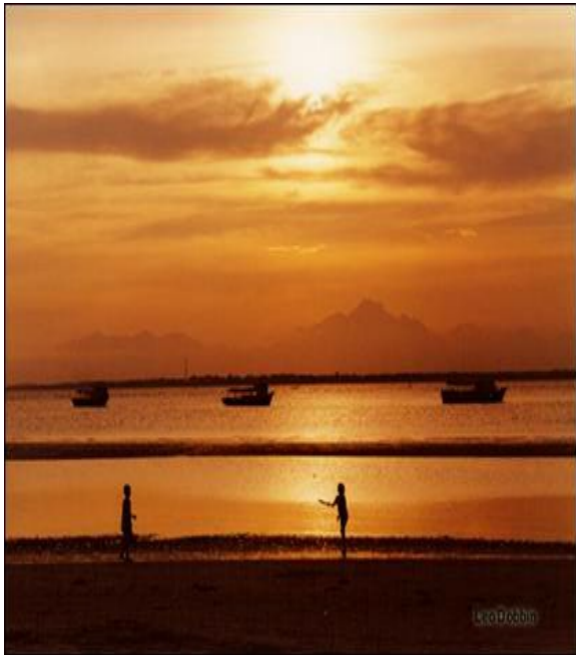
Momento Presente, momento maravilhoso

“A vida só está disponível no momento presente.” Este é um ensinamento simples do Buda, mas muito profundo. Se alguém te perguntar: “O melhor momento da sua vida já chegou?” Muitos de vocês provavelmente diriam que o melhor momento da sua vida ainda não aconteceu. Nós todos temos a

tendência em acreditar que o melhor momento de nossas vidas não aconteceu ainda, mas que virá muito em breve. Mas se nós continuarmos a viver do mesmo modo, esperando que o melhor momento chegue, então ele nunca chegará.

Você pode acreditar que sua felicidade está em algum outro local, lá adiante, ou no futuro, mas de fato você pode tocar sua felicidade bem agora. Você está

vivo. Pode abrir seus olhos, pode ver o brilho do sol, as cores bonitas do céu, a vegetação maravilhosa, seus parentes e amigos a sua volta. Este é o melhor momento da sua vida!



Desfrutando de sua comida

Muitas vezes quando estamos comendo, estamos pensando em outras coisas e não sabemos realmente o que estamos comendo. Quando sabemos o que comemos, pode ser muito agradável. Quando você sentar e comer, olhe para sua comida e saiba o que está pegando e colocando em sua boca. Se for uma cenoura, veja que é uma

cenoura que você está mastigando e não outra coisa. Se for um macarrão, veja que é um macarrão e não outra coisa – não é a sua raiva, não são seus pensamentos sobre o que você vai fazer amanhã.

Leva apenas meio segundo para olhar para a cenoura ou o macarrão e reconhecer o que você está prestes a comer. “Isto é uma cenoura.” “Isto é um macarrão.” É muito importante fazer isso. Se olhar para a comida que você está

comendo e ela ainda não se revelar para você, chame-a pelo seu nome: “Cenoura” ou “Macarrão”. Depois de chamar pelo seu nome, a comida de repente se revelará para você.

Se continuar a fazer isso, com o tempo começará a ver a comida que você come muito profundamente. Então um dia verá o brilho do sol, a nuvem de chuva e todas as coisas e pessoas que se juntaram para fazer com que o macarrão e a cenoura pudessem estar na sua frente.



Leo Sotari

Quando você coloca comida na sua boca e a mastiga com esse tipo de consciência, está mastigando algo maravilhoso. Quando você está verdadeiramente presente com sua comida, quando você come com todo seu coração e corpo, se conecta com todo o cosmos. Você tem o brilho do sol, as nuvens, a Terra, tempo e espaço na sua boca. Você está em contato com a realidade, com a vida.

