

A prática da felicidade

Ser feliz, para mim, é sofrer menos. Se não fossemos capazes de transformar a dor dentro de nós, a felicidade não seria possível. Muitas pessoas procuram a felicidade fora de si mesmas, mas a verdadeira felicidade deve vir de dentro de nós. Nossa cultura nos diz que a felicidade vem de ter muito dinheiro, muito poder e uma posição elevada na sociedade. Mas se você observar com atenção, verá que muitas pessoas ricas e famosas não são felizes. Muitos deles cometem suicídio. O Buda e os monges e monjas de seu tempo não possuíam nada, exceto seus três mantos e uma tigela. Mas eles estavam muito felizes, porque tinham algo extremamente precioso - a liberdade.

De acordo com os ensinamentos do Buda, a condição mais básica para a felicidade é a liberdade. Aqui não queremos dizer liberdade política, mas liberdade das formações mentais de raiva, desespero, ciúme e ilusão. Essas formações mentais são descritas pelo Buda como venenos. Enquanto esses venenos ainda estiverem em nosso coração, a felicidade não será possível. Para ficarmos livres da raiva, temos que praticar, quer sejamos cristãos, muçulmanos, budistas, hindus ou judeus. Não podemos pedir a Buda, Jesus, Deus ou Maomé para tirar a raiva de nossos corações por nós. Existem instruções concretas sobre como transformar o desejo, a raiva e a confusão dentro de nós. Se seguirmos essas instruções e aprendermos a cuidar bem de nosso sofrimento, podemos ajudar outras pessoas a fazer o mesmo.

Suponha que haja uma família em que pai e filho estejam zangados um com o outro. Eles não são mais capazes de se comunicar. O pai sofre muito e também o filho. Eles não querem ficar presos em sua raiva, mas não sabem como superá-la. Um bom ensinamento é aquele que você pode aplicar diretamente à sua vida, para transformar o seu sofrimento. Quando você está com raiva, você sofre como se estivesse sendo queimado pelo fogo do inferno. Quando você sente grande desespero ou ciúme, você está no inferno. Você tem que ir a um amigo que pratica, e perguntar como praticar para transformar a raiva, o desespero em você.

Quando a fala de uma pessoa está cheia de raiva, é porque ela sofre profundamente. Por ter tanto sofrimento, ela fica cheia de amargura. Ela está sempre pronta para reclamar e culpar os outros por seus problemas. É por isso que você acha muito desagradável ouvi-la e tentar evitá-la.

Para compreender e transformar a raiva, devemos aprender a prática da escuta compassiva e do uso da linguagem amorosa. Existe um Bodhisattva - um Grande Ser ou uma pessoa Desperta - que é capaz de ouvir profundamente com muita compaixão. Ela é chamada de Kwan Yin ou Avalokiteshvara, o Bodhisattva da Grande Compaixão. Todos nós devemos aprender a prática da escuta profunda como este Bodhisattva. Então, podemos oferecer orientações muito concretas para aqueles que vêm em busca de ajuda para restaurar a comunicação.

Ouvir com compaixão pode ajudar a outra pessoa a sofrer menos. No entanto, mesmo que você tenha as melhores intenções, não pode ouvir profundamente, a menos que se treine na arte de ouvir com compaixão. Se você puder sentar-se em silêncio e ouvir com compaixão aquela pessoa por uma hora, poderá aliviar muito o sofrimento dela. Ouça com um único propósito: permitir que a outra pessoa se expresse e encontre alívio para seu sofrimento. Mantenha a compaixão viva durante todo o tempo de escuta.

Você tem que estar muito concentrado enquanto ouve. Você deve se concentrar na prática de ouvir com toda a sua atenção, todo o seu ser: seus olhos, ouvidos, corpo e mente. Se você apenas fingir que está ouvindo, e não ouvir com cem por cento de si mesmo, a outra pessoa saberá e não encontrará alívio em seu sofrimento. Se você sabe como praticar a respiração consciente e consegue manter o foco no desejo de ajudá-lo a encontrar alívio, você será capaz de manter sua compaixão enquanto escuta.

