

O lado bom do sofrimento

Pergunta: Quão importante é para nós tocarmos no nosso sofrimento, para nos reconectarmos com a terra? Para nos reconectarmos com nós mesmos?

Bem, acho que o sofrimento nos dá uma maneira de nos conectarmos com o que realmente está acontecendo. O lado bom do sofrimento, se você preferir, porque muitas vezes sentimos que o sofrimento é algo ruim, algo a ser evitado, é que podemos encontrar nossa conexão.

Vocês sabem que temos a metáfora de sem lama, sem lótus para dizer que precisamos da lama para fazer o lótus. Não precisamos apenas de lama para fazer um lótus, para fazer uma flor, mas precisamos também de sol e chuva, de muitas, muitas coisas. E o sofrimento, neste caso é como a lama e o lindo lótus, é como o insight e a felicidade que podem advir disso.

É um dos ingredientes que precisamos para realmente compreender e poder estar em profunda conexão com a vida. Então pode ser uma forma de nós nos reencontrarmos. O sofrimento faz parte da vida, então se tentarmos evitar o sofrimento, não saberemos como lidar com a vida, e acabamos ficando com lugares muito limitados onde podemos estar e muito rapidamente nos encontramos com possibilidades muito pequenas porque negamos a nós mesmos a possibilidade de que o sofrimento realmente possa fazer parte da vida.

Não precisamos ter medo disso. E, de fato, podemos fazer bom uso dele, para nos ajudar a compreender mais profundamente a nós mesmos e às outras pessoas. Se você está sofrendo muito, uma das primeiras coisas que você pode fazer, uma das primeiras coisas que faço, é lembrar a mim mesmo que não estou sozinho em meu sofrimento. E se eu tiver esse tipo específico de sofrimento, seja talvez desespero, ciúme ou ansiedade, ou para alguns pode ser raiva, não estou sozinho, pois deve haver muitas pessoas com esse tipo específico de sofrimento no mundo.

Então, ao experimentar o sofrimento em mim mesmo, estou me conectando com essas pessoas em compaixão, sinto, "ah, agora, a compaixão é possível" porque entendo o que elas estão passando com seus problemas com seu tipo de sofrimento. Isso já me traz algum sentido de propósito, algum sentido de que meu sofrimento não é assim, isolador.

Porque muitas vezes o sentimento de sofrimento, te deixa isolado, mas na verdade você se sente mais em conexão com as coisas, quando você o abraça e permite que o seu sofrimento, esteja presente. Permita-se dizer, "esse sofrimento é o meu sofrimento e também é o sofrimento dos outros."

No fim, precisamos voltar para aceitá-lo, sem ter medo do nosso sofrimento, mas permitir que ele esteja presente, e tendo a capacidade de estar presente para o que for exatamente o nosso sofrimento. Ao fazer isso, o sofrimento pode transformar, porque existe um processo natural pelo qual podemos restabelecer o equilíbrio e voltar a nos conectar com a nossa felicidade e fazer crescer a felicidade deste sofrimento, ao aceitá-lo.

*(transcrição de vídeo do Br. Phap Lai – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/5fppKa0MJN4>)
Traduzido por Leonardo Dobbín
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*