

O monge, os médicos e o stress

Profissionais de saúde da Póvoa de Varzim promoveram palestra com mestre tibetano

Helena Norte
helnor@jn.pt

DEZENAS DE PROFISSIONAIS de saúde da Póvoa de Varzim juntaram-se para ouvir um monge budista falar de stress e burnout (síndrome de exaustão). "Não queiram mudar ninguém e não ser que quem ter mais stress", aconselhou Tulku Lobsang.

Tulku Lobsang nasceu nos Himalaias, tem 38 anos e, de acordo com a tradição budista, foi reconhecido como a reencarnação de um imperante lama (professor) quando ainda era um jovem rebelde que desafiava as leis da gravidade, saltando do terceiro andar com um guarda-chuva. Vem regularmente a Portugal, onde existe uma representação da as-

sociação Nangten Menlang (www.tulkulama-lobsang.org) que fundou, e é cada vez mais solicitado para falar em empresas e em eventos fora do contexto budista. "As pessoas no Ocidente estão a voltar-se para as tradições orientais, em particular o Budismo, à procura de soluções para serem mais felizes e mais saudáveis".

Esta semana, esteve em Lisboa a falar sobre liderança e felicidade a empresários e depois deslocou-se à Póvoa de Varzim, onde, perante profissionais da Unidade de Saúde Familiar Corino de Andrade, explicou a visão budista de saúde: tudo o que causa infelicidade pode ser considerado doença e é na mente que tudo começa.

"Se a vida não está funcional é porque a mente não está disciplinada", sublinhou, acrescentando que, para viver com menos stress, é preciso ter três práticas: disciplina, mindfulness (atenção plena no momento pre-

Tulku Lobsang diz que doença é tudo que causa infelicidade

sente) e mente desperta.

Na prática, isto quer dizer algo muito simples: a consciência de que só podemos mudar a nós próprios. "Não tentem mudar os outros.

"NÃO TENTEM ENCONTRAR A FELICIDADE FORA DE VÓS A NÃO SER QUE QUEIRAM DEPRESSÃO"



Helena Norte/JN

ça a dependência e a tentativa de mudar o outro".

E como isto se conjuga com a missão dos profissionais de saúde de promoverem estilos de vida mais saudáveis, perguntou uma enfermeira. "Mudar os outros e ajudar os outros é muito diferente. Posso ajudar todas as pessoas, mas não mudo ninguém. A ajuda vem de fora. A transformação vem de dentro".

Para o monge budista, o desemprego e os problemas económicos são dificuldades, mas não impedem a felicidade. "A felicidade não depende do que temos ou não temos. O problema está sempre dentro - é preciso aceitá-lo como uma oportunidade para mudar. Às vezes, é preciso recuar, dar um passo atrás para dar dois para a frente".

Não alimentar expectativas também reduz a ansiedade, segundo o mestre tibetano, que ensina a que, a cada manhã, se afirma a decisão: "Vou dar o melhor, a mim próprio e aos outros, e aceito os resultados". ●

CONSELHOS

Barato e de muito valor

"Para combater as causas externas do stress (excesso de ruído, luminosidade e movimento), a solução é passar tempo na natureza, mas como é barato, não damos o devido valor".

A escolha da disciplina

"Ter disciplina é difícil, mas é uma escolha que reduz o stress. Posso ter um problema - gerar a disciplina - ou muitos, por indisciplina".

Amor e apego

"Tudo o que nos torna dependentes causa sofrimento. Não temos educação mental para distinguir amor de apego, respeito de medo e gostar de confiar".

O tempo e a morte

"Pensar na morte ajuda-nos a manter os pés na terra, a não criar ilusões. Não esperem para serem felizes nem percam tempo com o passado".