

## **Conheça seu corpo, conheça sua mente**

Principalmente nos momentos difíceis, nos momentos de crise, nos momentos em que me sentia sobrecarregada, queria saber no que eu podia confiar. Queria também saber para onde ia, qual a direção.

Tive a sensação de que estava em uma esteira rolante. Tinha que fazer essa série de exames, tinha que ir para essa escola e fazer aquele exame e tinha que ir para uma universidade. Eu sentia como se estivesse acelerada aos 22 anos, a esteira ainda tinha muita energia me dizendo agora "você precisa fazer isso," "você precisa ter esse tipo de carreira," "você precisa ir lá, aprender isso." Sentia que ainda não tinha parado, para realmente me perguntar, para onde eu estava indo, e para onde queira ir, o quanto dessas direções até agora sou eu, e o quanto tudo ao meu redor está me empurrando.

Temos uma história na tradição budista, sobre alguém a cavalo, passando muito rápido por uma encruzilhada. Há um homem parado ali, ele diz: "Aonde você está indo tão rápido?" E o cavaleiro diz: "Não sei. Pergunte ao cavalo". Estamos a cavalo? Sabemos para onde nosso cavalo está indo? Quais são os elementos que deram energia ao cavalo? O que está nos empurrando? Já dominamos o cavalo?

Desde que vim para Plum Village e moro aqui, aprendi que leva um tempo para aprender a andar a cavalo. Precisa de algum treinamento e nós podemos fazer isso. Podemos dominar o cavalo.

Outra dúvida que tive foi como posso ajudar, tive a sensação de que tenho alguma energia e vejo que há problemas no mundo, e quero saber o que posso fazer para ajudar?

Há uma pessoa que uma vez disse que vivemos nosso caminho para as respostas. Então estou vivendo do meu jeito para responder a essas perguntas. Espero que todos possamos viver ativamente o nosso caminho para responder a estas perguntas.

Alguns de vocês devem saber que temos um programa de treinamento monástico de cinco anos em Plum Village. Não era uma opção quando me ordenei. Então, como aprendemos, não tive que sofrer por ter muitas opções. Acabei de assumir um compromisso vitalício. Mas quando chegou ao final dos cinco anos, Thay estava convencido de que cinco anos era mais que suficiente para poder aprender muitas coisas, e depois sair para o mundo, e continuar a ser professor na sociedade leiga.

Então, quando cheguei ao final dos cinco anos, fiz uma verificação e me perguntei, o que aprendi? O que aprendi foi que aprendi a comer. É mais difícil do que você pensa. Como ouvir meu corpo? Como escolher os alimentos certos? Como me sentir conectado quando estou comendo? Como nutrir e alegrar a mim e aos outros com comida. Como respeitar a vida enquanto estou comendo? Como nutrir minha compaixão enquanto como? Então talvez eu tenha dominado isso completamente. Fiz bons progressos.

Como dormir? Penso que só ao chegar e viver no mosteiro é que descobri o quão instável era a minha vida e imagino que seja o caso de muitos de nós. Você está dormindo o suficiente? Você está tendo um sono de boa qualidade? Você sabe como se preparar para ter uma boa noite de sono? Como acordar sem dor de cabeça? Como sorrir para si mesmo ao acordar de manhã? Fiz bons progressos neste aspecto. Mas ainda não sou uma mestra.

De alguma forma, também aprendi algo sobre como cuidar do meu corpo e da minha mente, lidar com o meu corpo e a minha mente, ouvir o meu corpo e a minha mente. Isso é relacionado com energia, a vida é energia, aquele cavalo que nos empurra é um tipo de energia. Já aprendemos como ouvir a nossa combinação única de energias para que possamos dominá-las, como por exemplo andar a cavalo, para que possamos viver lindamente, pacificamente e felizes tanto quanto possível.

É isso que Thay disse: “Mais importante do que nos conhecermos, é como gerar felicidade no nosso dia a dia, e como lidar com as dificuldades, com o sofrimento.” Thay nos garantiu que isso é possível. Podemos aprender como gerar momentos de felicidade no nosso dia.

Também podemos aprender a lidar com o nosso sofrimento, com as nossas dificuldades. Como não se sentir sobrecarregado? Como podemos aprender o que fazer em momentos difíceis. Quando cheguei aqui, eu não sabia nada disso aos 20, quase 22 anos. Não sabia gerar felicidade, não sabia lidar com meu sofrimento.

