

## **A semente do Espírito Santo**

Um ano atrás, em Florença, um padre católico me disse que estava interessado em aprender mais sobre o budismo. Pedi que ele compartilhasse comigo sua compreensão do Espírito Santo e ele respondeu: "O Espírito Santo é a energia enviada por Deus". Sua declaração me fez feliz. Confirmou meu sentimento de que a maneira mais segura de abordar a Trindade é através da porta do Espírito Santo.

No budismo, nosso esforço é praticar a atenção plena a cada momento - para saber o que está acontecendo dentro e ao redor de nós. Quando o Buda foi perguntado: "Senhor, o que você e seus monges praticam?" ele respondeu: "Sentamos, andamos e comemos". O interlocutor continuou: "Mas, senhor, todo mundo senta, anda e come", e o Buda lhe disse: "Quando nos sentamos, sabemos que estamos sentados. Quando caminhamos, sabemos que estamos caminhando. Quando comemos, sabemos que estamos comendo." Na maioria das vezes, estamos perdidos no passado ou levados por projetos e preocupações futuras. Quando estamos atentos, tocando profundamente o momento presente, podemos ver e ouvir profundamente, e os frutos são sempre compreensão, aceitação, amor e desejo de aliviar o sofrimento e trazer alegria. Quando nosso lindo filho chega até nós e sorri, estamos completamente presentes para ele.

Para mim, a atenção plena é muito parecida com o Espírito Santo. Ambos são agentes de cura. Quando você tem atenção plena, tem amor e compreensão, vê mais profundamente e pode curar as feridas em sua própria mente. O Buda foi chamado o rei dos curandeiros. Na Bíblia, quando alguém toca em Cristo, ele ou ela é curado. Não é apenas tocar um pano que provoca um milagre. Quando você toca em profundo entendimento e amor, você é curado.

O Espírito Santo desceu sobre Jesus como uma pomba, O penetrou profundamente, e Ele revelou a manifestação do Espírito Santo. Jesus curou tudo o que tocou. Com o Espírito Santo Nele, Seu poder como curador transformou muitas pessoas. Todas as escolas do cristianismo concordam com isso. Eu disse ao padre que sentia que todos nós também temos a semente do Espírito Santo em nós, a capacidade de curar, transformar e amar. Quando tocamos essa semente, somos capazes de tocar Deus, o Pai, e Deus, o Filho.

Tocar profundamente é uma prática importante. Tocamos com as mãos, os olhos, os ouvidos e também com a atenção plena. A primeira prática que aprendi como monge iniciante foi inspirar e expirar conscientemente, tocar cada respiração com minha atenção, identificando a inspiração como inspiração e a expiração como expiração. Quando você pratica dessa maneira, sua mente e corpo se alinham, seus pensamentos errantes param e você está no seu melhor. A atenção plena é a substância de um Buda.

Quando você entra profundamente neste momento, vê a natureza da realidade, e esse insight o liberta do sofrimento e da confusão. A paz já existe até certo ponto: o problema é se sabemos como tocá-la. A respiração consciente é a prática budista mais básica para tocar a paz. Eu gostaria de lhe oferecer este breve exercício:

*Inspirando, eu acalmo meu corpo.  
Respirando, eu sorrio.  
Morando no momento presente,  
Eu sei que este é um momento maravilhoso.*

"Inspirando, eu acalmo meu corpo." É como beber um copo de água fria. Você sente a frescura permear seu corpo. Quando inspiro e recito essa frase, sinto minha respiração acalmando meu corpo e minha mente. Na meditação budista, corpo e mente se tornam um.

"Respirando, eu sorrio." Um sorriso pode relaxar centenas de músculos em seu rosto e fazer você se dominar. Sempre que você vê uma imagem de Buda, ele está sempre sorrindo. Quando você sorri com atenção plena, percebe a maravilha de um sorriso.

"Morando no momento presente." Recitamos essa frase ao inspirar novamente e não pensamos em mais nada. Nós sabemos exatamente onde estamos. Normalmente dizemos: "Espere até eu terminar a escola e obter meu doutorado, e então eu vou estar realmente vivo." Mas quando o obtemos, dizemos: "Tenho que esperar até ter um emprego para estar realmente vivo". Depois do trabalho, precisamos de um carro e, depois do carro, uma casa. Não somos capazes de estar vivos no momento presente. Sempre adiamos estar vivos para o futuro, não sabemos exatamente quando. É possível que nunca sejamos verdadeiramente vivos em toda a nossa vida. A técnica, se precisamos falar de uma técnica, é estar no momento presente, estar ciente de que estamos aqui e agora, que o único momento para estar vivo é o momento presente.

Quando expiramos, dizemos: "Sei que este é um momento maravilhoso". Estar verdadeiramente aqui, agora e aproveitar o momento presente é a nossa tarefa mais importante.

Podemos até encurtar o versículo para seis palavras. Ao inspirar, dizemos a nós mesmos: "Acalmo" e, ao expirar, dizemos: "Sorrindo". Quando inspiramos novamente, dizemos: "Momento presente" e, ao expirar, "Momento maravilhoso". Praticar dessa maneira pode nos ajudar a tocar a paz imediatamente. Não precisamos esperar que outras condições estejam presentes.

*(Do livro "Living Buddha, living Christ" – Thich Nhat Hanh)  
(Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*