

## **O que é felicidade? A relação entre sentimentos agradáveis e a felicidade.**

Colocamos a questão: “Se não conseguimos dizer o que nos faz felizes agora, como podemos saber o que nos fará felizes no futuro?” Essa pergunta é muito importante. Essa pergunta tem algo a ver com outra questão, que é “É possível ter felicidade no momento presente?” Temos condições suficientes para sermos felizes no momento presente?

Primeiro, tentemos definir o que é a felicidade. A felicidade, antes de mais nada, é um sentimento — um sentimento que chamamos de “um sentimento agradável”. No entanto, um sentimento agradável não é necessariamente felicidade.

Quando vemos as crianças brincando, se divertindo, muito inocentemente, sem lamentarem o passado nem se preocuparem com o futuro, vemos que é como se estivessem no paraíso. Certamente, isso é felicidade. Contudo, me pergunto se estes jovens sabem que estão felizes. É por isso que, ter um bom momento, brincando e se divertindo, sem se preocupar com nada, não é necessariamente felicidade.

Então, se não sabemos que estamos tendo felicidade, isso ainda não é felicidade. Muitas pessoas vivem em condições muito favoráveis, sem problemas, sem preocupações, sem lutos ou tristezas. Supomos que sejam pessoas que têm felicidade. Mas como não estão conscientes de que são felizes, isso ainda não é considerado felicidade.

Por isso, não podemos definir felicidade como uma sensação confortável ou um sentimento agradável. Podemos definir felicidade como estar plenamente consciente de que se tem um sentimento agradável. Um sentimento agradável, por si só, ainda não é felicidade. Só quando estamos conscientes de que temos um sentimento agradável, é que isso pode ser verdadeiramente felicidade.

Aquelas crianças brincando no paraíso não sabem que estão tendo felicidade. Só quando crescerem e perderem esse paraíso é que saberão que um dia tiveram felicidade. Por isso, estar consciente com Plena Atenção é um fator fundamental. Se estamos felizes, mas não sabemos que estamos felizes, isso ainda não é felicidade.

Assim, podemos, por agora, dar uma definição — apenas por agora: “A felicidade significa estar plenamente consciente, estar consciente com Plena Atenção, de que estamos com um sentimento agradável.” Mas essa definição não é fixa nem absoluta. Porque, provavelmente, podemos não estar com um sentimento agradável, e ainda assim termos muita felicidade.

Imaginemos que estamos carregando algo pesado nos ombros. Mas se sabemos que carregar algo pesado dessa forma pode trazer felicidade à comunidade, aos nossos amados, então, enquanto carregamos essa carga pesada, podemos ainda assim ter felicidade.

Nesse momento, o sentimento não é necessariamente um sentimento agradável. Mas com a Plena Atenção, a consciência de que estamos fazendo algo com significado, motivados por amor e compaixão, nesse momento, embora haja um sentimento desagradável porque há esforço, há falta de descanso. Porém como somos lembrados de que isto cria felicidade para os nossos amados e que estamos fazendo algo com sentido, no nosso coração e na nossa mente, nesse momento, há um sentimento agradável.

Esse sentimento agradável pode coexistir com o sentimento desagradável que estamos tolerando no corpo. Isso também é felicidade. Muitos bodhisattvas lançam-se em situações de sofrimento para oferecer ajuda e apoio às pessoas, para retirá-las do fogo. Embora estejam oprimidos pelo calor das guerras, da opressão e da pobreza, como têm a volição e a aspiração da grande compaixão e da grande bondade amorosa, não sofrem, estão realmente felizes.

Por essa razão, a felicidade não pode ser definida apenas como sentimentos agradáveis. No coração e na mente desses bodhisattvas, há paz e estabilidade, há amor e compaixão. Uma vez que existe essa paz, estabilidade, amor e compaixão, mesmo existindo sentimentos desagradáveis, esses bodhisattvas conseguem suportá-los com facilidade, e esses bodhisattvas têm felicidade enquanto realizam tarefas tão exigentes em situações tão difíceis.

