

Como lidar com emoções fortes

A prática da respiração consciente é muito importante e não deveríamos esperar até emoções fortes venham para praticarmos. Nós temos que nos treinar. Com a prática, quando a emoção vem naturalmente, você se lembrará de praticar.

A emoção é como uma tempestade, e você sente que ela está vindo. Se você nota uma emoção forte vindo, você se prepara no intuito de recebê-la e lidar com ela. Largue qualquer coisa que você esteja fazendo, sente-se ou deite-se e espere por ela enquanto pratica respiração consciente.

Na posição sentado ou deitado, você inspira e se torna consciente do abdômen subindo e descendo. Essa é a respiração profunda. Para emoções fortes, precisamos da respiração abdominal profunda. Você respira de tal forma que o estômago sobe o mais alto possível e quando você expira, você o abaixa o máximo possível.

Se você está na posição sentada, talvez goste de colocar a sua mão na barriga para sentir o abdômen subindo e descendo. Se você está na posição sentada, pode fazer o mesmo. Em vez de ficar no nível do cérebro, você traz a sua consciência para baixo. Você foca a sua atenção no nível do umbigo.

Quando há uma tempestade, você olha para a janela e vê uma árvore parada na tempestade. Se olhar para o topo da árvore, verá os galhos e as folhas indo e voltando, violentamente de acordo com o vento. Portanto, o nível do cérebro é como o topo da árvore. Não fique lá, no momento da tempestade. Traga a sua atenção para baixo, no nível do umbigo e é por isso que é bom observar o subir e o descer do seu abdômen enquanto inspira e expira na posição sentada ou na posição deitada. Apenas foque toda a sua atenção na inspiração e no subir do seu abdômen. Isso é o suficiente.

Durante esse tempo, mantenha vivo o tipo de insight que nós tivemos. “Eu sou mais, eu sou muito mais do que as minhas emoções. Eu sou forma, sentimentos, percepções, formações mentais e consciência. Eu sou muito mais do que uma emoção. Uma emoção é algo que vem, fica por algum tempo e vai embora. Eu não preciso morrer devido a uma emoção. Eu sei que posso lidar com uma emoção através da prática da respiração profunda e consciente. Eu já sobrevivi às emoções antes.”

Tivemos esse tipo de insight, e devemos nos lembrar, devemos nos recordar. A atenção plena também significa lembrar. Você tem insight, você sabe as coisas, no entanto, você não sabe como fazer bom uso do que você sabe. Você tem insight e deve fazer bom uso dele.

A pessoa jovem está sobrecarregada por fortes emoções. Ela acredita que é apenas a sua emoção. Ela não sabe que é muito mais do que a uma emoção. Ela acredita que a única maneira de findar o seu sofrimento é se matando. Essa é uma percepção incorreta. É por isso que temos que lembrá-la de que ela é mais do que uma percepção, de que a percepção é impermanente, ela vem, fica por algum tempo e se vai.

Esse tipo de insight pode ser transmitido a ela ou a ele. Talvez o celular possa ter uma função para nos lembrar. Eu vou falar com as pessoas no Google porque teremos um dia de prática juntos que pode nos levar a ter um tipo de um tipo de dispositivo eletrônico que nos ajude a voltar a nós mesmos.

Quando existir uma forte emoção, ele nos convidará a inspirar e expirar e nos lembrará: “Querido amigo, você é muito mais do que as suas emoções. Você pode lidar com as

suas emoções através da prática da respiração consciente. Você tem que sobreviver a qualquer emoção forte. Você não precisa morrer devido apenas a uma emoção.” Eu penso que esse tipo de coisa ajudará as pessoas mais jovens. Porque ajuda a tocar a compreensão que já está nele ou nela.

Apenas lembre-se: Mantenha essa compreensão viva e pratique a respiração profunda e você sobreviverá muito bem às fortes emoções. Quando a forte emoção for embora você diz: "Até a próxima! Ela pode vir, eu sei lidar com ela, eu não tenho medo."

Se uma mãe sabe como fazer isso, ela pode ajudar o seu filho, menino ou menina a fazer isso. Quando o filho tiver uma crise, uma forte emoção. “Querido, segure na mão da mamãe, devemos respirar juntos. Vamos inspirar enquanto o nosso estômago está subindo. enquanto o nosso estômago está descendo. Vamos respirar juntos.” Mãe e filho, mãe e filha juntos.

Você pode usar a sua atenção plena, pode usar a sua energia para ajudar a criança a focar sua atenção na inspiração e na expiração. Você pode ajudar. Juntos, vocês podem permitir a emoção ficar por algum tempo e deixá-la ir. Como você é um praticante, pode transmitir à criança a sua energia, a sua prática.

Você pode treinar seu filho para fazer isso. Se você treinar estudantes e crianças para fazer isso, pode salvar a vida deles. Porque mais tarde, ao se confrontarem com fortes emoções, eles se lembrarão de praticar e não se matarão. Porque o número de jovens se matando é muito grande nos Estados Unidos. Na França, na Grã-Bretanha, no Reino Unido, os jovens se matam, bastante.

Portanto, a respiração consciente serve para nos ajudar a acalmar o nosso corpo, a acalmar a nossos sentimentos, nossas emoções. Nós sabemos que precisamos do insight para sermos capazes de relaxarmos nosso corpo e a acalmar as nossas emoções. Insight não é algo que vem mais tarde. Assim que você tiver atenção plena, a concentração e o insight já estão presentes na atenção plena. Se você continuar, a concentração ficará mais profunda e o insight ficará melhor. Com esses três tipos de energia, você pode lidar com qualquer dor que estiver acontecendo em você.

*(Palestra de Dharma em 27 de agosto de 2013– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/Wfi8q4wigd0>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*