

Liberando uma percepção errada

"Qualidade Essencial" (*Suchness*) é um termo budista que significa verdadeira natureza. Tudo tem a sua qualidade essencial, é assim que reconhecemos as coisas. Uma laranja tem sua qualidade essencial, é por isso que não a confundimos com um limão. Na minha comunidade, nós cozinhamos com gás propano e conhecemos a sua qualidade essencial. Sabemos que ele pode ser muito perigoso. Se ele vaza para dentro do quarto enquanto estamos dormindo e alguém acende um fósforo, ele pode nos matar. Mas também sabemos que o propano pode nos ajudar a cozinhar uma refeição maravilhosa e é por isso que o convidamos para viver em paz conosco na nossa casa.

Certa vez ouvi uma história de um paciente em um hospital psiquiátrico no Vietnã que parecia ser normal. Ele comia e falava como as outras pessoas. Mas ele acreditava que era um grão de milho, e cada vez que ele via uma galinha, corria desesperadamente. Ele não conhecia sua qualidade essencial. Ele tinha uma percepção muito errada sobre si mesmo. Ele era um ser humano, mas tinha a percepção errada de que era um grão de milho correndo perigo de ser comido pela galinha.

O médico lhe disse: "Senhor, você não é um grão de milho, você é um ser humano. Você tem cabelo, olhos, nariz, e os braços. "Ele deu ao paciente uma espécie de palestra como essa e, finalmente, perguntou: "Agora, senhor, pode me dizer o que você é? "

O homem respondeu: "Doutor, eu sou um ser humano. Eu não sou um grão de milho. "O médico estava feliz. Ele sentiu que tinha ajudado muito este paciente. Mas para ter certeza, pediu ao homem para repetir a frase, "Eu sou um ser humano, não sou um grão de milho", quatrocentas vezes por dia e também escrevê-la em um pedaço de papel mais de trezentas vezes por dia. O homem se dedicou a fazer isso. Ele só ficou em seu quarto repetindo e escrevendo exatamente o que o médico havia prescrito.

Um mês depois, o médico veio vê-lo e a enfermeira relatou: "Ele está indo muito bem. Ele fica aqui dentro e pratica os exercícios que você lhe deu com muito cuidado."

O médico perguntou: "Senhor, como estão as coisas?"

"Muito bem, obrigado, doutor."

"Você pode me dizer o que você é?"

"Oh sim, doutor. Eu sou um ser humano. Eu não sou um grão de milho ".

O médico ficou encantado. Ele disse: "Vamos te dar alta em poucos dias. Por favor, venha comigo para o meu escritório. "Mas, enquanto o médico, a enfermeira e o paciente foram caminhando juntos para o escritório, uma galinha passou e o homem fugiu tão rapidamente que o médico não podia pegá-lo. Foi só depois de mais de uma hora que a enfermeira foi capaz de trazê-lo de volta para o escritório.

O médico estava infeliz. "Você disse que você era um ser humano e não um grão de milho. Então, por que você fugiu quando viu uma galinha? "O homem disse: " Claro que eu sei que eu sou um ser humano e não um grão de milho. Mas como posso ter certeza de que a galinha sabe?"

Meditar é olhar profundamente a natureza das coisas, incluindo a nossa própria natureza e a natureza da pessoa em frente de nós. Quando vemos a verdadeira natureza dessa pessoa, descobrimos suas dificuldades, aspirações, sofrimentos e ansiedades.

Podemos sentar, segurar a mão de nosso parceiro, olhar profundamente para ele ou ela e dizer: "Querida, eu te entendo o suficiente? Eu entendo a sua esperança, sua alegria, sua dor, seu medo, sua aspiração, seus sonhos? Eu rego suas sementes de sofrimento ou felicidade? Eu preciso saber a fim de evitar que você sofra e para regar mais frequentemente suas sementes de alegria. Por favor me diga como posso melhor te amar. " Se dissermos isso do fundo do nosso coração,

ele ou ela pode começar a chorar e isso é um bom sinal. Isso significa que a porta de comunicação pode estar se abrindo.

Fala amorosa é um aspecto importante de viver conscientemente. Toda vez que a outra pessoa faz algo bem, devemos felicitá-la para mostrar a nossa aprovação. Isto é especialmente verdadeiro com as crianças. Temos que fortalecer a autoestima dos nossos filhos. Temos que apreciar e felicitar toda coisa boa que eles dizem e fazem a fim de ajuda-los a crescer. Nós não podemos achar que essas coisas vão acontecer sozinhas. Se a outra pessoa manifesta algum talento ou capacidade de amar e criar a felicidade, devemos estar conscientes disso e expressar o nosso apreço. Este é o caminho para regar as sementes de felicidade. Vamos evitar dizer coisas desanimadoras como, "Eu duvido que você possa fazer isso." Em vez disso, podemos dizer, "Isto é difícil querida, mas eu tenho fé que você pode fazer." Esse tipo de conversa faz com que a outra pessoa fique mais forte.

Quando há um problema, se estamos com calma suficiente, podemos conversar de uma forma totalmente amorosa e gentil. Se não estamos calmos o suficiente, então devemos parar de falar. Nós podemos apenas respirar conscientemente por um tempo. Se quisermos, podemos praticar a meditação andando no ar fresco, olhando para as árvores, as nuvens ou o rio. Uma vez que estivermos calmos e capazes de utilizar a linguagem da bondade, podemos conversar. Se durante a nossa conversa o sentimento de irritação surgir novamente, podemos parar e apenas respirar. Esta é a plena consciência.

Todos nós precisamos mudar e crescer. Se nos casarmos, podemos fazer uma promessa de mudar e crescer juntos, compartilhando os frutos da nossa prática. Quando estamos felizes como um casal, quando a compreensão e a harmonia estão presentes, é fácil estender nossa felicidade e alegria para muitas pessoas.

Para aqueles de nós que estão juntos há dez ou vinte anos, este tipo de prática também é relevante. Você também pode se inscrever em nosso "Instituto para a Felicidade de uma Pessoa" e continuar a desenvolver a prática de viver em plena consciência e aprender uns com os outros. Você pode pensar que você já sabe tudo sobre o seu cônjuge, mas isso não é verdade. Os físicos estudam um elétron por muitos anos e ainda não entendem tudo sobre ele. Como você pode pensar que você sabe tudo sobre um ser humano?

Quando as coisas se tornam muito difíceis, tendemos a pensar em divorciar. Em vez disso, eu espero que você faça um esforço para preservar a sua união, para voltar ao seu cônjuge com mais harmonia e compreensão. Muitas pessoas se divorciaram três ou quatro vezes e continuam a fazer os mesmos tipos de erros repetidamente. Se vocês puderem ter tempo para abrir a porta da comunicação do seu coração e compartilhar com amor os seus sofrimentos e sonhos um com o outro, não só o relacionamento vai florescer, mas seus filhos e sua comunidade irão também se beneficiar de seus esforços.

(Do livro "Beginning anew"– Thich Nhat Hanh)

(Traduzido por Leonardo Dobbin)

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