

Plena atenção dos sentimentos dolorosos

Quando tivermos alegria e felicidade suficientes, talvez estejamos mais fortes para lidar com os blocos de dor, de tristeza, que nos alimentam. Acho que esta é uma forma muito científica de abordar os sentimentos. Porque se um médico julgar que um paciente está muito fraco, ele não permitiria que a cirurgia fosse realizada imediatamente. O paciente deve adquirir algum tipo de força para poder ser submetido a uma cirurgia.

É a mesma coisa aqui, talvez precisemos de algum alimento, como alegria e felicidade, antes de podermos lidar com o bloco de dor e tristeza que há em nós. É por isso que o quinto e o sexto exercícios vêm primeiro e o sétimo vem depois.

Muitos de nós temos medo de voltar para casa e entrar em contato com a dor interior. Temos medo de sermos dominados pela dor. É por isso que nossa prática é fugir da nossa dor. O Buda recomenda o oposto. Vá para casa e cuide da sua dor. Você pode fazer isso sem medo, porque agora você sabe como gerar a energia da atenção plena e da concentração. Você é forte o suficiente para voltar para casa, para si mesmo, e reconhecer a dor em si mesmo, ouvi-la e transformá-la.

“Olá minha pequena dor, Olá minha pequena raiva,
eu sei que você está aí. Estou em casa para cuidar de você.
Não quero mais encobri-la com o consumo.”

Consumimos não porque precisamos consumir. Comemos, assistimos televisão, conversamos, não porque precisamos fazer isso, mas porque não queremos ir para casa e tocar o sofrimento interior. Assim, mesmo que o programa de televisão não seja suficientemente interessante, não temos coragem de desligá-lo, porque temos medo de ter que entrar em contato com o sofrimento.

Portanto, a prática da respiração consciente, a prática do caminhar consciente podem ajudar a gerar essa energia de atenção plena para que possamos voltar para casa, para nós mesmos, reconhecer e abraçar a nossa dor e sentir que esse é o ensinamento do Buda.

As práticas básicas são a respiração consciente, a caminhada consciente e, se formos iniciantes na prática, também podemos contar com a energia coletiva de atenção plena gerada pela sangha.

Você se senta entre seus irmãos e irmãs na prática. Você se deixa abraçar, como uma gota d'água se deixa abraçar e ser transportada pelo rio. “Queridos irmãos, queridas irmãs, aqui está a minha dor, aqui está o meu desespero. Por favor, ajudem-me a reconhecê-la, abraçá-la. Sozinho, minha atenção plena e concentração não são fortes o suficiente para fazer isso.”

É por isso que a prática na sangha é muito importante quando a sua atenção plena não é sólida o suficiente. É por isso que refugiar-se na sangha não é uma declaração de fé, é uma prática. Você pertence a uma sangha, sabe fazer bom uso da energia coletiva da atenção plena para abraçar sua dor e tristeza. Aqueles de nós que sabem que você tem dor e tristeza, sentamos lá e respiramos e ajudamos a abraçar sua dor e tristeza porque você é uma irmã do Dharma, um irmão do Dharma para nós.

Então, quando a dor se manifesta, como fonte de energia, como um bloco de energia, um bom praticante começa a reconhecer, começa a praticar a respiração consciente, o caminhar consciente para gerar a segunda fonte de energia que é a energia da atenção

plena e da concentração. Com essa segunda fonte de energia, o praticante reconhece a primeira fonte de energia, dor, tristeza, medo.

“Meu querido pequeno medo, eu sei que você está aí, não vou fugir. Estou de volta para cuidar de você.”

Esse é o sétimo exercício, reconhecer o sentimento doloroso, a emoção dolorosa. É possível abraçar, porque você tem energia suficiente para abraçar a dor, a tristeza. Quando uma mãe ouve o choro de um bebê, ela larga tudo o que está segurando ela vai até o quarto do bebê, e pega o bebê e o segura, assim, com ternura. Então, como praticantes, fazemos exatamente a mesma coisa, a dor e a tristeza em nós são o nosso bebê, não devemos tentar fugir disso. Temos que estar presentes para o nosso bebê. Temos que reconhecê-lo.

A mãe, não sabe o que há de errado com o bebê ainda, mas o fato de ela estar segurando o bebê, com ternura, já pode fazer com que ele sofra menos. Então, ao segurar a sua dor com atenção plena, você ainda não sabe qual é a raiz do seu sofrimento, e ainda assim segurar desse modo já pode trazer algum alívio e você se sente melhor.

É por isso que gerar atenção plena e concentração e abraçar a sua dor é muito importante. Você pode sofrer menos, especialmente quando está cercado por irmãos e irmãs no Dharma que podem ajudá-lo a fazer o mesmo. Depois de segurar o bebê por alguns minutos, a mãe pode descobrir o que há de errado com ele e ela pode resolver a situação com muita facilidade.

Depois de abraçar a nossa dor e a nossa tristeza, a nossa atenção plena e concentração podem trazer algum insight sobre quais são as raízes dessa tristeza e medo, e você começa a compreender a natureza da sua dor, da sua tristeza. A compreensão trará compaixão e nos mostrará o caminho para transformar e esse é o objeto dos demais exercícios que se seguem. O sétimo e o oitavo exercício consistem apenas em reconhecer a dor, a tristeza, e abraçá-la ternamente com a energia da atenção plena, da concentração.

*(Palestra de Dharma: em 29 de setembro de 2011– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/4gYvKJohJd0>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*