

Não se deixar dominar pelo desespero

Tanto o sofrimento como a felicidade são de natureza orgânica, o que significa que ambos são transitórios; eles estão sempre mudando. A flor, quando morre, torna-se composto. O composto pode ajudar a fazer crescer uma outra flor novamente. A felicidade também é orgânica e impermanente por natureza. Pode tornar-se sofrimento e o sofrimento pode tornar-se felicidade novamente.

Se você olha profundamente uma flor, vê que uma flor é feita apenas de elementos não-florais. Naquela flor há uma nuvem. Claro que sabemos que uma nuvem não é uma flor, mas sem uma nuvem, uma flor não pode ser. Se não há nuvem, não há chuva, e nenhuma flor pode crescer. Você não precisa ser um sonhador para ver uma nuvem flutuando em uma flor. Está realmente lá. A luz solar também está lá. A luz do sol não é flor, mas sem luz solar, nenhuma flor é possível.

Se continuarmos a olhar profundamente a flor, vemos muitas outras coisas, como a Terra e os minerais. Sem eles, uma flor não pode ser. Portanto, é um fato que uma flor é feita apenas de elementos não-florais. Uma flor não pode ser sozinha. Uma flor só pode inter-ser com o resto. Você não pode remover a luz solar, o solo ou a nuvem da flor.

Em cada um dos nossos centros de prática de Plum Village em todo o mundo, temos um lago de lótus. Todo mundo sabe que precisamos ter lodo para que os lótus cresçam. A lama não cheira tão bem, mas a flor de lótus cheira muito bem. Se você não tem lama, o lótus não se manifestará. Você não pode cultivar flores de lótus em mármore. Sem lama, não pode haver lótus.

É possível, naturalmente, ficar preso na "lama" da vida. É fácil notar a lama sobre você às vezes. A coisa mais difícil de praticar é não se deixar dominar pelo desespero. Quando você está dominado pelo desespero, tudo o que pode ver é sofrimento em todos os lugares que olha. Você sente como se o pior estivesse acontecendo com você. Mas devemos lembrar que o sofrimento é uma espécie de lama que precisamos para gerar alegria e felicidade. Sem sofrimento, não há felicidade. Portanto, não devemos discriminar a lama. Temos que aprender a abraçar e ninar o nosso próprio sofrimento e o sofrimento do mundo, com muita ternura.

Quando eu vivia no Vietnã durante a guerra, era difícil ver nosso caminho através dessa lama escura e pesada. Parecia que a destruição só iria continuar e continuar para sempre. Todos os dias, as pessoas me perguntaram se eu achava que a guerra acabaria em breve. Era muito difícil responder, porque não havia fim à vista. Mas eu sabia que se dissesse: "Não sei", isso só regaria suas sementes de desespero. Então, quando as pessoas me faziam essa pergunta, eu respondia: "Tudo é impermanente, até a guerra. Terá fim algum dia." Sabendo disso, poderíamos continuar a trabalhar pela paz. E, de fato, a guerra acabou. Agora, os ex-inimigos mortais estão ocupados negociando entre si e fazendo viagens entre os dois países, e as pessoas em todo o mundo gostam de praticar os ensinamentos da nossa tradição sobre a atenção e a paz.

Se você sabe como fazer bom uso da lama, você pode cultivar lótus bonitos. Se você sabe como usar o sofrimento, pode produzir felicidade. Precisamos de algum sofrimento para tornar a felicidade possível. E a maioria de nós tem sofrimento suficiente dentro de si e ao redor para poder fazer isso. Não precisamos criar mais.

Quando eu era um jovem monge, eu acreditava que o Buda não tinha sofrido depois que ele se iluminou. Ingenuamente, perguntei-me: "Para que serve se tornar um Buda se você continuar a sofrer?" O Buda sofreu, porque ele tinha um corpo, sentimentos e percepções, como todos nós. Às vezes ele provavelmente tinha uma dor de cabeça. Às vezes, ele sofria de reumatismo. Se ele comesse algo não bem cozido, pode ter sofrido de problemas intestinais. Então ele sofreu fisicamente e ele sofreu emocionalmente também. Quando um de seus amados estudantes morreu, o Buda sofreu. Como você pode deixar de sofrer quando um querido amigo acabou de

morrer? O Buda não era uma pedra. Ele era um ser humano. Mas porque ele tinha muita percepção, sabedoria e compaixão, ele sabia como sofrer e então ele sofria muito menos.

O primeiro ensinamento do Buda após a iluminação foi sobre o sofrimento. É chamado as Quatro Nobres Verdades. As Quatro Nobres Verdades do Buda são: há sofrimento; existe um caminho de ação que gera sofrimento; o sofrimento cessa (ou seja, há felicidade); e há um caminho de ação que leva à cessação do sofrimento (o surgimento da felicidade).

A primeira vez que você ouve que o sofrimento é uma Nobre Verdade, pode se perguntar o que é tão nobre em relação ao sofrimento? O Buda dizia que, se pudermos reconhecer o sofrimento, e se o abraçarmos e analisarmos profundamente as suas raízes, poderemos abandonar os hábitos que o alimentam e, ao mesmo tempo, encontrar um caminho para a felicidade. O sofrimento tem seus aspectos benéficos. Pode ser um excelente professor.

(Trecho do livro de Thich Nhat Hanh – No mud no lotus)
(Tradução – Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>