

Os Cinco Treinamentos de Atenção Plena

Vivo numa comunidade há quase 22 anos. O que eu percebo, o que nos permite viver em harmonia uns com os outros, é a nossa prática dos Treinamentos de Atenção Plena. Na nossa comunidade, há monges, monjas, leigos e leigas que chamamos de a Sangha quádrupla, ou Sangha múltipla. Os Cinco Treinamentos de Atenção Plena servem como um espelho no qual podemos ver a nós mesmos e aos outros. Eles nos ajudam a ver os nossos pensamentos, e a trabalhar com eles. A ver a nossa fala, e a nos treinar para falar com espírito de amor e bondade. Chamamos isso de discurso amoroso e escuta profunda.

Os treinamentos nos ajudam a caminhar com os nossos comportamentos, com as nossas ações corporais. Eles nos ajudam, assim, a treinar os três aspetos das nossas ações: pensamentos, fala e ações corporais, de uma forma muito concreta.

Você pode encontrar os Cinco Treinamentos de Atenção Plena online. Basta escrever na barra de pesquisa: Plum Village.org, e depois procurar os Cinco Treinamentos de Atenção Plena. Deverão estar lá para você. Cada treinamento de atenção plena começa com: Consciente do sofrimento causado por... algo.

“Consciente do sofrimento causado pela destruição da vida. Comprometo-me a cultivar a compaixão e a aprender formas de proteger a vida das pessoas, dos animais, das plantas e dos minerais. Estou determinado a não matar, a não permitir que se mate, e a não apoiar qualquer ato de matar neste mundo. Nos meus pensamentos e no meu modo de vida. Nos meus pensamentos e no meu modo de vida.”

“Consciente do sofrimento causado pela exploração, injustiça social, roubo e opressão. Comprometo-me a praticar a generosidade nos meus pensamentos, palavras e ações.”

Esta é, portanto, uma prática de estarmos conscientes do sofrimento. E como estamos conscientes dele, queremos encontrar uma saída. Queremos transformar o sofrimento. A prática nos ajuda a ver formas muito específicas de prevenir o sofrimento ou curar o hábito que causa esse sofrimento.

Conheci uma adolescente, e cuidei dela desde os 12 anos. Ela tinha muitos problemas antes de terminar o ensino secundário. Ela me contactou, queria vir ao monastério passar uma semana aqui antes de se juntar aos Marines. Ela partilhou comigo que, dos 12 aos 15 anos, esteve numa gangue. Foi violada. Usou drogas. Felizmente, porque assumiu os Cinco Treinamentos de Atenção Plena aos 15 anos, ela disse que, muitas vezes, pegava no seu iPhone e lia os Cinco Treinamentos de Atenção Plena várias vezes para limpar a mente, esclarecer a confusão, e tentar fazer a coisa certa. E, finalmente, conseguiu sair da gangue, juntar-se ao programa ROTC e terminou o ensino secundário. Queria tornar-se médica.

Os Cinco Treinamentos de Atenção Plena podem nos ajudar a encontrar uma saída de forma concreta, quando, por nós próprios, não conseguimos ver uma saída, quando estamos tão confusos e mergulhados no desespero. Os treinamentos estão lá para nos ajudar a ver a situação com mais clareza e a saber como sair dela.

Por exemplo, o primeiro treinamento é sobre: Reverência pela vida. Reverência pela vida das pessoas, dos animais, das plantas e dos minerais. “Estou determinado a não matar, a não permitir que outros matem, e a não apoiar qualquer ato de matar neste

mundo. Nos meus pensamentos e no meu modo de vida. Nos meus pensamentos e no meu modo de vida.”

Na prática, aprendi a ter reverência pela minha própria vida. Ao crescer, tive muitos pensamentos suicidas. Isto se tornou um hábito para mim. Pensar em suicídio. Sempre que tinha uma grande dificuldade na escola, nos relacionamentos. E, assim, quando comecei a praticar este primeiro treinamento, percebi que precisava ter reverência pela minha própria vida. Não ter pensamentos duros e letais em relação ao meu próprio corpo. Em vez disso, pratiquei o discurso amoroso e a escuta profunda para o meu próprio corpo, para curar aquela criança ferida dentro de mim.

O Segundo Treinamento de Atenção Plena é sobre a verdadeira felicidade. “Praticarei olhar profundamente para ver que a felicidade e o sofrimento dos outros não estão separados da minha própria felicidade e sofrimento. Que a verdadeira felicidade não é possível sem compreensão e compaixão, e que correr atrás de riqueza, fama, poder e prazeres sensuais pode trazer muito sofrimento e desespero.”

Mais uma vez, na minha própria experiência de vida, eu pensava que, se conseguisse uma boa educação, uma boa carreira, um parceiro amoroso, isso compensaria todas as perdas na minha vida. Mas acho que a maioria de nós percebe que a verdadeira felicidade vem de algo profundo dentro de nós, que somos capazes de estar presentes para nós mesmos, cuidar das nossas emoções fortes, cuidar dos nossos entes queridos. Isso é o que traz a verdadeira felicidade.

