

## **Como cuidar da energia do hábito da preocupação**

Sentar também pode ser muito agradável. Sentar e ficar sem fazer nada, apenas apreciando sua posição, apreciando sua respiração. Sinta que você está vivo. O presidente da África do Sul, Nelson Mandela visitou a França há algum tempo. Quando a imprensa perguntou o que ele mais gostaria de fazer, ele disse: "O que eu mais quero fazer é apenas sentar e não fazer nada. Desde a época em que fui libertado da prisão eu não tive a chance de sentar e não fazer nada." Para ele, sentar e não fazer nada é ótimo! Ele não podia se dar ao luxo disso. Entre os monges que estão aqui hoje, há um monge muito jovem de 17 anos. Ele veio da África do Sul e eu disse a ele para desfrutar de sentar-se, pelo seu presidente.

A meditação sentada não é se tornar outra pessoa ou outra coisa. Não é uma luta. Você apenas gosta de sentar-se. Sente-se e tome consciência de que você está lá, vivo. Estar vivo já é um milagre. Se você pode tocar o fato de que você está lá vivo, isso já é iluminação. Porque muitas pessoas ao nosso redor vivem a vida diária, mas não estão verdadeiramente vivas. Elas correm sempre e não são capazes de habitar o momento presente e tocar as maravilhas da vida que estão disponíveis no aqui e agora.

Ao sentar-se em uma almofada ou cadeira, permita-se ficar confortável. Você pode querer escolher um tipo de almofada que se encaixe em você, mas será muito agradável se você puder sentar-se com postura ereta. Nossa cabeça está na mesma linha que as nossas costas. Quando você se sentar assim, permita que todos os músculos do seu corpo relaxem. Desista da luta. Sorria. Quando você sorri, você ajuda muitas centenas de músculos em seu rosto a se soltar, relaxar. E você permite que os músculos de seus ombros relaxem. Você nem mesmo precisa levantar as mãos. Você pode permitir que elas descansem.

Sentar é uma arte, a arte de descansar primeiro. É muito importante aprendermos a descansar. Muitos de nós perdemos a capacidade de descanso. Sabemos que nosso corpo tem o poder de curar a si mesmo. Mas nós simplesmente não damos a chance de curar. Trabalhamos muito nosso corpo. Não sabemos como permitir que nosso corpo descanse. Comendo, bebendo, trabalhando, fazemos nosso corpo sofrer. Não permitimos que nosso corpo descanse. Se apenas soubéssemos como permitir que nosso corpo descanse, nosso corpo saberia como se curar.

Lembre-se de quando você corta o dedo. Você não tem que fazer nada. Você apenas limpa a ferida. Você não está preocupado porque sabe que o corte se curará sozinho. Seu corpo tem capacidade de cura. Você confia em seu corpo. Isso é muito importante. Temos que confiar em nosso corpo. Para confiar no poder de nosso corpo de curar a si mesmo, devemos aprender como permitir que nosso corpo descanse.

Os animais da floresta, quando ficam feridos, profundamente feridos, sabem o que fazer. Eles encontram um lugar, um lugar tranquilo, e deitam-se muitos dias não pensando em comer ou qualquer outra coisa. Há sabedoria nisso. Porque eles sabem que descansar é a única maneira pela qual eles podem se curar. Nós, humanos, perdemos essa sabedoria. Estamos preocupados demais, não temos confiança em nosso próprio corpo. Portanto, aprender a permitir que nosso corpo descanse é muito importante. Muitos de nós entendemos isso em princípio. No entanto, não temos os métodos para permitir que nosso corpo descanse incluindo o método de não comer.

Não comer, jejuar, é uma prática maravilhosa. Mas temos medo de que, se não comermos, nosso corpo não obtenha a energia de que precisa. É exatamente esse tipo de preocupação a responsável pela situação. Há muitas coisas que você pode aprender para permitir que nosso corpo descanse, para que ele se cure.

A mesma coisa acontece com nosso espírito. Pode haver uma zona de dor em nosso corpo. Existem também zonas de dor em nosso espírito, em nossa consciência. Nossa consciência também tem o poder de curar a si mesma. Mas não permitimos que cure! Todos os dias trazemos para ela muitas toxinas, muitas preocupações, muita ansiedade. Nós a forçamos a fazer muito. Não sabemos como permitir que nossa consciência, nosso espírito descanse. Porque parece

que perdemos nossa confiança em nosso espírito. Nosso espírito, nossa alma, tem o poder de curar a si mesma, se apenas soubéssemos como permitir que ela descanse.

