

A diferença entre desapegar e desistir

Durante a meditação, teremos momentos de verdadeira paz, de verdadeira benção, momentos que nos dão fé: "Uau, funciona!". Mas também é importante não nos apegarmos a isso, porque da próxima vez que voltarmos para a almofada, nossa condição terá mudado, mudamos a cada dia, e então talvez nos sentemos na almofada por mais 10 vezes e percamos essa benção, e então digamos: "Não funciona mais".

Isso acontece porque estamos apegados a uma experiência passada, mas podemos usar essa experiência para nos dar fé, para saber que temos a capacidade de tocar a tranquilidade, a paz. Chamamos isso de "fruto" da nossa meditação. Quando saboreamos o fruto da nossa meditação, sabemos: "Ah, eu consigo fazer isso".

Se você aprender a desapegar, se abrirá para novas experiências, mas se não desapegar, ficará preso a algo do passado, a uma ideia ou a uma percepção.

Vamos falar sobre a diferença entre desapegar e desistir. No budismo, desapegar é um superpoder. É um dos três poderes principais. Desapegar, para nós, não significa desistir. Porque somos feitos de sentimentos, formações. Somos feitos de muitas coisas, e pensamentos e percepções estão entre elas. Às vezes nos apegamos tanto, ficamos presos a uma ideia, e dizemos a nós mesmos que essa ideia é a nossa felicidade.

Temos uma ideia de nós mesmos, temos uma ideia dos nossos entes queridos, dos nossos colegas, da nossa comunidade, e só somos felizes se eles encaixarem nessa ideia. Isso se torna uma armadilha, torna-se a nossa prisão. Quando nos apegamos a esse conceito, a nossa mente e o nosso coração não estão abertos. E quando o nosso coração e a nossa mente não estão abertos, não temos espaço para aprender, não temos espaço para ter novas experiências.

Existe um treinamento, entre os 14 Treinamentos de Consciência, que ensina a não nos apegarmos às nossas próprias visões. Todos estamos em constante crescimento e, se estivermos tão apegados, não teremos a capacidade de aprender mais e de viver mais. Portanto, desapegar-se é identificar o que consideramos a nossa ideia de felicidade, a nossa ideia de sucesso.

Podemos ter uma ideia de sucesso como praticantes, e podemos nos apegar a essa ideia com muita força, com muita firmeza. Quando chegamos ao fundo do poço e experimentamos sofrimento, diremos: "Mas tudo o que li, o que Buda ou Thay disseram, é que a prática deve me ajudar a encontrar a serenidade, então por que ainda estou sofrendo?"

Ficamos presos nessa ideia, e isso se torna um fardo. Mas se estivermos abertos e pudermos ver que parte da vida é aprender a aceitar o sofrimento, começaremos a ter novos pontos de vista sobre nossas dificuldades. Isso é desapegar, deixar ir. Desapegar para seguir em frente, desapegar para nos manter mais abertos.

Em nossas relações, temos que praticar muito. Eu pratico isso todos os dias na minha amada comunidade. Somos mais de 50 irmãos, todos crescemos de maneiras diferentes, alguns levam o Nobre Silêncio muito a sério, outros nem tanto. Você tem que aprender a ser aberto, a se adaptar.

Se você disser a alguém: "Você é um mau praticante", você interrompe imediatamente a comunicação. Mas se você disser: "Meu querido, você sabe que agora é hora do

Nobre Silêncio? Existem outros que estão praticando, talvez você queira aprender a estabelecer esse silêncio interior em você", então nossa abordagem será muito diferente, e essa pessoa entenderá muito mais facilmente. Portanto, com essa abordagem, não ficamos presos.

Desapegar significa sempre deixar algo para trás. Às vezes, pode ser algo que estamos fazendo e que cria um problema, e se entendermos que precisamos deixá-la ir, deixe-a ir.

De vez em quando, acontece de um irmão ou irmã permanecer muito apegado à sua comunidade, então eles são enviados para outro mosteiro, para que possam abandonar seus hábitos diários no aqui e agora, para se redefinir. Um pouco como um reiniciar o computador, às vezes você tem que enviá-los para algum lugar para que possam recomeçar. Isso é algo que fazemos. Muitas vezes, eu também fiz isso, às vezes mudar de ambiente é realmente útil.

Então, para nós, desistir e deixar ir são duas coisas muito diferentes. A partir da pergunta, entendo que desistir talvez seja mais fácil do que deixar ir, e também devemos nos perguntar do que estamos desistindo, desistir é uma emoção, vem de uma emoção, devemos entender suas raízes,

Houve momentos em que eu quis desistir da minha jornada, e se eu tivesse seguido essa energia, não estaria aqui agora. Mas, normalmente, quando essa energia de desistir se manifesta, ela tem uma raiz, e precisamos entender por que estamos desistindo. Desistindo para ter mais espaço ou mais felicidade? Ou desistimos porque estamos frustrados, com raiva, chateados?

Quando um monge quer deixar a comunidade, sempre perguntamos: "Ok, você expressou seu desejo, agora tire seis meses para refletir, não se deixe levar por uma emoção, não siga um impulso emocional", porque emoções e sentimentos são impermanentes, vêm e vão. Certifique-se de que está cortando algo com clareza.

Quando desistimos sempre há uma fonte dessa energia, e precisamos entender de onde ela vem, e se realmente é hora de desistir de algo. Pelo menos façamos isso com consciência, com clareza, e então isso se torna não uma desistência, mas um deixar ir, para ser mais livre, para dar mais um passo à frente.

(Palestra de Dharma de Phap Huu: em 3 de novembro de 2022– transcrito do vídeo do YouTube https://youtu.be/mSSnTnp5l_Q)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>