

Curando nossa criança interior

*Inspirando,
Eu faço amizade com minha inspiração.
Expirando,
Eu faço amizade com minha expiração.*

Olá, inspiração. Olá, expiração.

*Inspirando,
Eu faço amizade com meu corpo.
Expirando,
Eu sorrio para o meu corpo.*

*Olá, meu querido corpo. Eu sei que você está aqui e estou muito feliz e grato.
Olá, olhos. Olá, dentes. Olá, mãos. Olá, barriga. Olá, joelhos. Olá, pés. Cada parte do meu corpo está inteira. Eu tenho tudo que preciso.*

*Inspirando,
Digo olá para minha criança interior.
Expirando,
Eu sorrio para minha criança interior.*

Você está tão viva em mim. Você é como essas lindas flores, viva, vibrante e fresca, cheia de cor. Seja abençoada minha querida criança interior. Que eu possa ver você em minha vida diária. Que eu possa te ouvir. Que eu possa cuidar bem de você. Então você pode crescer saudável. Ser confiante em si mesma. Para que você tenha a chance de realizar todos os seus potenciais.

Você é linda como você é. Você não precisa ser uma rosa. Você não precisa ser uma íris. Você pode apenas ser você mesma. Qualquer tipo de flor que você seja, você será linda.

Essa é a minha prática de estar com minha criança interior.

Quando volto ao meu diário na faculdade. Havia uma entrada onde eu escrevi: “Em mim há uma criança ferida.” Fiquei realmente surpresa quando vi essa frase muitos anos depois. Como monja, aprendi com nosso professor sobre a criança interior, sobre uma criança ferida. Aprendi a reconhecê-la, a ouvi-la, a curá-la, mas para mim, descobrir que eu tinha consciência daquela criança interior, daquela criança ferida naquela época, quando eu não sabia sobre a prática, revelou que em mim e em cada um de nós existe uma sabedoria profunda.

Mas às vezes não sabemos como concretizar a nossa sabedoria na nossa vida diária. Mas a sabedoria existe, e a prática pode ajudar-nos a perceber os nossos insights. Então em nós existe essa criança interior, por mais idade que tenhamos, ainda existe aquela criança de cinco anos, criança de dez anos. Lá está aquele adolescente que é muito saudável, feliz, vivo. E também que pode estar bastante ferido, bastante confuso, retraído, desiludido.

Assim reconhecemos a nossa criança interior através dos nossos pensamentos, da nossa visão sobre o mundo, da nossa visão sobre nós mesmos. Reconhecemos essa criança interior através da nossa fala, através de nossos comportamentos no momento

presente. Este corpo pode ter crescido está maior, mais velho. Podemos ter mais camadas. A casca é maior, mas essencialmente o núcleo pode ser o mesmo, a criança.

Então, apesar do que podemos ter passado na vida, as experiências que tivemos nos afetam. Portanto, ao reconhecer as experiências pelas quais passamos e como essas experiências nos afetaram em diferentes fases da nossa vida, podemos curá-las. A criança interior precisa de muita atenção. Minha jornada de cura tem muito a ver com cuidar da minha criança interior.

Uma das práticas concretas que faço é a meditação sentada. Sigo minha respiração. Eu faço amizade com minha respiração. E então eu faço amizade com meu corpo. Eu examino meu corpo. Cada parte, parte por parte, do topo da minha cabeça até os olhos, meu nariz, descendo. Basta dizer olá a cada parte, sorrir e relaxar o corpo. E onde quer que haja dor, respiro mais nessas partes e pratico a fala amorosa e a escuta profunda do meu corpo. “Olá, dor na minha barriga. Obrigado por suportar a dor. Tudo bem. Estou aqui para ajudá-la.”

Então eu faço isso com cada parte do corpo, principalmente onde há dor e onde não há dor, agradeço também ao meu corpo. “Obrigado joelhos.” Houve um certo momento em que senti dores nos joelhos e tive dificuldade em subir ladeiras e agora posso andar com bastante facilidade. Então, obrigado. Reconhecer as condições positivas é muito importante e usar essa energia de gratidão, de paz, de alegria, para abraçar as partes dolorosas do meu corpo, da minha mente.