Depois de comer ameixas, uma criança em Plum Village tinha isso a dizer:

Um dia depois de comermos ameixas, examinamos o caroço da ameixa. Eu notei coisas que nunca tinha visto antes, como as várias quebras que cada caroço tem. Também notei que a maioria delas tem sulcos. No passado, eu apenas jogava fora os caroços. Poucos de nós conseguem abri-los, mas no meio há uma semente muito

pequena. É realmente maravilhoso.

Eu nunca havia aberto um caroço de ameixa antes. Aquilo me ajudou a estar no momento. Eu não apenas o joguei fora e fui procurar algo para fazer. Percebi que dentro de cada caroço há várias árvores de ameixa.

O Dia do Hoje

Temos todos os tipos de dias especiais. Há um dia especial para lembrar os pais. Chamamos Dia dos Pais. Há um dia especial para celebrarmos nossas mães. Chamamos de Dia das Mães. Há o dia de Ano Novo, Dia da Paz e Dia da Terra. Um dia um jovem visitando Plum Village disse: “por que não declarar hoje o ‘Dia do

Hoje’?” Todas as crianças concordaram que deveríamos celebrar hoje e chamá-lo de ‘Dia do Hoje’.

Portanto cada manhã quando acordar, decida fazer daquele dia, o dia mais importante. Antes de sair para a escola, sente-se ou deite-se, respire lentamente por alguns minutos, desfrute da sua inspiração, da sua expiração e sorria. Você está aqui. Você está contente. Você está pacífico. Esta é uma excelente

maneira de começar o dia.

Tente manter esse espírito vivo todo o dia. Lembre de voltar à sua respiração, lembre de olhar para as outras pessoas com bondade amorosa, lembre de sorrir e ser feliz com a dádiva da vida. Tenha um bom dia hoje. Isto não é apenas um desejo. Isto é uma prática.



Neste dia, o Dia do Hoje, não pensamos sobre o ontem, não pensamos sobre o amanhã, pensamos somente sobre hoje. O Dia do Hoje é quando vivemos felizes no momento presente. Quando comemos, sabemos que estamos comendo. Quando bebemos, estamos conscientes que é água que estamos bebendo. Quando andamos, realmente desfrutamos de cada passo. Quando brincamos, estamos realmente presentes na

nossa brincadeira.

Hoje é um dia maravilhoso. Hoje é o mais maravilhosos dos dias. Isto não significa que ontem não foi maravilhoso. Mas ontem já foi. Não significa que amanhã não será maravilhoso. Mas amanhã ainda não está aí. Hoje é o único dia disponível para nós, hoje, e podemos tomar muito cuidado com ele. É por isso que hoje é tão importante – o dia mais importante de nossas vidas.

Retorno ao Eremitério

Um dia decidi ir para o lindo bosque perto de meu eremitério, o local onde moro. Eu levei um sanduíche e um lençol comigo com a intenção de passar um dia quieto, sozinho nesse bosque.

Naquela manhã, antes de deixar o eremitério, abri todas as janelas e portas para o sol secar as coisas.

Mas durante a tarde o tempo mudou. O vento começou a soprar e nuvens negras se amontoaram no céu. Ao lembrar que havia deixado meu eremitério aberto, decidi retornar para casa imediatamente.



Quando cheguei, achei meu eremitério em condições terríveis. Estava frio e escuro dentro de casa. O vento soprou meus papéis que estavam sobre a mesa e os espalhou pelo chão. Não estava absolutamente agradável.

A primeira coisa que fiz foi fechar as janelas e portas. Então acendi a lâmpada para ter alguma luz. A terceira coisa que fiz foi acender o fogo na lareira para aquecer o local. Quando o fogo estava aceso,

recolhi os papéis no chão e os coloquei na mesa e coloquei uma pedra sobre eles.

