

Seis mantras do amor - Segundo mantra

O Segundo Mantra também pode ser muito poderoso, pode criar sua felicidade e a felicidade dela ao mesmo tempo. "Querida, sei que você está aí, e estou muito feliz". Porque você está lá, já produziu sua verdadeira presença, então está em posição de reconhecer a presença da outra pessoa que é muito preciosa para você. "Querida, eu sei que você está aí, sua presença é muito crucial para minha felicidade, sua presença é muito preciosa para mim."

Você já produziu sua presença, você está realmente aqui e agora e está em posição de reconhecer a presença dele ou dela. Você não pode dar o segundo passo a menos que tenha dado o primeiro passo. O primeiro passo é o primeiro mantra. "Estou aqui, reconheço minha presença. Eu ofereço minha presença a você meu amado."

É o melhor tipo de presente que um amante pode dar para seu amado. Nada pode ser mais precioso do que sua presença. Você pode comprar coisas no mercado e por mais cara a coisa que você comprar para ele ou ela, não será tão preciosa quanto a sua verdadeira presença.

Então, o presente mais precioso que você pode dar ao seu ente querido é a sua presença. Você também pode tornar sua presença fresca, agradável, amorosa. Tudo é possível com atenção plena. Quando você pratica a meditação do seixo, você se torna mais fresco, mais sólido, mais calmo, mais pacífico mais livre.

Essa presença maravilhosa que é fresca, sólida, livre e calma, você oferece ao seu amado. Pode fazer a felicidade dessa pessoa e sua própria felicidade. Portanto sua presença é um presente. "Querida, estou aqui para você, ofereço-te a minha presença."

A meditação do seixo foi criada para a prática das crianças. O primeiro retiro organizado para crianças foi em Santa Bárbara. Muitas centenas de crianças vieram para o retiro e entre elas havia crianças que já tinham vindo em retiros antes, então eles conheciam a prática, eles eram os mais experientes no retiro. Eles serviram como o núcleo da sangha praticante. Muitos pais vieram apoiar seus filhos. Foi um retiro maravilhoso. Logo descobrimos que gostávamos da prática da meditação com seixos também. Portanto, a prática da meditação do seixo não é apenas para crianças, mas para nós.

São quatro seixos, o primeiro representa uma flor. "Inspirando, eu me vejo como uma flor no jardim da humanidade". As crianças são uma flor real e se você souber como praticar, continuamos como uma flor fresca, por muito tempo. A segunda pedra representa a montanha. Se soubermos praticar, podemos manter a nossa estabilidade, solidez para que o outro possa contar conosco, confiar em nós.

A terceira pedra é a água parada. Ela pode refletir as coisas como elas realmente são e isso representa sua paz, sua calma. Quando você está calmo, quando está em paz, você é agradável. e não distorce a realidade, você vê claramente.

A quarta pedra representa a liberdade, representa o espaço. Você tem muito espaço em você. Você não está sobrecarregado com projetos, preocupações e raiva. Portanto, com espaço e liberdade suficientes em você, você pode ser uma pessoa feliz e quer oferecer a ela algum espaço. É maravilhoso oferecer a alguém espaço e liberdade. Sem espaço e liberdade dentro de si e ao redor, uma pessoa não pode ser feliz. Portanto, a quarta pedra representa o espaço. "Inspirando, eu me vejo como espaço, expirando, sinto-me livre".

Temos uma música que costumamos cantar antes da meditação andando e que não é apenas para cantar, é para a prática diária para que possamos melhorar a nossa qualidade de presença, mais fresca, mais sólida mais calma e mais livre.

Graças a essa prática temos uma presença muito agradável para oferecer à nossa amada. "Querida, estou aqui para ti", quer dizer, ofereço-te a minha presença que é a coisa mais preciosa que tenho. O segundo mantra é reconhecer a presença de seu ser amado, isso é muito importante. Porque quando você é ignorado pela outra pessoa, você não se sente amado. Ela te

ignora, ele te ignora. Dirigindo o carro, ele pensa em tudo menos em você que está sentada à direita dele. Você não tem a atenção dela, a atenção dele.

Portanto, amar significa estar ciente da presença de seu ser amado, estar ciente de sua presença e reconhecer essa presença como algo muito, muito precioso para você. Portanto, o segundo mantra é para usar a energia da atenção plena para abraçar, para reconhecer a presença do seu ser amado. Ao ser abraçado por sua atenção plena, a outra pessoa florescerá como uma flor. Essa é a energia do amor, a energia da atenção plena. “Querida, sei que você está aí, viva, e estou muito feliz.”

Você pode usar seu telefone celular para praticar o mantra, pode até enviar um e-mail. Você inspira e expira, digita o mantra e fica feliz enquanto o faz. Então você pressiona o botão "Enviar".

Portanto, o segundo mantra também tem o mesmo tipo de efeito, traz felicidade para você, e trará felicidade para a outra pessoa. Ambos são nutridos pela energia do amor, a energia da atenção plena. Não são muito difíceis de praticar e você pode praticar esses mantras várias vezes ao dia. Estamos lá para amar, e o amor pode trazer muita felicidade, e essa é a prática da atenção plena.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 16 de junho de 2012 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/Ka0Net6B770>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*