



Copyright © 2015 by Unified Buddhist Church. All rights reserved.

Título original: *How to Relax*

Todos os direitos desta publicação são reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.

Nenhuma parte desta obra pode ser apropriada e estocada em sistema de banco de dados ou processo similar, em qualquer forma ou meio, seja eletrônico, de fotocópia, gravação etc., sem a permissão do detentor do copyright.

Diretora editorial: *Raquel Cozer*

Gerente editorial: *Alice Mello*

Editor: *Ulisses Teixeira*

Copidesque: *Thaís Lima*

Capa: *Osmane Garcia Filho*

Ilustrações de miolo: *Jason DeAntonis*

Diagramação: *Abreu's System*

CIP-Brasil. Catalogação na Publicação  
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

N479a

Nhat Ha.nh, Thich

A arte de relaxar / Thich Nhat hanh; [ilustração Jason Deantonis]; tradução Edmundo Barreiros. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Harper Collins, 2020.

Tradução de: *How to relax*

ISBN 9786555110258

I. Meditação. 2. Relaxamento. 3. Vida espiritual – Budismo. I. Deantonis, Jason. II. Barreiros, Edmundo. III. Título.

20-63979

CDD: 294.3

CDU: 24-583

Os pontos de vista desta obra são de responsabilidade de seu autor, não refletindo necessariamente a posição da HarperCollins Brasil, da HarperCollins Publishers ou de sua equipe editorial.

HarperCollins Brasil é uma marca licenciada à Casa dos Livros Editora LTDA.

Todos os direitos reservados à Casa dos Livros Editora LTDA.

Rua da Quitanda, 86, sala 218 — Centro

Rio de Janeiro, RJ — CEP 20091-005

Tel.: (21) 3175-1030

[www.harpercollins.com.br](http://www.harpercollins.com.br)

## SUMÁRIO

Notas sobre o relaxamento

Descansar

Curar

A consciência da respiração

Poema para descansar

Seguindo a respiração

Águas calmas

Meditação

Parar: o primeiro aspecto da meditação

Pare primeiro

Olhar a fundo: o segundo aspecto da meditação

Mindfulness na vida diária

Uma posição relaxada

Energia curativa

A energia coletiva da cura

Cultivar alegria

Praticar a alegria juntos

Mindfulness do corpo

Nos comunicar com nós mesmos

Restaurar o bem-estar

Respiração pacífica

O som do sino

Sala de respiração

Trazer a paz ao nosso território

Dia de preguiça

Estar em paz

O relaxamento precisa do entendimento

Mindfulness de alguma coisa

Relaxar na natureza

Curando a nós mesmos, curando a Terra  
Acordar para o momento  
Transformar um som desagradável  
Dormir  
Aprendendo a descansar  
Usar o ronco  
Nossa ideia de felicidade  
Desprender-se  
Solitude  
Desprender-se das preocupações  
A felicidade é uma questão coletiva  
Fazer o que diz  
Sem esforço  
Liberar o estresse  
A vida é terrível e maravilhosa  
Não desperdice sua vida  
Felicidade e consciência  
Sorrir  
Acalmar-se  
Momento presente, momento maravilhoso  
Curar a si mesmo  
A guerra interior  
Água sobre as pedras  
Um barco na tempestade  
Nem tudo é sofrimento  
Liberar a tensão  
Desejo e felicidade  
Relaxar onde estamos  
Ideias de felicidade  
Sem bois para perder  
Dar nome aos bois  
Nossa paz é o que há de mais precioso

A liberdade é uma prática

Não fique ocupado demais

Compaixão por si mesmo

Não culpe

A respiração é uma ponte

Prática relaxada

Liberação

Sentar-se relaxado

Sentado e calmo

O hábito da tensão

Meditações para descansar e relaxar

Convidar o sino

Escutar o sino

Acalmar a preocupação

Para dentro, para fora, fundo, devagar

Examinar o corpo

Meditação para o telefone

Meditação no computador

Relaxamento profundo

Títulos relacionados

Monges e leigos

Sobre o autor

Você não precisa reservar um tempo especial para relaxar. Não precisa de um travesseiro específico nem de um equipamento sofisticado ou de uma hora inteira de descanso. Na verdade, este momento, exatamente agora, é perfeito para isso.

Copyrighted image

Você está inspirando e expirando neste instante. Se conseguir fechar os olhos por alguns segundos, faça isso. Vai ajudar você a prestar atenção à sua respiração. Seu corpo está fazendo muitas coisas nesse momento. Seu coração está batendo. Seus pulmões estão inalando e exalando ar. Sangue está passando por suas veias. Sem esforço, você está ao mesmo tempo trabalhando e relaxado.

# NOTAS SOBRE O RELAXAMENTO





## DESCANSAR

Sempre que os animais na floresta ficam feridos, eles descansam. Procuram um lugar tranquilo e apenas ficam ali, sem se mexer por muitos dias. Eles sabem que é a melhor maneira para o corpo se curar. Durante esse tempo, eles podem até ficar sem comer ou beber. A sabedoria de parar e se curar ainda está viva nos animais, mas nós, seres humanos, perdemos a capacidade de descansar.

