

Lidando com emoções fortes

A emoção é um sentimento muito forte, e muitas pessoas não sabem lidar com seus sentimentos, suas emoções. Eles sofrem tanto que tentam cometer suicídio, porque acreditam que morrer é a única forma de acabar com o sofrimento.

Um praticante de meditação é alguém que sabe como lidar com seus sentimentos e emoções. Quando a energia da emoção surge, eles sabem na hora o que fazer para se cuidar. Eles não precisam lutar contra a emoção ou o sentimento. Eles apenas convidam a energia da atenção plena para vir e cuidar dos sentimentos, porque eles sabem que a atenção plena é o Buda, na forma de energia.

Plena atenção carrega concentração e insight, tendo o poder de aliviar, confortar, compreender, liberar. O Buda está dentro de cada célula. É por isso que quando surge a energia do sofrimento, devemos saber convidar a energia do Buda para vir e cuidar. "Inspirando, sei que o sentimento de desespero está em mim. Expirando, sei que este é apenas um sentimento."

Sou muito mais que um sentimento. Isso é muito importante. Todo sentimento nasce, fica por algum tempo e vai embora. Por que eu tenho que morrer por causa de um sentimento? Todos têm que ter sucesso nesta prática. Isso é muito importante. Temos que sobreviver às nossas emoções, aos nossos sentimentos. Temos que passar pela tempestade. Você deve estar equipado com a prática. Você deve dominar a arte da respiração consciente, do sentar consciente, do caminhar consciente, para que possa enfrentar suas emoções fortes com facilidade. Não brigamos, somos capazes de abraçá-las, reconhecê-las e sorrir para elas. Isso é possível.

Muitas gerações de praticantes foram capazes de fazê-lo. Devemos ser capazes de fazê-lo nós mesmos. Seja na posição sentada, andando ou deitada, devemos ser capazes de lidar com nossas emoções. Cultivamos nossa capacidade de respiração consciente, sorriso consciente e aceitação consciente de nossas emoções e sentimentos. Se você for bem-sucedido, poderá ajudar muitas pessoas, especialmente os jovens.

Muitos jovens se matam porque não sabem como lidar com suas emoções. A taxa de suicídio de jovens em nosso tempo é muito alta. Você deve ser capaz de ajudá-los. Eles estão ao seu redor, o tempo todo, tentados a se matar. Eles sentem sempre que não conseguem lidar com suas emoções. Portanto, cada momento que nos é dado para viver, podemos usá-lo para praticar o cultivo da energia da atenção plena, a capacidade de estar no aqui e agora, a capacidade de reconhecer, abraçar e sorrir para o que nos acontece.

Dentro de uma sangha é muito fácil, porque todo mundo está te apoiando para fazer isso. Permita que a sangha abraçe seu desespero. Você tem dor em seu coração. Você tem sofrimento e mal-estar em seu coração. Você vem e senta perto do Buda e depois de algum tempo sentado com o Buda em silêncio, você pode dizer: "Querido Buda, eu sofro." Isso é o que você deve dizer. Você deve dizer a ele: "Querido Buda, eu sofro." Porque o Buda pode não ser uma outra pessoa, não tendo nada a ver com você. O Buda pode estar simplesmente em você e falar com o Buda é muito importante.

Cada um de nós tem o Buda dentro de si. O Buda, eu posso localizá-lo, ele está em cada célula do seu corpo. "Querido Buda, eu sofro." Se você estiver atento, você vai ouvi-lo dizer: "Eu sei, mostre-me o seu sofrimento, para que eu possa vê-lo e abraçá-lo". Você mostra a ele seu sofrimento, seu desespero, sua angústia e ele vai abraçá-lo. Você não depende apenas de você para abraçar seu sofrimento. Você confia no Buda para abraçar.

O Buda está presente em cada membro de sua Sangha. Você tem que se comportar assim com sua Sangha. "Querida Sangha, eu sofro." Você deve ser capaz de se comunicar assim. Sua Sangha dirá com a mesma quantidade de compaixão, "Querido irmão, querida irmã, mostre-nos sua dor. "Permita-nos abraçar sua dor." Isso é muito reconfortante, muito curador quando você tem o Buda em quem confiar, quando você tem a Sangha em quem confiar. Porque eles são joias, as Três Joias. Com a prática, você perceberá que é muito mais forte do que pensava.

Quando você observa uma árvore parada na tempestade, ou quando concentra sua atenção no topo da árvore, você tem a sensação de que a árvore vai ser levada pelo vento. O vento faz com que os galhos e as folhas balancem para frente e para trás com violência. Você tem medo de que a árvore se quebre, seja levada pelo vento. Mas se você dirige sua atenção para o tronco da árvore, e se você perceber que a árvore está profundamente enraizada no solo, você terá outra sensação. Você sabe que a árvore vai ficar de pé.

Cada um de nós é como uma árvore. Se ficarmos no nível do nosso cérebro, ou do nosso coração, podemos sentir que somos vulneráveis, quebráveis a qualquer momento, especialmente quando a emoção forte surge assim. Sentimos que não podemos lidar. Mas o Buda nos aconselhou que neste momento crítico, não devemos ficar nesse nível de sua árvore. Desça até o tronco, e o tronco está um pouco abaixo do umbigo. Os chineses o chamam de Dan Tien. Concentre sua atenção neste ponto e comece a inspirar e expirar, e invista 100% de sua atenção na subida e descida de seu abdômen.

Sente-se em uma posição estável, pois a estabilidade do corpo ajuda na estabilidade da mente. Não fique na mente, desça. Divirta-se inspirando e expirando, com a consciência: "Esta é apenas uma tempestade, entre muitas outras tempestades, que pode passar pela minha vida. "Eu sobrevivi a outras tempestades, desta vez também posso sobreviver. Uma tempestade que é algo que vem, fica por algum tempo e terá que passar. Por que eu tenho que morrer por causa disso?"

Pode ser útil se você escrever estas palavras em uma pequena folha de papel e coloque-o em sua carteira. Quando a tempestade vier, apenas tire-a, respire e leia, e você saberá o que fazer. Isso é um sino de atenção plena.

Você pode ouvir a voz do Buda, você pode ouvir a voz de seu professor, apenas lendo este pequeno pedaço de papel. Você sabe como sentar, sorrir para sua dor, sua tristeza, seu medo, seu desespero, suas emoções fortes. Depois de ter conseguido passar pelas dificuldades momento, você tem confiança, você tem confiança no Dharma e você não está mais com medo.

Da próxima vez, quando a emoção forte vier, você saberá o que fazer, como fazer e o que não fazer. Aí você está na posição de ajudar os jovens porque eles ainda não sabem como lidar com sua dor, e sua emoção. Minha recomendação é que não devemos esperar até que a forte emoção venha para começar a prática porque naturalmente, vamos esquecer a prática. Temos que praticar agora, quando a tempestade ainda não chegou. Se fizermos disso um hábito, praticando algo como três semanas, e continuarmos. então, quando as emoções vierem, você se lembrará de praticar. Isso deve ser uma tradição, um bom hábito.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 9 de junho 2000 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/fkB-U3259kg>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*