

Tomando refúgio

Podemos ter a sensação de que estamos instáveis, não somos sólidos - temos muito medo em nós. Isso é o complexo de inferioridade, baixa autoestima. E, claro, gostaríamos de procurar algo sólido, algo em que possamos tomar refúgio, para que possamos diminuir nosso medo e nossa incerteza.

É por isso que, ao procurar refúgio, você tem que ter cuidado. Você só deve se refugiar em alguém que seja sólido. Você deve se refugiar apenas em algo que seja sólido. Suponha que você tome refúgio no sol. O sol é algo que cumpre sua promessa. Ele se ergue toda manhã. Nunca deixará de estar lá para você de manhã. Então, tomar refúgio no sol, isso é bom. Se há chuva, ou não, tem nuvem ou não, o sol estará lá para você pela manhã. Então aí há estabilidade, aí há certeza. Então você deve confiar no sol.

Você deve confiar na Terra. Um agricultor confia na Terra e ele tem fé na Terra. O pescador tem confiança no oceano porque ele sabe a direção do oceano. Toda vez que ele for nessa direção, ele encontrará o oceano. O oceano é a fonte de sua vida. Ele pode pescar, ele pode ajudar sua família. Então oceano é seu refúgio. O oceano sempre responde a suas necessidades.

A montanha também. Se você conhece uma montanha, e se você quer conhecer a montanha você simplesmente vai e vê a montanha. A montanha nunca desaparecerá. Se você for na direção certa, você verá a montanha.

Então, olhando ao redor, você pode ver uma pessoa, duas pessoas, três pessoas, que são como o sol, ou o oceano, ou a montanha. Ele sempre vai estar lá pra você se você for na direção dela ou dele. Não escolha alguém que não tenha esse tipo de estabilidade, essa solidez. Porque na pessoa que tem estabilidade e solidez, há o Buda, há o Dharma, e há a Sangha nele ou nela. Porque isso é a força — a energia das Três Joias que o tornam estável e sólido.

No começo, você pode se refugiar nele ou nela. E quando você olha para ele, quando você olha para ela profundamente, descobre que tipo de elementos, que tipo de prática, que a ajudaram a serem estáveis e sólidos. Você pode contar com ele. Você pode contar com ela. Ela é de alguma forma como um sol. E se você quiser ir na direção dela, ela está sempre lá para você. Talvez ela esteja em silêncio. Ela não faz muita coisa. Ela não faz nenhuma declaração, mas ela está lá como uma montanha, ele está lá como o oceano.

Mesmo que você não vá até ele ou ela, você apenas pensa nele ou nela, você tem uma sensação confortável. Então você se refugia nele ou nela. Isso não significa que você tem que fazer uma declaração. "Querido irmão, querida irmã, Eu tomo refúgio em você." Você não precisa fazer isso.

Quando você olha profundamente para ela, você vê as sementes que a ajudam a ser assim. Você vê a prática que pode ajudá-lo ou ajudá-la a ser assim.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 18 de outubro de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/-1egiS2dVsw>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>