

## **A Felicidade vem de todas as direções**

Cada um de nós tem uma ideia do que é a felicidade e estamos comprometidos com essa ideia. Se eu não conseguir isto, e aquilo, e aquilo outro, então a felicidade não será possível. Descrevemos a nossa felicidade, temos uma ideia da nossa felicidade, e nos esforçamos para alcançá-la.

Imaginemos uma jovem que se apaixona por outra pessoa e, na sua paixão, no seu apego, ela não consegue ver mais nada além dessa pessoa. Ela diz que essa pessoa é a única razão pela qual deve continuar viva, que, se não puder se casar com essa pessoa, melhor morrer, que a felicidade não pode ser possível sem essa pessoa ao seu lado. A ideia dela é: conquistá-lo ou morrer.

Mas para aqueles de nós que não estão presos a essa situação, somos capazes de ver que a felicidade pode vir de todas as direções. A felicidade pode vir do oeste, do leste, do norte, do sul, de baixo.

A felicidade vem e bate à sua porta: “Por favor, abra, eu sou a felicidade!” e você recusa todas as oportunidades de ser feliz porque já está comprometido com uma única ideia de felicidade. Há muitos jovens que se suicidam porque não conseguem casar-se com a pessoa que amam.

Na história do amor há muitos casos assim. Aqueles de nós que estão livres, vemos que a felicidade pode vir de qualquer lugar e a qualquer momento. O sol da manhã pode trazer felicidade, meia hora a caminhar calmamente pode trazer felicidade, tomar uma xícara de chá com um amigo ou com o nosso professor pode trazer muita felicidade.

A felicidade pode estar presente em cada momento da nossa vida. Por que é que temos de nos comprometer com apenas uma ideia de felicidade? Se você não está feliz, pode ser porque esteja se agarrando com muita força à sua ideia de felicidade. A felicidade pode vir com muita facilidade. É muito claro, muito simples. Alegria e felicidade nascem da prática de soltar, de deixar ir. E a primeira coisa que temos de deixar ir é a nossa ideia de felicidade.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 25 de novembro de 2004 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/RTIv1a2PP3A>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*