

### **Exercício de meditação: inspirando, expirando**

Nossa respiração deve ser agradável, deve nos trazer alegria. Se você não souber o que fazer, naquele momento o certo a fazer é voltar a respirar e desfrutar de sua respiração, porque sua respiração é agradável. E quando você desfruta da sua respiração, sabe que está fazendo certo.

Acredito que você já conheça o exercício "Inspirando / expirando, profundo / lento, calmo / tranquilo, sorriso / solto, momento presente / momento maravilhoso." Este exercício é muito agradável de praticar. Você dirige seu carro e pode praticar este pequeno poema para sua respiração. Você se senta em um ônibus ou trem e pratica também: "Inspirando / expirando, profundo / lento". Suponha que você esteja lavando os pratos na cozinha. Essa é a hora também de praticar "inspirando / expirando, profundo / lento" e sorrir para si mesmo, sorrir para a sua presença e para a sua lavagem da louça.

"Inspirando, eu sei que estou inspirando. Expirando, eu sei que estou expirando." E resumimos essas duas frases como "inspirando / expirando". Respire de forma que você aprecie a inspiração e a expiração. Então isso será um sucesso. É um exercício muito simples e, no entanto, se o fizer, realizará milagres. Apenas inspirando, aproveite. Expirando, aproveite. E seja um com sua inspiração. Seja um com sua expiração. E torne-se totalmente vivo, totalmente presente no aqui e agora. Isso é nada menos do que um milagre que você pode produzir a qualquer momento de sua vida diária.

"Inspirando, eu sei que estou inspirando. Expirando, eu sei que estou expirando." "Inspirando", "Expirando". Quando você faz assim, a atenção plena está presente, a concentração está presente e a vida está presente. Você para todos os seus pensamentos, seus projetos. Você é um com sua respiração. É maravilhoso.

Depois de alguns minutos respirando assim, a qualidade da sua respiração aumentará por si mesma. E você pode querer experimentar a segunda linha: "profundo / lento". Significa: "Inspirando, sei que minha inspiração se tornou profunda". Tornou-se profunda por si mesma, não por causa de sua intenção de torná-la mais profunda. Se você praticar "inspirando / expirando" por algum tempo, naturalmente, sua inspiração se tornará mais profunda e lenta. Não pode ser evitado.

Quando a atenção plena toca algo, melhora a qualidade desse algo. É por isso que sua respiração se tornou mais harmoniosa, mais calma, e isso produz uma sensação mais agradável em seu corpo e em sua consciência. Portanto, "profundo / lento" significa: "Inspirando, noto que minha inspiração se tornou mais profunda. Expirando, noto que minha expiração se tornou mais lenta." Significa apenas que a qualidade da minha respiração melhorou.

Quando você começa este exercício, o prazer já está lá com o "inspirando / expirando". E esse prazer continua a crescer com sua prática de "inspirando / expirando". Quando você chega a "profundo / lento", você sabe que gosta mais porque agora sua inspiração e expiração se tornaram mais profundas e lentas, mais calmas, mais harmoniosas, e isso ajuda seu corpo a ficar mais calmo e mais harmonioso. Também tem um efeito em sua consciência, sua mente. Portanto, quando você pratica "profundo / lento", é claro que o prazer é maior porque a qualidade da respiração aumentou.

Mais tarde você pode tentar a terceira linha do gatha. "Calmo, tranquilo." "Inspirando, sinto-me calmo dentro do meu corpo e da minha mente." Se quiser, você pode ver como "Inspirando, eu acalmo as atividades do meu corpo", "Eu acalmo a formação chamada corpo". "Expirando, eu acalmo a formação chamada sentimento." Portanto, esta é exatamente a prática recomendada pelo Buda, no sutra sobre a respiração consciente.

"Experimentando a sensação, eu inspiro. Experimentando a sensação, eu expiro." "Acalmando a sensação, eu inspiro. Acalmando a sensação, eu expiro." "Calmo" significa: "Inspirando, sinto-me calmo dentro de mim". Não só meu corpo está calmo, mas também meus sentimentos se acalmaram.

Então você experimenta seu corpo, você experimenta seus sentimentos, e você inspira e expira para acalmar as formações. Primeiro seu corpo e depois seus sentimentos. "Tranquilo" significa: "Expirando me sinto à vontade, acalmo tudo, levo tudo com tranquilidade. Aproveito para viver minha vida diária. Não estou com pressa. Sinto-me bem neste momento."

Você se sente leve, não se sente oprimido por suas preocupações, por suas aflições. Você sente que tem liberdade dentro de você, dentro do seu corpo. Você se sente você mesmo, não é uma vítima de suas preocupações, não é uma vítima de seu passado e de suas preocupações com o futuro.

"Calmo, tranquilo." E, claro, esse exercício também é muito gratificante e muito agradável. "Inspirando, sinto-me calmo dentro do meu corpo, no meu sentimento. Expirando, sinto-me muito à vontade comigo mesmo. Levo tudo com tranquilidade." Inspirando / expirando, profundo / lento, calmo / tranquilo e, em seguida, "sorrio / relaxo".

"Inspirando, eu sorrio. Expirando, eu deixo ir, relaxo." Abandono meus projetos, minhas preocupações com o futuro, meu arrependimento em relação ao passado porque o momento presente é tão maravilhoso. E sou capaz de tocar as maravilhas da vida no momento presente. "Inspirando, eu sorrio." E o sorriso tem a capacidade de liberar todas as tensões que ficam no seu rosto, no seu corpo. Este é um sorriso de vitória. Este é um sorriso de bondade amorosa dirigido ao seu próprio corpo, aos seus próprios sentimentos. E quando você expira, se torna uma pessoa muito mais livre. "Solto".

