

Tomar conta de nós mesmos

Temos que aprender como tomar conta de nós mesmos ao longo do dia enquanto caminhamos, sentamos, comemos ou escovamos nossos dentes. Nosso lar é composto pelo nosso corpo, sentimentos, emoções, percepções e consciência. O território de nosso lar é largo e somos o monarca responsável por ele. Deveríamos saber como retornar ao lar e tomar conta do nosso corpo e mente. Plena atenção pode ajudar.

Suponha que tenhamos dor, tensão e estresse no nosso corpo. O primeiro passo é voltar a ele e tomar conta. Podemos fazer isso tomando um momento para ficarmos imóveis e dizer:

*Inspirando, estou consciente do meu corpo inteiro.
Expirando, deixo ir embora todas as tensões no meu corpo.*

Depois de sabermos como tomar conta de nosso corpo, aprendemos como tomar conta de nossos sentimentos e nossas emoções. Com plena atenção podemos trazer a tona sentimentos de alegria e felicidade. Quando uma emoção forte surge, deveríamos saber como tomar conta dela. Podemos repetir este pequeno poema, chamado gatha, para nos ajudar a cuidar dessas emoções.

*Inspirando, estou consciente do sentimento doloroso em mim.
Expirando, estou abraçando este sentimento com ternura.*

Não tente cobrir este sentimento através do consumo. Muitos de nós tentaríamos evitar nossa dor, afogando o sentimento com filmes, internet, livros, álcool, comida, compras e conversas de forma que não tenhamos que sentir o nosso sofrimento. No final, isso apenas torna a situação pior.

O Buda disse que nada pode sobreviver sem comida. Se nossa dor, tristeza e medos ainda estão presentes, é porque continuamos a alimentá-los. Uma vez que tenhamos reconhecido e abraçado nossa dor, tristeza, medo e encontrarmos algum alívio, podemos continuar a praticar o olhar em profundidade para a natureza da nossa dor de forma a reconhecer suas raízes. Podemos reconhecer que tipos de nutrientes trouxeram nosso mal-estar, medo e depressão.

Se sofremos de depressão, significa que temos vivido e consumido de tal forma que torna a depressão possível. O Buda disse que se olharmos profundamente no que veio a ser, nominalmente nosso mal-estar, e reconhecer a fonte do nutriente que a trouxe a tona, já estamos no caminho da emancipação.

Nossos filhos podem consumir muita violência, medo e desejo. Quando eles vêem televisão, testemunham milhares de atos de violência que fazem as sementes de violência, desejo e medo neles crescer. Agora há muita violência nos jovens e eles não sabem como lidar com suas emoções e sofrimento. Nós, pais e educadores, deveríamos ser capazes de ajudá-los a lidar com seus medos, raiva e violência.

A população da França não é muito grande, mas mesmo assim a cada ano doze mil jovens cometem suicídio. Eles são vítimas de emoções fortes como raiva, medo e desespero. Na escola não ensinam a eles como lidar com essas emoções fortes. É muito importante que nós, pais e professores, possamos aprender como lidar com as nossas emoções de forma que possamos ajudar aos jovens em casa e na sala de aula a fazer o mesmo.

Consumimos de tal forma que nosso medo, raiva e desespero cresceram e ficaram grandes, portanto o consumo consciente é a resposta e é nossa prática. Deveríamos consumir de tal forma que previna que os elementos negativos em nós sejam nutridos.

Amor também não pode sobreviver sem comida. Se não alimentarmos nosso amor, ele irá morrer algum dia. É por isso que é muito importante reconhecer que tipo de alimentos precisamos para nutrir as coisas boas em nós. Podemos consumir apenas essas coisas que desenvolvem nosso entendimento, nossa compaixão e nosso amor.

Aqui estão práticas que você pode aplicar em sua vida diária para fortalecer a energia da plena atenção, reduzir a tensão e nutrir a alegria. Você pode começar devagar, aplicando apenas uma prática na sua vida diária e gradualmente aumentando o número. Você não precisa praticar a plena atenção perfeitamente antes que possa compartilhar com as crianças. Quando você começar a praticar já começa a se transformar, e o fruto da sua transformação – mesmo que seja bem pequeno, irá beneficiar seus filhos, seus alunos ou os jovens com os quais você trabalha.

Primeira prática: Estabelecer uma rotina diária de plena atenção

É muito útil separar cinco a dez minutos a cada dia para a respiração consciente, durante a manhã ou à noite. Tente praticar na mesma hora todo dia em um lugar que apóie sua calma e concentração. Você pode sentar em uma cadeira ou numa almofada no chão. Sente-se confortavelmente com suas costas retas, mas relaxadas. Você pode fechar seus olhos ou mantê-los semi-cerrados. Simplesmente siga sua inspiração e expiração, dando atenção a sua inspiração e expiração do início ao fim.