Ouvir com compaixão é uma prática muito profunda. Você não escuta para julgar ou culpar. Você ouve apenas porque deseja que a outra pessoa sofra menos. A outra pessoa pode ser nosso pai, nosso filho, nossa filha ou nosso parceiro. Aprender a ouvir a outra pessoa pode realmente ajudá-la a transformar sua raiva e sofrimento.

Eu conheço uma mulher católica que mora na América do Norte. Ela sofreu muito porque ela e o marido tinham um relacionamento muito difícil. Eles eram uma família bem educada; ambos tinham doutorado. No entanto, o marido sofria muito. Ele estava em guerra com sua esposa e todos os seus filhos. Ele não conseguia falar com sua esposa ou filhos. Todos na família tentaram evitá-lo, porque ele era como uma bomba prestes a explodir. Sua raiva era enorme. Ele acreditava que sua esposa e filhos o desprezavam, porque ninguém queria se aproximar dele. Na verdade, sua esposa não o desprezava. Seus filhos não o desprezaram. Eles estavam com medo dele. Estar perto dele era perigoso porque ele poderia explodir a qualquer momento.

Um dia a esposa quis se matar porque não aguentava mais. Ela sentia que não era capaz de continuar vivendo nessas circunstâncias. Mas antes de cometer suicídio, ela ligou para uma amiga que era praticante budista para que ela soubesse o que planejava fazer. A amiga budista a convidou várias vezes para praticar meditação para sofrer menos, mas ela sempre recusou. Ela explicou que, como católica, não podia praticar ou seguir os ensinamentos budistas.

Naquela tarde, quando a mulher budista soube que sua amiga ia se matar, ela disse ao telefone: "Você afirma ser minha amiga e agora está prestes a morrer. A única coisa que lhe peço é que ouça a palestra do meu professor, mas você recusa. Se você é mesmo minha amiga, por favor, pegue um táxi e venha ouvir, e depois disso você pode morrer".

Quando a mulher católica chegou, sua amiga a deixou sentar-se sozinha na sala de estar e ouvir uma palestra do dharma sobre como restaurar a comunicação. Durante a hora ou hora e meia que ela ouviu a palestra, ela passou por uma transformação muito profunda dentro de si mesma. Ela descobriu muitas coisas. Ela percebeu que era parcialmente responsável por seu próprio sofrimento e que também havia feito seu marido sofrer muito. Ela percebeu que não havia sido capaz de ajudá-lo em nada. Na verdade, ela tornara o sofrimento dele cada vez mais pesado porque o evitava. Ela aprendeu com a palestra do dharma que, para ajudar a outra pessoa, ela deve ser capaz de ouvir profundamente com compaixão. Isso era algo que ela não tinha sido capaz de fazer nos últimos cinco anos.

Depois de ouvir a palestra do dharma, a mulher se sentiu muito inspirada. Ela queria ir para casa e praticar a escuta profunda para ajudar o marido. Mas sua amiga budista disse: "Não, minha amiga, você não deveria fazer isso hoje porque ouvir com compaixão é um ensinamento muito profundo. Você tem que treinar por pelo menos uma ou duas semanas para ser capaz de ouvir como um Bodhisattva." Então a mulher convidou sua amiga católica para fazer um retiro para aprender mais.

Havia quatrocentas e cinquenta pessoas participando do retiro - comendo, dormindo e praticando juntas por seis dias. Durante esse tempo, todos nós praticamos a respiração consciente, cientes de nossa inspiração e expiração para unir corpo e mente. Praticamos caminhadas conscientes, investindo cem por cento de nós mesmos em cada passo. Praticamos a respiração consciente, o caminhar e o sentar para observar e abraçar o sofrimento dentro de nós.

