

# Caminhos para a Aceitação Radical

1

## Aceitação e cuidado



A saída de nossa **prisão** começa com a aceitação de **absolutamente tudo sobre nós mesmos e nossas vidas**, abraçando com atenção e cuidado nossa experiência, momento a momento.

Estar **cientes do que está acontecendo** em nosso corpo e mente a cada momento, sem tentar controlar, julgar ou afastar;

Isso **não significa tolerar comportamentos prejudiciais**, nossos ou de terceiros;

É um **processo interno de aceitação** da nossa experiência real, do momento presente;

Significa **sentir tristeza e dor, sem resistir**. Significa sentir desejo ou antipatia por algo ou alguém, sem nos julgar pelo sentimento e sem sermos levados a agir necessariamente de acordo com ele.

2

## Reações condicionadas



A aceitação radical **vai de encontro** às nossas **reações condicionadas** (automáticas);

**Quando surge uma dor física ou emocional**, nosso **reflexo** é resistir, não apenas enrijecendo o corpo e contraindo músculos, mas também contraindo nossa mente;

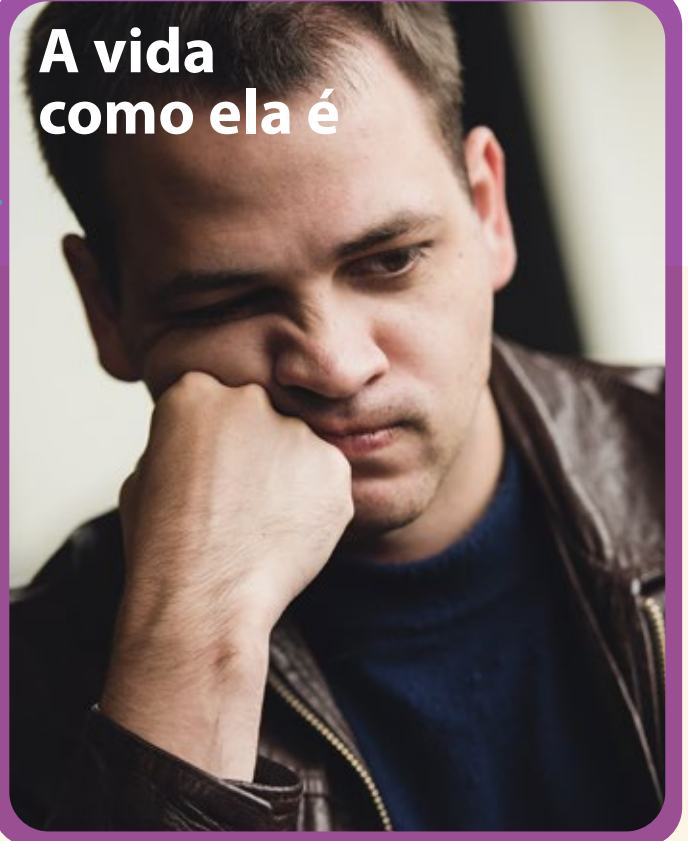
Nós **nos perdemos em pensamentos** sobre o que está errado, quanto tempo vai durar, o que devemos fazer a respeito e **como a dor reflete nossa indignidade**;

Uma dor física - como uma dor nas costas ou uma enxaqueca - **pode se transformar** em um comentário sobre como não sabemos cuidar de nós mesmos, não comemos bem ou não nos exercitamos o bastante;

A dor pode nos fazer sentir como vítimas. Pode nos dizer que não podemos contar com nosso corpo, que as coisas sempre darão errado. Da mesma forma, **amplificamos a dor emocional com nossos julgamentos**.

3

## A vida como ela é



Quando nos perdemos em nossas histórias, perdemos contato com nossa experiência real. Inclinando-nos para o futuro ou revendo o passado, **deixamos a experiência viva do momento imediato**. Nosso transe (de sermos indignos) se aprofunda à medida em que avançamos ao longo do dia, impulsionados por “tenho que fazer mais para ficar bem” ou “estou incompleto, preciso de mais para ser feliz”. Esses “**mantras**” **reforçam a crença em transe de que nossa vida deveria ser diferente do que é**.

Quando as coisas vão bem, **questionamos se merecemos** ou tememos que agora algo ruim aconteça. Começamos a nos perguntar como mantê-lo funcionando.

Nosso prazer é manchado pela ansiedade em manter o que temos e por nossa compulsão de buscar e conseguir mais.

**FONTE:** Brac, T. (2004). Radical Acceptance Embracing Your Life With the Heart of a Buddha. Bantam Dell. - Tradução livre.