

Abraçando a dor

Como é isso, essa capacidade de abraçar a dor? Às vezes temos a capacidade naturalmente. E isso é maravilhoso. Mas o que você faz se não a tiver? Se naquele dia e naquele momento você sentir que “Isso é demais. Não consigo aceitar isso. Esse sofrimento é demais para eu aguentar. É muito doloroso. Não consigo lidar com isso. Só quero encobrir.” Então precisamos de ajuda. Precisamos saber como encontrar essa capacidade essa capacidade de abraçar a dificuldade.

Uma maneira que eu realmente convido você a tentar é expandir seu quadro de referência. Então é verdade que quando um sentimento desconfortável está presente, se sou só eu quem tem que segurá-lo, que tem que lidar com isso, pode ser demais. Posso muito bem ser incapaz de lidar com isso. Mas e se eu não for apenas isso? E se em vez disso eu fosse a Terra, o céu, o espaço, as estrelas. Então eu tenho alguma capacidade.

Isso não é apenas um ato de ilusão ou imaginação. Na verdade, essa é a verdade, isso é o que somos. Mas precisamos nos treinar para fazer disso um reflexo como temos o reflexo quando sofremos de contração. Isso é muito, muito normal quando sentimos algumas dificuldades e dores, contraímos. Em torno dela nos tornamos menores e sentimos que a dor é tudo o que somos. Ocupa todo o nosso ser. E é, claro, é esmagador.

Portanto, precisamos estabelecer algum espaço ao redor. A primeira coisa que podemos fazer é estabelecer esse espaço dentro do nosso próprio corpo. Para descobrir que, talvez essa dor e esse desconforto que sinto, na verdade não ocupem todo o meu ser.

Um pouco de espírito de investigação, de curiosidade, para começar a perceber: “Ah, ok, e as pontas dos meus dedos? E minhas mãos? Elas estão sentindo esse senso de desespero esmagador e ruidoso? Na verdade, não. Elas se sentem muito bem.” É uma coisa real. Há uma diferença entre talvez o que sentimos no coração e o que sentimos nas nossas mãos, nos nossos pés, no nosso rosto.

Assim expandimos esta esfera da nossa consciência, da nossa atenção plena. Para começar a incluir mais no campo da nossa consciência. E podemos ir mais longe. Sabemos, intelectualmente que somos vastos no tempo e no espaço. Certo? Intelectualmente você sabe que é a continuação de seus ancestrais. Todos os seus ancestrais, de alguma forma, estão presentes com você agora em cada célula do seu corpo.

Mas há uma grande diferença entre essa compreensão intelectual e uma experiência vivida disso como um lugar de refúgio, como um lugar de força. Então é algo que precisamos cultivar. Você não pode simplesmente ligá-lo de repente e pronto. Você sabe, é claro, que pode ter uma espécie de experiência inovadora ao tocar a Terra e, de repente, você vê. Você sente isso em todo o seu corpo e é incrível. Mas então você precisa cultivar isso. Você precisa criar o hábito, invocar a força e a estabilidade, a segurança de toda a nossa linhagem. E não apenas de sangue, mas nossa linhagem espiritual, nossos amigos e toda a história da evolução.

A verdade é que somos sobreviventes. Não somos fracos, nós somos fortes. Cada um de nós é o produto de uma cadeia ininterrupta de sobreviventes. Cada um dos nossos ancestrais viveu pelo menos até o momento da reprodução. Caso contrário, não estaríamos aqui. Então eles sobreviveram a tudo que a história jogou sobre eles. Isso é

incrível. Porque muitos não o fizeram. Temos toda essa força em nós. Não apenas nossos ancestrais humanos, mas voltando ainda mais atrás, todo o caminho de volta.

Isso está na dimensão do tempo, mas também na dimensão do espaço, agora, neste momento. Sabemos intelectualmente que parte da nossa vida é a floresta, são os nossos pulmões. Parte da nossa vida é o sol. Se o Sol desaparecesse num instante, por quanto tempo a vida sobreviveria neste planeta? Você ficaria com muito frio, muito rapidamente. E muito escuro. Bem, poderíamos queimar todas as reservas de petróleo e talvez sobreviver um pouco, usando tudo o que pudéssemos queimar, mas isso não duraria muito.

O sol faz parte do nosso corpo. Os oceanos, a floresta, o ar, os insetos, os fungos, todas as bactérias. Nós inter-somos, estamos nesta constante relação de troca. E se conseguirmos transformar isso de algo que obtemos apenas intelectualmente, claro, em uma consciência vivida, algo que você pode realmente sentir como uma experiência, então nossa capacidade de manter e abraçar a dor muda. Isso faz uma diferença real. Eu convido você a experimentar isso, a realmente tentar na próxima vez que tiver que enfrentar uma emoção difícil. E espero que não seja em breve, mas você nunca saberá.

Da próxima vez que isso acontecer, tente lembrar: "Quem está segurando esse sentimento? "Sou só eu? "É apenas esse eu narrativo que construí com um nome, uma identidade, uma certidão de nascimento, qualificações e história de vida pessoal? Ou é mais?

Sinta a Terra sob seus pés. A Terra é pequena? Não. É vasta. E faz parte de você. Você é a Terra. A Terra é você. Não está fora de você. Isso dramaticamente muda sua habilidade de segurar o desconforto, a dor. É algo para experimentar. Você fica aí sentado. É insuportável. Mas então você se lembra: "Ah, eu não sou só isso. "E se eu permitir que as árvores, o céu, a luz do sol, a grama, a terra abaixo de mim, o ar façam parte deste abraço?" E realmente fazem parte. Não é sua imaginação. Na verdade, é isso que está acontecendo. Mas precisamos deixá-lo entrar.

*(Palestra de Dharma de Phap Linh realizada em 24 de setembro de 2021– transcrito do vídeo do YouTube
https://youtu.be/b3LMK1M_K44)
Traduzido por Leonardo Dobbins
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*