

Tomando conta do sofrimento

Quando jovens nunca nos ensinaram como cuidar do nosso sofrimento. Isso é o básico. Na escola, ninguém sabe fazer isso. Se tivermos sorte, aprendemos com os nossos pais, mas, na verdade, eles foram um modelo de como não cuidar do sofrimento, vendo a minha própria infância.

Essa é a raiz de tudo, as pessoas não sabem como cuidar do seu sofrimento, olhar para ele e encontrar a sua causa. Isso é muito básico. Há uma fonte de onde essas emoções vêm. O teu vazio, a tua solidão, o teu julgamento, o teu trauma. A saída para essas coisas vem através da atenção plena, através de parar, de abraçar e compreender.

Portanto, a saída é o caminho para dentro. A saída do sofrimento é tocar no sofrimento. Não tenha medo dele. O sofrimento pode ser um elemento muito bom para a nossa transformação e cura.

Portanto, não é que o sofrimento não tenha nada a ver com a nossa cura. Precisamos do sofrimento, abraçá-lo para compreendê-lo. E através disso, a nossa humanidade, a nossa totalidade surge, porque há uma parte de nós que quer aprender a sofrer, sofrer menos. Isso é a magia. Você não precisa se livrar de todo o sofrimento, não precisa se livrar de todas as feridas, você pode ser saudável com a ferida, pode ser feliz com o sofrimento.

Isso é o que as pessoas não conseguem acreditar, porque não sabem como fazer isso. Há um caminho para fazer isso. Estou sofrendo, mas não estou reagindo, não estou julgando. Nesse momento, também estou em paz e feliz com o meu sofrimento. Ao mesmo tempo, você não precisa dizer, 'Ok, agora o sofrimento acabou, posso ser feliz'.

Na verdade, o sofrimento pode ser o maior professor. Aprender a sofrer, aprender a estar com a sua raiva, com a sua emoção forte, é o primeiro passo. Parar e reconhecer, abraçar como uma mãe com uma criança. É um passo muito importante.

A partir disso, a cura é possível. A inquietação, a discriminação, o empurrar, o negar, é uma maneira de mexer na ferida, no sofrimento ou de reprimir, prendê-lo, e atá-lo em um nó. E o que isso produz? Mais sofrimento. Veja isso na forma como você se comporta, na forma como toma conta de si, na forma como reage, na forma como fala.

Então, só quando você consegue parar, reconhecer, abraçar, acalmar, ser gentil, é que a possibilidade de entender, de soltar o nó, de curar, de parar de sangrar, é possível.

Portanto, não mexer, não fazer mais nós. Pare, e lentamente você saberá como desatar o nó. Saberá por que o bebê está chorando. Saberá o que fazer para não mexer nas suas feridas, e deixá-las continuando a sangrar. Estar calmo é como prover um ambiente saudável, para que a cura aconteça.

Portanto, o sofrimento é um elemento muito importante e nós não aceitamos isso. Queremos livrar-nos dele, "Eu não quero a lama, só quero o lotus". Olhe para a natureza, olhe para o mundo, olhe para qualquer coisa. Você encontra algo puro por si só? Não.

Na verdade, tudo está muito relacionado. Interconectado. A ideia de algo puro, e feliz, e absolutamente sem sofrimento é apenas a sua mente. Portanto, você tem que realmente ter tempo para ver isso. Porque somos alimentados pela mídia, pelos filmes e assim por diante, pelo nosso Facebook...

Pensamos que há algo como um mundo, ou um lugar, ou um estado de ser onde só seremos felizes, alegres ou pacíficos sem sofrimento. Isso é uma ilusão.

Portanto, já não temos medo do sofrimento quando ele aparece, já não temos medo quando as nossas emoções surgem. E lentamente você vai ver que o padrão vai acontecer menos. Não surge mais, alguns sofrimentos já não surgem. Porque foram curados e o nó foi desfeito e você está atento para não amarrar novamente.

A sua raiva em relação a alguém, uma vez que você compreende a pessoa, compreende por que isso aconteceu, você não a culpa mais. Não precisa sequer de perdôá-la. Apenas porque está compreendendo o sofrimento comum em que estamos, a compaixão nasce.

Não há perdão, não precisa disso. Apenas compreensão pura e verdadeira, e ao conectar-se com isso há paz. Não há mais nós. Portanto, o sofrimento é muito necessário para a compaixão.

Na verdade, a compaixão é construída sobre o sofrimento. Felicidade? Paz? Mas compaixão, a essência que a torna saborosa e rica é o sofrimento. Eu te amo. Sim, você é alegre, pacífica. Te aceito. Você é uma pessoa maravilhosa. Eu sinto por você. Eu sou um com você. Eu sou compassivo por você. Isso requer dor.

Se tiver tempo para olhar para a compaixão, a sua origem é dor e sofrimento. Esse sentimento é um sentimento muito maravilhoso, sentir-se muito conectado e completo. É realmente curador para nós também. Então, tire tempo para sentar e sentir a dor da Mãe Terra. Então podemos cultivar esse tipo de maneira de ser nas nossas próprias vidas, e como olhamos para os seres humanos, como olhamos para as plantas, as pedras. É difícil para nós atirar uma pedra violentamente depois disso. As pessoas, os jovens, eles precisam saber como cuidar do seu sofrimento.

*(Palestra de Dharma de Phap Dung: em 2021 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/ffyrFjJ5OUw>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*