

## Como ter tempo para si mesmo

É um prazer ter essa oportunidade de oferecer algumas sugestões de como vocês podem ter mais tempo para vocês mesmos, de poder estar presentes para vocês mesmos para liberar as tensões no corpo, nos sentimentos, nas emoções. Ser capaz de tocar as maravilhas da vida dentro de nós e em torno de nós para desfrutar nossa vida diária, para nos relacionarmos melhor com os membros de nossa família e ajudá-los a fazer o mesmo. Também para dividir nosso insight, nossa compaixão, nosso entendimento com nossa comunidade de forma a melhor servir àqueles que você quer servir e ajudar a curar as feridas que dividiram a nação e o mundo.

Quando estiver sentado no aeroporto esperando por seu avião, você poderia usar esse tempo para voltar a si mesmo, tomar conta si mesmo e tocar as maravilhas da vida. Ao invés de permitir a nós mesmo pensar sobre o futuro, você poderia praticar a respiração consciente de forma a voltar para o momento presente e estando totalmente presente naquele momento, tomarmos conta de nós mesmos. Você inspira e expira todo o dia, mas não está consciente que está inspirando e expirando. A prática é trazer nossa atenção para a inspiração.

*Inspirando, sei que estou inspirando.*

Isto é chamado respiração consciente:

*Inspirando sei que estou vivo  
Expirando, eu sorrio.*

Está é uma prática muito simples. Se voltarmos para nossa inspiração e expiração, inspirando conscientemente, expirando conscientemente, nos tornamos totalmente presentes no aqui e agora. Você se torna totalmente vivo no aqui e agora. Na nossa vida diária nosso corpo está presente, mas nossa mente está em outro lugar no passado ou no futuro presos nos nossos projetos, nos nossos temores, na nossa ansiedade.

Quando a mente não está com o corpo, não estamos presentes para tocar a vida profundamente. A vida está disponível apenas no momento presente, o passado já foi, o futuro ainda não chegou. Temos um encontro com a vida que está marcado para o momento presente. É por isso que é importante habitar no momento presente e tocar a vida profundamente naquele momento. Quando nos estabelecemos no momento presente, nos tornamos capazes de viver nossos momentos profundamente, entrando em contato com os maravilhosos e refrescantes elementos que existem dentro de nós e em volta de nós para nossa nutrição e cura.

O reino de Deus para mim não é uma ideia, é uma realidade. As maravilhas da vida estão sempre presentes para nós. A lua cheia, o céu azul, as montanhas bonitas, os rios, os rostos lindos das crianças pertencem ao reino de Deus e se você não estiver lá disponível no momento presente, você perderá o reino de Deus.

Precisamos apenas inspirar e expirar conscientemente para estarmos totalmente presentes no aqui e agora de forma a ter contato com o reino de Deus. Para mim o reino de Deus está sempre disponível aqui e agora. A questão é se estamos disponíveis ao reino. No budismo chamamos de Terra Pura do Buda e sabemos que a Terra Pura está em nossos corações. Se você tem a energia da plena consciência e concentração que nos ajuda a estar no aqui e agora, então a Terra Pura estará disponível aqui e agora.

Habitando o momento presente temos a oportunidade de estar atentos ao nosso corpo. A prática da respiração consciente, andar consciente pode trazer paz e harmonia ao nosso corpo e aos nossos sentimentos e nos ajuda a liberar a tensão no nosso corpo e nos nossos sentimentos. O exercício de respiração:

*Inspirando, tenho consciência de meu corpo.  
Expirando, eu libero as tensões no meu corpo.*

Todos podem praticar. Você senta na posição que se sentir confortável e você pratica liberar as tensões, as pressões no seu corpo. Um ou dois minutos de prática já podem fazer muita diferença.

*Inspirando, estou consciente de meu corpo.*

Quando inspiro, gero a energia da plena consciência e com essa energia reconheço meu corpo como estando presente. Se eu continuar a prática de gerar energia de plena consciência, vou usar essa energia para abraçar meu corpo carinhosamente e posso ajudar meu corpo a liberar as tensões do corpo porque você pode ter acumulado muita tensão, pressão. Podemos estar exigindo muito do nosso corpo. É hora de voltar ao nosso corpo, reconciliar com ele e ajudá-lo a liberar as tensões. Isto é possível na posição sentada, na posição deitada, em qualquer posição que você se encontre incluindo a posição em pé e a posição andando.

