

Como amar a si mesmo?

Primeiramente, você inspira consciente e você se torna consciente de que você possui um corpo. “Inspirando, eu sei que eu tenho um corpo.” O corpo é uma parte muito importante de você. Você usa seu computador por duas horas, você está estressado, e não sabe como parar. Você esquece completamente que tem um corpo durante essas duas horas. Você está buscando por algo no futuro no seu trabalho enquanto seu corpo sofre.

Então, o primeiro ato de amor é inspirar e voltar para casa, para o seu corpo. “Inspirando Sei que tenho um corpo”. “Oi, corpo! Estou em casa! Eu vou tomar conta de você.” Assim, estar consciente do corpo, é o começo do amor. Quando a mente é casa para o corpo, mente e corpo estão juntos no aqui e agora.

Você pode perceber duas coisas com a prática de respiração consciente. A primeira coisa que você nota é que seu corpo é uma joia. Você precisa redescobrir que seu corpo é precioso. Biólogos e outros têm buscado entender o corpo que é uma obra-prima do cosmos. O corpo é admirável. O corpo é o assento da consciência e da consciência do cosmos. Você não sabe o valor do seu corpo. Seu corpo contém toda a informação da história do cosmos.

Em cada célula do seu corpo você pode reconhecer a presença dos seus ancestrais. Não apenas ancestrais humanos mas ancestrais do reino animal, vegetal, e mineral. Todos os ancestrais ainda estão vivos no seu corpo, com as suas fraquezas e as qualidades. Você pode ter considerado seu corpo como naturalmente dado a você, mas ele é uma preciosidade. Seu cérebro, o neocórtex é de uma organização muito sofisticada.

O cosmos se reuniu para gerar esta benção que é o seu corpo. Se você puder entrar em contato com ele, você pode tocar em todo cosmos, em todos os seus ancestrais, e também em todas as gerações futuras que já estão presentes no seu corpo para se manifestar em seguida. Você tem a capacidade de apreciar a preciosidade que é o seu corpo?

A Mãe Terra está em você. Não abaixo, acima ou ao seu redor mas em você, também. O Pai Sol também está em você. Você é feito do brilho solar, é feito de ar fresco, de água fresca, Se tornar consciente desta joia e a valorizar, já pode lhe trazer bastante felicidade.

Inspirando, eu sei que tenho um corpo.

Você pode apreciar ter este corpo e pode entrar em contato com a história da vida, você pode contatar seus ancestrais. Seu corpo possui toda a informação com respeito ao cosmos. Este tipo de consciência pode ser curadora, pode ser cuidadora.

A segunda coisa que acontece quando você olha para seu corpo, é que pode haver tensão e dor nele porque você permitiu que tensão e dor se acumulassem no corpo por um longo período. Você não amou seu corpo por um longo tempo. Você o fez sofrer. Então, a respiração atenta possibilita a você estar consciente disso.

De repente, você deseja que seu corpo sofra menos. É por isso que você expira de forma que permite liberar a tensão no seu corpo. Este é um ato de amor dirigido ao seu corpo. E esses exercícios com foco na respiração consciente estão disponíveis no sutra Ānāpānasati.

*Inspirando, estou consciente do meu corpo.
Expirando, eu libero as tensões do meu corpo.*

Este é um ato de amor dirigido ao seu corpo. É algo realmente prático porque a questão é 'Como amar a si próprio?' Para amar a si mesmo é necessário reconhecer seu corpo e liberar a tensão em seu corpo. Quando você inspira e expira, você traz sua mente para casa, para seu corpo e reconhece os muitos elementos revigorantes e curativos disponíveis.

Assim, você produz o sentimento de alegria, um sentimento de alegria que nutre você mesmo. Este é um ato de amor. Para uma pessoa que pratica meditação não é difícil gerar um sentimento de alegria, ou de felicidade. Baseando-se no fato de que você está rodeado por diversos elementos revigorantes e curadores, você dispõe de inúmeras condições de felicidade à sua disposição no momento presente e, por isso, não há problema em gerar um sentimento de alegria e de felicidade por meio da respiração consciente.

Isto é exatamente como amar a si mesmo. É permitir a si mesmo ser cuidado pelos sentimentos de alegria, sentimentos de felicidade. Assim, quando você praticar respiração consciente, pode se tornar consciente de que há um sentimento doloroso uma emoção dolorosa emergindo, e você sabe que há exercícios de respiração consciente que podem te ajudar a acolher, reconhecer e envolver sua dor e sua tristeza e te ajudar a sofrer menos. Um, dois, ou três minutos de respiração consciente acolhendo sua dor e tristeza podem ajudar você a sofrer menos. Este é um ato de amor.

Amar a nós mesmos é possível com a prática de respiração consciente ou da caminhada consciente. Quando você reconhecer o sofrimento em você, você pode acalmá-lo e você pode ir além. Acolhendo seu sofrimento, ouvindo-o, olhando profundamente sua origem, você pode descobrir as raízes desse sofrimento, o tipo de percepções que têm dado origem a este tipo de sofrimento. E então você começa a entender seu sofrimento.

Você descobre que ele carrega consigo o sofrimento do seu pai ou da sua mãe ou dos seus ancestrais. Compreendendo seu sofrimento, você entende o sofrimento do seu pai, mãe, ancestrais. Entender sofrimento sempre traz compaixão que possui o poder de cura e de te fazer sofrer menos. Este também é um ato de amor.

Quando você sofrer menos, você pode ajudar a outra pessoa, seu filho, sua filha, seu pai, sua mãe, seu parceiro a sofrer menos, também. Se você entende o sofrimento dele, você não sofre mais. Você se motiva pela energia da compaixão em você a fazer algo que ajude a outra pessoa a sofrer menos. Quando a outra pessoa sofre menos, você sofre menos e é mais alegre.

Este é o caminho para amar a si mesmo. Você não será capaz de amar um outro alguém se você não souber amar a si mesmo. Este é o ensinamento de Buda. Amar a si mesmo é algo prático. Com sua inspiração, liberando a tensão do seu corpo, você cuida de seu corpo, você cuida de suas emoções e sentimentos.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em Plum Village em maio de 2014
– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/Y5o6UARCB1A>)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*