

## **Inquietação**

Quando eu aprendi inglês, eles me ensinaram "Como vai você?" Não entendi, e até agora não entendo muito bem o que significa "Como vai você?". Eles querem perguntar sobre o que você faz corretamente. Certo ou não?

Você é um empresário, eles querem ter certeza de que seu negócio vai bem ou não. Você é um professor, eles querem saber se o seu trabalho como professor está indo bem ou não. É o verdadeiro significado da expressão "como vai você?" Significa que o que você está fazendo, queremos saber se você está indo bem. Se é agradável para você, bom ou não.

Mas finalmente descobri que esse não é exatamente o significado. "Como vai você", significa "como você está?" Como você se sente em seu corpo? Como você se sente em seus sentimentos e suas percepções? Você está bem? Como você está? Então "como vai você" significa "Está tudo bem com você?" seu corpo, seus sentimentos, seu trabalho, tudo.

Na tradição budista, sabemos que a pessoa humana é feita de cinco elementos. Em primeiro lugar, o corpo, seu corpo físico. Eles querem saber sobre seu corpo. Seu corpo está bem? Pacífico o suficiente? Você está cansado ou não? Você está cheio de estresse ou não? Você tem paz suficiente em seu corpo? Você tem muita tensão, muita dor, muito estresse em seu corpo? É isso que eles querem saber. Como você está? Como está o seu corpo?

Então temos nossos sentimentos, depois do corpo temos os sentimentos. Eles querem perguntar sobre seus sentimentos. Você tem muitos sentimentos agradáveis ou tem muitos sentimentos dolorosos? Eles querem saber sobre seus sentimentos. Como vai? Como você está? Qual é a situação de seus sentimentos?

O terceiro elemento é a percepção. Você tem seis sentidos e percebe o mundo. O que você percebe te trará felicidade ou muito sofrimento. Você pode ter muitas percepções erradas que o deixam com raiva, com medo, infeliz e assim por diante. É por isso que eles querem perguntar sobre suas percepções. Sabemos que a maioria de nossas percepções não estão corretas, e por isso, sofremos muito por causa das nossas percepções. Então, se eu estivesse interessado em seu ser, gostaria de saber como está a situação de suas percepções. Você tem um corpo, sentimentos, percepções...

O próximo elemento são as formações mentais. Temos muitos tipos de formações mentais como raiva, medo, desespero, ciúme, alegria, felicidade, tristeza, esperança. Na tradição budista, falamos de 51 formações mentais. Há aquelas que são agradáveis e aquelas que não são agradáveis. Como estou interessado no seu bem-estar, quero saber sobre suas formações mentais. Então corpo, sentimentos, percepções, formações mentais...

Finalmente, consciência, sua consciência, sua mente. Há muitas coisas maravilhosas em sua mente. Mas sua mente pode conter muito sofrimento, muita tristeza, medo ou infelicidade. Então, eu gostaria de saber se você está leve em sua consciência. Você está sobrecarregado pelo medo, raiva e tristeza? Isso é o que quero dizer com "como você está". Eu quero perguntar sobre a qualidade do seu ser.

"Como você está?", acho que é isso que eles querem dizer com "como vai você?". Como você lida com o seu corpo? Como você lida com seus sentimentos? Como você lida com suas percepções? Como você lida com suas formações mentais? Como você lida com a sua consciência? E não apenas como você lida com o seu negócio? Seu negócio é uma parte muito pequena de sua vida. Se você não está indo bem com seus cinco elementos, então seu negócio não pode ir bem.

Portanto, praticar o budismo, praticar a atenção plena é cuidar de nossos cinco elementos. Eles têm que estar bem para que o bem-estar se torne uma realidade. Isso é possível com a prática. Você sabe como trazer paz ao seu corpo. Você sabe como trazer paz aos seus sentimentos. Você sabe como trazer alegria à sua percepção, à sua mente. Temos que aprender.

