

## **Vinte e quatro horas novinhas em folha**

Todas as manhãs, quando acordamos, temos vinte e quatro horas novinhas em folha para viver. Que dádiva preciosa! Temos a possibilidade de viver de uma forma que essas vinte e quatro horas tragam paz, alegria e felicidade a nós mesmos e aos outros.

A paz está presente aqui e agora em nós mesmos e em tudo o que fazemos e vemos. A questão é estar ou não em contato com ela. Não precisamos fazer uma longa viagem para admirar o azul do céu. Não precisamos sair da cidade ou sequer da nossa vizinhança para apreciar os olhos de uma linda criança. Até mesmo o ar que respiramos pode ser uma fonte de alegria. Podemos sorrir, respirar, caminhar e fazer nossas refeições de uma forma tal que nos permita entrar em contato com toda a felicidade que existe a nosso dispor.

Somos muito bons na preparação para a vida, mas não o somos na vida em si. Sabemos sacrificar dez anos em troca de um diploma e nos dispomos a trabalhar duramente para obter um emprego, um carro, uma casa e assim por diante. Temos, porém, dificuldade para nos lembrarmos de que estamos vivos no presente momento, o único momento que existe para estarmos vivos. Cada respiração, cada passo pode estar repleto de paz, alegria e serenidade. É necessário apenas que estejamos despertos, vivos no momento presente.

Este pequeno [texto] se propõe a ser como o toque de um sino para despertar a consciência, um lembrete de que a felicidade só é possível no momento presente. É claro que planejar o futuro faz parte da vida, mas mesmo o planejamento só pode acontecer no momento presente. Este [texto] é um convite para uma volta ao momento presente e para a descoberta da paz e da alegria. Mas, por favor, não esperem o final para encontrar a paz. A paz e a felicidade estão em cada momento. A paz é cada passo. Caminharemos de mãos dadas.

Se uma criança sorri, se um adulto sorri, é muito importante. Se em nossa rotina diária pudermos sorrir se pudermos ser felizes e cheios de paz, não só nós, mas todos se beneficiarão se realmente soubermos viver. Existe melhor meio de começar o dia do que com um sorriso? Nosso sorriso afirma nossa consciência e determinação no sentido de viver em paz e alegria. A fonte de um sorriso verdadeiro está na mente alerta.

Como você pode se lembrar de sorrir ao acordar? Talvez você possa pendurar um lembrete como um ramo, uma folha, uma pintura ou algumas palavras inspiradoras na janela ou no teto acima da sua cama para que você o veja no instante em que acordar. Depois que você tiver desenvolvido a prática do sorriso, pode ser que não precise mais do lembrete. Você sorrirá ao ouvir um pássaro cantar ou ao ver o sol entrando pela janela. O sorriso ajuda a encarar o dia com delicadeza e compreensão.

Quando vejo alguém sorrir, sei logo que ele ou ela esta imerso na percepção. Quantos artistas não se esforçaram para trazer esse leve sorriso aos lábios de inúmeras estátuas e retratos? Tenho certeza de que o mesmo sorriso devia estar estampado nos rostos dos escultores e dos pintores enquanto trabalhavam. Dá para imaginar um pintor enraivecido criando um sorriso desses? O sorriso da Mona Lisa é leve, apenas uma sugestão de sorriso. No entanto, mesmo um sorriso desses basta para relaxar todos os músculos do rosto, para expulsar toda a preocupação e o cansaço. O mais leve esboço de um sorriso reforça a percepção e nos acalma como que por milagre. Ele nos restaura a paz que considerávamos perdida.

Nosso sorriso pode trazer a paz para nós e para os que nos cercam. Mesmo se gastássemos muito dinheiro em presentes para todos os nossos familiares, nada que pudéssemos comprar lhes daria tanta felicidade quanto a dádiva da nossa atenção, do nosso sorriso. E essa dádiva preciosa não custa nada. Ao final de um retiro na Califórnia, uma amiga escreveu o seguinte poema:

Perdi meu sorriso,  
mas não se preocupem.  
Ele está com o dente-de-leão.

Se você perdeu seu sorriso e mesmo assim é capaz de ver que o dente-de-leão está guardando-o para você, a situação não é tão má assim. Sua consciência está suficientemente desperta para ver que o sorriso está ali. Basta que você respire com plena consciência uma ou duas vezes para recuperar seu sorriso. O dente-de-leão é um dos integrantes de sua comunidade de amigos. Ele está ali, inteiramente fiel, guardando seu sorriso para você. Na realidade, tudo que o cerca está guardando seu sorriso para você. Você não precisa se sentir isolado. É só se abrir para o apoio que está ao seu redor e dentro de você. Como a amiga que viu seu sorriso sob a guarda do dente-de-leão, você pode respirar em plena consciência e o seu sorriso voltará.

Há uma série de técnicas de respiração que podem ser usadas para tornar a vida mais intensa e agradável. O primeiro exercício é muito simples. Enquanto inspira, você diz para si mesmo, "Inspirando, sei que estou inspirando". E enquanto expira, diga, "Expirando, sei que estou expirando", Só isso. Você reconhece sua inspiração como uma inspiração e sua expiração como uma expiração. Não é nem necessário recitar a frase inteira. Você pode usar apenas uma palavra de cada vez: "Inspirando" e "Expirando". Essa técnica pode ajudá-lo a manter seu pensamento na respiração. Enquanto realiza o exercício, sua respiração irá se tornar calma e suave, e sua mente e seu corpo também irão adquirir calma e suavidade.