Às vezes, nosso sofrimento pode ter vindo de gerações anteriores. Não são exatamente de nós. Eu descobri que minha semente de tristeza e desespero me foi transmitida. Eu também ajudei esse semente bastante a crescer, mas eu já havia recebido uma semente forte dos meus pais e dos meus avós, e provavelmente dos pais deles. Porque até nossos pais não são apenas eles mesmos, eles também são seus pais.

Cada um de nós possui um tesouro de elementos que recebemos de nossos ancestrais e precisamos saber quais são. Precisamos saber como lidar com eles. Pelo menos, eu precisava saber o que eram. Eu precisava saber como lidar com eles para que eu pudesse me sentir livre em minha vida, para que eu pudesse responder algumas dessas perguntas.

Aprendemos aqui que somos feitos de muitos elementos diferentes. Podemos nos ver como cinco rios diferentes. O primeiro é o nosso corpo. Ele nos foi transmitido por muitas gerações e o alimentamos com tudo o que comemos. O próximo segmento são nossos sentimentos. Eles podem vir do corpo ou de nossas emoções. O próximo são nossas percepções que são como estamos percebendo as coisas, como estamos percebendo o mundo, a nós mesmos, as outras pessoas, situações. Geralmente a maioria delas está errada.

Em seguida temos nossas formações mentais tão baseadas em nossas percepções e sentimentos que dão origem a um estado de espírito, uma formação mental. Pode ser algo como frustração, raiva, depressão, tristeza ou alegria, algumas positivas como esperança. E então temos a consciência que é a base do nosso ser.

Então, para compartilhar um pouco mais sobre a consciência, nosso professor gosta de desenhar um círculo. Thay frequentemente fala sobre dois níveis da mente. Temos a parte superior e a parte inferior da nossa mente. Chamamos a parte superior de “consciência mental” e a parte inferior de “consciência armazenadora”. Na consciência armazenadora temos todas as sementes. Esses elementos que nos foram transmitidos que carregamos e que são potenciais na vida.

Temos sementes como alegria, esperança, atenção plena, paz, e algumas outras como raiva, medo, ansiedade, ciúme, tristeza, compaixão, desejo obsessivo. Geralmente desejamos prazeres sensuais, mas também podemos desejar dinheiro, status, fama, poder. Temos muitas sementes.

De alguma forma a nossa consciência armazenadora é individual e coletiva. Nós também a compartilhamos. Assim, quando a semente do medo na sociedade for muito forte, a nossa própria semente do medo ocupará mais lugar, será mais ativa. Se nossos pais nos transmitiram uma semente forte, então ela será talvez mais forte do que em outras pessoas.

Nossa mente está recebendo informações das portas dos sentidos, dos nossos olhos, dos nossos ouvidos, do nosso nariz, da nossa língua, e de nosso corpo. Então, a informação chega o tempo todo. Então, quando assistimos notícias, ou ouvimos rádio, isso entrará e poderá regar as sementes do medo em nós, ou a semente da raiva em nós, e essa semente surgirá e se manifestará no nível superior de nossa consciência.

Então, quando queremos aprender como lidar com a nossa mente, precisamos saber o que fazer quando isso acontecer. Primeiro de tudo, precisamos saber que a raiva surgiu. O medo surgiu. A tristeza surgiu. Então temos que reconhecer, temos que identificar que isso aconteceu. E é por isso que precisamos da energia da atenção plena. A atenção plena nos ajuda a saber o que está acontecendo.

Portanto, a energia da atenção plena é outra semente e se dissermos que é a semente da raiva que surgiu, podemos dizer que a atenção plena surge e abraça a raiva. Então você tem uma energia que é a raiva, e nós temos a outra energia que é a nossa compaixão. Eu disse compaixão porque o antídoto para a raiva é a compaixão.

Portanto, temos a atenção plena abraçando a raiva e se pudermos gerar uma energia de compaixão isso ajudará a acalmar a raiva. Então o que venho aprendendo aqui é ter uma estratégia para quando surgirem diferentes formações mentais, saber como convidar certas sementes a surgirem para abraçar aquela que se manifestou.

*(Palestra de Dharma Irmã Hien Nghiem (True Dedication) em 6 de agosto de 2016– transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/dudMgl74tWc>)*

*Traduzido por Leonardo Dobbin)*

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