

Conferência 6 Compaixão pelos outros

Prática da Quinzena

Compaixão com Equanimidade

Por Kristin Neff

Esta prática nos ajuda a recuperar algum equilíbrio em meio a situações de sofrimento empático, quando estamos cansados ou frustrados diante do sofrimento de alguém. Ter serenidade e equilíbrio é especialmente importante quando somos profissionais do cuidado - como professores, terapeutas, assistentes sociais, profissionais da saúde... - porque nos faz lembrar de que nosso controle sobre o sofrimento dos outros é limitado e nos permite ganhar mais perspectiva para que possa surgir compaixão. Esta prática pode ser aplicada a qualquer interação desafiadora, mas é especialmente poderosa para cuidadores - ou, no nosso caso, professores.

- Encontre uma posição confortável e respire profundamente algumas vezes para se acomodar em seu corpo e no momento presente. Você pode colocar a mão sobre o coração ou onde for reconfortante e calmante como um lembrete para trazer consciência amorosa à sua experiência e a si mesma.

- Traga à mente alguém de quem você está cuidando e que o está exaurindo ou frustrando - alguém com quem se importa e que está sofrendo. Para este exercício introdutório, escolha alguém que não seja seu filho, pois esta pode ser uma dinâmica mais complicada. Visualize claramente a pessoa e a situação de cuidado na sua mente e sinta a dificuldade em seu próprio corpo.

- Agora leias estas palavras deixando que elas ecoem suavemente em sua mente:

Cada um de nós está em sua própria jornada na vida.

Eu não sou a causa do sofrimento dessa pessoa, e nem está inteiramente dentro do meu poder fazer isso desaparecer, por mais que eu quisesse ser capaz disso.

Momentos como este são difíceis de suportar, no entanto, ainda posso tentar servir como puder.

- Consciente do estresse que você está carregando em seu corpo, inspire completa e profundamente trazendo compaixão para seu corpo e preenchendo cada célula dele com compaixão. Deixe-se ser acalmada profundamente, dando a si mesma a compaixão que precisa.

- Enquanto expira, envie compaixão para a pessoa que está associada ao seu desconforto.

- Continue respirando compaixão, inspirando e expirando, permitindo que seu corpo gradualmente encontre um ritmo de respiração deixando que seu corpo respire.

- "Uma para mim, uma para você". "Inspiro para mim, expiro para você".

- Ocasionalmente, enquanto inspira e expira, olhe pro seu mundo interno e veja se encontra algum sofrimento, algum desconforto. Responda a esse sofrimento inalando compaixão para você mesmo e exalando compaixão para o outro, de novo.

- Se você sentir que você ou o outro precisam de alguma compaixão extra, foque mais sua atenção e sua respiração nessa direção.

- Deixe-se flutuar em um oceano de compaixão - um oceano sem limites e sem fronteira que abarque todo o sofrimento.

- E assimile estas palavras mais uma vez:

Cada um de nós está em sua própria jornada na vida.

Eu não sou a causa do sofrimento dessa pessoa, e nem está inteiramente dentro do meu poder fazer isso desaparecer, por mais que eu quisesse ser capaz disso.

Momentos como este são difíceis de suportar, no entanto, ainda posso tentar servir como puder.

- Agora, encerre a prática e permita-se ser exatamente como você é neste momento.

- Abra os olhos suavemente.