

Introdução

O destemor



A maioria de nós experimenta uma vida cheia de momentos maravilhosos e de momentos difíceis. Mas para muitos de nós, mesmo quando estamos muito alegres, há medo por trás da nossa alegria. Tememos que este momento termine, que não vamos conseguir o que necessitamos, que vamos perder aquilo que amamos, ou que não estaremos fora de perigo. Geralmente, o nosso maior medo é saber que um dia nossos corpos vão parar de funcionar. Então, mesmo quando estamos arrodoados de todas as condições de felicidade, nossa alegria não está completa.

Nós acreditamos que, para sermos mais felizes, devemos rejeitar ou ignorar nosso medo. Não nos sentimos à vontade quando pensamos sobre coisas que nos amedrontam, por isso negamos nosso medo: “Oh, não, eu não quero pensar sobre isso”. Tentamos ignorar nosso medo, mas ele ainda está lá.

A única forma de atenuar o medo e ser verdadeiramente feliz é reconhecer que o medo existe e olhar profundamente para a origem dele. Ao invés

de tentar fugir do nosso medo, podemos convidá-lo a subir à nossa consciência para olhá-lo com clareza e profundidade.

Temos medo das coisas exteriores a nós que não conseguimos controlar. Preocupamo-nos se vamos adoecer, envelhecer e perder as coisas que mais valorizamos. Tentamos nos agarrar às coisas que damos importância: nossa posição, nossa propriedade, as pessoas que amamos. Mas agarrar firme não alivia o nosso medo. Eventualmente, um dia, teremos que largar tudo e todos. Não podemos levá-los conosco.

Podemos pensar que, ignorando nossos medos, eles irão embora. Mas se nós escondermos nossas preocupações e ansiedades em nossa consciência, elas continuarão a nos afetar e a nos trazer mais aflição. Temos muito medo de ser impotentes. Mas temos o poder de compreender profundamente nossos medos, e assim o medo não consegue nos controlar. Podemos transformar nosso medo. A prática de viver inteiramente no momento presente – que chamamos de *consciência plena* – pode nos dar a coragem de enfrentar nossos medos para deixarmos de ser comandados e ameaçados por eles. Estar consciente significa compreender profundamente, tocar a nossa verdadeira natureza de interexistência e reconhecer que nada jamais está perdido.

Um dia, durante a Guerra do Vietnã, eu estava sentado num campo de aviação desocupado numa região montanhosa do Vietnã. Eu estava esperando um avião para ir ao Norte estudar uma situação de enchente e

ajudar a socorrer as vítimas da cheia. A situação era urgente, por isso eu tinha que ir num avião militar, que era geralmente usado para transportar objetos, como cobertores e roupas. Eu estava sentado sozinho no campo de aviação esperando o próximo avião quando um oficial americano veio até mim. Ele também estava esperando o avião dele. Isso foi durante a guerra, e só tinha nós dois no aeródromo. Olhei para ele e vi que ele era jovem. Eu tive imediatamente muita compaixão dele. Por que ele teria de vir aqui para matar ou morrer? Então, por compaixão, eu disse: “Você deve estar com muito medo do vietcong”. Os vietcongs eram os guerrilheiros comunistas vietnamitas. Infelizmente, eu não fui muito habilidoso, e o que falei aguçou a semente de medo nele. Ele imediatamente pegou sua arma e me perguntou: “Você é um vietcong?”

Antes de vir ao Vietnã, os oficiais das Forças Armadas dos Estados Unidos tinham aprendido que qualquer pessoa no Vietnã poderia ser um vietcong e o medo estava estabelecido em todo soldado americano. Qualquer criança, qualquer monge poderia ser um agente guerrilheiro. Os soldados tinham sido educados dessa forma, e eles viam inimigos em toda parte. Eu tinha tentado expressar minha empatia pelo soldado, mas logo que ele ouviu a palavra vietcong, foi dominado pelo seu medo, e sacou a arma.

Eu sabia que tinha que ficar muito calmo. Eu pratiquei inspirando e expirando muito profundamente, e então disse: “Não, eu estou esperando o meu avião para ir a Danang estudar a enchente e ver como posso

ajudar”. Eu tive muita empatia por ele, e isto transpareceu em minha voz. Enquanto conversávamos, fui capaz de comunicar que eu acreditava que a guerra tinha criado muitas vítimas, não só vietnamitas como também americanas. O soldado também se acalmou, e fomos capazes de conversar. Eu me salvei porque tive lucidez e calma suficientes. Se eu tivesse agido a partir do medo, ele teria atirado em mim com medo. Portanto, não pense que os perigos vêm somente de fora. Eles vêm de dentro. Se não reconhecermos e olharmos profundamente para os nossos próprios medos, podemos atrair perigos e acidentes para nós.

