

A Segunda Flecha

Pergunta: Caro Thay, obrigado por compartilhar o Dharma conosco. Sofro muito e percebo que é parte da minha prática. Vejo que meu sofrimento parece vir de duas coisas principais. Uma é que eu tenho uma doença crônica que me causa muitas dores físicas. A outra é que sou um ativista e me preocupo profundamente com o mundo e às vezes sinto muito desespero sobre o que está acontecendo no mundo ao nosso redor, em termos de violência, pobreza, destruição ambiental. Eu me pergunto que conselho você pode dar ou que práticas você pode recomendar para aqueles de nós que estão vivendo com dores físicas ou com desespero em nosso cuidado com o mundo.

Thay: Aprendemos neste retiro que podemos reduzir a dor física com a prática de liberar a tensão do corpo. A dor pode ainda estar presente, mas pode ser reduzida se conseguirmos liberar a tensão. A dor aumenta em função da tensão.

Portanto, a prática de relaxamento na posição deitada, a prática de relaxamento durante o tempo que você anda, pode ajudar porque cada passo que você dá pode ajudar a liberar a tensão. Ande como uma pessoa livre. Largue as coisas, não carregue e você se sentirá leve. Há um fardo que sempre carregamos conosco. A prática é largar o fardo para ficar leve. Se você se sentar, caminhar e se deitar assim, é muito fácil liberar a tensão e reduzir a dor.

O Buda disse que não devemos tentar amplificar nossa dor ou exagerar a situação. Ele usou a imagem de alguém que é atingido por uma flecha. Poucos minutos depois, uma segunda flecha vem e atinge exatamente o mesmo local. Depois que a segunda flecha vem, não só a dor é duplicada, mas pode ser o triplo ou 10 vezes mais dolorosa, intensa. Portanto, quando sentimos alguma dor, seja ela física ou mental, temos que reconhecê-la como é, e não devemos exagerá-la.

"Inspirando, eu sei que isso é apenas uma pequena dor física. Posso muito bem fazer amizade e paz com isso. Ainda posso sorrir para isso."

Se você a reconhecer como é e não exagerar, poderá fazer as pazes com ela e não sofrerá muito. Mas se você ficar com raiva, se revoltar contra isso, se você se preocupar demais, se você imaginar que vai morrer muito em breve, a dor será multiplicada por 100 vezes.

Essa é a segunda flecha. Não devemos permitir que venha. Isso é recomendado pelo Buda. É muito importante. Não exagere, não amplifique a dor. Sabemos que se não somos pacíficos, se não temos compaixão suficiente em nós, não podemos fazer muito para ajudar o mundo.

Como ativistas, queremos fazer algo para ajudar o mundo a sofrer menos. Mas nós mesmos somos o centro. Temos que fazer a paz, para reduzir o sofrimento em nós primeiro. Porque representamos o mundo. Paz, amor e felicidade devem sempre começar aqui.

O Buda propôs muitas maneiras de praticar a fim de ajudar a reduzir a dor no corpo, reduzir a dor nos sentimentos e nas emoções, e para nos reconciliarmos conosco. Porque há sofrimentos internos: medo, raiva. Então, quando você cuida de si mesma, você está praticamente cuidando do mundo.

Imagine um pinheiro no jardim. Perguntamos ao pinheiro o que ele pode fazer qual é o máximo que o pinheiro pode fazer para ajudar o mundo. A resposta é muito clara: você

deve ser um pinheiro bonito e saudável. Você ajuda o mundo sendo o seu melhor. Isso se aplica a humanos também. O básico que podemos fazer para ajudar o mundo é sermos saudáveis, sólidos, amorosos e gentis conosco mesmo. E quando as pessoas olham para nós, elas têm confiança. Elas dizem: "se ela pode fazer isso, eu também posso fazer."

Portanto, tudo o que você pode fazer por você, você o faz pelo mundo. Não pense que você e o mundo são duas coisas separadas. Quando você respira conscientemente e suavemente e sente as maravilhas da vida, você está fazendo isso por nós, pelo mundo. Lembre-se, praticando com esse tipo de visão, você terá sucesso em ajudar o mundo. Você não precisa esperar até amanhã, pode fazer isso hoje mesmo.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 12 de agosto de 2011 – transcrito do vídeo do YouTube
https://youtu.be/AADm68_LRtU)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*