

Começar de Novo – Terceira e Quarta Práticas – Expressar Mágoa e Resoluções

O terceiro passo para começar de novo é expressar a mágoa. Algo que alguém disse, fez, pensou sobre nós, pode nos causar dor. Ou algo que dissemos, fizemos ou pensamos sobre nós mesmos, que pode nos causar dor. Então também aprendemos a expressar mágoa.

Costumamos reprimir isso. Pensamos que estamos acima disso. "Isso não me toca, não me machuca, não importa". Mas importa. E quando estamos chateados, parecemos chateados. Quando estamos deprimidos, parecemos deprimidos. Mesmo que tentemos o nosso "sorriso social", ao tentarmos fingir, realmente, sabemos, e realmente os outros sabem.

Eu encontro uma maneira, quando estou chateada com alguém, de dizer que estou desapontada. Sei que é muito difícil para mim olhar a pessoa nos olhos, falar com a pessoa. Existem duas maneiras: a maneira usual é apenas olharmos com raiva e passarmos um pelo outro e evitarmos dizer qualquer coisa, ou quando dizemos algo é muito duro.

Mas como somos animais sociais, se eu parecer chateada, adivinhe, você sente essa raiva em seu próprio corpo, você sabe. Você pode simplesmente entrar em uma sala e, de repente, se sentir tenso. Você se sente inseguro, ou de repente você fica na defensiva. Nós nos retroalimentamos muito.

Portanto, uma prática de compaixão para mim é que, mesmo quando estou chateada, volto à minha respiração e aprendo a relaxar meu corpo, de modo que não me queime por dentro. Em primeiro lugar, a compaixão vai para si mesmo. Estamos nos machucando, quando estamos segurando, sentindo essas emoções fortes, seja raiva, desapontamento ou tristeza.

A tristeza é a minha doença. A doença é a minha tristeza. Um dos meus pacientes no Quênia me disse isso. Quando eu estava lá e perguntei a ele: "Qual é a sua doença?" E ele disse: "A tristeza é a minha doença. A doença é a minha tristeza." Demorei muito para entender essa sabedoria. Então a forte emoção em nós, causa a doença.

Então, por compaixão, aprendemos a reconhecê-la. "Inspirando, estou ciente de que há raiva. Expirando, eu respiro com minha raiva. Eu relaxo minha raiva. Estou aqui para você. Está tudo bem, está tudo bem." Eu sei que a raiva está tentando me defender, está tentando me proteger de alguma forma, está tentando me manter segura.

Mas a raiva também está me machucando. "Sinto muito. Agradeço, mas também sinto muito." Vamos respirar, para trazer de volta esse equilíbrio. À medida que aprendemos a respirar e relaxar essa forte emoção, estamos sendo compassivos com aqueles que estão ao nosso redor: nossos filhos, nosso cônjuge, nossos amigos, colegas de trabalho. Porque quando parecemos zangados ou tristes, eles experimentam isso neles.

Quando sentirmos isso em nosso corpo, interpretamos: "Ah, talvez ela não goste de mim. É por isso que ela não fala comigo hoje." "Talvez ele não me ame mais, por isso não me liga." Inventamos histórias, para nos bater ainda mais quando nos sentimos mal por dentro. Isso faz sentido? Você faz isso? Sim, todos nós fazemos isso?

Assim, você está sofrendo, eu estou sofrendo, estou machucando você, você está me machucando e estamos nos machucando repetidamente. Nossos corpos, como somos animais sociais, têm esse mecanismo. Buscamos feedback para saber se é seguro nos aproximarmos ou "vamos sair daqui". Tentamos nos proteger, mas em nossa vida diária, não há realmente perigo, situações de risco de vida ou qualquer coisa, e ainda assim, causamos muito estresse um ao outro, ao longo do dia.

Assim, por amor e compaixão, aprendemos a reconhecer as fortes emoções em nós, a vulnerabilidade, a sensibilidade em nós, e acalmá-las para nos protegermos e também para proteger uns aos outros. Essa é uma forma muito concreta de praticar a atenção plena, a compaixão, de começar de novo.

O último passo do começar de novo é chegar a algumas resoluções, para que não tenhamos que alimentar esse ciclo vicioso, esse vício. Reconhecemos nosso mecanismo de enfrentamento, aquele que nos ajudou, nos salvou todos esses anos, e agradecemos. Também reconhecemos que algumas maneiras, algumas habilidades de enfrentamento, não são muito úteis a longo prazo. Adaptativo em um momento, mas não tão adaptável para o resto de nossas vidas. Reconhecemos isso e encontramos uma saída.

Então, já que você está aqui, especialmente hoje, por favor, reserve um tempo para sentar-se em silêncio e chegar a algumas resoluções. Amanhã, teremos uma cerimônia. Teremos meditação andando, teremos uma fogueira onde podemos colocar nossa resolução de ano novo e depois voltamos para a sala de meditação à noite para fazer uma cerimônia para celebrar o ano novo juntos.

Então, eu realmente espero que você olhe para dentro de si mesmo com essas quatro etapas pelas quais passamos juntos: expressar gratidão, dizer "obrigado", dizer "sinto muito", expressar algumas mágoas, você pode escrevê-las e também quais são algumas maneiras que podemos fazer, para que não tenhamos mais que alimentar esse trauma, essa dor.

O tempo não cura. O tempo não cura. À medida que envelhecemos, muitos de nós nos tornamos mais sensíveis, mais frágeis, mais vulneráveis, mais egoístas, mais presos. Muitos de nós. É muito triste ver isso. Vivemos uma vida humana, e por mais tempo que sejamos abençoados, ainda assim não fizemos muito para cuidar de nós mesmos. E, portanto, não fizemos muito para cuidar uns dos outros.

Sim, fazemos muitas coisas com certeza, mas também nos machucamos, nos machucamos pelo caminho. Assim, com uma vida espiritual, com as práticas concretas de meditação andando, de respirar conscientemente, de sentar, olhar profundamente para dentro de nós mesmos, de liberar o estresse - estresse emocional, estresse físico - de voltar, podemos curar essas feridas.

Então, por favor, reserve um tempo. Então, você pode fazer uma cópia. Você queima uma cópia, mas guarda uma para que você possa se lembrar de praticar concretamente em sua vida diária.

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