

Meditação da pedrinha

Eu tenho quatro pedras hoje. A primeira pedra representa uma flor. Há cerca de 20 anos organizamos um retiro para crianças na cidade de Santa Bárbara. Muitas crianças, muitas centenas de crianças, vieram para o retiro, e seus pais vieram para apoiá-los. Durante aquele retiro, inventamos a "meditação da pedrinha".

Para praticar a Meditação da Pedrinha, você precisa ter uma bolsinha dessas com quatro pedrinhas, que você coleta da natureza. As crianças podem fazer a Meditação da Pedrinha entre si: Cinco, seis delas podem sentar em círculo, e uma delas deve ser eleita para ser a líder da meditação, mestre do sino.

Quando você vem e se senta, em círculo, você ouve o sino e pratica a respiração consciente três vezes. Então você tira as pedrinhas e as coloca à sua esquerda. Você começa pegando a primeira. Você dá uma olhada e você a identifica como a primeira pedra representando uma flor.

Você coloca a flor na palma da mão esquerda. Você coloca a mão esquerda na mão direita e começa a praticar assim: "Inspirando, eu me vejo como uma flor." "Eu vejo", não é "eu imagino". "Eu me vejo como uma flor." "Expirando, sinto-me fresco." "Flor/Fresco." Três vezes. Então você pega a pedrinha e a coloca à sua direita. Durante o tempo que você inspira, você deve se ver como uma flor. Uma flor de verdade, e uma flor é sempre fresca.

Nós, seres humanos, somos uma espécie de flor. Somos uma variedade de flor no jardim da humanidade. Cada um de nós, seja menino ou menina, senhora ou senhor, somos uma flor. Podemos ser muito bonitos, muito frescos como seres humanos. Cada um de nós tem nossa "capacidade de sermos flor" que nos torna belos, frescos, agradáveis, amáveis. Temos muito a oferecer a outras pessoas. Se você tem frescor, beleza, pode oferecer seu frescor e beleza ao mundo como uma flor.

Quando olho para uma criança, sempre a vejo como uma flor. Olhe para o rosto dela, é uma flor de verdade. Olhe para os olhos dela, seus olhos são flores. Olhe para a mão dela, sua mãozinha é uma verdadeira flor. E olhe para seus pezinhos, um pezinho é uma flor de verdade. Olhe uma criança brincando. É uma verdadeira flor brincando. E aquela flor é linda quando está acordada, e linda também quando está dormindo. Podemos ver que cada criança, seja menino ou menina, são verdadeiras flores, e desejamos que continuem sendo uma flor por toda a vida.

Deve haver uma maneira de preservar nosso frescor, nossa "capacidade de ser flor", e a meditação pode ajudar. Muitos adultos perderam sua flor, seu frescor. Eles choraram demais, sofreram tanto. É por isso que eles devem fazer algo para restaurar sua capacidade de ser flor. Uma das formas é praticar a Meditação da Pedrinha. "Inspirando, eu me vejo como uma flor." Eu não "imagino".

Eu era originalmente uma flor, e a semente da flor ainda está em mim. Se eu souber tocar a semente de frescor que há em mim, reencontrarei meu frescor original minha capacidade de ser flor. "Inspirando, eu me vejo como uma flor." E durante o tempo de sua inspiração, você restaura sua flor, você restaura seu frescor por meio da respiração, do sorriso, da liberação da tensão.

Assim, nos quatro ou cinco segundos de sua inspiração, você pode fazer muito: restaurar seu frescor, restaurar sua flor, liberar a tensão em seu corpo e sorrir. Sorrir é uma coisa muito fácil de fazer e não leva muito tempo. Ele pode liberar muitas centenas

de músculos em seu rosto imediatamente em apenas um ou dois segundos. Essa é a primeira prática. A prática da primeira pedrinha. "Inspirando, eu me vejo como uma flor." "Expirando, sinto-me fresco." Três vezes, e você restaura seu frescor.

Então você pega a primeira pedra e a coloca à sua direita. Agora, a segunda pedra. Esta segunda pedra representa uma montanha. Você coloca a montanha à sua esquerda e você coloca a mão esquerda na mão direita. "Inspirando, eu me vejo como uma montanha." Você se senta em uma posição muito estável. Você é bastante estável, sólido.

