

## **A arte de transformar o sofrimento**

Todos queremos ser felizes e há muitos livros e professores no mundo que tentam ajudar as pessoas a serem mais felizes. No entanto, todos nós continuamos a sofrer.

Portanto, poderíamos pensar que estamos "fazendo algo errado". De alguma forma, estamos "falhando na felicidade". Isso não é verdade. Ser capaz de apreciar a felicidade não exige que tenhamos zero sofrimento. Na verdade, a arte da felicidade também é a arte de sofrer bem. Quando aprendemos a reconhecer, abraçar e compreender o nosso sofrimento, sofremos muito menos. Não só isso, mas também podemos ir mais longe e transformar nosso sofrimento em compreensão, compaixão e alegria para nós mesmos e para os outros.

Uma das coisas mais difíceis para aceitarmos é que não há um reino onde só haja felicidade e não haja sofrimento. Isso não significa que devemos desesperar. O sofrimento pode ser transformado. Assim que abrimos a boca para dizer "sofrimento", sabemos que o oposto do sofrimento já está lá também. Onde há sofrimento, há felicidade.

De acordo com a história da criação no livro bíblico de Gênesis, Deus disse: "Que haja luz". Eu gosto de imaginar que a luz respondeu, dizendo: "Deus, eu tenho que esperar minha irmã gêmea, a escuridão, estar comigo. Não posso estar lá sem a escuridão." "Deus perguntou:" Por que você precisa esperar? A escuridão está presente." A Luz respondeu:" Nesse caso, então eu também já estou presente ".

Se nos concentramos exclusivamente na busca da felicidade, podemos considerar o sofrimento como algo a ser ignorado ou a resistir. Pensamos nisso como algo que atrapalha o caminho da felicidade. Mas a arte da felicidade é, ao mesmo tempo, a arte de saber como sofrer bem. Se soubermos como usar nosso sofrimento, poderemos transformá-lo e sofrer muito menos. Saber sofrer bem é essencial para realizar a verdadeira felicidade.

Quando sofremos, tendemos a pensar que o sofrimento é tudo o que há naquele momento, e a felicidade pertence a algum outro momento ou lugar. Muitas vezes as pessoas perguntam: "Porque eu tenho que sofrer?" Pensar que podemos ser capazes de ter uma vida sem sofrimento é tão equivocado como pensar que podemos ter um lado esquerdo sem um lado direito. O mesmo é verdade ao pensar que temos uma vida na qual nenhuma felicidade é encontrada. Se a Esquerda disser: "Direita, você tem que ir embora. Eu não quero você. Eu só quero a Esquerda" isso é um absurdo, porque então a Esquerda teria que parar de existir também. Se não houver direita, não há mais a esquerda. Onde não há sofrimento, também não pode haver alegria e vice-versa.

Se pudermos aprender a ver e nos engajarmos habilmente com a presença da felicidade e do sofrimento, iremos na direção de aproveitar mais a vida. Todos os dias iremos um pouco mais adiante nessa direção e, finalmente, perceberemos que o sofrimento e a felicidade não são duas coisas separadas.

O ar frio pode ser doloroso se você não estiver usando roupas quentes suficientes. Mas quando você está se sentindo superaquecido ou está caminhando fora de casa com roupas adequadas, a sensação estimulante do ar frio pode ser uma fonte de alegria e vitalidade. O sofrimento não é um tipo de fonte externa e objetiva de opressão e dor. Pode haver coisas que provoquem sofrimento em você, como música alta ou luzes brilhantes, e que podem trazer alegria a outras pessoas. Há coisas que te trazem alegria e que irritam outras pessoas. O dia chuvoso que arruína seus planos para um piquenique é uma benção para o agricultor cujo campo está seco.

A felicidade é possível agora, hoje, mas a felicidade não pode existir sem sofrimento. Algumas pessoas pensam que, para serem felizes, devem evitar todo sofrimento e, portanto, estão constantemente vigilantes, constantemente preocupadas. Eles acabam sacrificando toda a sua espontaneidade, liberdade e alegria. Isso não está correto. Se você pode reconhecer e aceitar sua dor sem fugir dela, você descobrirá que, embora a dor esteja lá, a alegria também pode estar lá ao mesmo tempo.

Alguns dizem que o sofrimento é apenas uma ilusão ou que para viver com sabedoria, devemos "transcender" o sofrimento e a alegria. Eu digo o contrário. A maneira de sofrer bem e ser feliz é manter contato com o que realmente está acontecendo; ao fazê-lo, você obterá pontos de vista liberadores sobre a verdadeira natureza do sofrimento e da alegria.

*(Trecho do livro de Thich Nhat Hanh – No mud no lotus)*

*(Tradução – Leonardo Dobbin)*

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>