## CURAR

Nós, seres humanos, perdemos a confiança de que o corpo simplesmente sabe o que fazer. Se temos tempo sozinhos, entramos em pânico e tentamos fazer muitas coisas diferentes. A respiração consciente nos ajuda a reaprender a arte de descansar. A respiração consciente é como um pai amoroso que embala um bebê, dizendo:

— Não se preocupe, vou cuidar de você. Só descanse.

## A CONSCIÊNCIA DA RESPIRAÇÃO

Sua respiração é um local estável e sólido onde você pode encontrar refúgio. Não importa quais pensamentos, emoções e percepções estejam dentro de você, sua respiração está sempre presente, como um amigo fiel. Sempre que você se deixar levar por pensamentos, for tomado por emoções fortes ou se sentir ansioso e disperso, volte para sua respiração. Una o corpo à mente, e ancore sua mente. Tome consciência do ar entrando e saindo de seu corpo. Ao focar a respiração, respirar torna-se naturalmente algo leve, calmo e pacífico. A qualquer hora do dia ou da noite, sempre que estiver andando, dirigindo, cuidando do jardim ou sentado em frente a um computador, você pode voltar ao refúgio pacífico de sua própria respiração.

## POEMA PARA DESCANSAR

A qualquer momento, podemos recitar esse pequeno poema para nós mesmos e dar uma minidescansada. Esse texto é como pequenas férias, só que o leva de volta a seu verdadeiro lar em vez de afastá-lo dele.

*Ao inspirar, sei que estou inspirando.*

*Ao expirar, sei que estou expirando.*

Você pode até encurtar esse poema. Ele funciona do mesmo jeito.

Para dentro.

Para fora.

*image  
not  
available*

## PARAR: O PRIMEIRO ASPECTO DA MEDITAÇÃO

A meditação tem dois aspectos. O primeiro é parar (*shamatha*, em sânscrito). Nós corremos por toda a nossa vida, perseguindo alguma ideia de felicidade. Parar significa interromper nossa corrida, nosso esquecimento, ou impedir que fiquemos presos no passado ou no futuro. Nós voltamos para casa, para o momento presente onde a vida está disponível. O momento agora contém todos os momentos. Aqui podemos tocar nossos ancestrais, nossos filhos e os filhos deles, mesmo que ainda não tenham nascido. Podemos acalmar nosso corpo e nossas emoções através da prática da respiração com *mindfulness*, do andar e do sentar-se com atenção plena. *Shamatha* também é a prática de se concentrar, para podermos viver profundamente cada momento de nossas vidas e tocar o nível mais profundo de nosso ser.

*image  
not  
available*



## UMA POSIÇÃO RELAXADA

Qual é sua posição mais relaxada? Às vezes, achamos que só conseguimos relaxar se estivermos deitados. Mas também podemos nos sentar em uma posição relaxada. Sua postura pode ser ereta mas não rígida. Relaxe os ombros. Veja se é possível se sentar sem nenhuma tensão no corpo.



Copyrighted image

*image  
not  
available*

Podemos pensar na alegria como algo que acontece espontaneamente. Mas, na verdade, ela precisa ser cultivada e praticada para crescer. Quando nos sentamos praticando atenção plena com outros, é mais fácil sentar. Quando relaxamos com outros, é mais fácil relaxar. A energia coletiva pode nos ajudar quando estamos cansados ou quando nossa mente divaga. Ela pode nos trazer de volta a nós mesmos. Por isso é tão importante praticar com outras pessoas. No início podemos nos preocupar com não estarmos fazendo direito a meditação sentada ou andando, e podemos hesitar em praticar em grupo por medo de sermos julgados. Mas todos sabemos como nos sentar e respirar. Isso é tudo o que precisamos fazer. Depois de apenas alguns segundos de concentração em nossa respiração, podemos trazer paz e calma para nosso corpo e nossa mente.

Nós só precisamos prestar atenção a nossa inspiração e expiração. Concentre-se apenas nisso. É tudo o que é preciso para começar a acalmar a agitação em sua mente e em seu corpo e restaurar a estabilidade e a paz dentro de você. A concentração daqueles ao seu redor também vai apoiá-lo enquanto você começa a praticar. Faça um pouco disso todos os dias, sozinho ou com outras pessoas. Quando você treina assim, fica cada vez mais fácil voltar para sua respiração com atenção plena. À medida que treinar, mais fácil será tocar as profundezas de sua consciência, e com mais facilidade você vai poder gerar a energia da compaixão. Todos nós podemos fazer isso.

*image  
not  
available*

## RESTAURAR O BEM-ESTAR

Liberar qualquer tensão e trazer calma ao seu corpo é o primeiro passo para a restauração do bem-estar. Você não pode curar seu corpo se não prestar atenção a ele. Levando sua mente para o conforto de seu corpo, você se estabelece no aqui e agora. Você tem uma chance de ter consciência, sem julgamentos, de qualquer dor, tensão ou sofrimento. Esse é o início da cura.

