

### **Como ficar no momento presente quando ele parece insuportável?**

Em Plum Village nós sempre dizemos "Não nos deixemos ser pegos no passado e no futuro" "Vamos voltar para o momento presente" e esta questão é sobre "Como posso ficar no momento presente quando o momento presente parece insuportável?" Boa pergunta.

Qualquer um que conhece a prática de plena atenção ("mindfulness") sabe que você tem que ir para casa do momento presente. Quando você vai para a casa do momento presente, você pode achar dois tipos de situações: O primeiro tipo de situação é há muitas condições de felicidade disponíveis no aqui e agora. Quando você inspira e traz sua mente de volta para seu corpo, você se estabelece no momento presente e você percebe a existência de muitos elementos renovadores e curativos disponíveis no momento presente.

Existem ainda muitas condições de felicidade disponíveis no momento presente. Com essa consciência, gerar o sentimento de felicidade e alegria é muito fácil. Isto você pode fazer para nutrir a si mesmo com alegria e felicidade. Então, isto é a primeira coisa que você encontra quando volta ao momento presente.

A segunda situação é quando você volta ao momento presente e você pode encontrar um sentimento de dor, um sentimento de emoção dolorosa. Isto está em você. De fato, uma sensação dolorosa, uma emoção dolorosa, manifesta-se de tempos em tempos. Mas quando ela começa a se manifestar, você não gosta de estar lá, então você tenta fugir, fingindo que ela não está lá.

Portanto ninguém está presente para tomar conta do sentimento doloroso ou emoção dolorosa. Então, voltar ao momento presente aqui, não é mais reconhecer os elementos de alegria e felicidade, mas ter a chance de tomar conta da dor em nós. e transformá-la.

Mesmo se o momento presente é insuportável, voltar a este momento é nossa única chance fazer alguma coisa para se acalmar e transformar essa situação. A maioria das pessoas não faz isto porque tem medo de que quando voltem a si mesmos, e toquem suas dores internas, serão sobrepujados pelo sofrimento.

É por isso que a prática deles é fugir, imaginar alguma coisa sobre o futuro para esquecer voltar ao passado, para esquecer. Mas o passado e o futuro são como imagens. não realidades, apenas o momento presente é real. Muitas pessoas tentam encobrir a dor interior voltando ao passado e correndo para o futuro para imaginar que haverá alguma esperança, algum fim do sofrimento no futuro, mas isto não pode durar muito.

A maioria das pessoas tenta encobrir o sofrimento interior consumindo. Nós lemos revistas e assistimos televisão achamos alguma coisa para comer ouvimos música, fazemos ligações telefônicas. Tudo que fazemos é porque esperamos que nós não vamos ter que confrontar o sofrimento em nós, mas assim permitimos que aquela dor continue a crescer em nós.

Então a prática de mindfulness nos ajuda a ir para a casa do momento presente mesmo que este momento não seja agradável, mas é precisamente neste momento, que podemos entender o sofrimento, e que podemos achar um caminho para acalmá-lo e transformá-lo.

Da próxima vez que você achar o momento presente desagradável, não pensar em fugir dele é o melhor caminho. Não, pode ser uma oportunidade. Então, fique no momento, olhe profundamente para a natureza do seu sofrimento. Se você sabe como praticar respiração consciente, ou caminhada consciente, você está gerando a energia de mindfulness. Aquela energia de mindfulness gerada pela prática ajuda você a ser suficientemente forte para reconhecer e responder a dor e recebê-la com carinho.

Ao receber sua dor com carinho em poucos minutos, você pode acalmá-la. e se há outros praticantes juntos, você pode se beneficiar da energia de mindfulness e de compaixão deles. Entrar em contato com o sofrimento, trazer o entendimento do sofrimento e a energia da compaixão - entendimento e compaixão - tem o poder de curar. Curar você e curar as pessoas

que estão a sua volta naquele momento. Se há um grupo de pessoas praticando, juntas, recepcionando o sofrimento com ternura, elas experimentarão que a energia coletiva da compaixão irá curá-los.

Quando eles sofrem menos, estão na situação de ajudar outras pessoas a fazer o mesmo. Existe um Bodhisattva cujo nome é Ksitigarbha. O voto de Ksitigarbha é ir a lugares onde há muito sofrimento para ter a oportunidade de servir, de ajudar. Existem muitos médicos, enfermeiras, trabalhadores sociais que fazem o mesmo. Eles se voluntariam para ir a pontos dolorosos da Mãe Terra para ajudar pessoas.

O Bodhisattvas Ksitigarbha é real, não é apenas uma imagem. Pessoas muito jovens estão servindo como Bodhisattvas Ksitigarbha. Eles não têm medo do sofrimento, porque sabem que podem trazer alívio. O Bodhisattva Ksitigarbha tem um forte poder ou fonte de energia que é a aspiração, o terceiro tipo de alimento, volição. Você sabe que você está lá - vivo e quer fazer alguma coisa com sua vida. Você quer que sua vida seja útil, significativa, faz um voto forte para ir ajudar pessoas que sofrem e não tem medo de ir para situações de sofrimento.

Estes Bodhisattvas devem ser ajudados por nós. Nós temos que ajudá-los para que não percam sua aspiração depois de poucos anos de serviço. Nós temos que mandar para eles a nossa energia de encorajamento. Eles precisam de nutrição e cura. Depois de seis meses de trabalho em uma situação muito difícil, eles vão para casa e têm a nós para tomar conta deles, ter um tempo de curar, então eles irão de novo uma segunda vez e terceira vez.

O Bodhisattva Ksitigarbha precisa de ajuda também. Nós estamos presentes para ajudar jovens Ksitigarbhas a continuar o trabalho deles no mundo. Se você tem compaixão não se importa em estar numa situação de sofrimento, difícil, e se você tem compaixão suficiente então você é protegido. Você não será sobrepujado pela energia coletiva do sofrimento emitida pelas pessoas ao seu redor. Os Bodhisattva Ksitigarbha sabem que eles precisam de uma Sangha para continuar por um longo tempo.

Então, a prática não deve ser apenas individual. a prática deve também ser coletiva. Vamos tentar convencer pessoas nas nossas famílias a unir-se à prática. e a melhor forma de fazer isso é nos tornarmos mais e mais amigável, todos os dias. Mais sorriso, mais doçura docilidade e assim eles irão acreditar que a prática também funcionará para eles. Então, quando sua família, sua comunidade, desfrutar de mais harmonia, saúde, irmandade, a sua aspiração pode ser mais facilmente realizada.

Sem uma Sangha, sem um grupo de pessoas nossos sonhos podem não se realizar. Então, não apenas tentamos como pessoas, sabemos que agir como um grupo de pessoas, como uma Sangha, é sempre muito melhor.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 29 de maio 2014 – transcrito do vídeo do YouTube*

*<https://youtu.be/IUvaTCLTMWA>)*

*Traduzido por Leonardo Dobbin)*

*Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*