

## **O primeiro toque na Terra**

Os três toques da terra foram concebidos por Plum Village para ajudá-lo a praticar esse tipo de abraço. Se você praticar de acordo com os três toques da Terra, você se curará rapidamente. As doenças em seu corpo e o sofrimento em sua consciência podem desaparecer rapidamente. Porque tocando assim você se torna como a Terra e seu coração vai crescer, você pode abraçar e pode aceitar, pode transformar. É uma prática maravilhosa.

Os Três Selos do Dharma foram apresentados de muitas maneiras. Isso pode ser mais ou menos fácil de entender. Mas os Três Toques da Terra são uma prática muito concreta. Se você puder praticar os três toques da Terra, poderá compreender cada vez mais profundamente o ensinamento dos Três Selos do Dharma. Tenho certeza de que a cura, a liberação, devem acontecer se você souber praticá-los todos os dias.

O primeiro toque da Terra representa a dimensão tempo, a impermanência. Suponha que você esteja ali parado e respirando conscientemente, seus pés estão tocando a Terra. Este é o momento presente. Acima de vocês pais, avós e todos os seus ancestrais.

Como você pratica a respiração consciente, está ciente de que todos os seus ancestrais e os seus pais estão dentro de você, todos eles vivos. Como você praticou, sabe que não pode excluir ninguém. Não é realista, mesmo que você odeie seu pai, mesmo que tenha declarado que não quer ter nada a ver com seu pai. No entanto, permanece o fato de que seu pai está vivo em você, você é uma continuação dele e você é ele.

É por isso que reconhecer esse fato, se entregar a esse fato, é a única maneira de transformar a tristeza, a raiva, o ressentimento, o sofrimento dentro de você. A causa de nosso sofrimento é a alienação, estar desenraizado do solo de nosso ser. Se nos tornamos um fantasma faminto andamos por aí sem nenhum lugar para sentar e considerar como nosso verdadeiro lar, como nossa família. Isso acontece porque você foi alienado da base do seu ser.

É por isso que você está de pé conscientemente e praticando a inspiração e a expiração e estando ciente de que todos os seus ancestrais estão dentro de você. Você tem que reentrar no fluxo da vida. Você é a continuação e embora seus filhos e os filhos deles não possam ser vistos, eles já estão em você. Já que você é capaz de inspirar calmamente todos os seus filhos e os filhos deles já podem inspirar e expirar calmamente com você e também todos os ancestrais podem inspirar e expirar calmamente com você. Tudo o que você faz é para todos na fila, em um fluxo de vida.

Você faz uma reverência. Suas duas mãos tocam sua testa representando sua sabedoria, seu insight. Você vai trazer toda a sua inteligência, toda a sua sabedoria para a prática. Então, mais tarde, suas duas palmas tocarão o coração. Você vai usar todo o seu coração para praticar o toque na Terra. Isso é o que você visualiza. Você o toca em sua concentração e atenção plena. “Tenho dentro de mim a presença de todos os meus ancestrais, ancestrais de sangue e ancestrais espirituais.” Todo mundo tem ancestrais espirituais.

Eu posso estar com raiva de meus ancestrais espirituais, eu posso ter a ideia de fugir deles. - Jesus, Maomé, o Buda. Mas ele permanece sendo meu ancestral, meu ancestral espiritual. Eu não posso tirá-lo de mim. Eu tenho meus ancestrais de sangue, eles estão todos em mim agora, todos vivos. Não posso negar essa realidade. Eu não posso tirá-los de mim. Esta é a dura realidade.

Eu sei que entre os meus antepassados há aqueles que estão muito perto de serem perfeitos, mas há aqueles que estão muito longe de serem perfeitos. Mas todos eles são meus ancestrais. Você tem que aceitar isso. Meu pai e minha mãe, meu irmão mais velho, minhas irmãs mais velhas, eles são a geração mais jovem dos meus ancestrais. Há aqueles que estão perto de serem perfeitos, mas há aqueles que estão muito longe de serem perfeitos, mas são todos meus ancestrais, mais novos ou mais velhos.

Olhando para dentro de mim percebi que tenho coisas que estão perto de serem perfeitas, mas sei que em mim existem aqueles elementos que estão muito longe de serem perfeitos. Eu percebi isso. Então, quem sou eu para não o aceitar como meu ancestral, como meu pai, como minha mãe. Você tem que ver isso para tocar muito profundamente. Você pode ter tido a intenção de não o reconhecer como seu ancestral, porque você sofreu muito por causa dele. Ele não era perfeito, ela não é perfeita, ela te fez sofrer muito, ele te fez sofrer muito.

É por isso que você se sente desarraigado do seu fundamento de ser, você está excluído do fluxo da vida. Você se tornou um andarilho, um fantasma faminto, vagando e procurando algo em que acreditar, em que confiar.

