

10 dicas de mindfulness para ajudá-lo a viver uma vida mais pacífica

por Pete Willette



555
AÇÕES



Facebook



Twitter



LinkedIn



Reddit



E-mail



Amei este artigo

Aqui está um pequeno artigo projetado para apresentá-lo ao tema da atenção plena. Essa noção deriva de muitas filosofias orientais antigas, como o budismo, o zen, a ioga e o hinduísmo. Como humanos, é nosso desejo mais sincero estar em paz com nosso diálogo interior e amar tudo e todos pelos milagres que são. A atenção plena é uma ferramenta poderosa para cultivar esse tipo de vida.

“O homem sofre apenas porque leva a sério o que os deuses fizeram para se divertir.” – Alan W. Watts

Esteja aqui agora – O momento presente é o único momento que temos. Se você está continuamente pensando no passado ou no futuro, não pode prestar atenção ao que é. Estar fora do agora afetará a riqueza e a qualidade de sua vida.

“Esteja lá verdadeiramente. Esteja lá com 100 por cento de si mesmo. Em cada momento de sua vida diária. Essa é a essência da verdadeira meditação budista. É por isso que gosto de definir mindfulness como a energia que nos ajuda a estar lá 100%. É a energia da sua verdadeira presença.” – Thich Nhat Hanh

Meditação – Como o treinamento com pesos, devemos implantar uma prática para fortalecer nossa mente para residir no momento presente. A meditação é a prática de focar intensamente no aqui e agora. Normalmente, algum objeto de meditação é utilizado como foco (por exemplo, respiração, vela ou mantra). Ao cultivar uma prática de meditação durante os primeiros minutos do dia, você terá mais chances de se conectar com seu verdadeiro eu interior ao longo do dia.

“Sentimentos vêm e vão como nuvens em um céu ventoso. A respiração consciente é minha âncora.” – Thich Nhat Hanh

Consciência – Mindfulness é um senso extremo de consciência. Podemos observar nossos pensamentos e ações junto com os sentimentos e emoções dos outros. Ao nos

concentrarmos em permanecer neste centro de consciência, podemos garantir que nossos esforços não propaguem o sofrimento. Podemos perceber o mundo por toda a sua beleza e maravilha. Podemos reconhecer o milagre que é estar vivo.

“A mente pode ir em mil direções, mas neste lindo caminho eu ando em paz. A cada passo, o vento sopra. A cada passo, uma flor desabrocha.” — Thich Nhat Hanh

Deixar ir – A raiz do sofrimento está no apego. A natureza da realidade é que tudo é transitório. Quando nos apegamos aos transitórios, nossas vidas se tornam como um navio em um mar tempestuoso. Quando nos soltamos, podemos viver de um lugar semelhante ao fundo do mar. Como no fundo do mar, bem no fundo de nós existe um lugar de quietude que não é interrompido por tempestades.

“Deixar ir nos dá liberdade, e a liberdade é a única condição para a felicidade. Se, em nosso coração, ainda nos apegamos a qualquer coisa – raiva, ansiedade ou posses – não podemos ser livres.” – Thich Nhat Hanh

Empatia – Nós, como humanos, temos a capacidade inata de sentir e compreender a condição emocional do outro. Praticar a atenção plena nos permite expressar compreensão. A compreensão nos permitirá ser gentis com os outros, pois sabemos que todos sofremos em algum grau e é nosso propósito reduzir esse sofrimento.

“Sempre que você estiver prestes a criticar alguém, faça a si mesmo a seguinte pergunta: Qual falha minha mais se parece com aquela que estou prestes a criticar?” – Marco Aurélio

Compaixão – Mindfulness nos permite viver com empatia que é a semente da compaixão. A condição humana é sofrer, e a atenção plena é a prática de reduzir esse sofrimento. Ao trabalhar em nossa dor interna, podemos ter certeza de não propagá-la o tempo todo, tornando-nos carinhosos e benevolentes.

“Para mim, sou movido por duas filosofias principais: saber mais hoje sobre o mundo do que sabia ontem e diminuir o sofrimento dos outros.” – Neil de Grasse Tyson

Prática – Como um músculo, a atenção plena é algo que devemos praticar o tempo todo. Os momentos em que não acreditamos que precisamos praticar são os mais importantes. É fácil estar atento quando o mundo ao nosso redor está calmo e tranquilo. Devemos nos exercitar sinceramente nestes tempos para que, quando o mundo ao nosso redor inevitavelmente se tornar caótico, possamos permanecer neste lugar interno de quietude.

“Pois as coisas que temos que aprender antes de podermos fazê-las, aprendemos fazendo-as.” – Aristóteles

Judgement – Underneath any manifestation of lack is judgment. Judgement allows us to put ourselves before others. It enables us to label things as good or bad, to be happy or sad. It allows us to blame instead of accept. Judgement along with attachment form the deep roots of all of humanity's suffering.

“...for there is nothing either good or bad, but thinking makes it so.” – Shakespeare

No Gaining – In the end, there is no gaining. We cannot take anything with us. We are here for a brief period. Any material things (life, money, possessions, friends, family, etc.) will vanish into dust and will become the raw material for the next cycle. Looking at the end is in no way a pessimistic view; this is clarifying. Death is around the corner, and in our society, we deny this in so many ways. We must face this fact to help us to stay genuinely mindful and in the present moment.

“The fear of death follows from the fear of life. A man who lives fully is prepared to die at any time.” – Mark Twain

No Guru – Despertar para a atenção plena é uma mudança pessoal e interna. Ram Dass colocou de forma sucinta: “Quando você sabe ouvir, todo mundo é o Guru”. O que você descobrirá é que só precisa de tanta ajuda e conhecimento quanto pensa. Quando você percebe que o objetivo é viver plenamente aqui e agora, aceitando tudo do jeito que é, não há mais nada que você possa fazer.

“Água barrenta é melhor limpa deixando-a sozinha.” – Alan W. Watts

Finalmente, quando começamos a praticar a atenção plena, começamos a nos ver como somos. Manter a atenção consciente em nossas reações automáticas e inconscientes é essencial. Muitas vezes, o padrão é raiva, ciúme, raiva ou culpa. Trate-se com infinito amor, paciência, respeito e consciência e esses sentimentos e emoções sombrias não serão capazes de sobreviver a esta luz.

Apoie nossa campanha

Contamos com a generosidade do público para financiar nosso trabalho e até agora juntos conseguimos grandes coisas! Continue a nos apoiar para que possamos fornecer às gerações futuras na Irlanda os recursos para reconhecer e falar sobre suas emoções e equipá-los para navegar no mundo em constante mudança ao seu redor à medida que crescem.

DESCUBRA MAIS

Artigo de Pete Willette

Pete é um "empreendedor do pensamento" jovem, enérgico e que ama a vida. Engenheiro de formação, ele se tornou um escritor inspirador e instigante. Seu objetivo principal é ajudar as pessoas a levarem "vidas fundamentadas e emocionantes" por meio do compartilhamento de pensamentos e ideias. Seu site com blogs, arte e em breve promoção de livros pode ser encontrado em thelifeodyssey.com