Então digo olá para minha criança interior. “Olá, minha criança interior. Eu sei que você está aí. Fale comigo. Estou ouvindo você. Ajude-me a cuidar melhor de você.” E então eu apenas respiro. Acalmo minha mente e apenas ouço.

Nossa criança interior pode falar conosco com a voz em nossa mente, com sensações no corpo ou com imagens. Antes de iniciarmos esta sessão, eu estava acompanhando minha respiração, relaxando meu corpo e vi minha criança interior. Eu a vi quando era uma criança de nove anos, bastante esguia, que andava até a rua e cantava músicas bem tristes, mas ela estava se acalmando. Então eu respiro para essa imagem, respiro com aquela criança e sorrio para enviar-lhe terno amor. Também vi aquela menininha parada na ponte olhando a água fluindo e tendo pensamentos sombrios. Então eu respiro com ela, sorrio e digo que está tudo bem. Tudo bem. Estou aqui para ajudá-la.

Quando nos sentamos calmamente, nos dando tempo e espaço, veremos a nossa criança interior de muitas maneiras diferentes. Respiramos, ouvimos e falamos carinhosamente com aquela criança. Damos garantias de que agora estamos aqui para cuidar dela. Não bloqueamos a voz. Não rejeitamos a criança. Não fugimos dela, dele, mas estamos aqui aos poucos, dia após dia. A criança se sente segura. Às vezes me deito na cama com as mãos na barriga ou no coração ou cruzo os braços. Eu apenas respiro e digo para mim mesma: “Eu te amo. Eu te amo. Estou aqui para ajudá-la. Tudo bem. Tudo bem.”

Faço isso no meio da noite quando tenho pesadelos, ou acordo de repente e tenho uma sensação de ansiedade, de confusão. Eu faço a mesma coisa. Quando éramos crianças e nossos pais não podiam estar ao nosso lado e algumas outras situações difíceis aconteceram. Nos sentimos tão abandonados, tão sozinhos. Podemos ter perdido a confiança nos adultos. Eles poderiam não estar lá para nós, poderíamos não contar com eles.

Mas também percebemos que o que é mais devastador é que perdemos a confiança em nós mesmos, na nossa capacidade de estar presentes para nós mesmos, de nos proteger, de nos ouvir e de nos compreender. Perdemos essa confiança. Talvez desde o início nunca tenhamos tido essa confiança em nós mesmos. Mas podemos reconstruí-la agora.

Eu tenho uma sobrinha. Ela tem nove anos e muitas vezes a elogia porque não recebi elogios quando criança. “Eu vou te dizer que você é muito linda, querida. Você é muito linda de dentro para fora.” E ela disse, obrigada. E eu diria a ela, “estou muito orgulhosa de você porque você é capaz de agradecer a quem te elogia”. E ela disse, obrigada. Portanto, aprenda a pensar por si mesmo. Aprenda a reconhecer as boas qualidades que temos em nós mesmos, no nosso corpo, na nossa mente, nas nossas virtudes, nas coisas que fazemos. Agradeça por fazer esse esforço. Obrigado por tentar tanto. Obrigado.

Quando erramos, dizemos para nós mesmos, “você é tão estúpido, você é tão desajeitado, você não serve para nada”. Alguns de nós aprendemos a dizer essas coisas para nós mesmos, com os nossos pais, com nossos cuidadores, com outras crianças, mas podemos aprender a desfazer essas coisas dizendo: “Sinto muito. Eu não queria dizer isso para mim mesmo. Desculpe. Desculpe. Obrigado. Por estar aqui ainda. Eu te amo.” Com pensamento positivo, fala positiva e abraço gentil, em nossos comportamentos, podemos curar nossa criança interior.

*(Palestra de Dharma de Sister Dang Nghiem– transcrito do vídeo do YouTube
https://youtu.be/Uh4sTumM_fw)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*