Todos nós experimentamos medo, mas se pudermos compreender profundamente nosso medo, seremos capazes de nos libertar das suas garras e tocar a alegria. O medo nos mantém focados no passado ou preocupados com o futuro. Se pudermos reconhecer nosso medo, podemos compreender que, neste exato momento, estamos bem. Hoje, neste exato momento, ainda estamos vivos, e nossos corpos funcionando maravilhosamente. Nossos olhos ainda conseguem ver o lindo céu. Nossos ouvidos ainda conseguem ouvir as vozes das pessoas que amamos.

A primeira parte da observação do nosso medo é simplesmente convidá-lo a entrar em nossa consciência sem julgamento. Nós apenas reconhecemos gentilmente que ele existe. Isto já traz muito alívio. Depois, quando nosso medo tiver se acalmado, nós podemos abraçá-lo com ternura e examinar profundamente

suas raízes, suas origens. A compreensão das origens de nossas ansiedades e medos nos ajudará a dissipá-los. Será que nosso medo está vindo de algo que está acontecendo neste exato momento, ou este é um medo antigo, desde quando éramos pequenos, e que viemos guardando dentro de nós? Quando praticamos convidando nossos medos a virem à tona, tornamo-nos conscientes de que ainda estamos vivos, de que ainda temos muitas coisas para valorizar e desfrutar. Se não estivermos ocupados negando ou controlando nosso medo, podemos desfrutar a luz do sol, a neblina, o ar e a água. Se conseguir olhar profundamente para o seu medo e ter uma visão clara dele, você pode então realmente viver uma vida que vale a pena ser vivida.

O nosso maior medo é o de quando morrermos nos transformarmos em nada. Para estarmos realmente livres de medo devemos contemplar profundamente a dimensão última para compreender que nossa verdadeira natureza não nasce e não morre. Precisamos nos libertar da ideia de que somos apenas nossos corpos mortais. Quando compreendemos que somos mais do que nossos corpos físicos, e que não viemos do nada e não desapareceremos em inexistência, nós nos libertamos do medo.

Buda foi um ser humano, e ele também conhecia o medo. Mas como ele passava todo dia praticando em consciência plena e examinando minuciosamente o medo dele, ao se confrontar com o desconhecido ele foi capaz de enfrentá-lo calma e pacificamente.

Há uma estória sobre um tempo em que Buda estava caminhando e Angulimala, um famigerado matador serial, veio até ele. Angulimala gritou para Buda parar, mas Buda continuou andando lenta e calmamente. Angulimala o alcançou e exigiu que ele dissesse por que não tinha parado. Buda respondeu: “Angulimala, eu parei há muito tempo atrás. Foi você quem não parou”. Ele continuou explicando: “Eu parei de cometer atos que causam sofrimento a outros seres vivos. Todos os seres vivos querem viver. Todos temem a morte. Nós devemos cultivar um coração compassivo e proteger as vidas de todos os seres”. Chocado, Angulimala quis saber mais. No fim da conversa, Angulimala se comprometeu a nunca mais cometer atos violentos e decidiu se tornar um monge.

Como Buda poderia permanecer tão calmo e relaxado diante de um assassino? Este é um exemplo extremo, mas cada um de nós se defronta com nossos medos, de uma forma ou de outra, todo dia. Praticar diariamente a consciência plena pode ajudar muito. Começando com nossa respiração, começando com consciência, somos capazes de nos encontrar com qualquer coisa que surja em nosso trajeto.

O destemor não é somente possível, é a alegria suprema. Quando entra em contato com o destemor, você está livre. Se algum dia eu estiver num avião e o piloto anunciar que o avião está prestes a cair, vou praticar a respiração consciente. Se você receber notícias ruins, espero que faça o mesmo. Mas não espe-

re chegar o momento crítico para começar a praticar para transformar o medo e viver conscientemente. Ninguém pode lhe dar destemor. Mesmo se Buda estivesse sentado aqui bem próximo a você, ele não poderia lhe dar isto. Você tem que praticar e realizar isto por si mesmo. Se tornar a prática da consciência plena num hábito, quando as dificuldades surgirem, você já saberá o que fazer.