

Como tomar conta da minha solidão?

Pergunta: Querido Thay, Querida Sangha, minha pergunta é como posso reconhecer o sofrimento em mim e aprender a cuidar dele de forma saudável porque sei que muitas pessoas têm solidão e criam muito sofrimento para si e para os outros. Como cuidar da solidão?

Você se sente sozinha porque perdeu a conexão entre você e os outros seres. Você perdeu a conexão entre você e a luz do sol, a água, as pessoas, os animais, as plantas e os minerais. Você se sente tão sozinha porque acredita que o eu é um eu separado. Então o insight do não-o insight do interser pode nos ajudar a resolver o problema da solidão.

Tudo e todos estão aí para você. Essa é a verdade. A luz do sol está lá para você. Se não houver sol, não há vida na Terra e você não pode existir. Você tem que ver a conexão profunda entre você e a luz do sol, você é feita de luz do sol. A luz do sol é solitária? E a água e o ar? A Mãe Terra? As estrelas e a lua, elas só existem para você. Por que você se sente sozinha?

Respire, ande, e sinta de forma que você possa se conectar conosco. com as estrelas, com as árvores, com o ar, com o sol. A vida é uma maravilha. Existem tantas maravilhas da vida disponíveis e seu corpo, seus sentimentos também são maravilhas. Se você souber se conectar com eles, não ficará sozinha. A solidão é uma das formações mentais. Existem as boas e as negativas.

Mas a solidão, às vezes, ajuda. A solidão pode te ajudar a ir para casa interior e perceber que falta algo dentro de você. Te falta compreensão. Você não sabe como se conectar consigo mesma. Você está tentando encontrar conforto fora de você. Você tem o desejo de ser amada, e amar, e você não sabe como realizar esse desejo.

Todos e tudo tem o poder de amar mesmo a luz do sol, a luz do sol tem o poder de amar. Nós, humanos, devemos ter o poder de amar também. Se a luz do sol nos ama devemos ser capazes de amar a luz do sol de volta. Se as árvores nos amam então precisamos aprender a amar as árvores e se soubermos amar não nos sentiremos mais solitários. Há em nós o desejo, a necessidade de estar presentes e continuar. Nós não sabemos continuar bem então temos que aprender. Tudo e todos têm que aprender.

A planta crescendo no jardim tem a necessidade de crescer. Para continuar, ela fabrica uma flor e sementes para que possa continuar no próximo ano e no ano seguinte. Também temos esse tipo de necessidade em nós mesmos. Nesta tradição, aprendemos que esse tipo de solidão pode ser transformado em satisfação se você souber como amar.

Amar é uma arte. Amar é conectar-se com os outros. Você pode começar conectando-se com uma pessoa e se tiver sucesso será capaz de conectar-se com todos e tudo. O amor verdadeiro tem o poder de curar e trazer plenitude. Amor significa oferecer bem-estar, paz e plenitude. e há coisas que não oferecem paz, plenitude e alegria. Essas coisas não podem ser chamadas verdadeiramente de amor, como o desejo sexual. Desejo sexual não é amor. Muitos de nós misturam as duas coisas. Muitos jovens pensam que amar é ter relação sexual com outra pessoa. Mas isso não é verdade você pode causar muito sofrimento para você e para a outra pessoa. O amor verdadeiro inclui respeito e reverência.

Quando você ama algo como uma flor, quando você ama algo como uma árvore, você tem que respeitar a flor e a árvore. Quando você ama alguém, você tem que respeitá-lo ou respeitá-la. Não apenas respeitar sua mente, mas também seu corpo. Você tem que ser muito gentil muito respeitoso para que seu amor seja amor verdadeiro. Se a outra pessoa quiser só sexo você poderá dizer, "isso não é amor é desejo sexual".

Amor é feito de compreensão e compaixão. Se você não entende a outra pessoa não pode amá-la. O ensinamento do amor verdadeiro é muito claro nesta tradição. Amar significa estar presente, e olhar e ouvir profundamente para ver o sofrimento a solidão da outra pessoa. as dificuldades da outra pessoa. Quando você a compreendeu entendeu o seu sofrimento você já começa a amar.

Quando você sente que existe uma pessoa que pode nos entender a solidão em nós desaparece. Porque você está sendo compreendida por alguém. Até encontrar alguém que possa te entender, seu sofrimento, suas dificuldades, você não tem esse tipo de sensação de plenitude, de ser compreendido. Você tem sorte se conhece alguém que pode realmente te entender. Entender seu sofrimento, suas dificuldades, sua solidão

Se você está recebendo um grande presente dele ou dela que é o poder da compreensão, agora você tem que oferecer de volta. Você entende ele ou ela? Pergunte a si mesma. "Querido amigo, você acha que eu te entendo? Ajude-me a entendê-lo." E quando você for capaz de ouvir, de olhar profundamente para aquela pessoa, a compreensão chegará e você começará a amá-la verdadeiramente.