Preocupar-se demais tornou-se uma energia de hábito em nós. No começo não nos preocupávamos muito. Mas aprendemos a nos preocupar. Com o tempo, a energia da preocupação, a energia do hábito da preocupação, tornou-se forte demais. Essa energia chamada preocupação está impedindo a cura de nosso corpo e de nosso espírito.

Portanto, temos que aprender como reconhecer essa energia do hábito em nós, a fim de não nos deixar sobrecarregar e atrapalhar o caminho da cura. Temos a energia do hábito de correr. Parece que não acreditamos que a felicidade seja possível aqui e agora. Portanto, temos a tendência de correr em frente, em busca da felicidade. As condições da nossa própria felicidade não parecem existir, serem suficientes, acreditamos assim.

É por isso que estamos sempre correndo. Isso torna impossível para nós desfrutar do que está lá no momento presente. O hábito de correr para dentro é responsável por nossa inquietação. Correr, ficar inquieto é uma energia muito negativa em muitos de nós. Temos que reconhecê-la. Sabemos que, se ficarmos inquietos, a paz não será possível e a felicidade também não. Portanto, como abraçar a energia da inquietação, como parar de correr, é muito importante.

A meditação budista pode nos ajudar a lidar com esses assuntos. Cada vez que a energia de correr, a energia do hábito de correr, estiver nos empurrando, cada vez que sentirmos essa energia de inquietação em nós, devemos saber como lidar com ela. como reconhecê-la, como abraçá-la, como sorrir para ela, como ajudá-la.

O Buda disse que é possível viver feliz no momento presente. Esse ensinamento do Buda não parece ser muito conhecido pelas pessoas. "Drsta dharma sukha vihara" é a expressão sânscrita. "Drsta dharma" significa o momento presente, o aqui e o agora. "sukha" significa feliz. "sukha vihari" - vivendo feliz. O Buda também disse que mesmo que você tenha dor e tristeza dentro de você, ainda assim é possível que você viva feliz no momento presente.

Muitos de nós acreditam que, a menos que removamos de nós o bloco de dor e tristeza, a felicidade não será possível. Mas o Buda está dizendo algo diferente. Suponha que joguemos em um rio uma pedra. A pedra afundará no rio. Mas se tivermos um barco, podemos carregar centenas de quilos de pedras. Mesmo assim, não afundamos no rio do sofrimento.

Portanto, é muito importante obter um barco. Esse barco pode ser visto como a energia da atenção plena que podemos gerar dentro de nós. A energia da atenção plena é algo que cultivamos pela prática da meditação budista. O segredo da prática é apenas aprender a viver cada momento do seu dia a dia com consciência.

Quando você bebe sua água, beba-a conscientemente. Ao beber sua água conscientemente, você gera a energia da atenção plena, chamada atenção plena de beber. Você tem a capacidade de beber sua água conscientemente. Não há dúvidas sobre isso. Qualquer um teria a capacidade de beber sua água conscientemente. A única coisa é se você quer fazer isso, se você quer treinar-se na arte de beber.

Todos têm a capacidade de caminhar atentamente. Você dá um passo com o pé esquerdo, você está ciente de que está dando um passo. Isso é chamado de atenção plena ao caminhar. Todos nós temos a capacidade de caminhar conscientemente. Se estivermos determinados a nos treinar na arte de andar conscientemente, seremos capazes de parar de correr e voltar ao aqui e agora.

Em um centro de prática, as pessoas se treinam para fazer tudo conscientemente. Respirar com atenção, comer com atenção, andar com atenção, falar com atenção, beber com atenção. Beber com atenção, comer com atenção, andar com atenção, esse é o treinamento. Se continuarmos a nos treinar assim, a semente da plena consciência crescerá todos os dias, e será muito fácil tocar essa semente para convidar a energia da plena atenção a subir e nos guiar, nos apoiar.

Ao nosso redor, existem pessoas que praticam o mesmo. Meus irmãos do Dharma, minhas irmãs do Dharma, todos estão fazendo o mesmo, porque vocês praticam o mesmo tipo de ensinamento. Todos geram a energia da atenção plena. Um praticante sempre precisa do apoio, da nutrição de sua sangha. Sangha significa a comunidade de irmãos e irmãs que praticam com você. Portanto, se você está cercado por uma sangha, onde os membros praticam a atenção plena, e se você pode gerar a energia da atenção plena por si mesmo, você tem os dois elementos do barco de que precisa. Os dois componentes do barco de que você precisa. Apegando-se à prática da atenção plena e à sangha, você nunca afundará no rio do sofrimento.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 1997 – transcrito do vídeo do YouTube*

*<https://youtu.be/CfASg8wmE8>)*

*Traduzido por Leonardo Dobbins)*

*Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*