Nada é tão importante quanto sua paz, como sua estabilidade, como sua liberdade. Você não pode trocar essas coisas valiosas por qualquer outra coisa. Nada vale isso, trocar o seu bem-estar, a sua liberdade, a sua tranquilidade. Portanto, "solto" aqui significa que você se tornou você mesmo. Você é capaz de soltar todas as suas "vacas" - suas ideias, até mesmo suas ideias de felicidade. Cada um de nós está preso em nossa ideia de felicidade. Acreditamos que seremos verdadeiramente felizes quando tais e tais condições estiverem disponíveis.

Portanto, temos uma ideia sobre felicidade. E não sabemos que essa própria ideia de felicidade é o obstáculo para sermos felizes. E se você for capaz de liberar, soltar essa ideia de felicidade, a felicidade nascerá em você imediatamente.

Tem um jovem que pensa que só pode ser feliz se conseguir esse diploma, aquele diploma, tem outro jovem que diz que se ele não conseguir entrar naquela posição, se não puder se casar com aquela pessoa, então a felicidade não será possível. Assim, criamos condições para nossa felicidade e somos apanhados nessa ideia. Mas a felicidade pode chegar a nós a qualquer momento, se formos uma pessoa livre. Por que você está comprometido apenas com uma ideia de felicidade? Quando você está comprometido com uma ideia de felicidade, você limita sua capacidade de ser feliz. E se você abandonar essa ideia de felicidade, a felicidade pode vir de todas as direções.

Um país pode ser pego por uma ideia sobre felicidade. Toda a nação pode pensar que "a menos que concretizemos este programa de cinco anos, a menos que abracemos essa ideologia e a concretizemos, não haverá futuro para o nosso país, para o nosso povo". E talvez por 50 ou 70 anos, ficamos presos por essa ideia de felicidade e criamos muita tragédia dentro de nosso país, do nosso povo só porque fomos pegos em uma ideia de felicidade. E talvez 50, 70 anos depois, descubramos que aquela ideia de felicidade tem sido o obstáculo para a felicidade de toda a nação. Portanto, se você tiver sorte, poderá soltar essa ideia.

Como indivíduos, também cometemos o mesmo tipo de erro. Inventamos uma ideia de felicidade, nos agarramos a ela. E dizemos que, a menos que eu realize isso, a felicidade nunca será possível. É por isso que muitos de nós não podem ser felizes. Então, liberar, soltar coisas, deixar as coisas irem, é uma prática muito importante. E entre essas coisas, a ideia de felicidade.

Vamos examinar profundamente nossa ideia de felicidade e poderemos descobrir o que é exatamente essa ideia de felicidade que nos impede de ser felizes. E esse ensinamento é muito

claro no budismo. "Inspirando, eu sorrio. Sei que a felicidade é possível a qualquer momento. As maravilhas da vida estão disponíveis a qualquer momento. Posso tocá-las. Posso ser feliz sem nenhuma condição." E é por isso que expirando, posso soltar.

Você é muito inteligente se consegue abrir mão dessas coisas que o impediam de ser feliz no passado. Você pode ser extremamente feliz apenas sentado aí e inspirando e expirando. Você não tem que fazer nada, não tem que alcançar nada, você apenas se senta lá, e se sabe como inspirar e expirar, pode ser extremamente feliz. Você desfruta do milagre da vida, de estar presente. Portanto, "sorrio / solto" pode lhe trazer muita felicidade. Você precisa ser nutrido por essa alegria, essa felicidade. E essa alegria, essa felicidade podem ajudar a curar as feridas dentro de seu corpo e sua alma.

E, por fim, o último exercício proposto no gatha: "Momento presente, momento maravilhoso." "Inspirando, eu me estabeleço no momento presente. Expirando, eu sei que este é um momento maravilhoso." Se alguém vier e lhe fizer esta pergunta: "O momento mais maravilhoso da sua vida já chegou ou não?" Podemos nos sentir envergonhados. Podemos dizer: "Bem, parece que não chegou, mas eu acredito fortemente que vai chegar em breve. Do contrário, minha vida não terá sentido. O momento mais maravilhoso da minha vida, eu estava esperando por isso chegar."

Mas se usarmos nossa inteligência para olhar, sabemos que se continuarmos a viver exatamente da maneira que temos vivido nos últimos 20 anos - nem um pouco atentos, sempre correndo, sempre tentando escapar então aquele momento mais maravilhoso de nossa vida provavelmente não chegará nos próximos 20 anos. Isso é algo lógico. Mas nesse ensinamento você aprende que você tem que fazer do momento presente o momento mais maravilhoso da sua vida, porque o momento presente é o único momento disponível.

E se você souber como voltar, estar totalmente presente, tocar as maravilhas da vida naquele momento, aquele momento pode se tornar o momento mais maravilhoso da sua vida. Você sabe que tem a capacidade de fazer isso. Com práticas muito simples como caminhar, respirar, sorrir, tocar com atenção as belezas e as maravilhas da vida, você pode fazer o paraíso. Você pode tornar o Reino de Deus disponível para você aqui e agora.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh, em 2 de junho de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube (https://youtu.be/sv3W5zEHuuQ)  
Traduzido por Leonardo Dobbins  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*