

A arte de viver sozinho

O presente mais precioso que podemos oferecer ao nosso amado é a nossa energia de compreensão e amor. Se não temos compreensão e amor dentro de nós, não temos nada a oferecer a outra pessoa ou ao mundo. Como podemos cultivar compreensão e amor? Podemos cultivá-lo quando estamos sozinhos. Estar sozinho não significa que você precisa se desligar da sociedade, ir para uma montanha e viver em uma caverna. Viver sozinho significa que você é sempre você mesmo - você não se perde. Você pode sentar-se no mercado e, ainda assim, ficar sozinho. Você é o chefe; você não é uma vítima.

Quando você pratica andar conscientemente, você se concentra em seus passos e em sua inspiração e expiração. Mesmo que esteja caminhando com duzentas ou trezentas pessoas, você ainda está sozinho. A plena atenção e a concentração estão em você, e cada respiração e cada passo o nutrem e enriquecem e trazem a energia da compreensão e do amor. Se você não é você mesmo, não pode amar e não pode oferecer nada. Ficar sozinho significa voltar para si mesmo, tornar-se seu mestre e não se deixar levar. A compreensão é a base do amor. Se você não consegue se compreender, não consegue se amar. Se você não consegue entender sua amada, não pode amá-la.

Suponha que você não entenda o sofrimento de sua amada, suas dificuldades ou suas aspirações mais profundas. Como você pode dizer que a ama e a compreende? Você tem que ser você mesmo, e então, quando olhar para ela, começará a entender. Se você não é você mesmo, como pode ouvir e ver profundamente? Quando existe compreensão, o amor é possível. O amor é a água que brota da fonte de compreensão. Um relacionamento só tem sentido quando cada pessoa é ela mesma. Se você e a outra pessoa estão vazios de compreensão, amor e beleza, vocês não têm nada a oferecer um ao outro.

Adoramos conversar; é um prazer. Mas se você não praticar a atenção plena, pode apenas se deixar levar pela conversa. Você não terá muito a oferecer, e a outra pessoa também não terá muito a oferecer. Quando há algo em você que é muito precioso, você pode oferecer e compartilhar. Falar é uma forma de se oferecer e se expressar. Mas se você tem apenas ideias vazias, isso não é um verdadeiro presente. Você pode ter opiniões sobre tudo, mas pode não ser o que a outra pessoa precisa. O que a outra pessoa precisa é de sua compreensão, seu amor e sua percepção - não como ideias, mas como uma realidade viva.

Quando você incorpora insight, compaixão e alegria, um relacionamento se torna significativo. Se você conhece a arte de viver sozinho - de saber ser você mesmo e cultivar a energia da paz, da compreensão e da compaixão a cada momento - seu relacionamento se aprofundará. Isso é muito simples. Quando você tiver cinco ou dez minutos livres, use-os para enriquecer, para se tornar mais sólido, mais livre, mais compreensivo e mais compassivo. Quando amamos alguém, alegria, compreensão e compaixão são as melhores ofertas que podemos fazer ao nosso amado. Se você deseja ter algo a oferecer, cultive-o estando sozinho.

Imagine uma árvore recebendo nutrição da terra, da água e dos minerais. Com tudo o que absorve, nutre os ramos e as folhas e cria flores. Uma árvore tem tantas coisas a oferecer ao mundo. Se perturbarmos as raízes da árvore, para que não entrem em contato com o solo, a árvore não obterá os nutrientes de que precisa para fazer flores e frutos. Cada um de nós é como uma árvore. Se não soubermos como ir para casa para nós mesmos, para nos tornarmos totalmente presentes, para cultivar e praticar o olhar e a escuta profunda, então não poderemos receber os nutrientes de que precisamos e não teremos muito a oferecer à pessoa que amamos.

Nosso tempo juntos é muito precioso. Queremos ser um instrumento de paz para nós, para nossa família e para nossa sociedade. Mas se não formos sólidos o suficiente, embora possamos praticar em retiros, não podemos continuar a praticar em casa. Existem coisas que não podemos fazer sozinhos, mas que com uma comunidade, uma Sangha, se tornam fáceis. Sozinhos, tendemos a

ser preguiçosos. Mesmo que saibamos como sentar, como ouvir o sino e como praticar uma caminhada consciente, não os praticamos, porque ninguém ao nosso redor os pratica. É por isso que a presença de uma comunidade cujos membros também estão praticando, é um grande incentivo e apoio.

(Traduzido do livro de Thich Nhat Hanh - "Peace Begins Here: Palestinians and Israelis Listening to Each Other" - Tradução Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>