



SAMYE

Manipulando os Hábitos

Por Phakchok Rinpoche

24 de Outubro, 2017

MANIPULANDO OS HÁBITOS: CONSELHO ESSENCIAL PARA A PRÁTICA

Manipular os nossos hábitos é a prática principal para quem medita. E como é que um principiante em meditação treina? Como um atleta ou um artista, nós treinamos. Podemos substituir os hábitos nocivos ou destrutivos por traços positivos. É como praticar que se está a filmar um salto, repetimos o processo até nos tornarmos experientes.

Precisamos de olhar sinceramente e sem auto-julgamento para os nossos hábitos. Em primeiro lugar, simplesmente reconhecer quais os hábitos que não são benéficos. Depois, podemos estar atentos a esses hábitos e detetá-los à medida que se manifestam. Depois disso, podemos gradualmente trabalhar para abandonar esses hábitos desnecessários às nossas vidas. Mas, por vezes, precisamos de ajuda no reconhecimento dos hábitos, particularmente, enraizados. Aqui, Phakchok Rinpoche aconselha-nos sobre como lidar com os nossos hábitos.

Por vezes, Rinpoche observa que, os nossos hábitos são tão fortes que precisamos de alguém que os mencione. Lidar com os nossos hábitos, começa por aprender a ver como funcionam. Portanto, quando as pessoas nos repreendem ou corrigem, podemos aprender muito. Se não levarmos as críticas pessoalmente, como um ataque, podemos realmente aprender como a melhorar. Honestamente, isto pode ser muito difícil de fazer. A nossa reação natural é sermos defensivos. Muitos de nós, recebe este criticismo emocionalmente. Mas, se pudermos relaxar e escutar a outra pessoa, podemos até descobrir algo importante.

MANIPULAR OS NOSSOS HÁBITOS: GROSSEIROS E SUBTIS

Um estudante colocou a questão sobre os hábitos subtis. Muitos de nós, se formos honestos, detetamos os nossos hábitos grosseiros. Mas os hábitos subtis podem ser muito difíceis de observar. Aqui, Rinpoche recorda-nos de equilibrar a nossa prática.



SAMYE

©Copyright samyeinstitute.org

Encontramos equilíbrio entre recordando as nossas práticas principais (de acordo com as instruções que recebemos) e ver os hábitos subtis não é assim tão difícil. Contudo, mudar os hábitos subtis é um passo ainda mais difícil. Assim, quando reconhecemos as nossas questões subtis, aplicamos a prática para nos ajudar nisso. Simultaneamente, continuamos com a nossa prática principal, alternando para trás e para a frente. Desta forma, agitamos gradualmente os fragmentos pegajosos.

MANIPULANDO OS HÁBITOS ATRAVÉS DO TREINO DAS NOSSAS MENTES

Aprenda mais técnicas de meditação e manipular os hábitos no nosso programa de apoio on-line: disponível aqui [Treinar a mente: Uma Introdução \(disponível em português\)](#)

EXERCÍCIO DE REFLEXÃO

Reserve algum tempo da semana para observar os seus próprios hábitos. No primeiro dia, tente simplesmente observar quando desliza para um comportamento ou respostas padronizado. Não se culpe ou julgue, simplesmente repare, “Oh estou a fazer isto de novo!” Isto pode ajudar a ver o humor na nossa própria história.

Se determinado hábito parecer particularmente forte então, talvez queira seleccioná-lo como foco durante uma semana ou mais. Suavemente e com gentileza, observe os seus pensamentos e comportamentos. Consegue ver como o hábito parece “tomar o controlo”? Quando vê isso acontecer, observe esse hábito e deixe-o dissolver-se. Não é sólido ou fixo; é apenas um hábito.

Experimente este processo e veja como pode aprender a libertar desses hábitos. Depois de ter praticado isto durante algum tempo, como se vê a si próprio a pensar ou a comportar? A transformação está a acontecer?