

## Um gatha básico

Eu acredito que você já conheça este exercício: "Inspirando / Expirando. Profundo / Lento, Calmo / Confortável, Sorrio / Solto, Momento presente / Momento Maravilhoso". É uma prática muito prazerosa. Você pode praticar a respiração consciente enquanto estiver dirigindo, no ônibus ou no trem ou até mesmo enquanto lava a louça. Sorria para si e para a sua louça. "Inspirando, eu sei que estou respirando. Inspirando, sei que estou expirando. Inspirando / Expirando". Aprecie sua inspiração e expiração.

Se você fizer este exercício muito simples corretamente, produzirá milagres. Seja um com sua inspiração e expiração. Esteja totalmente vivo - totalmente presente no aqui e no agora. Este é um milagre que você pode realizar a qualquer momento. Quando você respira com atenção e concentração, a vida se torna presente. Você para de pensar em tudo e se torna um com sua respiração. É maravilhoso. Depois de alguns minutos fazendo esta prática, a qualidade da sua respiração melhora automaticamente.

Agora vamos tentar a segunda linha: "Profundo / Lento". Significa: "Inspirando, sei que minha inspiração se tornou profunda". Ela se aprofundou naturalmente, não porque a tornamos mais profunda. "Expirando, eu sei que minha expiração se tornou lenta". Ela se tornou mais lenta por si mesma, não porque nós a tornamos mais lenta. Sempre que a atenção toca algo, melhora a qualidade daquela coisa. Com a atenção plena, nossa respiração fica mais harmoniosa e calma, e sentimos uma crescente sensação de prazer em nosso corpo e consciência.

Então praticamos a terceira linha do gatha: "Calmo / Confortável". "Respirando, eu acalmo a formação chamada corpo. Expirando, acalmo a formação chamada sentimento. Experimentando o sentimento, eu inspiro e expiro. Acalmando o sentimento, eu inspiro e expiro".

Este exercício é muito gratificante e agradável. Acalmar significa: "Inspirando, sinto-me calmo dentro do meu corpo e dos meus sentimentos". Vivenciamos nosso corpo e sentimentos, inspirando e expirando para acalmar um primeiro e depois o outro. "Confortável" significa: "Expirar, me sinto à vontade comigo mesmo e faço tudo com tranquilidade". Gastamos o tempo necessário; não nos apressamos e nos sentimos maravilhosos no momento presente. Sentimos a luz; não somos sobrecarregados por nossas preocupações e aflições, e temos liberdade interior. Sentimos que estamos realmente sendo nós mesmos, não a vítima de nossos arrependimentos sobre o passado ou preocupações sobre o futuro.

A próxima linha é: "Sorrio / Solto". "Inspirando, sorrio. Expirando, solto". Deixamos nossos projetos, preocupações e arrependimentos. Porque o momento presente é tão maravilhoso e somos capazes de tocar as maravilhas da vida no momento presente, nós sorrimos enquanto inspiramos. Nosso sorriso libera toda a tensão deixada em nosso rosto e corpo. É um sorriso de vitória, um sorriso de bondade amorosa voltado para nosso corpo e sentimentos. Quando expiramos, nos soltamos e nos libertamos.

Não há nada mais precioso do que nossa paz, estabilidade e liberdade. Não podemos trocá-los por mais nada. Liberação significa que nos tornamos nós mesmos. Somos capazes de liberar todas as nossas vacas e nossas ideias - até mesmo nossas ideias de felicidade. Cada um de nós está preso em uma ideia de felicidade. Acreditamos que seremos verdadeiramente felizes quando certas condições forem cumpridas. Não percebemos que essa ideia é um obstáculo à nossa verdadeira felicidade.

Se pudermos liberar nossa ideia de felicidade, a verdadeira felicidade nasce em nós imediatamente. Eu conheço alguns jovens que pensam que só podem ser felizes se ganharem um diploma, conseguirem um emprego ou se casarem com uma determinada pessoa. Nós estabelecemos condições para nossa felicidade e ficamos presos. A felicidade pode chegar até nós a qualquer momento se formos livres.

Por que nos comprometemos com apenas uma ideia de felicidade? Quando fazemos isso, limitamos nossa felicidade. Se abandonarmos essa ideia, a felicidade chegará a nós de todas as direções.

Um país inteiro pode estar sob o feitiço de uma ideia de felicidade por muitos anos. Toda uma nação pode pensar que, a menos que realize um certo programa de cinco anos, ou abrace e realize uma ideologia particular, não haverá futuro para seus cidadãos. A menos que a nação perceba que essa ideia é um obstáculo à sua felicidade, ela poderá sofrer uma tragédia. Se tivermos sorte, podemos nos libertar dessas ideias falsas. "Inspirando, eu sorrio. Expirando, eu solto."

Podemos ser extremamente felizes apenas sentados e inspirando e expirando. Não precisamos fazer nem conseguir nada. Nós apreciamos o milagre da vida, o milagre de simplesmente estar aqui. "Sorrio / Solto" pode nos trazer muita felicidade necessária. Essa alegria e felicidade nutritivas ajudarão a curar as feridas em nosso corpo e alma.

A última linha do gatha é: "Momento presente / momento maravilhoso". "Inspirando, eu me estabeleço no momento presente. Expirando, sei que esse é um momento maravilhoso". Alguém pode perguntar: "o momento mais maravilhoso de sua vida já chegou"? Você pode se sentir envergonhado ao dizer: "Acho que não. Mas acredito que chegará em breve. Caso contrário, minha vida não terá sentido".

Usando nossa inteligência para olhar profundamente, sabemos que se continuarmos a viver da maneira como podemos ter vivido nos últimos vinte anos - não atentamente, sempre correndo, sempre tentando escapar - então o momento mais maravilhoso de nossa vida não chegará em breve. Neste ensinamento, aprendemos que temos que tornar o momento presente o momento mais maravilhoso da nossa vida, porque o momento presente é o único momento disponível para nós.

Se soubermos como voltar ao momento presente e estarmos plenamente vivos, para tocar as maravilhas da vida naquele momento, será o momento mais maravilhoso da nossa vida. Nós temos a capacidade de fazer isso. Através de práticas simples como caminhar, respirar, sorrir ou tocar a beleza da vida com atenção plena, podemos tornar o paraíso - o Reino de Deus - disponível para nós no aqui e no agora.

Eu sempre digo aos meus amigos que eles não precisam morrer para entrar no Reino de Deus - na verdade, eles precisam estar vivos para fazer isso. Saiba como estar vivo. Inspirando e expirando conscientemente, tornando-se totalmente presente, com corpo e mente unidos - estas são as condições para entrar no Reino de Deus. Você só precisa dar um passo, e estará lá.

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