Existem maneiras de sentar que fazem você se sentir sólido. Mesmo que alguém venha e o empurre um pouco, você permanece sólido. Mesmo que alguém venha e te provoque, você permanece sólido. Você não se deixa levar por sua raiva, seu medo. Solidez é muito importante.

A solidez nos permite ser felizes. Alguém que é instável, alguém que não é sólido, não pode ser realmente uma pessoa feliz. É por isso que cultivar a solidez é muito importante. Quando você é sólido, as pessoas podem confiar em você. Quando seu ente querido é sólido, você pode confiar nele ou nela. Então, solidez é algo que podemos oferecer à pessoa que amamos, como frescor. Você pode oferecer seu frescor; você pode oferecer sua solidez. Quando você ama alguém, você gostaria de oferecer-lhe sua solidez.

Mas se você não tem solidez suficiente, como pode oferecer? Portanto, devemos cultivar mais solidez em nós mesmos. "Inspirando, eu me vejo como uma montanha." Eu posso ser sólido. Há uma montanha em mim. Eu consigo me manter mesmo com provocações, com ameaças, e isso é muito crucial para a minha felicidade. Quando eu tiver solidez, posso oferecer isso a você e você pode contar comigo. Pode contar comigo porque tenho solidez. É por isso que a segunda pedra é importante. "Inspirando, eu me vejo como uma montanha." "Expirando, sinto-me sólido." Três vezes.

Então você coloca a pedrinha à sua direita. Você pega a terceira pedrinha. Você olha por um segundo e a identifica como água parada. Água que está muito parada. Se vimos a superfície de um lago que está muito quieto, ela reflete montanhas, nuvens e árvores. Você pode apontar sua câmera para o lago e tirar uma foto do céu e das montanhas.

Quando você está calmo, quando está quieto, você vê as coisas como elas são. Você não distorce as coisas. Você pode ver as coisas como elas realmente são. Você não é uma vítima de percepções erradas. Percepções erradas trazem medo, raiva, desespero. A percepção errada existe porque você não está calmo. Se você estiver calmo, sua percepção estará correta.

Portanto, quero cultivar a quietude, a calma porque sei que a quietude e a calma também são a base da minha verdadeira felicidade. Então cada ser vivo, cada ser humano deve ter bastante calma, tranquilidade, quietude para ser verdadeiramente feliz. Portanto, preciso da terceira pedra: água parada. "Inspirando, eu me vejo como água parada." "Expirando, eu reflito as coisas como elas são." Fique quieto e conheça e veja as coisas como elas são.

Há mais uma pedrinha para praticar. A última pedrinha representa o espaço, liberdade. Sem liberdade, a felicidade não é completa. Se você ama alguém, ofereça a ela um pouco de liberdade, ofereça a ele um pouco de liberdade, dentro e ao redor dele ou dela. Quando você arranja flores, a arte do ikebana, você sabe que cada flor precisa de espaço ao seu redor para irradiar sua beleza. Um ser humano também é assim.

Ela precisa de algum espaço interior para ser verdadeiramente feliz e algum espaço à sua volta. É por isso que, se você a ama, deve saber oferecer-lhe espaço suficiente, por dentro e por fora. Mas se você não tem espaço suficiente para você, como oferecer espaço para a pessoa que você ama? Portanto, é muito importante que saibamos como cultivar mais espaço para nós. Porque o espaço é uma das condições básicas para a felicidade. Portanto, a quarta pedra representa o espaço.

"Inspirando, eu me vejo como espaço." "Expirando, sinto-me livre." Para ter liberdade e oferecer liberdade. Você é um verdadeiro amante, você não se aprisiona, não aprisiona a pessoa que ama nas suas ideias, nos seus jeitos. Você permite a liberdade em seu coração e permite a liberdade no coração dela, no coração dele.

Portanto, a Meditação da Pedrinha não é apenas para crianças, mas para todos nós, a fim de cultivarmos mais flores, frescor, mais solidez, mais quietude e mais liberdade. Muito importante. Depois de ter terminado quatro seixos, doze inspirações e expirações, bem, você terminou sua Meditação da Pedrinha e aí você se curva com o som do sino.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 2011 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/yeWyoIGul3I>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*