

Começar de Novo – Segunda Prática – Desculpar-se

O segundo passo do começar de novo, é expressar arrependimentos e uma maneira mais simples de pensar nisso é dizer "desculpe". "Sinto muito.". Mais uma vez, em nossa cultura, dizemos muito "desculpe", o que é ótimo. Estou muito feliz porque na cultura asiática, também é difícil para nós pedir desculpas especialmente para as pessoas que são mais jovens do que nós, que estão em um "status inferior" ao nosso, como nossos filhos ou pessoas que trabalham para nós. Talvez até nesta cultura seja difícil pedir desculpas quando se trata de algumas coisas.

Mas, novamente, a prática vai para dentro de si, direciona para dentro de si. Quantas vezes dizemos que sentimos muito por nós mesmos? Quantos de vocês hoje, disseram para si mesmo: "Sinto muito. Eu não queria esbarrar no canto da mesa". "Me desculpe, eu acidentalmente disse algo desagradável para mim mesmo".

Quando eu estava na faculdade, minha melhor amiga, sempre que fazia algo que não estava de acordo com suas expectativas, ela dizia: "Sou burra, sou tão burra", Ela ficava dizendo isso todo o tempo. Como seu pai disse a ela por tantos anos que ela era "estúpida", a voz dele se tornou a voz dela. Assim ela dizia isso a si mesma repetidamente, dia após dia. Ela se tornou médica, agora no Arizona, e certamente espero que ela tenha aprendido a não dizer mais isso a si mesma. Então, como amiga, eu costumava dizer a ela "Por favor, não diga isso a si mesma; você trabalha tanto e é tão inteligente. Por favor, seja gentil consigo mesma".

Como monja, como praticante, também aprendi a dizer a mim mesma: "Sinto muito." Inconscientemente, eu também disse muitas coisas negativas para mim mesma. "Você não é boa o suficiente, é melhor morrer. Qual é o significado de tudo isso? Você nunca vai conseguir." Essas são as coisas que dizemos aos nossos corpos, dizemos a nós mesmos, e são muito duras. Se ouvirmos, perceberemos que é muito duro.

Aprenderemos a dizer: "Inspirando, estou ciente do que acabei de dizer ou fazer algo desagradável para mim mesma". "Expirando, sinto muito, por favor, perdoe-me." Respiraremos juntos. Respire, e mande aquele remorso, aquela ternura para o nosso corpo, faça as pazes com o nosso corpo e mente. Novamente, é uma prática tão simples, mas muitos de nós não pensamos nisso, ou nos sentimos desconfortáveis com isso.

Certamente espero que, ao caminhar nesta jornada espiritual, você também aprenda a pedir desculpas a si mesmo com mais frequência, diariamente. Tudo o que você acabou de pensar, dizer, ou fazer de indelicado consigo mesmo, reconheça. É preciso muita força, mas também muito amor para pedir desculpas a nós mesmos.

Quando estamos com raiva, quando estamos tristes, o coração baterá mais rápido, a frequência respiratória aumentará, haverá estresse, tensão, contração em nossos músculos - músculos esqueléticos. Todo o corpo está em estresse. Está pronto para lutar, fugir ou se fechar. Isso é muito estressante. Muitos de nós estamos presos nessa resposta cronicamente. Podemos ficar nela, toda a nossa vida. E, surpreendentemente, ficamos viciados nisso porque é tudo o que sabemos. É com isso que estamos acostumados, e achamos normal.

Somos animais sociais. Precisamos de interação, precisamos nos olhar, olhos nos olhos, cara a cara. Precisamos nos ouvir, conversar. Precisamos poder estar próximos uns dos outros, para nos sentirmos seguros, nos sentirmos amados, para podermos crescer, podermos criar, para podermos curar. Infelizmente, em nossa sociedade, agora que a tecnologia moderna está tão desenvolvida, nos retraímos, não queremos estender a mão, porque exige esforço e é assustador, especialmente se fomos feridos.

Quando crianças, enquanto crescíamos. se fôssemos feridos, nos encolheríamos, nos retiraríamos. Portanto, contamos com essas tecnologias para nos regular, para nos acalmar, para nos sentirmos confortáveis.

Como eu estava compartilhando com as crianças antes, quando jogamos videogame hora após hora, quando assistimos a filmes, vamos ao Youtube, claro, nos isolamos da realidade, das

peças que podem nos machucar. Mas como estamos tão envolvidos, tão absorvidos nesses jogos, filmes e documentários, etc., ainda estamos recebendo muitas informações, muitos dramas. Então não há nada diminuído, não há realmente equilíbrio. Continuamos recebendo informações.

Então quando saímos, quando temos que ir trabalhar, quando temos que enfrentar alguém e algo desagradável acontece, imediatamente explodimos. Imediatamente nos sentimos muito nervosos em nosso corpo, sentimos emoções muito fortes. Isso mostra que a automedicação não funciona. Isso só nos isola mais. Isso nos torna ainda mais vulneráveis, mais sensíveis, mais retraídos, mais incapazes de lidar com nossas dificuldades e sofrimentos.

Torna-se um vício e continuamos viciados em nos autorregular com essas modalidades. É realmente um mecanismo de feedback negativo. Assim a gente aprende a não se encher ainda mais, se encher de mais dramas, porque dramas são traumas. Dramas são traumas. Precisamos nos esvaziar. Precisamos apenas sentar em silêncio, ou deitar, respirar e relaxar, e deixar que a tensão seja absorvida pela MãeTerra. Invoque o elemento terra em nós.

Esta manhã minha irmã nos orientou a fazer três "toques da terra" e no primeiro toque da terra, ela compartilhou que pratica para estar em contato, para voltar à Mãe Terra, Voltamos ao relacionamento pessoal com a Mãe Terra. Você pode se deitar de bruços ou de costas, relaxar todo o corpo e entrar em contato com o elemento terra em todos os nossos órgãos sólidos - nossos pulmões, nossos corações - eles estão batendo muito rápido.

O coração bate rápido, os pulmões respiram de maneira muito superficial e acelerada. Acalme-os. Os músculos estão tensos; relaxe-os, traga mais ar para eles. Traga mais calor para o seu corpo, se sentir frio. Faça uma caminhada, exercite-se. Existem diferentes maneiras de trazer equilíbrio e estamos esvaziando a carga, o fardo, em vez de absorver ainda mais dramas, o que criará mais traumas em nosso corpo e mente. Então vamos respirar com um som do sino e liberar toda a tensão. Acalme o elemento fogo, se o sentirmos, ou acalme e relaxe o peso se o estivermos experimentando.

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