Esse exercício não é difícil. Em apenas alguns minutos você perceberá os frutos da meditação. Inspirar e expirar são atividades importantes e agradáveis. Nossa respiração é o elo entre nosso corpo e nossa mente. Às vezes pode ocorrer que nossa mente esteja ocupada com uma coisa e nosso corpo com outra; com isso a mente e o corpo estejam desunidos. Quando nos concentramos em nossa respiração, "Inspirando" e "Expirando", reunimos novamente a mente e o corpo, tornando-nos inteiros de novo. A respiração consciente é uma ponte de grande importância. Para mim, a respiração é uma alegria imperdível. Todos os dias pratico a respiração consciente e na minha pequena sala de meditação escrevi esta frase:

"Respire, você está vivo!"

Só a respiração e o sorriso já podem nos fazer muito felizes, porque, quando respiramos conscientemente, conseguimos nos recuperar por inteiro e encarar a vida no momento presente.

Em nossa sociedade atarefada, é uma grande coisa respirar conscientemente de vez em quando. Podemos praticar a respiração consciente não só sentados na sala de meditação, mas também enquanto trabalhamos no escritório ou em casa, enquanto dirigimos, ou quando estamos sentados no ônibus, onde quer que estejamos, a qualquer hora do dia. Há uma infinidade de exercícios que podem nos ajudar a respirar conscientemente. Além do simples 'Inspirando-Expirando', podemos recitar em silêncio estas quatro linhas enquanto inspiramos e expiramos:

Inspirando, acalmo meu corpo.  
Expirando, sorrio.  
Pousado no momento presente,  
Sei que este é um momento maravilhoso.

"Inspirando, acalmo meu corpo." Recitar essa frase é como beber um copo de limonada gelada num dia de calor dá para se sentir o frescor invadindo o corpo. Quando eu inspiro e digo esse verso, chego a sentir minha respiração acalmando meu corpo e minha mente. "Expirando, sorrio." Você sabe que um sorriso pode relaxar centenas de músculos no seu rosto. Sorrir é um sinal de que se tem domínio sobre si mesmo.

"Pousado no momento presente" Enquanto estou sentado aqui, não penso em mais nada. Estou sentado aqui e sei exatamente onde estou. "Sei que este é um momento maravilhoso." É uma alegria estar sentado, em conforto e segurança, e voltar para a respiração, para o sorriso, para a verdadeira natureza do eu. Nosso compromisso com a vida é no momento presente. Se não tivermos paz e alegria agora, quando as teremos? Amanhã, depois de amanhã? O que nos impede de sermos felizes neste exato momento? Enquanto prosseguimos com nossa respiração, podemos dizer simplesmente, "Acalmo, Sorrio, Momento presente, Momento maravilhoso". Esse exercício não é só para os iniciantes.

Muitos de nós que praticamos a meditação e a respiração consciente há quarenta ou cinquenta anos continuamos a praticar dessa forma, porque esse tipo de exercício é muito importante e muito fácil.

Enquanto praticamos a respiração consciente, nosso pensamento vai desacelerando, e nós podemos realmente descansar. A maior parte do tempo, pensamos demais, e a respiração consciente nos ajuda a encontrar o relaxamento, a calma e a paz. Ela nos ajuda a parar de pensar tanto e a parar de ser dominado por mágoas do passado e preocupações com o futuro. Ela nos permite estar em contato com a vida, que é maravilhosa no momento presente. É claro que pensar é importante, mas uma boa parte do que pensamos não tem utilidade. E como se em nossa cabeça cada um de nos tivesse um CD que não pára de tocar dia e noite. Pensamos nisso e pensamos naquilo, e é difícil parar. Com um CD basta apertar a tecla stop. Mas com nosso pensamento, não dispomos dessa tecla.

Podemos pensar e ficar tão preocupados que não conseguimos dormir. Se procurarmos um médico para conseguir tranquilizantes ou soníferos, esses medicamentos podem piorar a situação porque na realidade não descansamos com esse tipo de sono. E se passarmos a recorrer a essas drogas, podemos ficar viciados. Continuamos a viver tensos e podemos ter pesadelos. Pelo método da respiração consciente, quando expiramos e inspiramos, paramos de pensar porque dizer "inspirando" e "expirando" não é pensar. O "inspirando" e "expirando" são apenas palavras que nos ajudam a concentrar na respiração.

Se permanecermos inspirando e expirando por alguns minutos, ficaremos inteiramente renovados. Podemos nos recuperar e descobrir a beleza ao nosso redor no momento presente. O passado já se foi; o futuro ainda está por vir. Se não voltarmos a nós mesmos no momento presente, não poderemos estar em contato com a vida. Quando estamos em contato com os elementos renovadores, serenos e salutares que estão dentro de nós e ao nosso redor, aprendemos a valorizá-las, protegê-las e fazê-las crescer. Esses elementos da paz estão à nossa disposição a qualquer hora.

*(Do livro "Paz a cada passo" – Thich Nhat Hanh)*  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>