

### **Nosso encontro marcado com a vida**

A prática de descansar, de parar, é crucial. Se não podemos descansar, é porque não paramos. Nós não paramos de correr. Nós começamos a correr há muito tempo. Nós continuamos a correr mesmo em nosso sono. Pensamos que a felicidade e o bem-estar não são possíveis no aqui e no agora. Essa crença é inerente a nós. Recebemos a semente dessa crença de nossos pais e avós. Eles lutaram por toda a vida e acreditavam que a felicidade só era possível no futuro.

É por isso que quando éramos crianças, já tínhamos o hábito de correr. Acreditávamos que a felicidade era algo a ser buscado no futuro. Mas o ensinamento do Buda é que você pode ser feliz aqui e agora. As condições para o seu bem-estar e felicidade podem ser encontradas no aqui e agora. Este é o ensinamento de viver feliz no momento presente.

Se você puder parar e se estabelecer no aqui e no agora, verá que existem muitos elementos de felicidade disponíveis neste momento - mais do que suficientes para sermos felizes. Mesmo se há algumas coisas presentes que não gostamos, ainda há muitas condições positivas para a nossa felicidade.

Quando andamos no jardim, podemos ver que uma árvore está morrendo. Podemos sentir muito sobre isso e não conseguir desfrutar do resto do jardim que ainda é bonito. Nós permitimos que uma árvore moribunda destrua nossa apreciação por todas as outras árvores que ainda estão vivas, vigorosas e bonitas. Se olharmos de novo, podemos ver que o jardim ainda é bonito e podemos desfrutá-lo. Examinamos os quatro fundamentos do nosso ser - forma, sentimentos, formações mentais e percepções - e sabemos que contemos elementos que são belos, refrescantes e curativos. Permitimos que esses elementos estejam presentes para nós. Vamos olhar para os nossos olhos:

*Inspirando, estou consciente dos meus olhos.  
Expirando, eu sorrio para os meus olhos.*

Isso é a atenção plena nos nossos olhos. Quando geramos a energia da atenção plena, abraçamos nossos olhos e sorrimos para eles. Nós tocamos em uma das condições para a felicidade. Ter olhos que ainda estão em boas condições é uma coisa maravilhosa. Um paraíso de formas e cores está disponível para nós a qualquer momento. Precisamos apenas abrir nossos olhos. No entanto, muitos de nós não são capazes de desfrutar deste paraíso porque permitimos que a nossa preocupação, sofrimento e raiva nos sobrecarreguem, e nós perdemos nosso paraíso. Então, pegue a mão do seu filho e convide-o a andar no paraíso e a reconhecer as belas formas e cores que o cercam. Este é um exercício fácil de fazer.

*Inspirando, estou consciente do meu coração.  
Expirando, sorrio para o meu coração.*

Quando você usa a energia da atenção plena para abraçar seu coração e sorrir para ele, vê que seu coração ainda está funcionando normalmente, e isso é uma coisa maravilhosa. Muitas pessoas desejam ter um coração que funcione normalmente. São as condições básicas para o nosso bem-estar, outra condição para nossa felicidade. Quando mantemos nosso coração com a energia da atenção plena, nosso coração é consolado. Nós negligenciamos nosso coração por um longo tempo. Nós pensamos apenas em outras coisas. Nós corremos atrás de coisas que acreditamos serem as verdadeiras condições para a felicidade, enquanto nos esquecemos do nosso coração.

Nós até causamos problemas para o nosso coração na forma como descansamos, trabalhamos e bebemos. Toda vez que acendemos um cigarro, fazemos nosso coração sofrer. Nós cometemos um ato hostil em relação a ele quando bebemos álcool. Sabemos que o nosso coração trabalha para o nosso bem-estar há muitos anos, dia e noite. Por causa da nossa falta de atenção, não

fomos muito úteis a ele. Nós não sabemos como proteger as condições de bem-estar e felicidade dentro de nós.

Podemos continuar a fazer essa prática com outras partes do nosso corpo, como o nosso fígado. Abraçe seu fígado com ternura, amor e compaixão. Gere atenção plena com respiração consciente e mantenha seu corpo com atenção plena.

Quando direcionamos a energia da atenção plena para a parte do corpo que estamos abraçando com amor e ternura, estamos fazendo exatamente o que nosso corpo precisa. Se uma parte do nosso corpo não se sente bem, temos que passar mais tempo segurando-o com atenção plena, com o nosso sorriso. Devemos fazer isso uma ou duas vezes por dia.

*(Do livro "The Path of Emancipation"– Thich Nhat Hanh)  
(Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*