

## **Acalmando as atividades do corpo**

Quando eu era noviço (tornei-me um monge noviço aos dezesseis anos) um dia meu professor me pediu para fazer algo por ele. Eu amava muito meu professor e queria fazer isso. Fui motivado pelo desejo de fazê-lo feliz. Saí e nem abri nem fechei a porta atrás de mim conscientemente. Meu professor me chamou de volta.

Ele disse muito calmamente: "Meu filho, desta vez saia com mais atenção. Faça melhor do que da última vez." Curvei-me para ele, e eu sabia o que fazer. Pratiquei a meditação andando com muito cuidado até a porta. Segurei a maçaneta conscientemente, abri-a, saí, fechei a porta atrás de mim conscientemente e saí. Meu professor não teve que me ensinar uma segunda vez esse ensinamento.

Em 1966, fui a Kentucky para visitar Thomas Merton, o monge trapista. Tivemos um bom tempo juntos. Mais tarde, ele falou com seus monges em uma das fitas. Ele disse: "Você só precisa olhar para Thich Nhat Hanh abrindo e fechando uma porta, e você sabe que ele é um monge autêntico."

Há um ano, em Plum Village uma senhora da Alemanha nos visitou, ela ficou conosco por um mês. No dia em que ela saiu, ela nos disse "A razão pela qual eu vim aqui é porque eu ouvi a fita de Thomas Merton. Fiquei muito curiosa para saber como você abria e fechava a porta. É por isso que eu vim para Plum Village. Eu me diverti muito estando com todos vocês aqui em Plum Village." Ela estava nos observando, monges e monjas, abrindo e fechando portas por um mês.

Abrir e fechar a porta faz parte da nossa prática. Isto traz paz interior e faz as pessoas ao redor felizes ao mesmo tempo. Por favor, pratique abrir e fechar a porta conscientemente para a alegria e felicidade de muitas pessoas, e para a alegria e felicidade do meu professor. Ele ainda está aqui hoje.

O que aprendemos sobre a respiração consciente em relação ao nosso corpo é importante. Não precisamos ser professores de Dharma para organizar esta prática. Podemos ter uma prática de fim de semana para desfrutar de cuidar de nosso corpo e nos reconciliar com nosso corpo. Podemos convidar vários amigos para vir e praticar dando a nossos corpos a chance de descansar e se restaurar. Podemos ver claramente a compaixão do Buda quando estudamos os primeiros quatro exercícios de respiração com o corpo.

O quarto exercício de respiração consciente é:

*Acalmando as atividades do meu corpo, eu inspiro.*

*Acalmando a formação chamada corpo, eu expiro.*

Nosso corpo merece esse tipo de tratamento. Devemos aprender a ser gentis, a ser compreensivos com nosso corpo. Se uma parte do nosso corpo está doente, temos que prestar muito mais atenção a essa parte, passar muito mais tempo segurando-a com ternura com a energia da atenção plena. E nós sorrimos para essa parte. Isso vai acelerar nossa cura.

Ninguém questiona a prescrição de um médico. Mas não é suficiente. Se não permitirmos que nosso corpo descanse e se cure, ele pode não curar apenas com uma receita. Temos que ajudá-lo. Às vezes, nosso corpo se cura sem receita se soubermos como permitir que nosso corpo descanse e se restabeleça.

*Experimentando meu corpo, inspiro,  
Sorrindo para meu corpo, expiro.  
Acalmando meu corpo, eu inspiro.  
Sorrindo para o meu corpo eu expiro.*

Esta é uma prática maravilhosa. Podemos montar um grupo para praticar. Se você é um estudante, pode montar um grupo de prática de plena atenção em sua escola, porque os alunos estão sob estresse. Seus corpos também sofrem. Por que não iniciar um grupo em suas escolas para cuidar bem de seus corpos? Temos que aprender a arte da respiração consciente, do sorriso consciente e do cuidado consciente de nossos corpos

Se você é um professor, sabe que professores também estão sob estresse. Você sofre por causa de seus alunos. Você também pode montar um grupo de professores para cuidar de seus corpos. Os psicoterapeutas podem fazer o mesmo. Você cuida de muitas pessoas que sofrem. Se você não cuidar bem de si mesmo, você pode não ir muito longe. Você pode se esgotar e desistir. É por isso que você tem que cuidar bem de si mesmo. Você pode praticar com outros terapeutas ou com um grupo de seus clientes.

Se você é um policial, sabe que sofre. Há muitos jovens, muitas gangues. Há muita violência. Você também sofre. Você é uma vítima do medo e do estresse. Você pode praticar em grupo e cuidar bem de si mesmo. Pessoas que vivem em casas correcionais também podem iniciar um grupo para praticar a plena atenção, cuidando do seu corpo, aprendendo a relaxar.

Qualquer pessoa pode praticar a atenção plena. Você não precisa ser budista. Você pode praticar a atenção plena da respiração, do sorriso, de cuidar bem do seu corpo a qualquer hora, em qualquer lugar. Você não precisa de uma transmissão de lâmpada para iniciar um grupo de prática. Você não precisa ser um professor de Dharma. Você pode iniciar um grupo de prática de plena atenção a qualquer hora, em qualquer lugar.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 25 de maio de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/UvLtVsovYHY>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*