Não apenas os participantes ouviram as palestras do dharma, mas todos nós praticamos a arte de ouvir uns aos outros e de usar a fala amorosa. Procuramos ouvir profundamente para compreender o sofrimento da outra pessoa. A mulher católica praticava muito a sério, muito profundamente, porque para ela isso era uma questão de vida ou morte.

Quando ela voltou para casa após o retiro, ela estava muito calma e seu coração estava cheio de compaixão. Ela realmente queria ajudar o marido a remover a bomba de seu coração. Ela se movia muito lentamente e seguia sua respiração para manter a calma e nutrir sua compaixão. Ela praticou andar conscientemente, e seu marido percebeu que ela estava diferente. Finalmente, ela se aproximou e sentou-se calmamente ao lado dele, algo que ela nunca tinha feito nos últimos cinco anos.

Ela ficou em silêncio por um longo tempo, talvez dez minutos. Em seguida, ela gentilmente colocou a mão sobre a dele e disse: "Meu querido, eu sei que você sofreu muito nos últimos cinco anos e lamento muito. Sei que sou a grande responsável pelo seu sofrimento. Não apenas

não pude ajudá-lo a sofrer menos, mas tornei a situação muito pior. Cometi muitos erros e lhe causei muita dor. Eu sinto muitíssimo. Eu gostaria que você me desse uma chance para começar de novo. Quero te fazer feliz, mas não sei como fazer; é por isso que tenho tornado a situação cada vez pior. Eu não quero continuar assim. Então, meu querido, por favor me ajude. Preciso da sua ajuda para te entender melhor, para te amar melhor. Por favor, me diga o que está em seu coração. Eu sei que você sofre muito, devo conhecer o seu sofrimento para não fazer as coisas erradas repetidamente como no passado. Sem você, eu não posso fazer isso. Eu preciso que você me ajude para que eu não continue a te machucar. Eu só quero amar você.” Quando ela falou com ele assim, ele começou a chorar. Ele chorou como um menino.

Por muito tempo, sua esposa foi muito azeda. Ela sempre gritou e sua fala tinha sido cheia de raiva, amargura, acusações e julgamentos. Eles apenas discutiram um com o outro. Ela não falava com ele assim há anos, com tanto amor e ternura. Quando ela viu o marido chorando, ela sabia que agora tinha uma chance. A porta do coração de seu marido havia sido fechada, mas agora estava começando a se abrir novamente. Ela sabia que precisava ser muito cuidadosa, então continuou sua prática de respiração consciente. Ela disse: “Por favor, meu querido, diga-me o que está em seu coração. Quero aprender a fazer melhor para não continuar a cometer erros.”

A esposa também é intelectual, tem um doutorado como seu marido, mas sofreram porque nenhum dos dois sabia como ouvir um ao outro com compaixão. Mas naquela noite ela foi maravilhosa, ela praticou a escuta compassiva com sucesso. Acabou sendo uma noite muito saudável para os dois. Depois de apenas algumas horas juntos, eles foram capazes de se reconciliar.

Se a prática for correta, se a prática for boa, você não precisa de cinco ou dez anos, apenas algumas horas podem ser suficientes para produzir transformação e cura. Sei que a mulher católica teve muito sucesso naquela noite, pois conseguiu convencer o marido a se inscrever para um segundo retiro.

O segundo retiro durou seis dias e, ao final do retiro, seu marido também experimentou uma grande transformação. Durante uma meditação do chá, ele apresentou sua esposa aos outros retirantes. Ele disse: “Meus queridos amigos, meus queridos co-praticantes, gostaria de apresentar a vocês um Bodhisattva, um Grande Ser. Ela é minha esposa, uma grande Bodhisattva. Nos últimos cinco anos, eu a fiz sofrer muito, fui tão estúpido. Mas, por meio de sua prática, ela mudou tudo. Ela salvou minha vida.” Depois disso, eles contaram sua história e como chegaram ao retiro. Eles compartilharam como eles foram capazes de se reconciliar em um nível profundo e renovar seu amor.

*(Do livro “Anger” – Thich Nhat Hanh) Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*