

A arte da felicidade e a arte do sofrimento

Ontem nós aprendemos que o praticante sabe como gerar um sentimento de alegria e um sentimento de felicidade a qualquer momento do dia. Esses são o quinto e sexto exercícios propostos pelo Buda no Sutra da Respiração Consciente.

O quinto é gerar o sentimento de alegria graças à atenção plena. Porque com a atenção plena, você reconhece muitas condições de felicidade que você já possui no momento presente. Você torna a alegria possível imediatamente, você torna a felicidade possível imediatamente. Essa é a arte da felicidade.

Um bom praticante é capaz de gerar alegria e felicidade em sua vida diária para nutrir a si mesmo e para curar a si mesmo. Um bom praticante também sabe como lidar com a sua dor. A atenção plena é um tipo de energia que o ajuda a reconhecer a dor, a sorrir para ela. A energia que o ajuda a sorrir para a dor é a atenção plena.

Você não é sobrecarregado pela sua dor se você sabe como sorrir para ela. "Olá! Minha pequena raiva, eu sei que você está aí. Eu cuidarei bem de você." Sorria para a sua raiva. Como praticantes, deveríamos ser capazes de sorrir para a nossa raiva, para a nossa irritação.

Sorrir para ela significa que você está consciente dela. Você não tenta suprimir, ou fugir dela. Com a energia da atenção plena somos suficientemente fortes para estar com a nossa raiva, para estar com a nossa irritação, para estar com a nossa solidão.

A primeira função da atenção plena é reconhecer as coisas como elas são. A segunda função da atenção plena é abraçar e acalmar. A atenção plena é um tipo de energia, a sua raiva é outro tipo de energia. A energia da atenção plena reconhece a raiva, e a abraça como uma mãe, Uma mãe amorosa segurando o seu bebê muito gentilmente. Você obterá alívio após alguns minutos de prática. Essa é a arte do sofrimento.

Como reconhecer a dor em você? Como acalmar a dor em você? Nós temos que nos treinar para fazer isso e obteremos alívio. Com exercício seguinte de respiração consciente transformamos completamente a dor, as aflições em nós.

Nós sabemos que existe uma conexão profunda entre o sofrimento e a felicidade. Nós temos nós temos aprendido que o sofrimento desempenha um papel muito importante para criar felicidade. É como o papel da lama na criação da flor de lótus. Sem a lama você não pode criar flores de lótus.

O mesmo acontece com o sofrimento e a felicidade. Você precisa do sofrimento como material, como matéria prima para criar felicidade. Nós já sabemos que existe sofrimento o suficiente. Você não precisa criar mais. O problema é aprender como fazer bom uso do sofrimento para criar felicidade. O problema é como fazer bom uso do lixo para criar flores.

Se você olhar dentro de uma flor, você vê a luz do sol, você vê a chuva, você vê o composto que ajuda a nutrir a flor. O composto é feito de lixo. O lixo é o sofrimento. Portanto, um bom praticante sabe como fazer uso do lixo nele, do sofrimento nele. Fazendo bom uso disso para criar algo mais positivo como compreensão, compaixão, alegria. Essa é a arte, a arte do sofrimento, a arte da felicidade.

No budismo nós não usamos a expressão "Reino de Deus", mas temos a expressão "Terra do Buda" "País do Buda" Muitos de nós acreditamos que o Reino de Deus é

algum lugar onde não existe sofrimento. Eu não acredito. Se não existir sofrimento, não existirá felicidade também. Porque a felicidade é feita de sofrimento.

É como a 'esquerda' que é feita da 'direita' A 'esquerda' não pode existir por si mesma sozinha, a 'esquerda' tem que interexistir com a 'direita'. Você não pode remover a 'direita' da 'esquerda' Você não pode pedir a alguém que venha e leve a 'direita' para Boston e que outra pessoa leve a 'esquerda' para Nova York. Não. Elas sempre estão juntas. Sem uma a outra não pode existir. Esse é o ensinamento do Buda. "Isso é porque aquilo é." Simples assim.

Portanto, tentar fugir do sofrimento e procurar a felicidade não é sábio. É impossível e a maioria de nós está fazendo isso, tentando fugir do sofrimento e procurando a felicidade. Você não sabe que a felicidade é feita de sofrimento. O que deveríamos fazer é aprender como fazer bom uso do sofrimento.

Ontem nós aprendemos algo muito importante: se você sabe como sofrer, você sofre muito menos. O décimo sétimo e oitavo exercício de respiração consciente existem para ajudá-lo a sofrer. Você sabe como sofrer e se você sabe como sofrer, você sofre muito menos. Então você sabe como fazer bom uso do sofrimento para criar alegria e felicidade. Portanto a arte da felicidade e a arte do sofrimento sempre caminham juntas.

O Reino de Deus não é um local onde não há sofrimento, porque se não existir sofrimento as pessoas não têm meios para cultivar a compreensão e a compaixão. É tocando o sofrimento, entrando em contato com o sofrimento, olhando profundamente na natureza do sofrimento, que a compreensão surge.

Compreender o sofrimento é muito importante. Quando você olha, quando você ouve o sofrimento, com atenção plena e concentração, você compreenderá a natureza e as raízes do sofrimento. Compreender o sofrimento, naturalmente, faz nascer a energia da compaixão. Uma vez que a energia da compaixão nasce, ela começa a curar, curar você e o mundo.

Portanto, a compreensão e a compaixão são nascidas do sofrimento. É como a flor de lótus que é nascida da lama. É por isso que fugir do sofrimento não é uma atitude sábia. Você não quer enviar os seus filhos para um lugar onde não exista sofrimento. Você quer? Porque em tal lugar o seu filho ou filha nunca desejará aprender como compreender e como amar. É por isso que existe sofrimento no Reino de Deus.

Portanto, a minha definição de Reino de Deus é um local onde as pessoas sabem como fazer bom uso do sofrimento para criar felicidade e amor.

*(Palestra de Dharma em 27 de agosto de 2013– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/w8cTQopywng>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*