

As Quatro Nobres Verdades

A Quarta Nobre Verdade diz que existe uma saída específica para o sofrimento e essa saída é o Nobre Caminho Óctuplo. O sofrimento pode ser transformado, a felicidade pode ser cultivada com a Atenção Plena Correta. Todos nós temos consciência das coisas, mas às vezes essa atenção plena é distorcida quando nos concentramos apenas em imagens pornográficas, nas drogas, em certas situações. Estamos focados nisso, mas essa é uma atenção plena prejudicial.

Então, aprendemos a trazer a Atenção Plena Correta para a nossa consciência, para o que vemos, o que ouvimos, o que cheiramos, o que ingerimos no corpo, através da boca através do corpo, através dos pensamentos.

A Atenção Plena Correta traz a Concentração Correta. Nos concentramos na positividade, no que ainda está presente em nossas vidas. Naqueles que ainda estão conosco, que ainda tentam nos ajudar, nas condições de felicidade que ainda existem. Para as jovens que vejo, seus corpos, felizmente, ainda são saudáveis. Elas ainda têm saúde suficiente, ainda são jovens o bastante para se transformarem. Seus cérebros são incrivelmente capazes de mudança.

O vício altera nosso cérebro. À medida que praticamos, também alteramos nosso cérebro. Neuroplasticidade significa que o cérebro é maleável, é mutável. Não apenas na infância, mas ao longo de toda a nossa vida. O cérebro sempre pode mudar. E é por isso que todos nós somos capazes, hoje em dia, de usar um iPhone, um computador, mesmo que a pessoa tenha 70 ou 80 anos. A pessoa ainda consegue aprender.

Você tem interesse, se esforça, se concentra, e é por isso que aprende uma nova habilidade. Isso prova que todos nós podemos mudar de ideia. Em vez de termos desenvolvido todas essas redes neurais associadas a certos hábitos, vícios, certas pessoas e ambientes, agora também podemos desenvolver novas redes neurais. Vamos chamá-las de redes neurais conscientes.

Precisamos escolher um ambiente mais positivo. Se for necessário, podemos nos mudar para outro lugar, outro apartamento, outro bairro, outro estado; às vezes, as pessoas até se mudam para outro país. Saímos de um círculo de amigos, de um certo tipo de trabalho, precisamos de um ambiente diferente que nos ajude a desenvolver novos hábitos e a nos desvincularmos dos velhos hábitos, das antigas associações, dos fatores desencadeadores.

Assim, a Atenção Plena Correta, e a Concentração Correta, levarão à Visão Correta. Visão Correta sobre a interdependência: a vítima está no agressor e o agressor se tornou vítima. Nós mesmos já fomos vítimas e também agressores do nosso próprio sofrimento e do sofrimento dos outros.

Dessa forma, não assumimos sempre a postura de vítima, mas somos mais proativos, nos sentimos mais responsáveis por nossas próprias vidas e pelas vidas uns dos outros. Isso nos ajuda a nos esforçarmos mais positivamente para a mudança, acreditando em nossa capacidade de curar e transformar.

A Visão Correta nos ajudará a ter o pensamento correto em nosso dia a dia. As pessoas podem passar por um programa de reabilitação uma, duas ou várias vezes e podem não ter sucesso. E, ao reunir coragem suficiente para tentar novamente, carregam o peso do pensamento: "Eu falhei antes, e agora, o que é diferente?" Então, é importante encontrarmos um ambiente diferente, recebermos mais ajuda e também permitirmos

que a neuroplasticidade aconteça. O fator mais importante que nos ajuda a mudar nosso cérebro, a mudar nossa mente, é através dos pensamentos. Através de pensamentos positivos e corretos, visões positivas e corretas.

Pensamos o tempo todo. Mas se pudermos simplesmente reconhecer esses pensamentos como benéficos ou prejudiciais, e aprendermos a mudá-los, inspirando e expirando, e sorrindo para esses pensamentos negativos e transformá-los em algo positivo.

"Eu te amo, estou aqui para você." "Vamos dar uma outra chance um ao outro." Dizemos isso a nós mesmos. Em vez de olhar para o nosso corpo e sentir vergonha, dizemos: "Obrigado, obrigado por estar aqui, por ser tão resiliente e compreensivo. Ajude-me a te amar. Ajude-me a cuidar bem de você."

Portanto, a Visão Correta e o Pensamento Correto são os fatores mais determinantes para nossa transformação e cura, a maneira mais eficaz de nos curarmos, e isso nos levará à Fala Correta, a Fala Correta direcionada a nós mesmos e aos outros.

Leva também a Ações Corporais Corretas. Aprendemos a nutrir mais o nosso corpo. Eu ensinei aquela jovem que veio para um Dia de Atenção Plena a massagear o rosto, a segurar as próprias mãos, a se abraçar. O corpo dela tremia, muito levemente. Então eu perguntei a ela "Você sabe que seu corpo está tremendo? Sabe por quê?" E ela disse: "É a minha ansiedade."

