

## **Além da tempestade do medo**

Às vezes, o medo vem do nada. Você não sabe como ele vem. Ele apenas vem. E, de repente, você é pego na zona do medo. Você acha que vai morrer, que vai ficar louco, e fica com muito medo disso. Um ataque de pânico, ele tem a ver com seu corpo e tem a ver com sua mente. Seu corpo responde para sua mente, ele vibra com sua mente.

Você simplesmente tem uma ideia. Então todo seu corpo é possuído por aquela ideia, e o medo cresce. É você quem cria seu medo apenas pelo pensar, pela imaginação, pelo pensamento. Você é vítima do seu pensamento, da sua imaginação. Não é o mundo objetivo que está criando uma situação perigosa para você. Mas você mesmo. Você criou essa situação perigosa para você. Por isso, fazer de você uma base sólida para você mesmo é sua prática diária.

É humano ter medo. Você pode lidar com o medo assim como como você pode lidar com seu desejo, sua raiva, seu desespero. Então, quando há uma vibração dentro do seu corpo, dentro da sua mente, o medo vai aparecer.

Você tem que reconhecê-lo, "Esse medo está aparecendo." E você se lembra que não é a primeira vez que ele aparece, não é? Não é a primeira vez, pois o medo já apareceu diversas vezes, e você foi capaz de sobreviver. Então essa é só mais uma vez e você vai sobreviver.

Então, olhe para ele e diga: "Vou sobreviver. Eu não temo o meu medo." Tente sorrir para ele. Esteja ciente que, a causa do seu pânico está no seu cérebro, está no pensamento. Por isso você vai para o domínio da prática. A prática do não pensamento.

Não habite nos níveis do cérebro, do coração. Desça até o nível do umbigo e concentre sua atenção na subida e descida do seu abdômen. Respire conscientemente. Respire com sua barriga, respiração abdominal.

Refugie-se no Buda, no Dharma e na Sangha e tenho certeza que você vai superar seu medo. "Buda, Dharma e Sangha" representam a segurança, a solidez, a capacidade de sermos nós mesmos. Porque seu medo é apenas uma emoção. É como uma tempestade. A tempestade é forte, sim. Mas a tempestade é algo que vem, fica um pouco e vai embora. A tempestade não vai ficar lá por 1.000 anos. Você sabe disso.

Você sabe que seu medo será como uma tempestade. Ele irá embora e você poderá fazer algo para ajudá-lo a desaparecer mais rapidamente. Se você souber como lidar com isso, você estará seguro durante a tempestade. Apenas aproveite a inspiração e expiração, com a consciência que a tempestade irá embora.

*(Palestra de Thich Nhat Hanh – transcrito do vídeo do YouTube  
<https://youtu.be/fg4eatttHiU>)  
Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*