

Seis Mantras do Amor - Primeiro Mantra

Em Plum Village nós praticamos os Quatro Mantras do Amor. Parece que passamos agora para Seis Mantras, temos que atualizar nossa prática. Também aprendemos sobre os quatro elementos do verdadeiro amor que agora se tornaram os seis elementos do verdadeiro amor.

O primeiro mantra do amor é: "Estou aqui para você." Tão fácil de praticar. Amar alguém significa estar presente para ele e estar presente é uma arte, estar presente é uma prática. Portanto esse mantra deveria ser uma prática, não uma declaração não apenas uma declaração.

"Querida, eu estou aqui para você." Você está realmente presente para ela? Cem por cento? Se você não tiver plena atenção e concentração suficientes, não estará presente 100% para ela. Portanto com a prática da respiração atenta, caminhada atenta, sentar-se com atenção, você pode trazer sua mente de volta a seu corpo de tal forma que você se estabeleça totalmente no aqui e agora. Esta é a prática de plena atenção: trazer sua mente de volta a seu corpo e então você está presente 100%.

A prática é para restaurar, para produzir sua presença, sua presença verdadeira. Portanto estar em plena atenção, primeiramente significa estar presente corpo e mente juntos, totalmente presentes no aqui e agora. Isto é uma prática. Há muitas maneiras de fazer isso: caminhada atenta, sentar-se atentamente, respiração atenta e assim por diante. Em Plum Village, nós aprendemos os 16 exercícios da respiração atenta. Com a prática da respiração atenta, você pode muito bem se restaurar, produzir sua presença verdadeira no aqui e agora. É um ato de amor, estar presente.

Antes de estar presente para ele ou para ela você tem que estar presente para você mesmo. Portanto este mantra é também para nós mesmos. "Eu estou aqui para você." mas significa também que eu estou aqui para mim mesmo. Quando eu vou para casa, para meu corpo, minha mente vai para casa do meu corpo. se torna consciente que eu tenho um corpo. Algo que você esquece quando ficamos absorvidos em nosso trabalho, quando estamos com nosso computador e então ficamos perdidos, não nos lembramos que temos um corpo.

Talvez ajude você programar um sino de plena atenção em seu computador de forma que a cada 15 minutos você tenha uma chance de voltar a seu corpo e sorrir para seu corpo. Isto é também a prática do amor dirigida a você mesmo. Se você está com você mesmo, você pode estar conosco, com a pessoa que você ama. Você agora pode fazer o download do sino no site de Plum Village e você será seu amigo, seu co-praticante. Há cada 15 minutos o sino vai te lembrar de voltar a casa de seu corpo e estar presente no aqui e agora.

A prática pode ser agradável. Inspirar e trazer a mente para seu corpo pode ser uma coisa muito agradável a fazer. Você desfruta da sua inspiração, desfruta de seu corpo e desfruta de sua mente.

O mantra terá um efeito na outra pessoa também A outra pessoa pode não estar presente para você ou pode não estar presente para ela mesma. A outra pessoa, sua amada pode estar perdida nos seus pensamentos, nas suas preocupações no passado, no futuro. Portanto, o mantra te ajuda e ajuda a outra pessoa a voltar para casa. Quando você produz este mantra poderosamente não apenas você estará presente, mas você ajuda, resgata a outra pessoa. Você pode ajudá-la a voltar a si mesma para ela e para você. Portanto, o efeito pode ser dobrado.

"Querida, eu estou aqui para você." Você pronuncia de tal forma que sua energia de estar presente no aqui e agora possa trazer de volta a presença de seu amado. O efeito do primeiro mantra pode ser muito poderoso. Você resgata ambos, você e seu amado. Você traz você e ela de volta ao aqui e agora.

A primeira definição de amar é estar presente e estar presente é uma prática. A questão é simples: como você pode amar se não está presente? Para amar, você tem que estar presente. Significa que sua mente tem que estar em casa, no aqui e agora. de forma que você possa amar.

Se você é um amante verdadeiro sabe que a prática da plena atenção é a fundação de seu amor. Você não amará apropriadamente e profundamente a menos que você esteja plenamente atento. Plena atenção é uma prática.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 16 de junho de 2012 – transcrito do vídeo do YouTube

<https://youtu.be/WPdtif8biSY>)

Traduzido por Leonardo Dobbin)

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>