

Práticas para nutrir a felicidade

Convidar as Sementes positivas

Cada um de nós tem muitos tipos de "sementes" profundamente enraizadas em nossa consciência. Aquelas que regamos são as que brotam, surgem em nossa consciência e se manifestam externamente. Então, em nossa própria consciência, existe o inferno, e também o paraíso. Somos capazes de ser compassivos, compreensivos e alegres. Se prestarmos atenção apenas às coisas negativas em nós, especialmente o sofrimento das mágoas passadas, estaremos afundando em nossas tristezas e não obtendo nenhum alimento positivo. Podemos praticar a atenção apropriada, regando as qualidades saudáveis em nós, tocando as coisas positivas que estão sempre disponíveis dentro e ao nosso redor. Essa é uma boa comida para a nossa mente.

Uma maneira de cuidar de nosso sofrimento é convidar uma semente da natureza oposta a surgir. Como nada existe sem o seu oposto, se você tem uma semente de arrogância, também tem uma semente de compaixão. Cada um de nós tem uma semente de compaixão. Se você praticar a plena consciência da compaixão todos os dias, a semente da compaixão em você se tornará forte. Você precisa apenas se concentrar nela e ela surgirá como uma poderosa zona de energia. Naturalmente, quando a compaixão surge, a arrogância diminui. Você não precisa lutar ou empurrar para baixo. Podemos regar seletivamente as boas sementes e evitar regar as sementes negativas. Isso não significa que ignoramos nosso sofrimento; significa apenas que permitimos que as sementes positivas que existem naturalmente recebam atenção e nutrição.

Alegria baseada na plena atenção

A atenção plena ajuda-nos não apenas a entrar em contato com o sofrimento, para que possamos abraçá-lo e transformá-lo, mas também a tocar as maravilhas da vida, incluindo nosso próprio corpo. Então inspirar se torna uma delícia, e expirar também pode ser uma delícia. Você realmente pode gostar de respirar.

Alguns anos atrás, eu tinha um vírus nos pulmões que os fazia sangrar. Eu estava cuspiendo sangue. Com pulmões como esse, era difícil respirar e era difícil ser feliz enquanto respirava. Após o tratamento, meus pulmões sararam e minha respiração ficou muito melhor. Agora, quando respiro, tudo o que preciso fazer é lembrar o momento em que meus pulmões foram infectados com esse vírus. Então cada respiração se torna realmente deliciosa, muito boa.

Quando praticamos a respiração consciente ou a caminhada consciente, levamos nossa mente para o nosso corpo e estamos estabelecidos no aqui e no agora. Nos sentimos tão sortudos; temos tantas condições de felicidade que já estão disponíveis. Alegria e felicidade vêm imediatamente. Portanto, a atenção plena é uma fonte de alegria. A atenção plena é uma fonte de felicidade.

A atenção plena é uma energia que você pode gerar durante todo o dia através de sua prática. Você pode lavar os pratos com atenção. Você pode preparar seu jantar com atenção. Você pode limpar o chão com atenção. E com atenção plena, você pode tocar nas muitas condições de felicidade e alegria que já estão disponíveis. Você é um verdadeiro artista. Você sabe como criar alegria e felicidade sempre que quiser. Essa é a alegria e a felicidade nascidas da atenção plena.

Apreciando a meditação sentada

A meditação sentada também é uma oportunidade para curar e criar momentos de alegria. Não é o momento em que você se força a ficar sentado, esperando o sino anunciar o fim da sessão. Isso seria um desperdício. São momentos muito raros e preciosos da vida, momentos aos quais você nunca mais voltará. Muitas pessoas no mundo não têm tempo para sentar e não fazer nada assim. Eles consideram que isso não é econômico ou que é um luxo; eles dizem: "tempo é dinheiro". Mas sabemos que sentar pode ser muito curativo, muito lucrativo à sua maneira. Portanto, precisamos aprender a aproveitar cada momento da nossa sessão - como respirar, como sentar, para que cada momento da nossa sessão possa ser nutritivo e curativo.

Apreciando nossos passos

Muitos de nós têm pressa perpétua e não desfrutamos dos passos que damos. Toda vez que paramos e trazemos a mente de volta à respiração e ao passo, podemos produzir um sentimento de alegria e paz e entrar em contato com as maravilhas da vida. Nosso corpo é uma maravilha. Nosso corpo é como uma flor; é uma maravilha da vida. Existem tantas maravilhas da vida ao nosso redor e dentro de nós que não conseguimos entrar em contato porque sempre temos pressa. Estamos procurando algo, talvez alguma felicidade. Então sentimos falta da vida à nossa volta; andamos como zumbis, olhando para nossos smartphones ou perdidos em nossos pensamentos. Não gostamos dos nossos passos.

Em Plum Village, praticamos a meditação andando com a Sangha, a comunidade de prática. Se alguém perguntasse: "Qual é o objetivo da meditação andando? Por que você a pratica?" Existem várias respostas que podemos dar. Mas para mim a melhor resposta é: "Porque eu gosto". Eu aprecio cada passo. Cada passo me faz feliz. Não adianta fazer meditação andando se você não apreciar cada passo que dá. Seria uma perda de tempo.

É o mesmo com a meditação sentada. Se alguém perguntar: "Para que serve sentar e não fazer nada?" A melhor resposta é: "Porque eu gosto de sentar". Se você não pode produzir paz e alegria na meditação sentada, não adianta. Não ajudaria, mesmo que você sentasse dez horas por dia. Temos que aprender a sentar, para que possamos produzir paz e alegria durante o tempo que sentamos. Temos que aprender a andar para que possamos aproveitar cada passo. Andar no planeta Terra é uma coisa maravilhosa de se fazer. Há cientistas que passam meses no espaço, longe da Terra. Quando eles voltam para a Terra, ficam muito felizes em dar passos no nosso planeta novamente.

Trata-se da qualidade de andar e sentar. Sabemos que a atenção plena e a concentração podem trazer uma qualidade mais alta aos nossos passos, à nossa respiração e à nossa sessão. Iluminação é sempre iluminação sobre algo. Você está ciente de que está vivo; isso já é iluminação. Você está ciente de que você tem um corpo; isso já é iluminação. Você está ciente de que seus pés são fortes o suficiente para você gostar de caminhar; isso também é iluminação.

Ao escovar os dentes, você pode optar por fazê-lo com atenção plena. Você não pensa em outras coisas. Você apenas concentra sua atenção em escovar os dentes. Você gasta talvez dois ou três minutos escovando os dentes. Você pode produzir a energia da alegria e da felicidade durante esse tempo simplesmente prestando atenção nos dentes e na escovação. Quando você vai ao banheiro defecar ou urinar, também é possível aproveitar esse tempo. A atenção plena pode mudar tudo, ajudando você a realmente estar presente e aproveitar o que está fazendo.

Muitos de nós passamos nossas vidas buscando confortos materiais e confortos afetivos. Podemos descobrir que fomos bem-sucedidos - temos dinheiro suficiente e temos alguém que nos ama e nos entende, mas ainda sim não somos felizes. Talvez seja porque não estamos praticando a atenção plena o que nos ajudaria a reconhecer as muitas condições de felicidade que existem.

*(Trecho do livro de Thich Nhat Hanh – No mud no lotus)
(Tradução – Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*