

Conferência 5 Consciência Interpessoal

Prática da Quinzena

Sente-se em um local confortável. Faça algumas respirações conscientes. Você pode conduzir a si mesmo/a através desta prática lendo, pausando e contemplando parágrafo a parágrafo. Ou, se preferir, pode acessar o áudio da prática conduzida.

Abraçando a humanidade comum

Por Thupten Jinpa

Imagine alguém a quem você quer bem, que é fácil de amar e com quem é fácil se preocupar. Pode ser um familiar, como um de seus filhos, um parente que está envelhecendo, um avô ou amigo íntimo. Para alguns, pode até ser um animal de estimação querido. Não pense em seu objeto de afeição apenas de forma abstrata; tente sentir sua presença.

Preste atenção em quaisquer sentimentos agradáveis que se formam dentro de você enquanto pensa nesse ente querido. Então imagine que você é essa pessoa e

veja como é fácil reconhecer que ela tem a mesma aspiração à felicidade genuína que você tem.

Agora traga à mente outra pessoa – alguém que você conhece mas com quem não teve contato significativo, com quem não tem qualquer sensação especial de proximidade. Pense em alguém que vê com muita frequência, um colega do trabalho ou de sua classe, talvez um motorista de ônibus ou alguém que trabalhe no café ou na biblioteca.

Ao prestar atenção nos sentimentos que surgem em você enquanto visualiza essa pessoa, veja como eles podem ser muito diferentes daqueles que sentimos por alguém que amamos. Em geral, não nos damos ao trabalho de pensar se aquela pessoa está feliz ou não. Mesmo quando interagimos com ela, não pensamos muito em sua situação. Conseguimos o que estávamos querendo e seguimos adiante. Mas agora tente imaginar que você é aquela pessoa. Imagine sua vida, suas esperanças e seus medos, que são tão reais, multifacetados e diversos quanto os seus.

Reconheça a semelhança profunda entre você e essa pessoa no nível humano mais fundamental e reflita: “Assim como eu, ela deseja alcançar a felicidade e evitar até mesmo o mais leve sofrimento.”

Depois traga à mente uma pessoa com a qual possa ter tido algum problema, alguém que o irrita ou perturba, que lhe tenha feito mal ou que se satisfaz com o seu infortúnio. Visualize essa pessoa diante de você.

Se experimentar sentimentos desconfortáveis, apenas preste atenção neles. Você pode se lembrar de interações dolorosas com essa pessoa, de como se sentiu com os sentimentos ruins que brotaram nessa

ocasião. Não reprima os sentimentos nem os reforce tentando lembrar detalhes dessas trocas (“Então ela disse... mas eu disse...”).

Agora coloque-se por um momento no lugar dessa pessoa, reconhecendo que ela é objeto de profunda preocupação para alguém, é um pai ou um marido, um filho ou um amigo querido. Reconheça que essa pessoa tem a mesma aspiração fundamental à felicidade que você tem. Deixe que sua mente permaneça um pouco nessa consciência – digamos que de vinte a trinta segundos.

Por fim, visualize essas três pessoas juntas, diante de você, e reflita sobre o fato de elas igualmente partilharem o desejo de alcançar a felicidade e de se libertar do sofrimento. Nesse nível, não há diferença entre elas: nesse ponto fundamental, são todas exatamente iguais. Veja se consegue se identificar com cada uma delas a partir dessa perspectiva, dessa base de aspiração à felicidade que todos partilhamos.

Essa aspiração à felicidade e o desejo de superar o sofrimento são um elo em comum que nos une a todos os outros seres. Deixe sua mente permanecer nessa consciência por um tempo.

Com esse reconhecimento profundo de que o desejo de felicidade e de superação do sofrimento é comum a todos nós, repita em silêncio esta frase: “Assim como eu, todos os outros aspiram à felicidade e desejam superar o sofrimento.”