Porque a consciência plena de que estamos fazendo algo que vale a pena, algo virtuoso, significativo e benéfico para o mundo, traz felicidade. Assim, definir felicidade como um sentimento agradável é uma definição bastante estreita e simplificada. O nosso coração e a nossa mente têm um papel muito importante. O nosso coração e mente não contêm apenas sentimentos agradáveis — não contêm apenas sentimentos.

Na literatura budista vietnamita, a palavra “lạc” (felicidade) costuma andar junta com “an” (paz), criando o termo “an lạc” (paz e felicidade). “An” significa paz. “Lạc” significa felicidade. A felicidade costuma andar de mãos dadas com a paz. Por isso, quando não há paz, não há necessariamente felicidade.

Embora estejamos bebendo vinho, embora estejamos comendo comida muito agradável ao paladar, embora tenhamos ganhado na loteria, se não há paz no nosso coração e mente, isso não é necessariamente felicidade. Alguns ganhadores da loteria, mal souberam que ganharam, simplesmente desmaiaram. Porque não conseguiam lidar com uma notícia tão boa. Nos seus corações e mentes, não havia paz.

Por isso, se não há paz no coração e na mente, isso é apenas bem uma excitação, uma agitação, um estímulo. E se é uma excitação ou um estímulo, não há paz. Quando não há paz, isso não é felicidade verdadeira.

Enquanto perseguimos e nos entregamos a prazeres sensoriais — por exemplo, quando estamos comendo algo, bebendo algo, ou tendo relações carnavais com alguém, é muito provável que, enquanto comemos, bebemos ou temos essas relações carnavais, existam sentimentos que consideramos agradáveis.

Quando bebemos álcool, fumamos cigarros, consumimos drogas, ou temos relações sexuais, há sentimentos agradáveis. No entanto, nesses sentimentos agradáveis, perguntemos se existe paz ou não. Se não há paz, não é necessariamente felicidade — estamos sendo queimados por um fogo. Esse fogo é o fogo dos desejos.

Comer compulsivamente, isto é, afogar-se no vasto oceano de sabores, é um tipo de desejo. Ouvir compulsivamente músicas barulhentas, ou baladas amorosas, é afogar-se no vasto oceano de sons. Isso é um tipo de desejo.

Enquanto alguém se entrega a essas imagens, fragrâncias, sabores e sons, está sendo consumido e queimado por dentro. Consumido e queimado pelos desejos. Se há um fogo de paixão, se há fogos de desejo ardendo por dentro, embora possamos descrever aquilo como sentimentos agradáveis, esses sentimentos agradáveis não são felicidade. Porque não há neles o elemento de paz. Se não há paz, não há felicidade.

Por isso, no dicionário budista vietnamita, a paz anda sempre com a felicidade. Paz-felicidade (an lạc). Quietude-júbilo (yên vui). Se não há quietude, não há júbilo. Assim, podemos reconhecer o que é felicidade verdadeira e o que não é felicidade verdadeira.

Ora, as pessoas comuns apenas querem ter sentimentos agradáveis. As pessoas comuns raramente prestam atenção para distinguir se são sentimentos agradáveis verdadeiros ou verdadeira felicidade. Porque, nesses sentimentos agradáveis, há elementos de inquietação e queima interior. Isso não é verdadeira felicidade.

Porque aquele momento de prazeres sensoriais, aquele momento de sentimentos agradáveis, pode trazer atrás de si muitos momentos de dor e sofrimento posteriores. Imaginemos que, por causa de uma grande tristeza, nos refugiamos no álcool. Enquanto bebemos, o sentimento de tristeza diminui. Quando a tristeza diminui, pensamos que há felicidade em beber. Mas, na realidade, após beber em excesso, sentiremos dor. O mesmo com drogas, ou com exageros na estimulação sexual.

É uma tentativa de esquecer parcialmente a dor e o sofrimento, e os sentimentos de solidão. Mas depois de nos entregarmos a esses prazeres sensoriais, a dor e o sofrimento surgem de forma ainda mais vívida do que antes. Por isso, esses momentos não podem ser definidos como momentos de felicidade verdadeira.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 28 de setembro de 2003– transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/ttBNO2rcxaw>)*

*Traduzido por Leonardo Dobbin)*

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