Esse é um presente, um presente que pode fazer com que outra pessoa não esteja mais sozinha porque você foi capaz de oferecer entendimento e aceitação. Você pode aceitá-lo, você pode aceitá-la, porque você entendeu e está pronto para ajudá-lo a nutrir as coisas boas nele e a transformar o negativo que ainda permanece nele. Assim você é um amante verdadeiro.

Quando você ama assim não está mais sozinha. Se você tem apenas uma relação sexual com ele, torna a situação pior. Esse ensinamento é descrito no Quinto Treinamento de plena atenção sobre o amor verdadeiro. Está escrito muito claramente que o desejo sexual não é amor. Quando a outra pessoa pede sexo e sabemos que é só desejo sexual temos que saber recusar. "Não, isso não é amor."

Quando nos entendemos profundamente o ato de estar juntos em uma relação sexual pode ser uma coisa muito bonita, mas antes é feio, vai te destruir, vai destruir ele. Então tome cuidado e se você souber como se proteger, você terá o respeito dele. Você pode dizer a ele, dizer a ela o que é o amor verdadeiro.

Eu acho que os jovens com o tempo tem que aprender que quando você ama alguém, você não só o respeita como um espírito, mas você o respeita como um corpo. Porque o corpo é uma maravilha também. Em muitos países da Ásia, acreditamos que existem zonas em nosso corpo que são sagradas. Ninguém pode tocar.

Por exemplo, no Vietnã, acreditamos que o alto da cabeça é um lugar muito sagrado. Se você não sabe a cultura e se você tocar na cabeça de alguém você não é muito educado. É como um altar. A cabeça de uma pessoa é como um altar para os ancestrais, ancestrais espirituais e ancestrais de sangue. Não seria educado se você tocasse a cabeça de uma pessoa. Esta é a tradição.

Para crianças é diferente, Quando você quer mostrar que seu filho já pode falar e você pede para fazer uma demonstração 'Meu filho você ama seus pais?' E a criança 'Sim, eu amo meus pais.' "E onde você coloca esse amor?" A criança dirá "Eu coloquei esse amor aqui, no alto da cabeça." Todos os bebês e crianças pequenas no Vietnã saberão como responder assim. Então o alto da cabeça é um lugar muito sagrado. Este é um altar para nossos pais e ancestrais. Você não deve tocar lá.

Também há lugares em nosso corpo que você não deve tocar. Você pode apertar a mão, você pode dar um tapinha no ombro, mas não pode tocar no mais íntimo lugar sagrado em nosso corpo. Você causará sofrimento, se você fizer isso. Nosso corpo é tão sagrado quanto nossa alma. Há zonas que são proibidas.

É como a cidade proibida, em uma capital o lugar do rei, onde ele vive. Apenas aqueles que tem autorização podem penetrar lá. Se você penetrar naquela cidade proibida vão te prender e cortar sua cabeça. Então há zonas no corpo que são proibidas, sagradas. Se alguém vier e tocar devemos cortar a sua cabeça, cortar fora.. Diga isso ao menino, "se você fizer isso você me perde. Quando você não tem respeito pelo meu corpo você não tem respeito nenhum e isso não é amor verdadeiro." Se você se comportar assim o jovem vai te respeitar mais e você terá tempo de descobrir se ele é o homem para você.

Se essa pessoa não tem respeito por você, não tem o poder de te entender, então você saberá que aquele jovem não é para você. Não é tão difícil descobrir isso. Quando você se sente compreendido, você é respeitado não existe mais solidão. Ao receber esse respeito e compreensão você também pode praticar para oferecer às pessoas essas coisas: respeito, referência e também compreensão.

Como você está no caminho do amor verdadeiro, muito em breve você incluirá muitos de nós em seu amor. Finalmente você pode amar tudo sem discriminação. Porque o amor verdadeiro sempre cresce. Se ele parar em uma só pessoa, isso não é o amor verdadeiro. Ele vai crescer e trazer satisfação e felicidade para muitas pessoas. Esse é o amor de um Buda. Você pode amar com amor de um Buda sem qualquer discriminação.

*(Pergunta de uma adolescente durante o retiro de verão de Plum Village em 2014 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/LECeQagumKI>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*