Então eu voltei à lareira. O fogo estava queimando lindamente. Agora havia luz e eu estava quente. Sentei e ouvi o vento uivando lá fora. Imaginei as árvores agitadas pelo vento e me senti feliz. Era muito agradável sentar perto do fogo. Eu podia ouvir minha respiração, minha inspiração e expiração. Eu me senti muito

confortável.

Há momentos na nossa vida diária quando nos sentimos miseráveis, muito vazios e frios e não ficamos felizes. Parece que tudo está errado. Você também provavelmente experimentou um sentimento assim em algum momento da sua vida. Mesmo quando tentamos fazer a situação melhorar com as coisas que fazemos ou dizemos, nada parece funcionar e pensamos: “Não é meu dia.” Era exatamente assim

que meu eremitério estava naquele dia.

A melhor coisa a fazer em períodos assim é voltar a si mesmo, para seu eremitério, fechar todas as portas e janelas, ligar uma lâmpada e fazer um fogo. Isto significa que você deve parar. Não deve mais se ocupar em olhar para as coisas, em ouvir coisas ou dizer coisas. Você deve voltar a si mesmo e se tornar uno com sua respiração. Isto é o que voltar para seu eremitério

significa.

Cada um de nós tem um eremitério para ir dentro de si, um lugar para se tomar refúgio e respirar. Mas isso não significa que você está se desligando do mundo. Significa que está ficando mais em contato consigo mesmo. Respirar é uma boa maneira de fazer isso. Tente. Apenas pare onde estiver e repare na sua inspiração e expiração. Na inspiração você diz: “Inspirando, estou no momento presente.” Na

expiração diga a si mesmo: “Expirando, é um momento maravilhoso.” Após repetir essas frases poderá simplesmente usar as palavras “Momento presente”, para a inspiração e “momento maravilhoso” para a expiração. Respirar dessa forma poderá fazê-lo realmente se sentir maravilhoso por dentro.

Parar e respirar assim é chamado respiração atenta ou meditação da respiração. Respirando atentamente

fará seu eremitério muito mais confortável. E quando seu eremitério interior está confortável, seu contato com o mundo exterior se tornará mais agradável.

Quando estamos com raiva

Quando algo desagradável acontece, você pode ficar chateado ou com raiva. Pode querer gritar ou chorar. Talvez sua irmã ou irmão tenha feito ou dito alguma coisa que você não gostou. Seria melhor se você pudesse calmamente perguntar ao seu irmão ou irmã: “Porque você fez isso?” Mas quando você está muito raivoso, comumente você

quer gritar para a outra pessoa ou chorar.

Como nos sentimos feridos, queremos dizer ou fazer algo para ferir de volta a pessoa que nos feriu. Pensamos que dizendo algo cruel de volta para ele ou ela, nos sentiremos melhor. Mas quando dizemos palavras que ferem, esta pessoa procurará algo mais cruel para dizer. E nenhum dos dois sabe como parar.

Quando alguém te faz ficar com raiva, é melhor não responder com palavras. A primeira coisa a fazer é parar e retornar a sua respiração. Isto é o que eu faço: “Inspirando, sei que estou com raiva. Expirando, a raiva ainda está lá.” Eu continuo praticando assim por três ou quatro respirações, e então normalmente há uma pequena mudança em mim, uma suavização da raiva.

Nós podemos aprender como agir de modo a não criar infelicidade

para nós mesmos e para os que estão à nossa volta. Podemos aprender a mudar uma situação infeliz em uma alegre. Requer alguma prática, contudo. Embora aprendamos muito na escola, não temos a oportunidade de aprender a sermos felizes e como sofreremos menos.

Nossa raiva é parte de nós. Não deveríamos fingir que não estamos com raiva quando na verdade estamos. O que precisamos

aprender é como tomar conta de nossa raiva. Uma boa maneira de tomar conta dela é parar e retornar a nossa respiração.

