

Como eu posso lutar contra as injustiças desse mundo sem ser consumido pela raiva?

Podemos visualizar um médico que precisa se reunir com muitas pessoas doentes. Ele pode dizer: "Como posso desfrutar da minha saúde se muitas pessoas ao meu redor estão doentes?" Você sabe que se o médico estiver doente, não há esperança para ninguém. Então o trabalho, o dever do médico é manter-se saudável para poder ajudar seus pacientes.

Portanto, se você vir muitas pessoas sofrendo no mundo ao seu redor, e se não souber como sofrer menos, como se nutrir de alegria e felicidade, você será como todos e não poderá ajudar. Portanto, deve haver uma maneira de você sofrer menos, para que possa ajudar outras pessoas que sofrem mais. A prática da atenção plena pode ajudá-lo.

Em princípio, você sabe que existe ar puro disponível, existe água fresca disponível. Existem muitos elementos refrescantes e curativos da natureza ao nosso redor e dentro de nós. Se você souber como entrar em contato com eles, poderá obter a nutrição e a cura de que precisa. Isso não é só para você, porque se você sofrer menos, se conseguir se nutrir de alegria e felicidade, poderá ajudar outras pessoas ao seu redor.

Então a prática é nos preservarmos, não nos deixarmos dominar por uma situação de sofrimento ao nosso redor. Isso é possível com atenção plena, porque você sabe que o ar fresco está disponível, o sol está disponível, a água fresca está disponível. Muitas maravilhas da vida estão disponíveis. A Mãe Terra está lá para ajudá-lo a curar e nutrir. Se você estiver consciente, permitirá que a Mãe Terra e todas essas maravilhas o envolvam e o ajudem a se curar e se tornar um instrumento de cura para as pessoas ao seu redor.

Então o médico tem que se cuidar. Ele sabe que o seu bem-estar e a sua saúde são muito importantes para as pessoas que sofrem e que o procuram em busca de ajuda. A prática da respiração consciente, da caminhada consciente, de permitir-se estar plenamente presente no aqui e agora para ser nutrido pela natureza, é muito importante.

Se você conseguir parar de correr, de procurar as coisas, poderá se permitir estar totalmente presente no aqui e agora e deixar que os elementos refrescantes e curativos da natureza te curem. Então você poderá se tornar um instrumento de paz, de felicidade, de alegria para ajudar outras pessoas a sofrerem menos. Ao nosso redor pode haver muita raiva, amargura, ressentimento. Se você não souber como se conter, cuidar de si mesmo, se nutrir, você será dominado por essa energia coletiva de ódio, raiva, amargura e assim por diante.

Então cuidar de você é muito importante e para fazer isso, você tem que voltar para casa sozinho. Há uma ilha segura lá dentro. Você tem que voltar para casa, para nós mesmos, através da respiração consciente, do caminhar consciente e poderá acalmar seu corpo, seus sentimentos e começar a sentir paz e poderá ver as coisas com mais clareza.

Sabemos o que fazer e o que não fazer para não piorar a situação. Você percebe que uma inspiração ou um passo consciente já pode ajudar a trazer um pouco mais de calma, de paz. Então não desistimos. Vemos que a esperança está sempre presente e não nos sentimos impotentes, desamparados. Porque se você souber praticar a atenção plena na respiração, no caminhar, verá que uma única inspiração, um único passo já pode fazer a diferença.

É exatamente isso que nos deixa esperançosos. O problema não é apenas o que você pode fazer. Você é motivado pelo desejo de fazer algo para ajudar o mundo a sofrer menos. Mas fazer é apenas uma das coisas, ser é outra maneira de fazer, se você puder estar relaxado, se puder estar em paz, se puder ser compassivo, isso já é muita ação.

A maneira como você sente e olha para as outras pessoas já pode ser muito útil. Se você tem paz, tranquilidade, compaixão e então sua presença já ajuda muito. Então ser é muito importante e fazer é algo que vem desse tipo de ser. Ser a paz primeiro e fazer a paz depois.

Depois há o fator Sangha. Se você tem amigos que sabem ser, estar relaxados, estar em paz, estar revigorados, ser saudáveis, e então, juntos, vocês poderão criar uma poderosa energia coletiva de paz, alegria e felicidade que poderá resgatar muitas pessoas.

Isto é, isso também pertence ao reino do ser. Você é paz, você está fresco. Você é compassivo. Essa energia coletiva de paz, frescor e compaixão começou a contribuir para o bem-estar do mundo. E, claro, essa energia de paz e compaixão permitirá que vocês saibam o que fazer para promover mais paz, frescor e alegria no mundo.

Portanto, a resposta é como se proteger de ser levado pela energia coletiva do ódio, da violência, da amargura, da raiva e como criar uma ilha de paz, frescor e compaixão interiormente. Um grupo de pessoas pode fazer isso e pode ser um refúgio para muitas outras pessoas, e é por isso que construir um grupo de praticantes é muito, muito importante.

*(Palestra de Dharma em maio de 2014– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/W-UpOgsdKCc>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*