

Conferência 3 Autocompaixão

Prática da Quinzena

Carta compassiva

Pense num amigo imaginário incondicionalmente amável, aberto, bondoso e compassivo. Imagine que esse amigo possa ver todos os seus pontos fortes e todas as suas fraquezas, incluindo o aspecto de si mesmo em que você acabou de pensar. Reflita sobre como esse amigo se sente em relação a você. Você é amado e aceito exatamente como é, com todas as suas imperfeições humanas. Esse amigo reconhece os limites da natureza humana e é amável e tolerante com você. Em sua grande sabedoria, esse amigo compreende sua história, além das milhões de coisas que aconteceram na sua vida que fizeram você ser como é neste momento. Sua inadequação particular pode estar ligada a tantas coisas sobre as quais você não teve escolha: seus genes, sua história familiar, circunstâncias de vida, coisas que estavam fora do seu controle.

Escreva uma carta para si mesmo a partir da perspectiva desse amigo imaginário, focando na tendência a se julgar pela inadequação que sente.

• O que ele diria a respeito da sua “falha” segundo a perspectiva da compaixão ilimitada? Como transmitiria a profunda empatia que sente por você e especialmente pelo desconforto gerado pelo seu duro autojulgamento?

• O que esse amigo escreveria para lembrá-lo que você é apenas humano e que todas as pessoas têm pontos fortes e fracos?

• Você acha que esse amigo sugeriria possíveis mudanças para você fazer?

• Como essas sugestões seriam incorporadas aos sentimentos de compreensão incondicional e compaixão?

• Quando escrever para si mesmo adotando a perspectiva desse amigo, tente infundir na carta um forte senso de aceitação pessoal, bondade e carinho, além de desejos de saúde e felicidade.

Depois de escrever a carta, leia-a em voz alta para você mesma em frente a um espelho. Sinta a compaixão te tocar, acalmando-o e confortando-o como uma brisa fresca em um dia quente.