

## **Conheça seu corpo**

Meus respeitos a Thay, a Irmã Chan Khong e a todos os nossos professores ancestrais através de muitas gerações. Querida comunidade, hoje é dia 7 de agosto do ano de 2016. E estamos em nosso retiro Wake-up Earth no Salão de Meditação Still Water de Upper Hamlet.

Eles me chamam de Irmã Verdadeira Dedicção, e sou feita de elementos que não são eu. Então, na verdade, não sou eu que estou sentada aqui hoje, mas são todos os elementos que me criaram, incluindo nossa maravilhosa sangha, minhas irmãs e irmãos, nosso professor, e também meus pais. Eu venho da Inglaterra, e quando a sangha teve a oportunidade de visitar meus pais na Inglaterra, havia muitos irmãos e irmãs que então disseram: "Ah! Agora entendi! Agora eu sei por que você é assim."

Somos feitos de nossa mãe e de nosso pai. Muitos de nós temos uma bela aspiração durante a nossa vida de transformar, curar e reparar algumas das fraquezas dos nossos pais. Minha própria experiência foi que não passei tempo suficiente valorizando as qualidades deles.

Nosso pai e nossa mãe nos transmitiram muitas qualidades maravilhosas. Posso sentar aqui porque meu pai me transmitiu coragem. Enquanto eu respirava, meu coração batia e minha respiração estava muito curta. Temos frequentemente a prática de respirar com os pulmões de nossos pais que Thay nos convidava a fazer quando nos sentávamos em meditação. Eu respiro com o pulmão do meu pai, sento-me com as costas do meu pai, mas meu pai tem respiração curta. Então, esta manhã respiro com os pulmões da minha mãe. Minha mãe tem pulmões muito grandes e isso me ajuda muito.

Também estou aqui com a energia do nascer do sol desta manhã. Com a comida maravilhosa que comemos e que muitos de nós preparamos. Então nós Inter somos, eu inter-sou com todos vocês. Todos vocês estão comigo e com tudo no cosmos.

Thay tem uma frase maravilhosa que eu gosto muito. Ele diz que você não pode ficar sozinho. Você tem que interagir com todo o cosmos. Você inter-é com todo o cosmos. Thay costumava apontar para a flor no pódio e dizer que toda flor é feita de elementos que não são florais. A minha primeira reação, tenho que confessar, é "mas eu não sou uma flor".

Mas ainda é verdade que somos feitos de elementos que não são nós. Essa é a boa notícia, isto é uma delícia, é uma alegria. Isto é algo que podemos descobrir e tocar todos os dias. Fiquei muito emocionada quando ouvi Thay dizer que todos nós precisamos de uma dimensão espiritual em nossas vidas. Ao ouvir isso pensei "Sim, tenho sede de uma dimensão espiritual para minha vida". Minha alma está com sede.

Na nossa vida aqui num centro de prática como Plum Village, temos muitas oportunidades de manter viva, nutrida e conectada a dimensão espiritual da nossa vida. Temos poemas de meditação que usamos ao longo do dia.

Quando tocamos na água corrente, talvez estejamos pegando um pouco de água para beber, ou abrindo a torneira para lavar o rosto, e contemplamos a água. Temos um lindo poema, "A água vem de fontes no alto das montanhas, a água corre profundamente na terra, milagrosamente a água chega até nós e sustenta toda a vida. Minha gratidão está cheia até a borda."

Então temos as ações simples de servir água, de tirar água. Mas de alguma forma olhamos profundamente e com a nossa atenção plena nos conectamos com a verdadeira natureza da água. Ela veio das montanhas, veio dos oceanos e agora está se tornando parte de nós.

Quando eu trabalhava em um escritório, recitava esse poema no bebedouro. Eu estava no 6º andar, no centro de Londres e me sentia conectada com todo o cosmos. Eu poderia ter um minuto mágico. Ninguém sabia que eu estava fazendo isso. Um minuto mágico enquanto bebia minha água.