A prática da caminhada atenta é também possível em qualquer lugar. Eu sempre pratico a caminhada atenta no aeroporto. Quando vim ao Capitólio, eu também pratiquei meditação caminhando porque cada passo feito em plena consciência é muito nutritivo, muito curador. Traz solidez e liberdade para mim. Quando eu ando assim não penso, porque se permanecer pensando você se perde nos pensamentos e não desfruta cada passo que dá. Andar no reino de Deus, andar na Terra Pura do Buda é o que você pode fazer aqui e agora.

Com a energia da plena consciência, concentração, você pode desfrutar de cada passo. Cada passo assim é muito nutritivo e curador. Praticando com um amigo, com a comunidade, é muito fácil. Parece fácil quando você ouve sobre a prática, mas se você estiver sozinho na prática da respiração consciente, do caminhar consciente, pode ficar difícil. Se você não tiver um irmão, irmã, um amigo que esteja praticando com você, é possível convidar sua esposa, seu amigo, um membro da sua equipe, para praticar em conjunto enquanto você caminha.

Retornar ao nosso corpo, reconhecer a presença de nosso corpo, ajudar nosso corpo a relaxar, liberar a tensão traz alívio depois de alguns minutos. Depois disso podemos retornar aos sentimentos e emoções.

*Inspirando, estou consciente de meus sentimentos  
Expirando, me acalmo*

Eu libero as tensões em meus sentimentos. Este tipo de prática pode ser feita a qualquer hora em qualquer lugar. Quando eu piso em um avião sempre dou passos em plena consciência. Quando sento no avião sempre posso praticar respiração consciente de forma a poder ficar comigo mesmo e tomar conta de mim mesmo.

O fato é que se não sabemos como tomar conta de nós mesmos, nos amarmos, não podemos tomar conta das pessoas que amamos. Amar a si mesmo é a fundação do amor aos outros. Se você ama alguém, o maior presente que pode dar é a sua presença verdadeira. Se você está preso nos seus pensamentos, preocupações, no passado, no futuro, você não está verdadeiramente presente e não tem o bem mais precioso para oferecer ao seu amado.

Por isso a prática da respiração consciente, do andar consciente, de forma a retornar para o momento presente, de forma a ficar totalmente vivo, presente. Você tem algo precioso a oferecer ao seu amado. “Querida, eu estou realmente aqui para você.” Como você pode dizer que ama se não está lá. Estar presente é sua prática. Estar presente, mente e corpo juntos, totalmente presentes, totalmente disponíveis.

Isso é possível com a respiração consciente, andar consciente. Se você estiver realmente presente, seu amado saberá. Se você fingir que está presente, ele saberá. Para trazer nossa mente de volta ao corpo, para ficar totalmente presente no aqui e agora, você passará a poder cuidar de seu amado. Portanto nossa presença no aqui e agora fará algo mais disponível para você e esse algo mais é vida. Seu amado pertence à vida, o reino de Deus pertence à vida. Se você se fizer disponível no aqui e agora, o reino de Deus e seu amado se tornarão disponíveis para você no mesmo tempo.

Quando eu bebo chá, se eu bebo em plena consciência é chamado beber consciente. Se eu me estabeleço no aqui e agora, eu me torno totalmente presente e meu chá se torna totalmente presente também. É possível beber o chá, o café da manhã, conscientemente. Você pode perguntar: "Tenho tanta coisa para pensar, para cuidar". Mas esta nossa prática é a prática do não pensamento. Quando você bebe seu chá e está perdido nos pensamentos, esta não é uma bebida verdadeira. Você não é real e o chá não é real. É por isso que não pensar é uma prática importante. Você se torna totalmente presente. Plena consciência é a energia que o ajuda a estar consciente do que está acontecendo.

O que está acontecendo é que você está bebendo o chá. Você pode beber seu chá em perfeita consciência, concentração, e naquele momento a vida é real, a vida é possível. Se você permitir a si mesmo ser puxado pelo passado ou pelo futuro, você não está presente para seu chá. Portanto, é muito importante tocar a vida profundamente e os pensamentos podem ser um obstáculo. Eu não nego que o pensamento é muito importante na nossa vida, mas há um pensamento produtivo. Se você não é capaz de viver os momentos profundamente, não pode tocar a realidade profundamente e seu pensamento não será muito produtivo.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh na Biblioteca do Congresso dos EUA em 9 de outubro de 2004 – transcrito do vídeo do YouTube*

*<https://youtu.be/AkIOdy8eJpg>)*

*Traduzido por Leonardo Dobbin)*

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