

Seis mantras do amor - Quinto e Sexto Mantras

O Quinto Mantra é "Este é um momento feliz". Quando você está com ele, com ela, você pronuncia esse mantra. Isso também não é uma sugestão ou pensamento positivo porque existem condições de felicidade que estão presentes, mas talvez você não esteja atento o suficiente. Você não as reconhece, não está em contato com as condições de felicidade porque não está atento o suficiente.

Este mantra é para nos lembrar e à outra pessoa que você tem muita sorte de ter tantas condições de felicidade disponíveis aqui e agora. Sentado com ele, caminhando com ela, você pode pronunciar o quinto mantra para ajudá-lo, para ajudar a si mesmo a perceber que tem muito mais sorte do que muitas pessoas. Temos tantas condições de felicidade e se você não usufrui dessas condições de felicidade, você não é nada sábio.

O quinto mantra é "Este é um momento feliz". Você pode reconhecer se este momento é um momento feliz ou não, dependendo da sua atenção plena. Se você está plenamente consciente, cheio de plena atenção, cheio de consciência, você toca as muitas condições de felicidade que estão disponíveis aqui e agora. Só a atenção plena pode ajudá-lo a fazer isso. Essas condições de felicidade são mais do que suficientes para que ambos sejam felizes aqui e agora.

Vocês estão sentados juntos, estão comendo algo juntos, estão caminhando juntos, respirem atentamente e reconheçam o quão sortudos vocês são. É a atenção plena que transforma o momento presente em um momento maravilhoso, em um momento feliz. O praticante é um artista, ele sabe como trazer felicidade para o aqui e agora com sua prática.

Os franceses têm uma música com o título "Por que temos que esperar, por que não somos felizes aqui e agora?" É com plena consciência que você pode reconhecer que é possível ser feliz aqui e agora. O ensinamento do Buda também está indo nessa direção o Buda disse: "É possível ser feliz aqui e agora." *Drishta dharma sukha vihara.*

Queridos amigos, vocês já ouviram falar do Sexto Mantra? Os monges e os residentes permanentes aprenderam. É usado quando a outra pessoa te parabeniza ou critica. Em ambos os casos, você pode usar o sexto mantra. O sexto mantra é: "Querida, você está parcialmente certa". Você está parcialmente certa, pelo menos parcialmente certa. Porque eu tenho fraqueza e força em mim.

Se você me felicita, não devo me perder, não devo ignorar que em mim há coisas negativas. Quando você vê as coisas belas na outra pessoa, você ignora as coisas que não são tão belas nele ou nela. Por sermos humanos, temos tanto o lado positivo quanto o negativo.

Então, quando o seu amado te parabeniza dizendo que você é perfeito, você é a própria imagem da perfeição, você diz: "Querida, você está apenas parcialmente certa, você sabe que eu também tenho as outras coisas em mim". Então você pode manter sua humildade. Você não é vítima de uma ilusão porque você sabe que não é perfeito. É muito importante e você mostra sua humildade.

Quando a outra pessoa o critica, dizendo que você não vale nada ou algo parecido, você pode dizer a mesma coisa "Querida, você está apenas parcialmente certa, porque eu tenho coisas boas em mim." Em um relacionamento, você pode usar esses seis mantras.

Sangha Virtual
Estudos Budistas
Tradição do Ven. Thich Nhat Hanh

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 16 de junho de 2012 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/uqGjh0nVqec>)*
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>