Quando tomamos banho, podemos nos perguntar de quem é esse corpo? De onde veio? Qual foi o calor, o calor original que fez este corpo, ele foi transmitido de geração em geração e nunca esfriou. Sou inglesa e gosto de tomar chá. Inventei um poema para ferver a chaleira. Muitas vezes, quando temos um momento difícil, culturalmente, colocamos a chaleira no fogo. É a nossa primeira resposta. Portanto, ter um momento para me sentir espiritual ao ferver a chaleira enriqueceu minha vida.

Quando escrevemos um poema como este, olhamos para todos os diferentes elementos que se unem no milagre da vida para nos apoiar. Então existe a água, existe a energia na eletricidade, de onde ela vem? E aí estou eu, de onde vim? E todos nós viajamos desde tempos sem início para chegar neste momento, de fazer uma xícara de chá.

Por isso convido todos nós a escrever nossos próprios poemas, escolher uma ou duas coisas em suas ações diárias que você gosta para que se tornem momentos espirituais para você e para o seu dia. Onde há atenção plena, onde há olhar profundo.

Thay disse que qualquer ato que praticamos pode se tornar sagrado quando temos a energia da atenção plena para enriquecê-lo. No início da manhã aqui temos a oportunidade de praticar meditação sentada juntos e desfrutar juntos da bela meditação andando no silêncio da manhã.

E há alguns anos, no retiro de inverno, Thay estava hospedado em sua cabana na encosta da colina. Naquela manhã, ele saiu e viu o céu cheio de estrelas, e sentiu muito amor pela Terra, por este planeta e por este belo cosmos. Naquele dia ou no dia seguinte, quando ele deu a palestra do Dharma, ele disse que havia se apaixonado pela Terra. Ele percebeu que estava apaixonado pela Terra.

Muitas vezes me pergunto se já estou apaixonada pela Terra? Falamos sobre as maravilhas da vida e quando olho profundamente, vejo a maravilhosa diversidade das manifestações terrenas. Quantos milhões ou bilhões de anos eles levaram para evoluir. Tenho uma espécie de reverência e admiração pela fertilidade e beleza da vida.

Estou me treinando para valorizar isso tanto quanto posso. Mas às vezes não é tão fácil. Acho que cresci em um ambiente muito cínico na minha sociedade, na minha geração. De alguma forma, uma árvore simplesmente não parecia excitante. Mas estou aprendendo a olhar com olhos de admiração e a ver o milagre que é uma árvore ou um inseto ou qualquer tipo de ser vivo, ou mesmo qualquer ser humano. Então estou me treinando para me apaixonar pela Terra e aprender mais sobre ela.

E Thay disse que se amarmos a Terra o suficiente, saberemos o que fazer para ajudar a proteger a Terra. Teremos a energia necessária para proteger a Terra porque o amor é uma fonte maravilhosa de energia. Ela nos sustenta, nos nutre, nos mantém felizes, mantém nossa mente renovada e encantada.

Vim para Plum Village quando tinha quase 22 anos e eu tinha muitas dúvidas. Tinha acabado de me formar e senti que minha educação havia me enganado. Perguntei-me quem sou eu e, de alguma forma, meu diploma universitário e minha escola não me disseram. Eu estava me perguntando o que eu quero, o que eu realmente quero da minha vida?

É claro que perguntei por que estou aqui? Por que estou aqui neste planeta e o que devo fazer? Por que estou aqui? O fato é que eu ainda não estava praticando plena atenção, então eu não estava muito presente. Portanto, não creio que pudesse dizer que estive presente aqui quando perguntei por que estou aqui. Mas aos poucos estou aprendendo a estar mais presente. Também queria saber em que posso confiar, com que posso contar, em que posso confiar. A mãe natureza muitas vezes sorri para nós, geralmente podemos confiar.

*(Palestra de Dharma de Sister True Dedication em 6 de agosto de 2016- transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/4WWJ6zGY1r8>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*