Pense na sua raiva como um pequeno bebê, irmão ou irmã. Não importa o que o bebê tenha feito, você precisa tratá-lo com ternura e amor, da mesma maneira que uma mãe conforta seu bebê que chora.

Quando um bebê está chorando, a mãe pega o bebê nos seus braços e

deixa-o chorar, enquanto ao mesmo tempo ela o abraça com amor e carinho. Pouco a pouco, o bebê fica mais calmo, até que finalmente para de chorar. Ela não força o bebê a parar de chorar, ela o envolve com carinho e amor.

Assim é como você deveria tratar sua raiva também, com amor e carinho. Quando estiver com raiva diga:

Inspirando, sei que

estou com raiva.

*Expirando, estou
tomando conta de
minha raiva*

Enquanto você estiver respirando e dizendo isto, pode ainda estar com raiva. Mas estará seguro, porque estará abraçando sua raiva do jeito que uma mãe abraça seu bebê que chora. Depois de fazer isso por um tempo, você começará a se acalmar e será capaz de sorrir para sua

raiva:

*Inspirando, vejo raiva em mim
Expirando, sorrio para minha
raiva*

Quando tomamos conta de nossa raiva assim, estamos sendo “plenamente conscientes”. Plena consciência atua exatamente como os raios do sol. Sem nenhum esforço o sol brilha em tudo e tudo muda por causa dele. Quando

expomos nossa raiva à luz da plena
consciência ela irá mudar também,
como uma flor se abrindo ao sol.

Uma pedrinha para o seu bolso

Às vezes quando ficamos com raiva durante o dia, é difícil lembrar de parar e respirar. Eu sei uma boa maneira de você se lembrar de parar e respirar quando estiver com raiva ou chateado. Primeiro, dê uma andada e ache uma pedrinha que você goste. Então, sente-se perto do Buda, se houver um na sua casa, ou fora de casa embaixo de uma árvore

especial ou numa pedra especial, ou vá para o seu quarto. Com a pedrinha na mão diga:

Querido Buda,

Aqui está minha pedrinha. Estou indo praticar com ela quando as coisas dão errado no meu dia. Se eu estiver com raiva ou chateado, irei pegar a pedrinha e respirar profundamente. Farei isto até acalmar.

Agora ponha a pedra no seu bolso e

a leve onde quer que você vá. Quando algo acontecer durante o dia que te faça triste, ponha sua mão no bolso, pegue a pedrinha, respire profundamente e diga a si mesmo: “Inspirando, eu sei que estou com raiva. Expirando, estou sendo bem cuidadoso com minha raiva.” Faça isso até que você se sinta muito melhor e possa sorrir para sua raiva.



Meditação Caminhando

Outra forma maravilhosa de se acalmar quando estamos chateados é andar. Enquanto andamos, prestamos atenção a cada passo que damos. Notamos como cada pé toca o solo. A Terra é nossa mãe. Quando estamos longe da Mãe Natureza, ficamos doentes. Cada passo que damos nos permite tocar nossa mãe, de forma que possamos

ficar bem de novo. Muito dano tem sido feito à Mãe Terra, portanto agora é hora de beijar a Terra com nossos pés, com o nosso amor.

Enquanto estiver andando, sorria – esteja no aqui agora. Fazendo assim, você transforma o lugar onde está andando no paraíso. Ande devagar. Não corra. Cada passo traz você ao melhor momento da sua vida, o momento presente.



Se você disser o gatha (poema) que se segue para si mesmo enquanto anda, sua caminhada será mais agradável:

*Inspirando, sei que estou
inspirando*

*Expirando, sei que estou
expirando*

*Enquanto minha inspiração fica
mais profunda*

Minha expiração fica lenta

Inspirando, acalmo meu corpo

Expirando, fico à tranqüilo

Inspirando, sorrio

Expirando, solto

Habitando no momento presente

Sei que é um momento maravilhoso

Ao continuar caminhando e respirando, você pode encurtar o gatha para: Inspirando/ Expirando, Profundo/ Lento, Calmo/ Tranquilo, Sorrio/ Solto, Momento Presente/ Momento Maravilhoso.

