

As emoções precisam ser alimentadas para sobreviver

As emoções também podem ser vistas como um alimento, como nutrição. O Buda disse que nada sobrevive sem alimento. Como é que surgiu a depressão? Como surgiu a raiva? Como é que a insegurança, o ciúme, a dúvida, a suspeita, surgiram? Como alimentamos essas emoções? Intencionalmente, muitas vezes de forma não intencional, inconscientemente.

Devemos aprender que a meia-vida de um hormônio emocional é de apenas 69 segundos. Em 69 segundos, uma dose desse hormônio tem apenas metade da quantidade no nosso sangue. Portanto, não deveria ter tanto efeito em nós após 69 segundos. E, no entanto, como conseguimos ficar deprimidos por dias e meses? Como conseguimos viver com raiva ou ressentimento a vida inteira? Algo está alimentando essa emoção.

Quando tiramos tempo para olhar profundamente para dentro de nós, descobrimos: Sim, tenho alimentado esta emoção com os meus pensamentos negativos, com as minhas visões negativas, com a minha fala magoada, com as minhas ações violentas, impiedosas, agressivas. É por isso que a minha emoção cresceu ao longo dos anos, tornou-se mais amarga, mais zangada, mais deprimida, mais distante da vida.

É preciso muita coragem para olhar dentro de nós, para os nossos hábitos, e ver as coisas com mais clareza. É difícil. É desafiador fazer isso. Mas, à medida que ganhamos compreensão de nossos próprios pensamentos, de nossas emoções, vamos mudando a forma como nos vemos.

Em vez de nos vermos como vítimas de uma situação externa, circunstância, ou de uma emoção, tornamo-nos mais proativos. Vemos que temos uma escolha. Quero alimentar esta emoção? Porque, se não for alimentar, ela não crescerá. Quero intensificar esta onda? Quero alimentar uma tempestade? Ou quero escolher a paz? Quero escolher a harmonia dentro de mim, no meu corpo, na minha mente, nas minhas relações comigo mesmo e com os outros? E assim, nos tornamos muito mais proativos. Aprendemos formas diferentes de cuidar melhor das nossas emoções.

As emoções também podem ser vistas como um hábito. Embora a maioria de nós — senão todos — digamos que queremos ser felizes, se olharmos profundamente, veremos que muitas vezes nos aliamos às nossas emoções e pensamentos negativos. Alimentamos a negatividade através do nosso consumo diário — pelos olhos, ouvidos, nariz, boca, corpo e pensamentos. Estamos viciados nessas emoções negativas intensas.

Fisiologicamente, é o que nosso corpo conhece. Você está habituado a isso. Psicologicamente, identificamo-nos com essas emoções. "Eu sou a raiva", não apenas "estou zangado". "Eu sou a tristeza." "Esta tristeza é minha. Não toque nela." "Você não a compreende. Você não sabe. Você não me conhece. Não conhece a minha tristeza."

Era isso que eu costumava dizer aos meus amigos. E assim, me isolava e me recolhia na minha tristeza, na minha dor, em vez de abrir o meu coração à vida, em vez de pedir ajuda, em vez de escolher ser feliz, de procurar formas de ser feliz. Portanto, as emoções são hábitos muito viciantes.

Eu trato todas as emoções de forma semelhante. Seja tristeza, raiva, insegurança, ciúmes, etc. podemos cuidar de todas elas de forma semelhante. Primeiramente, praticamos o reconhecimento simples. A respiração consciente nos ajuda muito.

Devemos experimentar o som do sino. Quando ouvido o som do sino, todos podemos voltar à nossa respiração. Fazemos amizade com a inspiração tal como ela é, e amizade com a expiração tal como ela é. Fazemos amizade com a respiração. Sorrimos com a respiração. O som do sino apresenta uma onda senoidal. E o nosso padrão também é como uma onda. Inspiração. Expiração. Inspiração. Expiração. Respiramos com essas ondas.

Aprendemos a nos sentar eretos. Como se um fio invisível nos puxasse suavemente da cabeça para cima, ajudando a nossa coluna a ficar reta e relaxada. Abrimos os ombros. Descansamos as palmas das mãos sobre os joelhos, ou simplesmente, juntamos as palmas uma sobre a outra, descansando no colo.

Respiramos e sorrimos. “Olá, inspiração. Olá, expiração.” Respiramos assim por um tempo. Depois, quando vemos uma emoção, dizemos: “Olá, raiva. Sei que você está aí. Respire comigo. Estou respirando com você.” E, ao expirar, relaxamos essa emoção. Trazemos mais espaço para essa emoção. Mais relaxamento.

