

Experimentando Sentimentos

O sétimo exercício da respiração consciente é: “Inspirando, estou ciente das minhas formações mentais. Expirando, estou ciente de minhas formações mentais”. Formações mentais referem-se aqui a sentimentos. Existem quatro tipos de sentimentos: agradáveis, desagradáveis, neutros e mistos. Quando alguém pratica acupressão em você, você pode experimentar um sentimento doloroso e maravilhoso ao mesmo tempo; isso é chamado de sentimento misto.

Temos que aprender a olhar para o nosso corpo e nossos sentimentos como rios. No rio do corpo, cada gota de água é uma célula, sempre mudando; Nascimento e morte ocorrem em cada momento. O mesmo acontece com o rio dos sentimentos. Sentimentos nascem, permanecem por um tempo e depois morrem. Praticar a contemplação dos sentimentos nos sentimentos significa que nos sentamos à margem do rio de sentimentos, os observamos e nos tornamos esses sentimentos. Sentados conscientemente, não nos permitimos afogar nos nossos sentimentos. A atenção plena nos ajuda a abraçar e identificar nossos sentimentos.

No Discurso sobre os Quatro Estabelecimentos de Atenção Plena, o Buda disse. Se é um sentimento físico doloroso, você o reconhece como um sentimento físico doloroso. Se é um sentimento mental agradável, você o reconhece como um sentimento mental agradável. Nós o chamamos pelo seu verdadeiro nome e o identificamos, assim como fazemos com nossa inspiração e expiração. Isso é chamado de reconhecimento simples do que está presente. Dizemos olá ao sentimento e reconhecemos sua presença. Quando é uma sensação agradável com o corpo como base, nós a reconhecemos como tal. Quando é uma sensação agradável com percepções como base, reconhecemos isso. O corpo não é o único fundamento para nossos sentimentos. Nossas sensações, percepções e outras formações mentais também são motivos de nascimento para nossos sentimentos. Nossa tarefa é identificar o sentimento, abraçá-lo e observar profundamente sua natureza.

Quando você abraça uma sensação agradável, descobre mais sobre sua natureza. Se você dedicar um tempo, poderá ver se é um sentimento verdadeiramente agradável ou um que contenha um sentimento desagradável. Suponha que você esteja bebendo uma bebida alcoólica que lhe dê uma sensação agradável. Se você se apega a essa sensação prazerosa conscientemente, poderá encontrar muitas outras coisas nela. Você é sensível à realidade e aberto a ela. Olhando profundamente, poderá ver que muitos grãos e cereais foram usados para fazer a bebida. Sabemos que muitas pessoas morrem porque não têm o suficiente para comer. Quarenta mil crianças em todo o mundo morrem diariamente por falta de comida e desnutrição. Quando você bebe e abraça seus sentimentos, pode ter esse tipo de percepção.

Você também pode ver a resistência do seu fígado. Sua língua pode gostar da sensação agradável, mas seu fígado pode ter lhe enviado um pedido de ajuda, que você negligenciou. Uma vez que você é habitado pela energia da atenção plena, a energia do Espírito Santo, você ouve seu fígado e sabe que esse assim chamado sentimento agradável contém muita miséria, e que mais tarde dará à luz sentimentos desagradáveis. Essa percepção ajuda você a parar e observar a verdadeira natureza de seus chamados sentimentos agradáveis.

Com plena atenção, um sentimento chamado neutro pode tornar-se um sentimento agradável ou desagradável. Depende da sua maneira de lidar com isso. Suponha que você esteja sentado no jardim com seu filho. Você se sente maravilhoso. O céu é azul, a grama é verde, há muitas flores e você é capaz de tocar a beleza da natureza. Você está muito feliz, mas seu filho não está. Primeiramente, ele tem apenas um sentimento neutro, mas, como não sabe como lidar com isso, esse sentimento se transforma em tédio. Em sua busca por sentimentos mais excitantes, ele quer correr para a sala e ligar a televisão. Sentar-se com as flores, a grama e o céu azul não é divertido para ele. O sentimento neutro tornou-se um sentimento desagradável.

