

Consumo e a Segunda Nobre Verdade

O Buda falou da Segunda Nobre Verdade em termos de nutrientes. Nutrição é comida. Se o lótus não tem comida, ele não pode crescer. Temos que dar a lama, a água, o calor e assim por diante. O sofrimento precisa de comida para sobreviver. Como você tem alimentado o seu sofrimento, o seu sofrimento continua.

Se você sabe como cortar a fonte de nutrição, seu sofrimento terá que morrer, terá que se transformar. Com seu amor é o mesmo. O Buda disse que nada pode sobreviver sem comida, incluindo seu amor. Se você não souber como alimentar seu amor, seu amor vai morrer. Seu amor vai se transformar em outra coisa como desespero, ódio, raiva. A mesma coisa é verdade com sua depressão.

Estamos sofrendo, você tem alimentado sua depressão. Você consumiu de uma maneira que mantém sua depressão viva por muitos meses. Se você olhar profundamente para a natureza do seu sofrimento, no caso, sua depressão você identifica a fonte de comida que você usou para alimentar sua depressão. Se você identificar a fonte de nutrição que tem usado para alimentar sua depressão, pode cortar essa fonte de nutrição. Então sua depressão terá que ir embora em algumas semanas porque não há mais comida para ela continuar. Essa é a Segunda Nobre Verdade.

Neste caso, o Buda descreveu a Segunda Nobre Verdade em termos de nutrientes. Ele disse: "O que veio a ser, nesse caso, o seu sofrimento, se você souber como olhar profundamente a sua natureza e identificar a fonte de alimento que você usou para alimentá-lo, você já está no caminho da transformação e da cura".

Por isso é muito importante voltar e tocar o nosso sofrimento e ter a coragem de olhar profundamente. Muitos de nós não temos esse tipo de coragem. Sentimos que se voltarmos para nós mesmo, vamos encontrar os blocos do sofrimento dentro de nós e vamos ser oprimidos por ele. É por isso que muitos de nós tentam fugir de nosso próprio sofrimento usando os meios de consumo.

Nós tentamos ligar a televisão, não porque o programa seja muito bom, mas porque não queremos estar com o nosso sofrimento. Você quer encobrir com outra coisa nesse caso, o consumo da televisão. Tocamos uma música, abrimos a geladeira para comer mesmo que não tenhamos fome. Comemos porque queremos encobrir o sofrimento dentro de nós. Fazemos muitas coisas assim e o mercado nos fornece todo tipo de coisa que podemos usar para encobrir o sofrimento.

Livros, revistas, televisão, cinema, conversas, internet. Nós sempre tentamos fugir de nós mesmos. Não temos a coragem de ir para casa e reorganizar, restaurar a harmonia e a paz e construir a verdadeira felicidade. Este é um medo.

Mas com a prática da atenção plena, podemos ir para casa com força e coragem, porque com a prática do caminhar consciente e da respiração consciente podemos gerar o energia de plena atenção, concentração e insight. Com esse tipo de energia você pode ir para casa sem medo. "Olá, meu sofrimento, eu sei que você ainda está aí. vou cuidar bem de você".

Com a prática continuada, você pode aprender a abraçar seu próprio sofrimento, olhar profundamente e tentar entender o seu sofrimento. O sofrimento de seu pai, sua mãe nele o sofrimento de seus ancestrais nele o sofrimento do mundo nele.

Fazemos como uma mãe amorosa abraçando seu bebê com a respiração atenta, o caminhar atento. Com a plena consciência e concentração, você olha profundamente para a natureza do seu sofrimento e descobre, você descobre a verdade sobre a criação do sofrimento, a Segunda Nobre Verdade.

Quando você toca a Segunda Nobre Verdade, a compreensão surge, a compaixão começa a fluir e você sofre menos. Quando você olha para a outra pessoa e pode ver o sofrimento nela, você compreende. Você está cheio de compaixão. A maneira como você olha para ele é diferente agora que você está olhando para ele com compaixão e não mais com raiva. A transformação está ocorrendo.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 9 de julho de 2012 – transcrito do vídeo do YouTube
https://youtu.be/_Rt83lF3CUM)*

Traduzido por Leonardo Dobbins

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