

Superando nossos obstáculos

O segredo para trabalhar com as dificuldades é transformar as dificuldades numa prática de meditação. Não um inimigo a ser derrotado, mas uma experiência humana a ser investigada. Ou, como Thich Nhat Hanh nos diria, a meditação é parar e é sobre olhar profundamente.

Então, a primeira coisa sobre praticar com uma dificuldade na meditação é reconhecê-la, treinar-se. Os tibetanos chamam isso de treino da mente. Treinar a mente para reconhecer o surgimento de uma dificuldade e treinar a mente para reconhecer o desvanecer de uma dificuldade.

E você já está treinando a sua mente desta forma na sua primeira meditação, quando presta atenção à respiração que surge e se dissipa. Os fenômenos surgem, e desaparecem. Portanto, mesmo que você se sente por apenas 10 minutos todas as manhãs, preste atenção ao surgir e ao desaparecer da sua respiração para você se treinar a se sentir confortável com o surgir e o cair de tudo.

E aceitar, estar presente com o surgir e o cair e aceitar que há o surgir. Não negar, não reprimir, não afastar. Aceitar que há o desaparecer. Mas se você afasta o surgir, você não poderá aceitar o desaparecimento porque você está dando muito significado ao surgir. É um processo natural este surgir e desaparecer.

Este é o início da sabedoria que pode nos libertar da dor que vem de pensar que as coisas são permanentes quando não são.

Então investigue a sua dificuldade e investigue aprendendo a notar o que acontece somaticamente no corpo quando a dificuldade surge. Então, se surge a raiva, se a dificuldade da raiva surge ou se surge má vontade, onde você sente isso no corpo? Porque é muito provável, pelo menos na minha experiência, que o corpo saiba antes da mente saber. Isto é realmente útil. O meu corpo sabe que estou perturbado antes de se conectar aqui em cima.

Isto é regressar a si próprio, aprender verdadeiramente quem você é, valorizar, apreciar a singularidade de quem você é. A nossa prática é tornar-nos mais confortáveis, em paz, aceitando o que está acontecendo dentro de nós, e à nossa volta. E a menos que consigamos nos ancorar nas experiências reais que estamos vivendo como seres humanos, acabamos lutando e odiando a nossa vida.

*(Palestra de Dharma de Larry Ward – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/3aFgPy4d-8Q>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*