Na neurociência, falamos de modulação neural. Quando estamos em tensão crônica, por termos emoções fortes constantemente, estresse constante, ou quando temos PTSD (perturbação de estresse pós-traumático), o sistema nervoso fica em desequilíbrio. O sistema nervoso simpático está sempre ativado, enquanto o sistema nervoso parassimpático fica silenciado.

Isso nos coloca num estado de hipervigilância, de alerta constante dia e noite. O corpo fica tenso. Os pensamentos correm, o coração bate mais depressa, a respiração acelera. Estamos em constante defesa. Isto é uma resposta ao estresse — e é extremamente cansativa, exaustiva, muito exigente em termos de energia.

Por isso há tanta sabedoria na meditação. Porque quando nos sentamos eretos, mas relaxados, quando escutamos o som do sino, ou o som da nossa respiração, estamos trazendo equilíbrio. Acalmamos o sistema nervoso simpático e o sistema parassimpático começa a assumir um papel mais importante.

O parassimpático é o sistema de relaxamento, do riso. Só podemos nos curar quando o corpo e a mente estão relaxados, em paz, quando nos sentimos seguros. Só assim a energia pode ir para a cura, para o descanso, para a regeneração, para o crescimento. Mas se estamos constantemente em luta por dentro, então toda a nossa energia vai para a luta, para a fuga, ou para o isolamento. E não há energia para crescer nem para se curar.

Portanto, todas as nossas práticas de mindfulness — desde ouvir o sino até ouvir a respiração, caminhar com leveza na meditação relaxante, comer com atenção plena, ou deitar-nos para um relaxamento profundo cada uma dessas práticas é um som de sino. Vamos desfrutar dele. Faça isto quando você ouvir o celular tocar — o seu ou o de outra pessoa. Basta respirar e sorrir. Apenas por umas inspirações e expirações.

Isso é a prática da modulação neural. Trazer de volta o equilíbrio ao sistema nervoso autônomo. A cada momento, você pode ajudar a restaurar esse equilíbrio para que seu corpo e mente fiquem mais tranquilos, mais calmos, mais relaxados. O sistema nervoso autônomo está sempre analisando o ambiente: “Estou seguro?” “Estou bem?” “Está tudo bem?”

Na minha prática, aprendi que felizmente, o meu ambiente é muito seguro no mosteiro. E muitos dos lugares por onde passo, o ambiente é pacífico e seguro. As pessoas à minha volta são gentis. É o meu sistema interno que não está seguro. São os meus próprios pensamentos que não são seguros para mim. O meu diálogo interior é tão negativo e tão agressivo que me faz sentir insegura dentro de mim. As ações corporais também podem ser inseguras para mim, quando não estou atenta.

Por isso, precisamos aprender a amar — a sermos seguros para nós mesmos. Acalmar o sistema nervoso. Voltar ao momento presente e respirar. Para que possamos sentir calma e segurança a partir do interior.

Normalmente, costumamos falar sobre aprender a ser a nossa própria alma gêmea. No Vietnã, a palavra para alma gêmea é "tri kỷ". "Tri" significa lembrar, conhecer, cuidar, dominar. Tri "Kỷ" significa a si mesmo. Portanto, alma gêmea é alguém que se lembra, se conhece, se cuida, se domina, a ela própria, a ele próprio, a eles próprios,

Tenho um desenho maravilhoso de uma amiga da Europa. Ela desenhou uma cobra com a cauda enrolada em si mesma e escreveu: "Seja a sua própria alma gêmea." Não é maravilhoso? Sim, a nossa emoção pode ser como uma cobra. Podemos nos morder pela frente ou pelas costas. Podemos nos ferir.

Mas a nossa emoção é também a nossa própria criança — que nós alimentamos e cuidamos durante tantos anos. E por isso ela cresceu assim. Por isso, aprender a tornar-nos amigos da nossa emoção. A envolver a cobra com cuidado, com a nossa respiração consciente, com o nosso sorriso, com a nossa fala amorosa. "Olá, tristeza. Sei que está aí. Estou aqui para você." "Olá, dor. Você está aqui há muito tempo. Está tudo bem. Estou aqui contigo."

Quando você envolve a sua emoção com a sua respiração, com o seu relaxamento, com o seu amor, com a sua ternura ela também relaxa e torna-se mais espaciosa, mais tranquila. Isso é aprender a ser a alma gêmea das nossas emoções fortes sejam agradáveis ou desagradáveis. Não agarre umas e rejeite outras. Aprenda a tratar todas com ternura e equanimidade e vai ver milagres acontecerem.

*(Palestra de Dharma de Sister Dang Nghiem— transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/nnhl34zD7g4>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*