Durante a sua caminhada, pare para

observar as coisas belas ao seu redor, abaixo de você e acima de você. Continue a inspirar e expirar, de forma a ficar em contato com essas coisas maravilhosas. No momento em que você parar, esteja consciente da sua respiração, senão as coisas bonitas podem desaparecer e os pensamentos e preocupações podem se estabelecer na sua mente novamente.

Apenas permita a você mesmo ser!
Permita a si mesmo desfrutar estar

no momento presente. A Terra é tão bonita. Desfrute do planeta Terra. Você é bonito também, é uma maravilha como a Terra. Andar assim é chamado de meditação caminhando.

Lembre que enquanto você caminha, não está indo para nenhum lugar, assim cada passo te ajuda a chegar. Chegar aonde? Chegar no momento presente – chegar no aqui e agora. Você não precisa de mais nada para ser feliz.

Alguma crianças de Plum Village expressaram dessa maneira:

GAIÁ: Meditação caminhando é portanto você notar tudo ao seu redor. Você ouve sua respiração. Se você nunca andar em plena atenção, sua vida toda pode passar sem você notar. Pense que pena seria se você passasse por toda sua vida pensando apenas no que ia acontecer em seguida e nunca notar nada mais, nunca conhecer

como o mundo é. Isto seria muito triste.

TY: Envolve muita paciência, ficar atento. Quando você está atento, sua mente está cheia das coisas em torno de você, cheia da sua respiração, sentindo as pedras abaixo de seus pés, e isto é plena atenção. Você está no momento presente, está consciente do que está fazendo. Sabe que está andando, e que está andando com Thay. Sua mente não pode estar em

nenhum outro lugar, pensando no jantar. Tem que estar aonde você está. Isto é meditação caminhando.

OUTRA CRIANÇA DISSE: O que acho especial na meditação caminhando é que se pode notar tudo em torno. Você vê tudo, como o céu azul. Podemos estar em contato com muitas, muitas coisas maravilhosas.

O Lago de Lótus

Em Plum Village onde vivemos na França, há um lindo lago de lótus. Talvez um dia você venha a Plum Village e possa vê-lo. No verão, o lago é coberto por centenas de lindas flores de lótus que floresceram. O que é surpreendente é que todas as plantas de lótus vieram de uma semente minúscula. Eu te direi como crescer um lago de

lótus.

As sementes de lótus têm que ser plantadas no solo. Elas não crescem bem no solo seco. Mas há um truque para plantas essas sementes. Se você apenas plantar as sementes na lama, ela não irá brotar, mesmo se você esperar três semanas, cinco semanas ou dez semanas. Mas ela não irá morrer também. Há sementes com mais de mil anos que quando foram plantadas propriamente cresceram em plantas

de lótus.

A semente de lótus não brota se você apenas colocá-la na lama porque ela precisa de alguma ajuda. A semente de lótus é um caroço com uma pele muito dura a cobrindo. De forma a brotar, a água precisa penetrar na semente de lótus através da pele dura. Este é o truque. Você precisa fazer um pequeno buraco na semente de forma que a água possa entrar.



Você pode furar a pele exterior a cortando com uma faca ou esfregando-a contra uma pedra. Isto dará à água a chance de penetrar na semente. Agora se você colocá-la na água ou na lama, em cerca de quatro ou cinco dias a pequena semente brotará e se tornará uma minúscula planta de lótus.

Primeiramente poucas folhas de lótus aparecerão. Logo elas irão crescer. Você pode manter uma pequena planta de lótus no seu

jardim durante a primavera, verão ou outono. Mas quando estiver frio, você tem que trazê-la para dentro, onde ela continuará a crescer.

