

Seis mantras do amor - Terceiro e Quarto Mantras

O terceiro mantra é necessário quando você nota que a outra pessoa sofre. O terceiro mantra pode ajudá-la a sofrer menos imediatamente. Novamente, você não precisa fazer muito no início, você deve apenas estar presente para ela ou ele. O mesmo tipo de prática, respirando ou andando de forma a restaurar sua presença.

"Querida, eu sei que você sofre. É por isso que estou aqui para você." Isso é amor verdadeiro. Verdadeiro amor é feito de plena atenção, e devido a plena atenção você sabe que algo não está indo bem com ela. Se você nota isso você pode fazer algo para ajudá-la a sofrer menos.

A primeira coisa que você faz é estar presente para ela. "Querida, eu estou aqui para você. Querida, sei que você sofre, e é por isso que estou aqui para você". Antes que você possa fazer algo ela sofre menos imediatamente. Quando você sofre e seu amado ignora seu sofrimento você sofre mais, mas se a outra pessoa está consciente de seu sofrimento e essa pessoa oferece sua presença para você durante esse momento difícil, você sofre menos imediatamente. Não levará muito tempo para trazer um alívio. Este é um mantra que você pode usar em sua relação e ajudar a outra pessoa a sofrer menos

O Quarto Mantra é um pouco mais difícil se você tiver muito orgulho em você. É quando você sofre e acredita que seu sofrimento foi causado por ele ou ela. Isto acontece de vez em quando, Se fosse outra pessoa que tivesse dito isso, você teria sofrido menos. Mas não foi outra pessoa, foi ele, foi ela, a pessoa que você mais ama que te disse isso. É por isso que você sofre profundamente. Se outra pessoa tivesse feito isso, você teria sofrido menos. Mas não foi outra pessoa, foi aquela pessoa que você mais ama que fez isso a você, e então você sofre profundamente.

Há algo como a intenção de punir. Punir a ele ou a ela porque te fez sofrer. Somos humanos. Portanto reconhecemos o fato que somos humanos quando sofremos e pensamos que o sofrimento foi causado pela outra pessoa. Ele não me ama, ela não me ama portanto, porque tenho que amá-lo. A tendência natural é punir. A maneira de punir e mostrar a ele que eu posso sobreviver sem ele, eu não preciso dele. Muitos de nós fizeram esse erro. Thay fez esse erro também, mas aprendemos.

A maneira usual é mostrar a ele que podemos sobreviver muito bem. Isto é uma maneira indireta de dizer "Eu não preciso de você." Isso não é amor verdadeiro. Na verdade, quando sofremos, nós precisamos da outra pessoa. Este é o compromisso que você fez no início. Portanto você deve ser verdadeiro, fiel a este compromisso.

Quando você sofre deve dizer a ele que sofre e você precisa da sua ajuda. Mas agora você está fazendo o oposto. Você quer mostrar que não precisa dele ou dela. Você pode sobreviver sozinho muito bem. Você prefere ir a seu quarto e trancar-se porque você não quer ir pedir ajuda. Há orgulho em você. Por isso precisamos do quarto mantra.

"Querida, eu sofro, por favor ajude!" É tão simples, mas tão difícil. Mas se você pronunciar o mantra sofrerá menos imediatamente, isto eu garanto. Portanto, escreva essa frase, esta fórmula mágica, o Quarto Mantra, em um pedaço de papel do tamanho de seu cartão de crédito: "Querida, eu sofro. Por favor, ajude!"

Quando você fica com raiva dele porque te fez sofrer, e se a outra pessoa nota que você não está bem, que você sofre, e tenta vir e te confortar "Querida, você está sofrendo?" e você diz: "Sofrendo? Por que tenho que sofrer?" Não é verdade, você sofre profundamente e você diz que não sofre. Você não diz a verdade e o mantra é o oposto.

Você tem que reconhecer que sofre. "Querida, eu sofro, e quero que você saiba. Por favor ajude!" Na verdade, a fórmula é um pouco mais longa "Querida, eu sofro. Eu não entendo por que você fez tal coisa para mim. Eu não entendo por que você disse tal coisa para mim. Eu sofro, por favor explique. Eu preciso de sua ajuda." Isto é verdadeiro amor. Mas dizer "Eu não sofro. Eu não preciso de sua ajuda". Isto não é amor verdadeiro.

A outra pessoa pode se aproximar e tentar colocar a mão no seu ombro e você quer puni-lo e diz "Deixe-me sozinho. Eu posso muito bem sobreviver sem você". É o que você quer dizer a ele indiretamente. Muitos de nós fazem esse erro.

Portanto ajuda escrever em um pequeno pedaço de papel e colocá-lo na sua carteira. Na próxima vez que você sofrer e acreditar que ele é a causa de seu sofrimento, lembre de tirar e ler o papel e saberá exatamente o que fazer: praticar o Quarto Mantra.

De acordo com essa prática, você tem o direito de sofrer por 24 horas, mas não mais. O prazo final é 24 horas, você tem que praticar o Quarto Mantra antes do prazo final. Você tem seu telefone celular, tem seu computador, você também pode escrever em um pedaço de papel e colocar na mesa dele ou algo assim. Estou certo de que quando você conseguir escrever já sofrerá menos imediatamente.

Essa frase pode ser dividida em três frases "Querida, eu sofro e eu quero que você saiba." É compartilhamento, você compartilha sua alegria e seu sofrimento. "Por favor me explique por que você fez isso a mim. Como disse isso a mim, eu sofri."

A segunda linha é "Eu estou fazendo meu melhor. Como sou um praticante de plena atenção, quando estou com raiva não digo nada que possa causar estrago em mim ou você. Eu não faço nada que faça estragos. Estou praticando respiração em plena atenção o andar em plena atenção, e olhando em profundidade dentro de meu sofrimento de forma a achar as raízes de meu sofrimento. Eu acredito que meu sofrimento tenha sido causado por você, mas como praticante eu não deveria estar certo disso. Eu estou olhando para ver se meu sofrimento veio de uma percepção errada da minha parte. Talvez você não tenha querido dizer isso. Talvez você não tenha querido fazer isso. Como sou um praticante faço o meu melhor para olhar em profundidade, para reconhecer minha raiva e abraçá-la carinhosamente."

Portanto a segunda frase "Eu estou fazendo meu melhor" é um tipo de lembrete, é um tipo de convite para a outra pessoa fazer o mesmo. Quando a outra pessoa receber a mensagem ela perguntará "Eu não sabia que ela tinha sofrido. O que eu fiz? O que eu disse? Ela sofreu assim?" Portanto é um convite para a outra pessoa também olhar em profundidade E se um dos dois achar a causa, essa pessoa deveria comunicar imediatamente de forma a pedir desculpas por sua falta de habilidade e fazer com que a outra pessoa não continue a sofrer. Então a segunda frase é um convite indireto para a outra pessoa para olhar profundamente para ficar consciente do que está acontecendo para ver qual a causa real do sofrimento

A terceira frase é: "por favor, ajude!" "Eu sofro, eu quero que você saiba", "Estou fazendo meu melhor", "por favor ajude". São três frases. Quando você tira esse pedaço de papel da sua carteira, você lê e sabe exatamente o que fazer. Estes são o terceiro e quarto mantras.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 16 de junho de 2012 – transcrito do vídeo do YouTube

<https://youtu.be/YL4qcznZP6c>)

Traduzido por Leonardo Dobbin)

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