

Transformando Experiências Negativas em Positivas

A respeito desta meditação

Muitos padrões habituais estão impregnados em nossa forma de pensar e comportamento. Quando revivemos as nossas ações do dia durante a sessão de meditação e, em nossa imaginação, transformamos esses padrões habituais negativos em positivos, podemos gradualmente mudar o nosso pensamento e o nosso comportamento. Passamos a ser indivíduos mais felizes e a levar mais felicidade e bem-estar aos outros através de nossas interações. Se nos engajarmos nesta prática todas as vezes que cairmos em comportamentos negativos, e se lembrarmos do que fizemos, revivendo mentalmente a situação e imaginando-a da maneira mais positiva possível, então gradualmente eliminaremos os nossos padrões negativos, substituindo-os por novas maneiras positivas de pensamento e de comportamento.

Essa é uma boa meditação para praticar à noite, no final do dia.



Acalmando a mente

Concentre a sua atenção na respiração. Use uma das várias meditações respiratórias (contagem das respirações, meditação dos nove ciclos de respirações) ou as meditações de plena atenção para ajustar a mente ao momento e conduzi-la a um estado mais concentrado.

Motivação

Sente-se confortavelmente e gere a intenção firme de meditar e treinar a sua mente em experimentar as dificuldades com uma abordagem calma, clara, e gentil.

A meditação

Por uns poucos minutos pense no seu dia e nas experiências que teve durante o dia. Concentre-se especialmente nas situações difíceis que possam ter surgido, situações em que se tornou impaciente, perdeu a calma, viu os outros como se fossem problemas ou inimigos, talvez até tenha ofendido verbalmente os outros. Lembre-se que a situação terminou e que agora você está simplesmente experimentando as lembranças de algo que já se foi e que está no passado. Traga à mente a situação difícil. Lembre-se do que aconteceu do início ao fim. Olhe e observe a sua mente e seu comportamento enquanto repassa mentalmente a situação. Use todas as técnicas e habilidades da plena atenção que você aprendeu para eliminar por completo a sua identificação com aqueles sentimentos e ações, ao máximo possível, para poder simplesmente olhar e observar sem paixões.

Agora pense nas desvantagens e na natureza prejudicial das reações negativas que ocorreram naquela situação. Pense em como se sentiu enquanto estava impaciente e com raiva. Você estava feliz? Confortável? Em paz? Quando a raiva o levou a dizer palavras rudes e a cometer ações raivosas, quais foram os efeitos disso sobre você? E nos outros à sua volta? Eles ficaram felizes? A raiva facilitou a situação? O comportamento raivoso ajudou a trazer uma solução positiva para a situação? Ajudou a você e aos outros a se sentirem bem e compreenderem melhor uns aos outros?

Agora pense em como você poderia ter enfrentado a situação de forma diferente, com uma atitude calma, equilibrada, aberta, sem raiva, impaciência ou ressentimento. Pense em como a sua experiência e a experiência dos outros com relação à situação poderiam ter sido totalmente diferentes. Gere um sentimento forte de como seria extraordinário poder lidar com situações difíceis, como essa, com uma mente calma e pacífica, sem estar sob o controle da raiva e da agitação.

Agora repasse em sua mente toda a situação, do início ao fim, imaginando-a completamente diferente... Reviva a situação e imagine-se reagindo de modo perfeito, caloroso e aberto com outras pessoas, com calma, equilíbrio, sem raiva nem agitação... Imagine como a situação poderia ter se resolvido sozinha desse modo bem diferente.

O resultado foi diferente? Como você se sente em relação a si mesmo no final do intercâmbio? Satisfeito ou desapontado? Que tipo de experiência os outros tiveram em sua repassagem mental? Positiva ou negativa?

Gere uma forte determinação para que, da próxima vez que encontrar dificuldades que testem a sua paciência, você possa respirar profundamente, dar um passo atrás e tentar reagir com abertura e paciência, conforme reagiu em sua meditação, mantendo a mente sob controle e fora do controle da raiva. Além disso, gere uma forte determinação de que, a partir de agora, toda vez que perceber que está respondendo com impaciência, agitação e raiva, você irá praticar esta meditação para gradualmente superar aqueles padrões de respostas negativas e treinar a mente em responder com gentileza, equilíbrio e paciência.

Dedicação

Para terminar, dedique a energia positiva e os *insights* obtidos para o bem-estar e a felicidade sua e a de todos os seres viventes.

Colofão:

Composto pela Ven. Connie Miller com base nos ensinamentos de Lama Zopa Rimpoche.