Na primavera, pode levá-la para fora novamente e colocá-la em um vaso maior, e a planta de lótus irá crescer ainda mais. Em um ano você terá algumas flores de lótus, e em três anos você terá um lago de lótus tão grande quanto o de Plum Village.

Portanto veja que um enorme lago de lótus realmente está contido dentro de uma minúscula semente. Esta semente minúscula contém todos os ancestrais da planta de lótus – contém sua fragrância e beleza e todas as suas características. Quando essa semente brota e começa a crescer, oferece todos esses dons ao mundo.

Cada um de vocês é uma maravilhosa semente como a de lótus. Você parece um pouco maior

que ela, mas mesmo assim você é uma semente. Em você há entendimento e amor e muitos, muitos diferentes talentos. De nossos ancestrais recebemos maravilhosas sementes. Nossa habilidade de tocar música ou pintar, correr rápido ou ser bom em matemática, fazer coisas com nossas mãos ou dançar são todas sementes que recebemos dos ancestrais. Também herdamos sementes que não são tão boas, como as sementes de medo e raiva.

Estas sementes podem nos fazer muito tristes e frequentemente não sabemos o que fazer.

Algum tempo atrás, um garoto de 12 anos suíço e sua irmã começaram a vir regularmente a Plum Village. O garoto tinha um problema com seu pai. Ele tinha muita raiva do pai porque o pai não falava gentilmente com ele. Se o garoto caísse ou se ferisse, ao invés de ajudá-lo e confortá-lo, seu pai ficava bravo com ele. Ele diria: "Você é

estúpido! Porque fez tal coisa?”

O garoto, é claro, queria que seu pai o confortasse com palavras gentis quando ele estivesse com dor. Ele não conseguia entender porque seu pai o tratava daquele jeito, e prometeu que nunca iria agir como ele quando crescesse. Se ele tivesse um filho, iria ajudá-lo e confortá-lo quando ele caísse ou se ferisse.

Um dia, este garoto estava vendo

sua irmã brincar em uma rede com outra garota. Elas estavam balançando para frente e para trás. De repente a rede virou e ambas caíram no chão. Sua irmã cortou sua testa. Quando o garoto viu a irmã sangrando, ele ficou furioso. Ele estava quase gritando com ela: “Você é estúpida! Porque você se feriu assim?” Mas como ele sabia como praticar, ele se segurou e voltou à sua respiração. Vendo que sua irmã estava bem, ele decidiu fazer meditação caminhando.

Durante sua meditação caminhando, ele descobriu algo maravilhoso. Ele viu que era exatamente igual a seu pai. Ele tinha o mesmo tipo de energia que o empurrava para dizer palavras grosseiras. Quando seu amado está sofrendo, você deveria ser amável, carinhoso e prestativo e não gritar com ele com raiva. Ele viu que estava que estava prestes a se comportar como seu pai. Isto foi um insight. Imagine um garoto de doze anos praticando assim. Ele

percebeu que era a continuação de seu pai e que tinha o mesmo tipo de energia, as mesmas sementes negativas.

Continuando a andar conscientemente, ele descobriu que ele não poderia transformar a sua raiva sem prática e que se ele não praticasse, ele iria transmitir sua energia de raiva a seus filhos. Eu penso que é fantástico para um garoto de doze anos ter sucesso assim na meditação. Ele ganhou

esses dois insights em menos de 15 minutos de meditação caminhando.

O terceiro e último insight aconteceu quando ele voltou para casa e falou sobre as suas descobertas com seu pai. Ele decidiu pedir a seu pai que praticasse com ele de forma que ambos pudessem transformar sua energia. Com esse terceiro insight, a sua raiva de seu pai desapareceu porque ele entendeu que seu pai era também uma vítima. Seu pai podia

ter recebido essa energia do pai dele. Portanto veja que a prática de olhar profundamente para ganhar entendimento e liberdade da sua raiva é muito importante.



