

A arte de deixar ir

Thay diz que deixar ir é uma arte, é uma prática e não porque você precisa ter habilidades de pintura, mas por causa do processo de deixar ir. Porque deixar ir é um ato libertador, você dá algo. Não é realmente que você perde algo, mas está criando algo. Você está oferecendo algo e está se expressando, está se libertando. Thay diz, o que me impressiona muito, deixar ir nos dá liberdade e a liberdade é a única condição para a felicidade. Quando em nosso coração ainda nos apegamos a qualquer coisa, posses materiais, ideias, medos, não podemos ser livres e não podemos ser felizes verdadeiramente felizes. Eu amo este ensinamento e me pergunto como esse processo lindo, esse processo engenhoso de desapego pode ser tão difícil para nós e ter causado tanto sofrimento.

Às vezes, temos relacionamentos que não são mais satisfatórios. Às vezes, eles se tornam até dolorosos, mas não podemos acabar com eles porque estamos presos. Moramos lá por tanto tempo que temos medo de nos soltar. Não sabemos o que vem depois, embora na maioria dos casos não possa ser pior do que a situação em que estamos, mas ainda temos medo e pelo menos estamos familiarizados com o sofrimento em que vivemos. Portanto, não permitimos deixar ir, ficando com medo do que virá, se houvesse algo por vir.

Quero comparar essa incapacidade ou esse medo de se desapegar com os acumuladores. Todos nós conhecemos pelo menos um acumulador, essas são pessoas que colecionam coisas que as acumulam e, em termos materiais, descobri que são principalmente pessoas da geração de guerra ou pós-guerra que realmente tiveram que viver sem nada. Depois que a guerra acabou e eles puderam construir sua vida, e eles tomam cuidado para que nunca mais voltem a essa situação e economizam coisas: comida, móveis, documentos, tudo.

Não podemos soltar essas coisas porque existe esse medo do que pode acontecer se eu precisar de algo. Frequentemente, nunca usamos. Essas coisas estão no sótão ou no porão, nunca vamos nem tocar, mas sempre pensamos que talvez um dia podemos precisar delas.

Nós nos apegamos a elas e, ao nos apegarmos, como diz Thay, não podemos ser realmente livres. E, por não sermos realmente livres, não podemos ser verdadeiramente felizes porque ainda há algo conosco que nos torna pesados. E tanto quanto acumuladores materiais, pessoas em relacionamentos também são acumuladores emocionais, como aqueles que carregam seus parceiros que terminaram com eles um ano atrás e eles simplesmente não conseguem esquecê-los. Essas pessoas que sofrem com o estado do mundo, de como as pessoas se comportam e simplesmente não conseguem superar isso, simplesmente não conseguem deixar o que está acontecendo e liberar seu sofrimento.

As pessoas têm ideias. Eles são esses acumuladores idealistas, são justos, sempre sabem o que fazer e o que é certo. E se você não tem a opinião deles, você está errado. Na verdade, eles também criam sofrimento para as pessoas que acreditam estar erradas, porque o que eu faço é certo, então você deve estar errado.

Existem aquelas incapacidades mais difíceis e complexas de deixar ir e Thay fala sobre isso também. É quando você teve experiências dolorosas ou traumáticas no passado e elas continuam voltando. Como houve tanta dor, por medo que isso nunca mais volte acontecer e autoproteção, você está sempre se lembrando dessa situação. Talvez seja porque foi doloroso, ou talvez seja porque você quer apenas estar ciente de que as

condições não estão se reunindo novamente para tal situação. Mas também aqui é verdade que se não curamos esses eventos no passado, temos que curá-los aqui e agora e temos que deixá-los ir e perceber que não estamos mais lá no passado. As condições mudaram e somos uma pessoa diferente que pode responder de forma diferente a essa situação.

Thay compara isso a assistir a um filme em uma tela grande e tentar conversar com os atores. Você diz olá como vai você e os atores simplesmente não prestam atenção e você está tentando: olá, você quer tomar uma xícara de chá comigo, e os atores apenas fazendo suas coisas porque estamos falando com uma imagem. Não estamos falando com a realidade, com a vida, com o aqui e agora, mas estamos falando com memórias que temos em nossas cabeças. Não teremos uma resposta lá, então, para curar o passado, temos que abraçar o aqui e o agora.

A neurociência diz que o tempo médio de vida de uma emoção média é de 45 segundos. Isso significa que se você está se sentindo zangado ou triste, frustrado, seu corpo produz hormônios, mostra reações, fica tenso, tenso e esses sinais no corpo permanecem por cerca de 45 segundos. Então, se você sabe disso, se sente raiva por mais de 45 segundos, talvez uma hora ou um dia ou mesmo cinco dias, você precisa de sua mente para manter essa raiva fluindo, ativa.

Isso significa que seu corpo é capaz de se soltar. É uma onda de hormônios e isso vai passar. A mente acompanha essa onda porque afeta o cérebro, mas ela permanece ativa. Você diz: “Estou com tanta raiva porque estou certo e você me deixou com raiva e não posso te perdoar. Eu não vou te perdoar até que você se desculpe”. E essa pessoa talvez nem saiba o que está acontecendo e você está com muita raiva. “Não estou com raiva, você só precisa se desculpar”. Portanto mantemos a onda viva em nossa cabeça, em vez de deixá-la ir.

No budismo, chamamos isso de segunda flecha. Imagine a situação em que alguém atira uma flecha no seu ombro. Claro, dói, essa dor é a emoção inicial. A neurociência está falando sobre o primeiro tipo de dor. Essa dor iria diminuir em 45 segundos, mas se nossa mente entrar em ação e mantê-la viva em vez de cuidar do ferimento, dizemos “quem atirou em mim, por que ele atirou em mim. Quando eu vir essa pessoa, vou derrubá-la” e assim nós construímos essa vingança e raiva. Chamamos isso de segunda flecha porque dói tanto quanto a primeira, mas é uma flecha auto infligida, dor auto infligida. Quando mantemos nossa raiva viva, nossa frustração, nossa tristeza viva, porque não somos capazes de deixá-la ir, elas são a terceira e a quarta flechas. Quando você olhar honestamente para si mesmo, verá que atiramos flechas sem parar em nós mesmos.

(Palestra de Dharma de Thầy Ngô Không, , em 11 de abril de 2021 – Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>