Podemos nos tornar extremamente felizes enquanto sentamos e tocamos a fonte profunda de alegria e felicidade dentro de nós. Podemos tocar a energia do Buda, do Dharma e da Sangha, “liberar nossas vacas” e desfrutar de profunda concentração. Nossa alegria é imensa. A pessoa sentada ao nosso lado pode estar esperando que a meditação termine, porque não sabe como lidar com seus sentimentos. A diferença é que quando lidamos com nossos sentimentos com

atenção plena, usando concentração e olhando profundamente, grande alegria e felicidade nascem.

Suponha que você tenha uma dor de dente à meia-noite. Como não há dentista disponível, você tem que suportar essa sensação desagradável. Quando descobre que não ter dor de dente é um sentimento maravilhoso, você se tornará iluminado. Antes de sua dor de dente, você não gostava desse sentimento e o chamava de neutro. Agora você sabe que um sentimento aparentemente neutro pode, de fato, ser um sentimento maravilhoso. O meditador deve ser inteligente e saber transformar sentimentos neutros em sentimentos maravilhosos. Tudo que você precisa é respirar atentamente e olhar profundamente. Este é o alimento que você se dá como praticante.

Primeiro, você reconhece, toca e abraça os sentimentos que está sentindo. Você olha para eles antes de transformá-los. Isso é especialmente importante quando você está lidando com sentimentos dolorosos. Você tem que aprender a cuidar deles em face da forte emoção que emerge da profundidade de sua consciência. Você tem que manter a percepção de que você é mais do que suas emoções. Enquanto diz: "Isto é apenas uma emoção", você reconhece o que está presente. "Inspirando, sei que isso é apenas uma emoção". Não é meu inteiro ser. Eu sou mais do que minhas emoções.

Esse é um insight muito básico. As emoções irão se manifestar, ficar por um tempo e depois ir embora. Por que você deveria morrer por causa de uma emoção? Temos que ensinar os jovens a lembrar de praticar toda vez que forem pegos por uma emoção forte. Inspirando e expirando, eles devem se concentrar na ascensão e descida de seu abdômen, e lembrar-se de que isso é apenas uma emoção, e que isso vai desaparecer em algum momento.

Depois de alguns minutos desta prática, a tempestade vai desaparecer, e você verá com facilidade que você sobreviverá. Você deve começar sua prática antes que a tempestade comece ou pode esquecer do que fazer. Suponha que você pratique diariamente por três semanas. Se uma emoção forte vier na quarta semana, você se lembrará da prática e se ancorará nela. Se praticou, você terá energia de consciência suficiente para reconhecer, abraçar e permanecer em si mesmo e não ser levado embora. Se você não praticou, talvez não se lembre e talvez seja levado pela tempestade. É por isso que nossa prática diária é importante.

Em tempos difíceis, também precisamos da presença de nossos irmãos e irmãs de Dharma para nos ajudar a resistir à tempestade. Depois de ter conseguido lidar com suas emoções e cuidar delas, você pode ajudar os jovens a fazer o mesmo. Primeiro, você pode segurar a mão de sua filha e dizer: "Minha querida, inspire e expire comigo. Preste atenção ao seu abdômen". Você está trazendo sua plena atenção e solidez para apoiá-la na prática. Naturalmente, sua presença facilitará muito a prática dela; você é a Sangha dela. Se educarmos nossos jovens para fazer isso, um dia eles poderão praticar por conta própria e lidar com suas emoções. Eles não vão recorrer ao suicídio.

A atenção plena nos ajuda a identificar um sentimento como um sentimento e uma emoção como uma emoção. Ela nos ajuda a manter nossas emoções ternas dentro de nós, abraçá-las e olhar profundamente para elas. Se o seu filho ou filha tiver sucesso uma vez, você será bem-sucedido. Mais tarde, ele ou ela terá a confiança para lidar com essas emoções quando elas voltarem. Isso é fé no Dharma. Tocar nessa fé traz muita alegria e felicidade.

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