

## **Desfrutando da prática do Nobre Silêncio**

Temos um período de silêncio em nossa programação que começa após a última atividade da noite até depois do café da manhã no dia seguinte e às vezes gostamos de prolongá-lo até depois do almoço. Eu guardei os horários de nossos retiros ao longo dos anos e vi que foi em 1993 que começamos a chamar a prática do Silêncio de "Nobre Silêncio".

Nobre Silêncio não significa que não temos permissão para conversar. Isso significa que não precisamos conversar, não temos obrigação de conversar durante esse período do dia ou da noite.

O silêncio se torna nobre quando se trata de um silêncio interior. A mente está calma e à vontade. Sempre que ouço o som de uma campainha, seja a campainha externa ou o telefone ou o toque do relógio, aproveito a oportunidade para praticar o Nobre Silêncio. Volto à minha respiração. Sinto o ar entrando e saindo do meu corpo.

Percebo a temperatura do ar e a substância do ar que entra e sai pelas narinas. Com a prática de parar e ouvir o som da campainha, vou um pouco na direção do silêncio interior.

Percebi que, quando minha mente está ocupada, meu corpo também está ocupado e costumo fazer coisas ruidosamente. Eu gosto de considerar meu corpo como uma porta que leva ao silêncio interior. Portanto, pratico a consciência dos sons que produzo quando me desloco. Isso tem um efeito maravilhoso: minhas ações corporais ficam muito quietas e minha mente fica calma.

Ao praticar meditação sentada, acho a prática da consciência corporal muito centralizadora e estabilizadora. Às vezes, não sentamos realmente quando sentamos em nossa almofada ou cadeira. Estamos quase fora da almofada. Quando me sento na almofada, percebo o contato com a almofada e qualquer tensão que possa ter no meu corpo. Pode estar atrás da minha testa, nos meus ombros ou no meu abdômen. Ao inspirar, tomo consciência do meu corpo e expiro, solto essa tensão no meu corpo. Então, lentamente, lentamente, a cada expiração, firmo um pouco mais na almofada até me sentar firme e estável como uma montanha.

A prática de estar ciente de todo o meu corpo, desde o topo da cabeça até a ponta dos dedos dos pés e manter essa consciência viva durante todo o período em que sento, produz um sentimento de alegria e felicidade no corpo e na mente que é muito nutritivo.

Quando praticamos uma caminhada lenta na sala de meditação, percebo que meu corpo se move pelo espaço. Toda vez que dou um passo, percebo o contato entre o pé e o chão. Eu gosto de colocar todo o meu peso no pé enquanto dou um passo e descanso em cada passo. Quando coloco o pé no chão, há uma pequena pausa enquanto descanso no meu passo. Há uma sensação física de afundar nessa etapa. Eu gosto de praticar isso também quando caminhando fora da sala, mas não tão lentamente. Às vezes, descansar em cada etapa pode ser muito desafiador.

Por exemplo, quando o sino da atividade já foi convidado, sentimos que precisamos nos apressar. Quando andamos apressadamente, não descansamos em todas as etapas. Em vez disso, parecemos tocar rapidamente a terra para chegar a algum lugar. Em épocas

como essa, pratico tirar a pressa dos meus passos para poder descansar a cada passo. Pode ser desafiador, porque há algo em mim que me diz que, se não me apressar, chegarei atrasada. No entanto, se eu não tiver pressa, chegarei lá muito mais rápido porque a pressa vem da preocupação e uma preocupação é muito pesada e me atrasa. Se abandonamos a pressa e a preocupação, nos movemos de maneira mais leve e podemos estar em cada passo e chegar a tempo. Podemos avançar mais rápido, mas não precisamos nos apressar.

Quando nossas ações corporais são calmas e pacíficas, nossa mente também é calma e pacífica e nosso Silêncio Externo se torna Silêncio Interior. O Silêncio Interior é o fundamento da Escuta Profunda. É a essência da Habitar no Momento Presente e ser capaz de tocar o que está acontecendo dentro de nós e ao nosso redor. O silêncio interior nos torna disponíveis para nós mesmos, nossos entes queridos e as maravilhas da vida.

(Do site "<https://plumvillage.org/articles/enjoying-the-practice-of-noble-silence/>" – Sister Chên Diệu Nghiê) (Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>