Então este é o momento de estar atento para tocar profundamente e perceber que todos os nossos ancestrais estão presentes em nós. Aqueles que estão perto da perfeição, aqueles que estão muito longe de serem perfeitos, mas todos eles são seus ancestrais. Olhando para dentro de si, você sabe que é como eles, parte de você está perto de ser perfeita, mas parte de você está muito longe de ser perfeita. Então não há razão para você não os aceitar como seus ancestrais.

Então você desce e olha para seus filhos ou seus discípulos e você sabe que há crianças que você gosta muito, elas parecem estar muito perto de serem perfeitas. Mas há aquelas que estão muito longe de serem perfeitas, causaram muitos problemas, muito sofrimento. São seus filhos, são seus netos, são seus discípulos. Embora sejam quase perfeitos ou muito longe de serem perfeitos, eles são seus filhos, seus discípulos.

E você mesmo, você tem coisas positivas, mas também tem coisas negativas. Há coisas que estão muito longe de serem perfeitas. Então quem é você para não aceitar seus filhos mesmo que seus filhos estejam muito longe de serem perfeitos. Então, olhando assim, você será capaz de aceitar todos os seus ancestrais, seus filhos e os filhos deles.

Use toda a sua inteligência, seus insights, use todo o seu coração e então você se abaixa e toca a Terra. Você permite que toda essa tristeza, todo esse sofrimento, todo esse desespero se espalhe sobre a Terra. A Terra está lá para receber tudo e você se torna um com a Terra. Tocar a Terra é tornar-se um com a Terra para que seu coração se abra, para que você se torne um com a Terra e ela receba tudo. Incluindo tudo, abraçando tudo, para que você possa transformar tudo.

A primeira vez que você se abaixar e tocar assim você pode chorar muito. Você não foi capaz de chorar. Você tem estado tão sozinho que não conseguiu tocar seus ancestrais e seus filhos. Você não foi capaz de abraçá-los, você tem corrido, corrido. Você tem estado tão solitário. Agora é hora de ir para casa e reconhecê-los, aceitar todos eles como seus ancestrais e filhos. Quando você toca a Terra, entrega todo o seu corpo e sua consciência à Mãe Terra. Não há mais resistência. Você se torna um com o fluxo da vida.

Se você fizer isso, a cura ocorre imediatamente. Conheço praticantes que após a primeira hora do Toque na Terra, tiveram um grande alívio e sofreram muito menos. Eles foram capazes de chorar durante a prática e continuaram a chorar após a hora da prática. Muita tristeza, solidão e amargura foram para a Terra e obtiveram a transformação em apenas um toque. Na posição de tocar a Terra, você pode ficar o tempo que quiser para visualizar. Na posição de tocar a Terra, você pode permanecer três minutos, cinco minutos, dez minutos, o tempo que você precisar, para que você possa derrubar cada pedacinho de tristeza, amargura e desespero.

Você entrega todo o seu corpo, entrega todo o seu espírito, se torna um com a Terra, se torna uma Terra *mahabhuta*. Você cria o estado de boa circulação dentro de si. Agora seu pai, sua mãe, seus ancestrais, seus filhos começam a sorrir em você por causa de sua capacidade de conexão, de perdão, de compreensão. Somos humanos, podemos cometer erros, podemos ser inábeis às vezes. Mesmo que sejamos professores, às vezes somos inábeis. fazemos nossos alunos sofrerem. Temos que saber disso.

Então nossos pais, especialmente quando eles não tiveram a chance de tocar o Dharma, de serem apoiados pela sangha, nossos pais podem ser inábeis. Eles podem fazer você sofrer e eles mesmos se fizeram sofrer. Se eles não tivessem sofrido, não teriam feito isso com você. Esse tipo de entendimento é básico.

Nessa prática, é a compreensão, o insight, que libertam e não a graça. Você pode usar a palavra graça, mas graça aqui deve ser entendimento. Compaixão e amor não podem ser possíveis sem compreensão. Se você define Deus como amor, você também deve lembrar que o amor é feito de compreensão. Porque já testemunhamos o fato de que sem entendimento o amor não pode ser possível.

Portanto, compreensão é insight. Quando você souber respirar profundamente e se concentrar e tocar a realidade, a compreensão profunda nascerá e essa compreensão, essa percepção, essa grande compreensão, *mahaprajna*, será o fator libertador e poderá trazer lágrimas de felicidade aos seus olhos, lágrimas de perdão aos seus olhos.

Você se sente melhor dentro de seu corpo talvez por causa desse sofrimento, desse ressentimento, dessa amargura que causou a doença em seu corpo. Esse câncer, essa doença que você pode pensar ser incurável. Mas se permitirmos que nosso corpo toque a Terra para se conectar com nossos ancestrais permitimos que nosso espírito, nossa mente, nossa consciência se abram, acolham, reconciliem e então a doença pode desaparecer muito rapidamente.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 7 de junho de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/dmBNSIjaSXE>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*