

Tomando conta de sentimentos dolorosos

*Inspirando, estou ciente da dor dentro de mim
Expirando, eu sorrio e abraço essa dor em mim*

Há uma energia produzido pelo sentimento, a sensação dolorosa. Não é agradável ter uma sensação dolorosa e de acordo com a prática devemos ser capazes de reconhecer esse sentimento e abraçá-lo com ternura. Não devemos tentar fugir do sentimento, não devemos tentar encobrir aquele sentimento ou emoção dolorosa. Devemos reconhecê-lo e abraçá-lo com ternura. A sensação dolorosa é uma energia. Precisamos da energia da atenção plena para reconhecer a dor e abraçá-la.

*Inspirando, estou ciente do sentimento doloroso em mim
Expirando, eu abraço esse sentimento ternamente*

À luz da meditação budista sua dor, seu sentimento doloroso é você mesmo. Você não deve tentar suprimir, violentar. Atenção plena não está lá para lutar e suprimir. A plena atenção está aí para reconhecer e abraçar a dor. Na tradição budista, a atenção plena é a energia do Buda. Temos uma semente de atenção plena em nós e se praticarmos bem, a semente da atenção plena se tornará importante para nós. Toda vez que você precisar, basta tocar a semente e você terá energia suficiente da atenção plena para cuidar de nossa dor, nossa tristeza, nosso medo.

A energia da atenção plena carrega dentro de si a energia da concentração que levará ao insight. E o insight é libertador e transformador. Quando a energia de atenção plena e concentração em nós são poderosas o suficiente, começamos a ter o insight. Com esse insight, podemos corrigir todas as nossas percepções erradas, podemos ver as coisas claramente e podemos sair de nossa situação difícil com muita facilidade. Também podemos ajudar a outra pessoa a sair de sua difícil situação facilmente.

Praticar a meditação budista é sempre gerar as energias de plena atenção, concentração e insight que são os três tipos de energia que habitam um Buda. Todos nós temos as sementes dessas três energias em nós e nossa prática diária é gerar essas energias e ajudar a semente dessas três energias a crescer mais e mais forte a cada dia.

A prática da caminhada atenta, a prática da respiração consciente, a prática de comer atentamente, a prática de dirigir atentamente, lavar atentamente continuam a fazer as sementes da plena consciência, concentração e percepção crescer a cada dia. Esta é a prática básica.

Se você vier a um centro de prática, tudo o que você faz todos os dias é para nutrir, para regar as sementes da atenção plena, concentração e insight. Quando você varre o chão, você pratica a atenção plena na varredura para que possa gerar aquela energia de atenção plena que pode trazer alegria e paz. Quando você cozinha para sua comunidade, você cozinha conscientemente. Quando limpa o banheiro para a comunidade você limpa com atenção plena. Cada momento é um momento de prática, de geração da energia da atenção plena.

Quando você tem o suficiente dessa energia, você pode muito bem reconhecer, abraçar e segurar a dor inicial, a tristeza e o medo em você e você não tem mais medo deles. Aqueles de nós que não temos energia suficiente de atenção plena, temos medo do sofrimento em nós.

Cada vez que a dor, a tristeza surgem, você tenta fugir. Existem muitas maneiras que usamos para fugir do nosso sofrimento: pegamos um livro e lemos, ligamos a televisão, tiramos o carro e vamos a algum lugar, tentamos fugir. Queremos manter nossa mente ocupada de forma que a dor em nós não apareça.

Estamos praticando a substituição. Praticamos a substituição da nossa dor, da nossa tristeza e isso não é uma prática muito saudável porque se continuarmos a suprimir a nossa dor, a nossa tristeza, podemos criar uma situação de má circulação em nossa psique. Essas coisas não podem circular bem em nossa consciência e a situação de má circulação em nossa psique trará sintomas de doença mental, depressão e assim por diante.

Portanto, o Buda nos avisou que toda vez que um sentimento de medo, de raiva, de dor, surge não devemos tentar fugir. Temos que praticar a respiração atenta, caminhar atentamente para gerar a energia da plena consciência e com essa energia da plena consciência podemos reconhecer nossa dor, sorrir para ela e abraçá-la com ternura. Imagine o Buda em você abraçando o sofrimento em você. O Buda em você é uma realidade porque você é capaz de estar atento.

Se você praticar, terá plena consciência suficiente para reconhecer e abraçar ternamente sua dor, sua tristeza. Quando você chega em uma comunidade de prática, sua atenção plena pode não ser forte o suficiente. Assim, você se refugia na sangha. Senta-se entre seus irmãos e irmãs e diz: "Queridos irmãos e irmãs, por favor, ajudem a abraçar minha dor, minha tristeza. Sozinho, não sou forte o suficiente para abraçar minha dor e minha tristeza."

Seus irmãos e irmãs vão sentar-se com você e eles vão lhe emprestar energia da plena consciência e você será capaz de abraçar a dor, a tristeza, o medo em você e se continuar a praticar alguns meses depois, poderá ser forte o suficiente a fim de abraçar sozinho o medo, o sofrimento, o desespero.

Se você conhece a arte de abraçar sua dor, sua tristeza, com plena consciência, será capaz de trazer alívio e, finalmente, com concentração e insight, você pode transformar seu medo, sua tristeza, sua dor.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em Boston em 18 de agosto de 2007 – transcrito do vídeo do YouTube

<https://youtu.be/-teNSYPV14g>)

Traduzido por Leonardo Dobbin)

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