Como reagir à tristeza

Queridos amigos, ontem à noite falei sobre como reagir quando você vê coisas que não são do seu agrado. Esta é a citação do sutra. Uma pessoa sábia, quando tem alguma tristeza, sofrimento, algumas dificuldades, gostaria de se fazer estas perguntas.

Tenho alguma tristeza dentro de mim. O que eu poderia fazer para me libertar da tristeza e transformá-la? O que fiz para me libertar dessa tristeza? Fui bem-sucedido? A quem pedi ajuda neste tipo de prática para que eu possa me libertar da minha tristeza, do meu sofrimento? Consultei meu professor sobre como transformar o sofrimento em mim? Consultei meus irmãos e irmãs no Dharma em como me libertar da tristeza que sinto atualmente?

As pessoas não sábias, quando têm tristeza dentro delas, fazem essas perguntas. Quem me ofendeu? Quem causou meu sofrimento, minha tristeza? Como eu poderia fazer para dizer às pessoas, para mostrar às pessoas que sou vítima de injustiça, de atos errados por parte de outras pessoas?

Como posso me justificar pelo fato de ser apenas a vítima, o sofrimento foi causado por ele ou por ela? Como posso puni-lo para obter alívio? Como posso fazer com que ele e ela sofram para que eu possa me sentir melhor? O que eu poderia fazer para que a pessoa sofresse muito para que da próxima vez não ouse fazer isso comigo de novo?

A quem devo falar sobre meu sofrimento, compartilhar meu sofrimento? Quem pode nos apoiar na oposição à outra pessoa? Como fazer com que essa pessoa não exista para que ela não possa continuar me fazendo sofrer? Onde devo ir para evitar o contato com essa pessoa, para não ter que falar com ela, ver seu rosto e trabalhar juntos? Estas são as perguntas feitas pela pessoa insensata, não sábia toda vez que ela sente tristeza e sofrimento dentro de si.

Acho que o Buda estava tentando dizer que cada um de nós tem o direito de sofrer. Mas o praticante, se nos chamamos de praticantes, não temos o direito de não praticar. O não praticante sim, ele tem o direito de sofrer e o direito de não praticar. Mas somos praticantes. Temos o direito de sofrer, mas não temos o direito de não praticar.

E a prática é perguntar a si mesmo a questão colocada pelo Buda. Tenho tristeza dentro de mim. O que posso fazer para transformar o sofrimento e me libertar dele? O que eu fiz? Eu consegui? A quem posso pedir para me apoiar nesta prática? Perguntei ao meu professor como praticar para sair da minha tristeza? Perguntei ao meu irmão de Dharma, irmã de Dharma, como praticar para me libertar da minha tristeza? Acho que pode ser muito útil anotar essas perguntas para ler novamente toda vez que você se encontrar preso na tristeza, no sofrimento.

*(Palestra de Dharma: em 1997– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/sNZHGhiLUdc>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*