

### **Começar de novo – Primeira prática – Regando as flores**

Querida família, hoje gostaria de compartilhar com vocês sobre a prática de começar de novo. É muito apropriado porque estamos nos últimos dois dias do ano de 2019, e em nossa cultura falamos sobre a resolução de Ano Novo. Começar de novo é uma maneira maravilhosa de refletir, não apenas sobre este ano, mas sobre nossa vida, e como podemos seguir em frente, Não apenas no ano novo, claro, mas em todos os dias, em todos os momentos, como podemos seguir em frente. Então há equilíbrio em nós, no corpo e na mente, nos quatro elementos, em cada um de nós.

A prática de começar de novo tem quatro etapas. O primeiro passo é conhecido como "regar as flores". É como se você pudesse pensar no elemento terra em nós; cuidando do elemento terra em nós. Uma maneira simples de dizer isso é dizer "obrigado". Em nossa cultura, dizemos muito "obrigado". Estou muito feliz, porque sei que na cultura asiática não dizemos "obrigado" tanto. Somos muito tímidos, para dizer "obrigado". Achamos que é tão supérfluo ou superficial. Nós devemos sabê-lo, outros devem sabê-lo. Mas, não é necessariamente verdade. Precisamos saber que somos gratos por algo e precisamos saber que os outros são gratos por nós.

Então ao regar as flores, a prática é começar sempre por nós. Em nossa vida diária, podemos dizer "obrigado " muitas vezes - quando alguém abre uma porta, para nós, dizemos "obrigado". Alguém faz algo por nós, dizemos "obrigado". Mas com que frequência dizemos "obrigado" a nós mesmos? Com que frequência?

Quantos de vocês disseram "obrigado" a si mesmos esta manhã? Levante as mãos, por favor. Dois, três. Certo, três pessoas disseram "obrigado" a si mesmas. Eu disse "obrigado" para mim mesma muitas vezes esta manhã, principalmente porque eu sabia que viria aqui e faria esta palestra, então eu tinha que dizer "obrigado" por cuidar de mim, por me acalmar, por relaxar, por manter a mente calma para poder estar presente para os outros. Então eu agradeço a mim mesma.

Mais cedo, com as crianças, conversamos sobre as três maneiras pelas quais reagimos a algo desagradável, perturbador ou traumático. Temos a tendência de lutar, fugir ou congelar. Não é algo que escolhemos conscientemente, na verdade é automático. O sistema neural em nós responde muito rapidamente, automaticamente, inconscientemente, apenas o faz.

Às vezes, nós também nos castigamos, porque fomos pegos naquela resposta de congelamento ou resposta de fuga, ou resposta de luta e estamos presos nessa resposta. Então o perigo, a situação acabou, e ainda assim o corpo permanece preso naquele estado. Então, estamos sempre tão reativos, irritáveis, zangados, ou permanecemos deprimidos, pesados, retraídos, dissociados. Você já experimentou isso?

Estamos presos nisso e nos martirizamos. Por que sou assim? Por que estou sempre fugindo? Por que sou sempre tão impulsivo? Por que sou tão pesado, retraído? Mas também podemos aprender a agradecer a nós mesmos, agradecer ao nosso corpo e mente, por ter aquela sabedoria de cuidar de nós naquele momento. Quando havia algo desagradável ou traumático, o corpo sabia se defender, lutando ou fugindo. Nós nos salvamos ou nos desassociamos, para não precisarmos estar ali para enfrentar a situação.

As crianças têm que fazer isso, porque de outra forma são indefesas. Então, como crianças, aprendemos a lidar, automática e inconscientemente, com situações na família, na escola, no parquinho, etc. Aprendemos a lidar com o estresse. Então também podemos reconhecer e agradecer ao nosso corpo e mente, por ter nos salvado, para que pudéssemos estar sentados aqui hoje e ser adolescentes, ser adultos.

Isso nos ajudou. Então vamos tirar um momento para respirar, nos abraçar, e nos dar um momento para agradecer a nós mesmos, por termos tido a sabedoria de nos proteger, de cuidar de nós, de nos defender, para que ainda estejamos aqui hoje.

“Ao inspirar, envio amor e gratidão ao meu corpo. Ao expirar, sorrio com ternura para o meu corpo.” Obrigada. Obrigado, por você.

Todos os dias, se você puder dizer "obrigado" a si mesmo, três vezes, isso pode mudar sua vida. Se você puder dizer a si mesmo: "Eu te amo, eu te amo, sou muito grato a você". Se puder dizer a si mesmo isso, três vezes ao dia, prometo que algo mudará. Você poderá ficar mais em paz consigo mesmo. Você será capaz de trazer o equilíbrio de volta ao seu corpo e mente. É tão simples e, no entanto, não o fazemos. Mas isso é o que é preciso.

Assim, o primeiro passo para começar de novo, podemos praticar a qualquer hora, em qualquer lugar, durante todo o dia: "Obrigado, eu te amo, sou grato a você." E há muitas coisas pelas quais você pode ser grato. Tudo, cada coisa sobre você, você pode ser grato, em vez de sentir vergonha disso, sentir raiva de si mesmo. Você pode dizer "obrigado", porque sabe que é uma maneira do corpo tentar cuidar de si mesmo e nós precisamos reconhecer isso.

*(Palestra de Dharma de Sr. Dang Nghiem em 30 de dezembro de 2019 – transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/cNYwYAVCKxU>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*