Segunda prática: Meditação guiada

A meditação guiada pode ser praticada na posição sentada, durante a caminhada ou deitado na cama antes de dormir. Pratique cada exercício por pelo menos dez inspirações e expirações, usando as palavras chave que sumarizam cada exercício. Se sua mente vaguear, apenas gentilmente traga-a de volta para a respiração e para as palavras-chave.

Terceira Prática: Uma ação em plena atenção

Em adição a praticar a respiração consciente diariamente, você pode escolher ficar totalmente consciente de uma ação todo dia. Cada vez que eu subo escadas, eu desfruto de cada passo. Inspirando, eu dou meu passo e sorrio. Expirando, eu desfruto. Eu fiz um tratado com as escadas de meu eremitério que se eu esquecer de desfrutar um passo, se eu der um passo sem plena atenção, então eu volto e tento novamente! Se você gostar, pode assinar um tratado de paz com suas escadas, com uma parte da rota de sua casa ao ponto de ônibus, ou de seu trabalho até o seu carro.

Você pode escolher outras atividades para desfrutar profundamente: talvez escovar os dentes em total atenção, abrir e fechar portas, ligar a luz ou dirigir. Seja quando for que você fizer essas atividades, não permita que sua mente esteja em outro lugar perdida no seu pensamento; traga cem por cento de sua atenção para o ato e faça dele uma meditação.

Quarta Prática: Poemas para respiração

Gathas são pequenos poemas de plena atenção que podemos usar para trazer mais despertar à nossa vida diária. Podemos recitar uma linha com nossa inspiração e a seguinte com nossa expiração. Seja criativo e faça seus próprios poemas para as atividades que você quer mais atenção da mente.

Quinta prática: meditação do sorriso

É importante não esquecer do nosso sorriso e do poder que tem. Nosso sorriso pode trazer muita alegria e relaxamento para nós e para os outros ao nosso redor ao mesmo tempo. Sorrir é

um tipo de yoga da boca. Quando sorrimos, relaxa a tensão na nossa face. Outros notam isto, mesmo estranhos e provavelmente vão sorrir de volta. Ao sorrir, iniciamos uma maravilhosa reação em cadeia, tocando a alegria em cada um que encontramos. Um sorriso é um embaixador da boa vontade. Ao sorrir, tome algumas inspirações e expirações.

*Inspirando, eu sorrio
Expirando, eu relaxo e toco a alegria*

Sexta Prática: Dia do Ócio

Em todos os centros de prática de Plum Village ao redor do mundo, há um Dia do Ócio uma vez por semana onde não há nenhuma atividade programada exceto as refeições. Quando sabemos como viver profundamente, nosso Dia do Ócio pode ser o dia mais delicioso da semana. Ficar ocioso não significa que não praticamos, mas simplesmente que praticamos por nossa conta. Não há sinos chamando para as atividades, não há agenda, e todos estão livres para fazerem o que quiserem, incluindo dormir ou ler.

O Dia do Ócio é um dia muito sagrado, similar ao Sabbath em outras tradições. No Dia do Ócio tentamos ficar o mais ocioso possível. Não é fácil ficar ocioso porque temos o hábito de sempre fazermos alguma coisa.

Se quisermos podemos descansar em uma rede. Podemos praticar meditação caminhando por nossa conta ou podemos organizar um piquenique. Podemos desligar o celular e o computador e dar a nós mesmos tempo e espaço para fazer outras coisas que não podemos fazer nos outros dias, como dar uma longa caminhada, escrever um poema, fazer uma xícara de chá e bebê-la lentamente enquanto contemplamos o céu, ou convidar um amigo para sentar silenciosamente conosco em quanto desfrutamos da sua companhia. Seja o que for que fizermos, fazemos com plena atenção, porque é a melhor maneira de desfrutar profundamente.

Não fazer nada, apenas desfrutar de nós mesmos e o que quer que esteja ao nosso redor é uma prática muito profunda porque todos temos uma energia dentro de nós que nos empurra constantemente a fazer isto ou aquilo. Não podemos sentar ou deitar parados e desfrutar de nós mesmos ou do bonito céu azul. Se não estivermos fazendo algo, não podemos suportar. Temos que praticar de forma a transformar este tipo de energia de hábito que está sempre nos empurrando a fazer ou dizer algo.

Se formos capazes de fazer isso, nosso Dia do Ócio será recompensador. Se não pudermos pegar um dia inteiro, podemos dispor de meio dia ou algumas horas por semana. Cada Dia do Ócio pode nos oferecer diferentes coisas a fazer – não exatamente a fazer, mas a ser.

*(Do livro "Planting Seeds" – Thich Nhat Hanh)
(Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*