

## **Praticando com emoções desagradáveis**

Agora chegamos ao 7º exercício do Buda, reconhecer a formação mental, o sentimento que é doloroso, esse tipo de sentimento ou emoção. Esse sentimento, essa emoção baseia-se numa semente na consciência armazenadora. Quando é regada, torna-se uma zona de energia na consciência mental. Tristeza, ou medo, ou raiva.

Assim, o sentimento está na consciência mental como uma formação mental, e quando está na consciência armazenadora, chama-se semente. Uma semente, bija em Sânscrito. Formação mental é Citta samskara em sânscrito. Então, quando um 'bija' se torna um 'citta samskara', e quando é um sentimento doloroso, a prática consiste em não permitir que esse sentimento te domine.

Um bom praticante saberá o que fazer e o que não fazer quando um sentimento doloroso se manifesta. Ele está familiarizado com a prática da respiração consciente, da caminhada consciente. Quando o sentimento doloroso surge, ele regressa à sua respiração consciente, e toca a semente da atenção plena nele, convidando a semente da atenção plena a emergir e a reconhecer o sentimento.

O sentimento doloroso é uma zona de energia na consciência mental. Podemos chamá-la 'energia número 1'. A atenção plena gerada pela prática da respiração consciente, da caminhada consciente, também pode ser chamada uma zona de energia criada na consciência mental. Energia 2. Energia 2 existe para reconhecer a energia 1.

Ao inspirar, estou consciente da raiva em mim. Ao inspirar, estou consciente do desespero em mim. Doloroso, difícil de suportar. Assim, em vez de ter um único tipo de energia na consciência mental, você tem dois tipos de energia. E o segundo tipo é o fruto da sua prática da respiração consciente, da caminhada consciente. O segundo tipo de energia não existe para lutar contra o primeiro, porque na prática budista, não há luta, não há violência. A atenção plena é você, mas a tristeza também é você. Por isso, a atenção plena não luta contra a tristeza ou o medo.

A primeira coisa que a atenção plena deve fazer é reconhecer. Ao inspirar, sei que o sentimento de desespero está em mim. Ao expirar, sorrio para a energia do desespero em mim. Reconhecer, sem negar, sem tentar fugir. É muito importante. Reconhecer.

De fato, a primeira função da atenção plena é estar consciente, reconhecer. "Ah, a minha querida pequena dor! Meu sentimento doloroso, sei que você está aqui. Vou cuidar bem de você." Depois, você continua a praticar para que a energia da atenção plena continue a ser gerada.

Com essa segunda energia você abraça a primeira energia, com ternura, com a mais absoluta não-violência. É como uma mãe segurando o seu bebê: bebê-raiva, bebê-desespero, bebê-dor. A mãe não está tentando punir, nem fazendo nenhuma violência com seu bebê. A mãe está presente para o bebê, porque o bebê precisa dos seus cuidados.

Assim, a atenção plena é a mãe, e o sentimento doloroso é o bebê. Você, enquanto praticante, sempre que um sentimento doloroso nascer, volte para casa e cuide bem do seu sentimento pela prática da atenção plena. A energia da atenção plena gerada pela prática da respiração consciente, da caminhada consciente. Sem violência. Sem esforço para fugir.

Você tem que estar presente para ele. É a prática do amor. Quando o seu ente querido sofre, você tem que praticar o terceiro mantra: "Querido, sei que você está sofrendo. É por isso que estou aqui para você." Esta é exatamente a prática, o terceiro mantra. "Querido, sei que você está a sofrendo. É por isso que estou aqui para você." Isto é a atenção plena falando ao sentimento doloroso. Se você conseguir continuar por alguns minutos, a energia 2 começará a penetrar na energia 1, e haverá uma transformação.

Primeiro há um alívio, e depois, há uma transformação. É como uma flor de lótus pela manhã bem cedo. Ela ainda está fechada. Mas se o sol continuar a brilhar sobre ela, então, algumas horas depois, o lótus vai se abrir para o sol. Assim, a energia da atenção plena não ataca a energia da raiva, do medo. Mas ela abraça e começa a penetrar nela. Neutraliza-a, e depois, você tem um alívio.

Com o elemento de olhar profundamente, vipassana, haverá uma compreensão profunda da natureza do sentimento, e você poderá libertá-lo e transformá-lo completamente. Mas o primeiro passo é reconhecer, o segundo passo é abraçar, o terceiro passo é trazer alívio. E só com o quarto passo, com o olhar profundo, você poderá trazer a visão para transformar, desatar o sentimento. Primeiro passo, reconhecer. Segundo passo, abraçar. Terceiro, trazer alívio. Quarto, transformação.

Mas no 7º exercício, o Buda aconselha-nos a fazer apenas a primeira coisa, a tornar-nos conscientes do sentimento. A segunda coisa é abraçá-lo. Porque o trabalho de transformação precisa de alguma prática de olhar profundamente que será oferecida na prática nos últimos quatro exercícios. Porque nos últimos quatro exercícios, praticamos olhar profundamente na natureza da realidade. Se você tiver uma cópia do livro, O Caminho da Emancipação, (The Path of Emancipation) poderá usar esse livro para saber mais sobre este tipo de prática.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em fevereiro de 2004– transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/qmpCghRqppw>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*