Isso me fez pensar na mulher que passou por esse trauma quando tinha 5 anos, e em como eu a acolhi. E pensei: 'Podemos fazer isso uns pelos outros também?' Quando alguém passa por uma abstinência, digamos, de um vício em drogas, e nossos corpos também tremem assim, podemos nos abraçar, nos embalar e falar com carinho conosco mesmos?

Podemos fazer isso por nossos entes queridos? Por um amigo? Por alguém que está passando por uma abstinência e tremendo por todo o corpo? Porque esse tremor físico também é um tremor psicológico. Todo o sofrimento surge conjuntamente, a dor mental junto com a dor física. Podemos fazer isso por nós mesmos e uns pelos outros?

Porque essa mulher, a quem abracei com muita força e balancei o corpo, no dia seguinte me disse: "Obrigada. Sinto que minha criança interior simplesmente explodiu para fora de mim. Minha criança interior queria ser vista e acolhida por você. Porque eu mesma não sabia como fazer isso por ela durante todos esses anos. Eu não sabia como."

Essa pessoa ficou grata por eu ter mostrado a ela como acolher sua própria criança ferida para que, quando isso acontecer novamente, se acontecer novamente, ela saiba como. Ela se sente muito mais conectada consigo mesma, com sua criança interior, muito mais leve. Essa é a transformação na essência, é uma cura muito profunda.

Os animais, quando são perseguidos, quando escapam da morte, tremem violentamente. Os pássaros tremem – eu vi um pássaro correr contra uma janela e cair, e ele se levanta, treme por um longo tempo e depois voa para longe. Já vi outros animais aqui, eles tremem depois de escaparem de uma cobra ou algo assim.

Nós, seres humanos, também trememos e nos estremecemos depois de um acidente de carro, ou depois de uma queda ou algo que nos assustou. Infelizmente, não permitimos que nosso corpo passe por todo esse processo. Levantamos, tentamos seguir em frente, olhamos ao redor para ver se alguém viu que caímos.

Um homem escapou de um afogamento. Quando foi resgatado, ele me contou que ficou deitado por alguns minutos, depois se levantou, dirigiu seu carro, buscou o filho e, no dia seguinte, foi para outro estado a trabalho. Seu corpo não teve a chance de liberar toda aquela energia nervosa e assustadora. Não completou o processo de tremor. Então ele ficou muito doente por duas semanas, não conseguia se recuperar de um resfriado, mesmo sendo um jovem muito saudável.

Muitos de nós continuamos a sofrer porque, em uma situação após a outra, não nos permitimos o tempo e o espaço para processar esse trauma, esse incidente, física, emocional e psicologicamente. Isso fica retido dentro, o corpo começa a tremer lá no fundo. Às vezes, quando abraço alguém, geralmente uma mulher jovem ou mais velha, sinto esse tremor lá no fundo.

A pessoa não percebe, mas eu sinto vindo de dentro. Um tremor leve, mas definitivamente presente. Isso é trauma, guardado no fundo de cada célula do nosso corpo. Então, é importante estarmos conscientes das Quatro Nobres Verdades e praticarmos o Nobre Caminho Óctuplo: Atenção Plena Correta, Concentração Correta, Visão Correta, Pensamento Correto, Fala Correta, Ações Corporais Corretas e Meio de Vida Correto.

Encontre um trabalho que seja significativo, que te ajude. Que te faça ganhar menos, mas que te dê mais tempo para cuidar de si mesmos e de seus entes queridos. Isso nos dá sentido, saber que estamos ajudando os outros, ajudando a Mãe Terra.

Diligência Correta - é muito importante para todos nós. Temos 4 tipos de diligência: Os dois primeiros tipos de diligência lidam com as sementes positivas dentro de nós. Quando sofremos quando temos um vício, vemos apenas a negatividade da nossa situação. Vemos apenas a negatividade em nós mesmos.

Mas todos nós temos sementes muito positivas, sementes de alegria, de amor, de compreensão, de bondade, de generosidade, de desejar o bem para nós mesmos e para os outros. Então, precisamos regar essas boas sementes dentro de nós, por menores que sejam como um broto, precisamos reconhecê-las, identificá-las e regá-las. Convidá-las a permanecer por mais tempo em nossa consciência.

Se você vê sua criança interior através de uma forma de pensar, falar ou se comportar, você diz 'Olá' para ela. "Olá, eu sei que você está aí." "Obrigado. Ajude-me a cuidar bem de você." Você convida sua criança interior a ficar um pouco mais. Para criá-la e para mantê-la presente por um tempo para nos conhecermos melhor, para regar as boas sementes, a gratidão pela nossa criança interior.

As outras duas práticas de diligência lidam com as sementes negativas. Sementes de insegurança, vergonha, culpa, autorrecriminação, tristeza, aprendemos a não as regar. A reconhecê-las e, então, a retirá-las do solo, a não as alimentar com imagens, sons, músicas, conversas, pensamentos que só nos tornam mais negativos.

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