O Terceiro Treinamento de Atenção Plena é sobre o verdadeiro amor. Este treinamento de atenção plena é chamado de verdadeiro amor, mas penso que a palavra sexo é mencionada ainda mais frequentemente. Confundimos sexo com amor, e aqueles de nós que se sentem inseguros, incertos, feridos em si mesmos, buscam aprovação dos outros, especialmente através de relacionamentos e sexo. Mas isso só traz, traz mais feridas, mais dor ao nosso corpo e à nossa mente, mais abuso a nós mesmos.

Portanto, a prática do verdadeiro amor é voltar para cuidar do nosso corpo e da nossa mente, ser a nossa própria alma gêmea. Lembrar-nos, conhecer-nos e cuidar bem de nós mesmos. Essa é a definição de alma gêmea em vietnamita. E neste treinamento, também aprendemos a proteger as crianças do abuso sexual.

Muitos pais, quando sofreram abuso sexual ou violência doméstica ao crescerem, acabam por repetir o ciclo. Se não soubermos como curar essa dor nas nossas próprias vidas, podemos sentir-nos tão sobrecarregados pelo sofrimento ou ficarmos insensíveis à vida, que, inadvertidamente, nos nossos relacionamentos, o abuso se repete. E, então, os nossos filhos são expostos à violência e ao abuso sem que saibamos, sem que reconheçamos; ou mesmo que vejamos, não somos capazes de enfrentar isso. E, assim, o ciclo de sofrimento é repetido.

Portanto, na nossa prática de atenção plena, aprendemos a curar as nossas feridas antigas, para que possamos estar verdadeiramente vivos, verdadeiramente presentes para nós mesmos e para os nossos entes queridos, especialmente as crianças. Para que elas não tenham que passar pela dor e pelo abuso que nós passamos.

O Quarto Treinamento de Atenção Plena é sobre fala amorosa e escuta profunda. E foi uma lição: enquanto eu tentava ouvir profundamente os outros, não estava ouvindo profundamente a mim mesma. Precisamos praticar isso conosco mesmos na meditação sentada. Praticamos a escuta profunda. Primeiramente, é para a nossa respiração,

porque a nossa respiração reflete o nosso estado mental. Respiramos de forma diferente quando estamos com raiva, quando estamos tristes ou quando nos sentimos seguros e protegidos.

Ouvimos profundamente o nosso corpo e dizemos amorosamente ao corpo: “Olá, corpo. Eu sei que há dor. Está tudo bem.” E respiramos e relaxamos essa dor. Encontramos maneiras de cuidar dessa dor, desse sintoma. Assim, aprendemos a falar com amor. A ouvir profundamente, antes de mais nada, a nós mesmos. Para que também possamos fazer isso pelos nossos entes queridos. Caso contrário, a nossa fala é muito dura, muito pouco gentil ou muito amarga. Isso afasta os nossos entes queridos. Causa mais dor e sofrimento em nós mesmos e nos nossos entes queridos. Portanto, a fala amorosa e a escuta profunda podem restabelecer a comunicação conosco mesmos e com os nossos entes queridos.

O Quinto Treinamento de Atenção Plena é sobre nutrição e cura. Todos dizemos e pensamos que queremos ser felizes. Não queremos sofrer. Mas, se olharmos profundamente e formos honestos conosco mesmos, na nossa vida diária, consumimos muito sofrimento. Consumimos pelos olhos e consumimos pelos ouvidos. Através de filmes, músicas, conversas, pensamentos, ações. Introduzimos toxinas nos nossos corpos e mentes. Portanto, o Quinto Treinamento de Atenção Plena nos lembra de trazer apenas pensamentos, palavras e ações positivas. De estarmos conscientes quando a mensagem não é positiva e de não a trazer para a nossa própria consciência. Quando vemos um outdoor que não é benéfico, uma música ou uma conversa que não são nutritivas, podemos respirar. Relaxar o corpo. E podemos nos afastar. Não nos exponhamos a isso. Se sabemos que não é benéfico nem nutritivo.

Assim, através da consciência dos alimentos, do nutriente que trazemos para os nossos olhos, os nossos ouvidos, o nosso nariz, a nossa boca, o nosso corpo através do toque, através dos nossos pensamentos, nos nutrimos apenas com nutrientes positivos e nutritivos, porque o que recebemos afetar o que expressamos. O que expressamos afetar o que recebemos. O que expressamos reflete o que recebemos.

Esses Treinamentos de Atenção Plena são como a Estrela do Norte. Eles nos apontam a direção. Então, quando nos desviamos, quando nos afastamos deles, podemos sorrir. E voltar ao caminho. Não esperamos ser perfeitos na prática desses treinamentos. Mas, sejamos como aquela jovem que sofreu muito, e encontrou refúgio nesses treinamentos para se ajudar, para cuidar melhor de si mesma. E agora ela é enfermeira. Agora ela tem uma família e a sua vida está muito mais estável. Ela tem mais paz em si mesma, mais reconciliação com a sua criança ferida. Porque encontrou refúgio na prática. Por isso, espero que você também encontre refúgio e orientação nesses Treinamentos de Atenção Plena.

*(Palestra de Dharma de Sister Dang Nghiem – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/VBYojrwQ4bE>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*