*image  
not  
available*

Todos nós temos um corpo físico, assim como sentimentos, percepções, pensamentos, emoções e uma consciência profunda. Isso forma nosso território, e somos os monarcas governantes dele. Mas não somos responsáveis. Há desarmonia e conflito em nossa terra. Não temos a capacidade de restaurar a paz e a harmonia. Ao invés de explorar nosso território, escapamos e nos refugiamos em algum tipo de consumo. A atenção plena é uma prática para lhe dar a coragem e a energia para voltar e abraçar seu corpo, seus sentimentos e suas emoções, mesmo que sejam desagradáveis. Mesmo que pareça que eles podem destruir você, volte e abrace-os e ajude-os a se transformarem. Se ainda estiver com medo, peça apoio a amigos de prática. Ao praticar a meditação andando, a respiração consciente e fazer as refeições com atenção plena, você cultiva a energia do mindfulness e é capaz de reinar pacificamente sobre seu território.

*image  
not  
available*



Sabemos que há aqueles que se esforçam muito para terem a atenção plena, e mesmo assim não conseguem relaxar. Eles tentam respirar e tentam caminhar; eles se esforçam muito, e ainda assim não obtêm sucesso — porque se esforçar não é ter atenção plena. Não é porque você tem a intenção de relaxar que consegue fazê-lo. Não é porque você tem a intenção de parar que você consegue fazer uma pausa. Mindfulness, o verdadeiro mindfulness, deve carregar consigo visões verdadeiras, entendimento. Você precisa do entendimento para conseguir relaxar.

*image  
not  
available*

## ACORDAR PARA O MOMENTO

A meditação andando é um jeito de despertar para o momento maravilhoso que estamos vivendo. Se nossa mente fica presa, preocupada com nossas preocupações e nosso sofrimento, ou se nos distraímos com outras coisas enquanto caminhamos, não conseguimos praticar o mindfulness nem desfrutar do momento presente. Estamos desperdiçando a vida. Mas, se estamos despertos, então vamos ver que esse é um momento maravilhoso que a vida nos deu, o único momento em que ela está disponível. Podemos valorizar cada passo que damos, e cada um deles pode nos trazer felicidade, porque estamos em contato com a vida, com a fonte de felicidade e com nosso amado planeta.

## USAR O RONCO

Às vezes, você tem que dividir um quarto com alguém que ronca. Você pode ficar irritado ou, com o mindfulness, provocar compaixão. É possível usar o som do ronco para dormir. Escute e diga que isso traz você para casa, para o aqui e agora. Então você pode aceitar o ronco com muito mais facilidade e dormir graças ao barulho dele.

*image  
not  
available*

## DESPRENDER-SE DAS PREOCUPAÇÕES

Nossa prática é para aprender a cuidar do momento presente. Não se permita se perder no passado ou no futuro. Cuidando bem do momento presente, podemos conseguir mudar as coisas negativas do passado e nos preparar para um bom futuro. A prática nos ajuda a voltar para o momento presente, para nosso corpo, nossos sentimentos, para o ambiente à nossa volta. Quando inspiramos e expiramos com mindfulness, nossa mente se volta para nosso corpo, e estamos realmente ali para cuidar do momento presente. Se há algum estresse, alguma tensão em nós, praticamos a respiração com atenção plena para liberar a tensão, e isso nos proporciona alívio. Se há um sentimento doloroso, usamos mindfulness para abraçar nosso sentimento, e assim poderemos conseguir alívio. O ponto-chave é você estar por inteiro no momento presente, no aqui e agora, para cuidar de si mesmo e do que está acontecendo ao seu redor. Você não pensa demais no futuro, não faz muitas projeções sobre o que ele poderia ser, e nem fica muito aprisionado no passado. Você precisa treinar para aprender a voltar para esse momento, cuidar dele, do seu corpo e de seus sentimentos nele. Enquanto você aprende a estar no momento presente, vai ganhando fé e confiança em sua habilidade de lidar com a situação. Você aprende a cuidar de seus sentimentos e do que está acontecendo ao seu redor. Isso o torna confiante, e com o crescimento de sua confiança, você não é mais uma vítima de suas preocupações.

*image  
not  
available*

O estresse se acumula em nosso corpo. O jeito que comemos, bebemos e vivemos cobra seu preço sobre nosso bem-estar. Deitado e levando uma consciência delicada para sua respiração, podemos conseguir o descanso e a recuperação para nosso corpo físico. Encontre espaço em seu dia onde possa praticar respiração com atenção plena e se desprender das tensões. Em apenas cinco, dez ou vinte minutos, você pode reestabelecer a atenção plena e dissipar o estresse. Quando tem dificuldade para dormir, siga sua inspiração e expiração. Leve sua consciência para as diferentes partes de seu corpo uma de cada vez e permita que elas relaxem. Às vezes, isso ajuda a dormir. A prática é muito boa mesmo que você não durma, pois ela o nutre e permite que você descanse.