

Primeira prática: Soltar, deixar para trás

O primeiro método para se criar alegria e felicidade é abandonar, deixar para trás. Existe uma espécie de alegria que vem de deixar ir. Muitos de nós somos apegados a tantas coisas. Acreditamos que essas coisas são necessárias para nossa sobrevivência, nossa segurança e nossa felicidade. Mas muitas dessas coisas - ou mais precisamente, nossas crenças sobre sua total necessidade - são realmente obstáculos para a nossa alegria e felicidade.

Às vezes, você acha que ter uma determinada carreira, diploma, salário, casa ou parceiro é crucial para sua felicidade. Você acha que não pode continuar sem isso. Mesmo quando você obtém essa situação de vida, ou está com aquela pessoa que desejava, você continua a sofrer. Ao mesmo tempo, você ainda tem medo de que, se deixar ir esse prêmio que você alcançou, será ainda pior. Você será ainda mais miserável sem o objeto que está apegado. Não pode viver com aquilo, e também não pode viver sem aquilo.

Se você vier a olhar profundamente em seu apego terrível, perceberá que ele é de fato o próprio obstáculo para sua alegria e felicidade. Você tem a capacidade de deixá-lo ir. Deixar de lado precisa de muita coragem às vezes. Mas uma vez que você solta, a felicidade vem muito rapidamente. Você não terá que ficar procurando por ela.

Imagine que você seja um morador da cidade que faz uma viagem de fim de semana para o campo. Se você mora em uma grande metrópole, há muito barulho, poeira, poluição e odores, mas também muitas oportunidades e emoções. Um dia, um amigo te convence a fugir por alguns dias. No começo, você pode dizer: "Eu não posso. Eu tenho muito trabalho. Eu posso perder uma chamada importante". Mas finalmente ele te convence a sair, e uma ou duas horas mais tarde, você se encontra no campo. Você vê o espaço aberto, vê o céu e sente a brisa nas bochechas. A felicidade nasce do fato de que você foi capaz de deixar a cidade para trás. Se não tivesse saído, como poderia experimentar esse tipo de alegria? Você precisava deixar ir.

Um dia, o Buda estava sentado com alguns dos seus monges na floresta. Eles tinham acabavam de esmolar comida e estavam prontos para compartilhar juntos um almoço atento. Um fazendeiro passou, parecendo perturbado.

Ele perguntou ao Buda, "Monges, vocês viram algumas vacas passarem por aqui?"

"Que vacas?" O Buda respondeu.

"Bem", disse o homem. "Eu tenho quatro vacas e não sei o porquê, mas esta manhã todas fugiram. Eu também tenho dois acres de gergelim. Este ano os insetos comeram toda a safra. Eu perdi tudo: minha colheita e minhas vacas. Eu tenho vontade de me matar." O Buda disse: "Querido amigo, estamos sentados aqui há quase uma hora e não vimos nenhuma vaca passando. Talvez você devesse ir e olhar em outra direção". Quando o fazendeiro se foi, o Buda olhou para seus amigos e sorriu conscientemente. "Queridos amigos, vocês têm muita sorte", disse ele. "Vocês não têm nenhuma vaca a perder".

Eu conhecia uma mulher rica que vivia na cidade de Nova York que tinha comprado um pedaço de terra ao lado de seu prédio. Ela queria construir um enorme complexo de apartamentos no terreno e depois vendê-lo para que pudesse ganhar muito dinheiro. Um amigo veio visitá-la e ficou olhando pela janela. Tinha uma bela vista da Ponte George Washington e muito céu azul. O amigo se voltou para a mulher que comprou a terra e disse: "Não construa o complexo de apartamentos. Se você fizer isso, não terá mais essa bela vista. Os seus vizinhos não terão mais uma vista. Você não verá mais o céu azul e o rio. Você só precisa estar aqui e olhar e já pode ter felicidade. Qual a vantagem de ter mais dinheiro e perder toda essa beleza e felicidade?" A mulher foi capaz de ouvir isso e mudou seus planos para o prédio, liberando uma grande vista, graças ao sábio conselho de um amigo.

Uma das maiores vacas que temos é a nossa estreita ideia de felicidade. Você pode sofrer apenas por sua ideia; e você continua a sofrer até que um dia é capaz de liberar essa ideia e imediatamente se sente feliz.

Um país inteiro pode ser pego em uma única vaca. Uma nação de centenas de milhões pode acreditar que uma ideologia é crucial para que o país se torne uma grande potência no mundo, e que esse status de superpotência é essencial para a felicidade das pessoas. Então eles investem tudo nessa ideologia, e insistem que é a melhor maneira, a única maneira. Os países podem manter suas vacas por centenas de anos, e durante esse tempo as pessoas sofrem muito. Então, finalmente, um dia, o país pode estar aberto a mudanças e descobre que ele realmente funciona melhor e cria mais felicidade quando é executado de maneira diferente.

Cada um de nós tem uma ideia de felicidade que pode tornar-se muito entrincheirada, muito rígida. Cada um de nós tem vacas para serem soltas. Considere a prática de liberar suas vacas. Pegue um pedaço de papel e anote os nomes de suas vacas, as coisas que você considera cruciais para o seu bem-estar. Talvez esta semana você possa começar por liberar apenas uma, talvez duas. Ou talvez cada uma demore um ano ou mais. Quanto mais vacas você liberar, mais alegre e feliz vai se tornar.

(Trecho do livro de Thich Nhat Hanh – No mud no lotus)

(Tradução – Leonardo Dobbin)

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