Existem formações mentais que são negativas como medo, raiva, preocupações, tristeza. e quando elas surgem, você sofre. Você vem a um centro de prática para aprender a lidar com esses tipos de emoções e dores. Quando a raiva está chegando, você sabe como cuidar da sua raiva? Você sabe como lidar com seu medo, sua angústia, seu desespero? É isso que temos que aprender.

O Buda foi um professor, ele é um professor e nos diz como lidar com o sofrimento em nós. Assim, a prática consiste em duas coisas. Em primeiro lugar, como trazer paz, alegria e felicidade aos nossos cinco elementos. Em segundo lugar, como lidar com o sofrimento quando ele surge. O ensinamento de Buda é muito prático, muito concreto nessas duas coisas.

Hoje, gostaria de falar sobre uma das formações mentais, chamada inquietação. Todos nós sabemos do que se trata. A palavra francesa para isso é "Agitation." Temos uma palavra muito precisa em chinês, é Buk-An (不安). Você não sente paz, você não está descansado. Você está agitado, como no uso palavra francesa "agitation".

De vez em quando, sentimos essa formação mental em nós, não sentimos a paz de forma alguma. Não sabemos o que fazer no momento presente. Somos assaltados por muitas coisas, como preocupações, medo, raiva e solidão e não sabemos o que fazer. Não temos paz. A inquietação significa a falta de paz, a ausência de paz. An(安) significa paz. Buk(不) significa ausência. A ausência de paz (不安). Antes de tudo, temos que aprender a lidar com esse tipo de formação mental, chamada inquietação.

Se você for assaltado pela inquietação dia e noite, não poderá continuar a viver. Há aqueles de nós que têm que ir e cometer suicídio, só porque não sabem lidar com a inquietação. No começo é pequena, mas se você não souber lidar vai crescer até a gente não aguentar mais. Você acha que a única maneira de acabar com o sofrimento é ir e se matar. É por isso que tantos jovens hoje cometem suicídio, porque não sabem lidar com a forte emoção que vem do sentimento de inquietação.

Tenho certeza de que se pais e professores souberem lidar com a emoção forte, como lidar com a inquietação, eles poderão ajudar seus filhos, seus alunos, a fazerem o mesmo. Se você é um professor, talvez queira passar algum tempo conversando com seus alunos sobre como lidar com a sensação de inquietação. Se você sabe como fazê-lo, então você pode dizer a eles e isso os ajudará. Eles terão mais capacidade de aprender e o trabalho de ensino se tornará mais fácil para você. Se você é pai e sabe como lidar com a inquietação, pode conversar com seus filhos e dizer-lhes como cuidar de si mesmos quando se sentirem inquietos. Então você pode se comunicar com seus filhos com muito mais facilidade.

Em primeiro lugar, olhamos para o nosso corpo, porque o nosso corpo é um dos cinco elementos que nos tornam uma pessoa. Talvez em nosso corpo haja muita tensão, estresse, porque você tem trabalhado muito. Você acumulou muita tensão em seu corpo, então seu corpo está inquieto, você não tem paz em seu corpo. Você sabe como ajudar seu corpo a se sentir melhor? Como remover a tensão em seu corpo para que você possa se sentir melhor em seu corpo? Então, estamos falando sobre a inquietação do corpo.

Em Plum Village, temos muitas maneiras de praticar para tirar a tensão do nosso corpo. Entre elas está a prática do relaxamento profundo total. Você acumulou muita tensão em seu corpo e não sabe como liberar a tensão, é por isso que você tem que aprender a liberar a tensão de seu corpo.

No Sutra da Respiração Consciente, o Buda propôs 16 exercícios. Existem muitos exercícios que nos ajudam a liberar a tensão não apenas em nosso corpo, mas também em nossos sentimentos e emoções. Quando você vem para um centro de prática, aprende coisas concretas, você não aprende filosofia, doutrinas. Mas você aprende a prática de forma a se transformar.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 16 de março de 2014 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/9GBUjs6pGaQ>)*  
Traduzido por Leonardo Dobbin  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>