

Administrar os sentimentos dolorosos e o sofrimento

Vamos deixar este retiro com um caminho espiritual a seguir, que tem algo a ver com sofrimento, e tem algo a ver com felicidade. Aprendemos a administrar os sentimentos dolorosos e o sofrimento, e aprendemos muito ativamente, musicalmente e com alegria como gerar felicidade. Estas são duas habilidades muito importantes.

Às vezes, podemos pensar que a felicidade vem apenas de fora, e poderíamos, em certo sentido, buscar nossa felicidade fora de nós mesmos, e dizer: "Bem, uma vez que as condições não são suficientes, eu não posso ser feliz." Então desistimos do nosso livre arbítrio e da nossa liberdade de ser feliz, atribuindo a responsabilidade disso para outra pessoa ou outra coisa.

Aqui reivindicamos nosso poder e dizemos que é possível aprender a criar momentos felizes para nós mesmos e para as pessoas ao nosso redor. No budismo não temos medo do sofrimento, mas estamos prontos a dar um nome a ele, olhar diretamente para ele e enfrentá-lo. Eu acho que neste retiro muitos de vocês estão profundamente conscientes e atentos ao sofrimento no mundo.

Uma irmã uma vez me disse que às vezes pode ser que, na Consciência Coletiva, neste momento, achamos que temos o direito de sofrer. Temos o direito de sofrer porque a situação é ruim, em todos os aspectos. Mas nunca pensamos que temos o direito de sermos felizes.

É muito interessante. Pense nisso por um momento. Nós nos permitimos sofrer mas não nos permitimos ser felizes. Isso é um enigma. Talvez não seja verdade. Mas podemos investigar um pouco sobre isso, e talvez tenha algo a ver com a Consciência Coletiva que nos rodeia, e falaremos sobre isso em um momento. Nossos professores disseram que aprender a sofrer é uma arte e um treinamento.

Ontem, na sessão de perguntas e respostas, houve uma pergunta realmente interessante, acho que foi a segunda pergunta: Por um lado, sabemos que somos suficientes, e nós já somos o que queremos nos tornar, e nos sentimos completos e inteiros, mas, às vezes, com a energia da consciência ou em nosso contexto profissional podemos perceber que estamos em déficit em algumas áreas e que desejamos estudar ou cultivar nossa espiritualidade. Eu realmente apreciei esta pergunta porque ambos são verdadeiros.

Há uma espécie de energia na plena atenção que quando nos tornamos conscientes, por exemplo, de nossos hábitos ou pensamentos e sentimentos que emergem em nós, podemos querer fazer algo imediatamente para mudar a situação. Há uma espécie de dinamismo. Por um lado, nós os aceitamos totalmente e, por outro lado, vemos a possibilidade de mudança. As coisas são impermanentes, podemos influenciá-las.

Assim, no budismo, o espírito de treinar, e cultivar é realmente muito importante. Eu acho que é uma das habilidades em que eu realmente melhorei no Monastério, porque eu estava em zero antes, é como sofrer. O resultado imediato de aprender a sofrer é que ao mesmo tempo você também aprende a ser feliz. Porque para mim o obstáculo para a minha a felicidade era meu sofrimento, e, portanto, compostar meu sofrimento me deu mais alegria.

Mas é realmente interessante, porque não é que o meu sofrimento necessariamente tenha desaparecido, mas eu aprendi a lidar com ele de forma diferente. Isso é algo que nossos mestres dizem, que devemos estar cientes da crença equivocada de que, de

alguma forma, você tem que eliminar seu sofrimento, que deve ser abolido, ou erradicá-lo. Mas eu aprendi o caminho em que eu possa coexistir com ele, porque o meu sofrimento é, de certa forma, real. Eu posso senti-lo.

Como posso viver com ele? Para mim, o que aprendi, é que o meu sofrimento não é algo estático, é mais como um rio. Isso é muito interessante aprofundar quando falamos em tomar conta do nosso sofrimento, o sofrimento em nós... Nossa mente é uma mente corporificada, Então nós cuidamos da nossa mente e nosso corpo ao mesmo tempo. Não são duas coisas separadas. Isso é muito importante.

Então, a maneira pela qual vivemos com nossos corpos, como cuidamos de nossos corpos, como comemos, como agimos, como consumimos, está diretamente conectado com o nosso sofrimento. E nosso sofrimento pode, em certo sentido, refletir, refletir a comunidade. Isso é o que eu descobri... Que meu sofrimento tem muito a ver com o sofrimento da minha família. Como muitos de nós, eu também carrego em mim uma semente de forte desespero, eu também tenho outra de medo e ansiedade, outra que é um pouco mais como tristeza ou melancolia.

Quando aprendi como sofrer com elas, aprendi não as ver como se fossem apenas minhas, mas como algo que pertence a um rio de ancestrais. Então, quando eu cuido disso, eu também faço isso em nome de meu pai, da minha mãe, meu avô e minha avó, e o outro avô e avó. Então, eu gostaria de lhe dar esta imagem das nossas emoções como um rio que é alimentado de diferentes fontes. Há a linhagem de nossos ancestrais, inerente ao nosso corpo, mas também somos alimentados pela nossa infância e nossa educação. Também somos alimentados pela nossa sociedade, pela Consciência Coletiva, e pela nossa maneira de consumir.

Uma das coisas interessantes esta semana é que adquirimos um tipo diferente de consciência. Acredito que o "consumo de tela" provavelmente diminuiu 90%. Nós vivemos num clima de não-violência, de muita compaixão e boa vontade, com muita consciência em vez de distração. Comemos comida saudável, nas mesmas horas do dia. Eu não sei se é normal para todos vocês ou certamente estranho comer às seis da tarde. Mas consumir três refeições saudáveis e regulares talvez seja uma novidade para o nosso corpo e nosso corpo pode sentir-se bastante bem por isso.

Tivemos uma experiência diferente da nossa própria consciência, porque nossas sementes boas foram regadas. Enquanto estávamos aqui foram ativadas, Cada uma de nossas sementes, de compaixão, nossa semente de quietude, nossa semente de alegria, de maneiras diferentes. Então, no que mergulhamos é o que Thay chamou uma Comunidade de Resistência.

Nós nos demos a oportunidade de experimentar algo diferente esta semana, e vemos como nos sentimos. Todas os insights que recebemos sobre nosso sofrimento, e o dos outros, a o de nossas famílias, e para as diferentes decisões e escolhas que somos chamados a tomar, é porque fizemos um mergulho verdadeiramente profundo nossa consciência neste ambiente diferente.

(Palestra de Dharma Irmã Hien Nghiem (True Dedication) em 10 de agosto de 2023– transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/9E2TlaxthWY>)

Traduzido por Leonardo Dobbins

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>