

Oito primeiros exercícios de Atenção Plena na Respiração

Existe um texto denominado atenção plena na respiração no qual o Buda propõe 16 exercícios de respiração. É muito prático e todos podem fazer isso. Não é complicado e você já pode notar o efeito da prática depois de uma ou duas horas.

O primeiro exercício é muito simples: estar atento à sua inspiração: *“Inspirando, sei que esta é uma inspiração.”* Identificar a inspiração como inspiração e identificar a expiração como expiração. *“Inspirando, eu sei que estou inspirando.”*

Isso é tão simples e, ainda assim, o efeito pode ser grande. Estar consciente da inspiração e expiração. Enquanto você inspira, você presta atenção à sua inspiração. Sua inspiração se torna o único objeto de sua mente. Se você está verdadeiramente focado, atento à sua inspiração, você libera tudo o mais. Libera o passado, libera o futuro, seus projetos, seu medo, sua raiva. Porque a mente tem apenas um objeto por vez. O objeto da mente agora é a inspiração.

Inspirando, eu sei que estou inspirando.

Você concentra sua mente na inspiração, libera tudo o mais e se torna livre. Há um arrependimento em relação ao passado, tristeza em relação ao passado. Há um medo e incerteza em relação ao futuro. Tudo isso você libera em apenas um ou dois segundos porque você está concentrando toda a sua mente na respiração. De modo que respirar conscientemente o liberta, você tem liberdade. Se tiver que tomar uma decisão, é melhor ter liberdade suficiente para fazê-la. Você não está sob a influência da raiva ou do medo. Sua decisão é muito melhor do que se você não fosse livre. Então, apenas inspirar o deixa livre. E é agradável também. É agradável respirar. O exercício é muito simples, mas o efeito pode ser ótimo.

O segundo exercício é seguir sua inspiração até o fim. e seguir sua expiração até o fim. Você pode desfrutar desses dois exercícios a qualquer momento tempo e em qualquer lugar. *“Inspirando, sigo minha inspiração do início ao fim”.*

Suponha que este marcador represente minha inspiração. Começa aqui em uma ponta do marcador. E este dedo é minha mente. Estou inspirando. Eu sigo minha inspiração por todo o caminho. Não há nenhuma interrupção, nem um milissegundo de interrupção. [Leva o dedo para a outra ponta do marcador]

Durante esse tempo, você inspira conscientemente, você cultiva a concentração. Você não está apenas atento à sua inspiração, mas você se concentra na inspiração. A energia da atenção plena carrega dentro de si a energia da concentração. Também é agradável porque estar atento e se concentrar na inspiração pode ser muito agradável. Você não tem que sofrer. Na verdade, você pode se sentir bem apenas inspirando, especialmente quando o ar está fresco e se o nariz estiver livre. Então o segundo exercício é acompanhar sua inspiração e expiração por todo o caminho. Sabemos que podemos fazer esses dois exercícios sempre que quisermos,

O terceiro exercício é estar ciente de seu corpo: *“Inspirando, estou ciente de meu corpo.”*

Você traz sua mente para o seu corpo e sua mente se torna uma mente corporificada. Eles o ajudarão a se estabelecer no aqui e agora. Você está totalmente presente, totalmente vivo e pode viver aquele momento de sua vida diária mais profundamente. A unidade de corpo e mente é o que você percebe com o terceiro exercício.

Quando você passa duas horas no computador esquece inteiramente que tem um corpo. Você não está realmente vivo naquele momento. Você está realmente vivo apenas quando a mente está com o corpo. Você está totalmente no aqui e agora e toca as maravilhas da vida em você e ao seu redor. Muitos de nossos irmãos e irmãs de Plum Village programam um sino de plena consciência em seu computador e a cada 15 minutos eles ouvem um sino. Eles param de trabalhar, voltam e desfrutam de sua inspiração e expiração, sorriem. Aproveitam o corpo e liberam a tensão do corpo. Isso é o que o Buda recomendou há 2.600 anos.

Esse é o quarto exercício: *“Respirando, eu acalmo meu corpo, eu libero a tensão em meu corpo.”*

Quando você volta para o seu corpo você pode notar que há muita tensão nele. Você pode fazer algo para ajudar seu corpo a ter mais paz, sofrer menos. Com sua expiração você permite que a tensão seja liberada. Esses são os primeiros quatro exercícios de atenção plena respiração recomendada pelo Buda para que possamos cuidar bem de nossos corpos.

Com o quinto exercício, vamos ao reino dos sentimentos. O quinto exercício é gerar um sentimento de alegria, gerar alegria. Um bom praticante sabe como gerar um sentimento de alegria porque ele sabe que a atenção plena permite que ela reconheça todas as condições para a felicidade que já estão disponíveis. Podemos lembrar a nós mesmos e podemos lembrar ao nosso amado que temos muita sorte de podermos ser felizes aqui e agora. Você não precisa correr para o futuro em busca da felicidade.

Existe um ensinamento dado pelo Buda sobre viver feliz no momento presente. A vida está disponível apenas no momento presente e se você voltar ao momento presente, notará que existem muitas condições de felicidade já disponíveis e é por isso que alegria e felicidade podem nascer imediatamente.

A expressão viver feliz no momento presente foi encontrada em um sutra cinco vezes. O Buda estava ensinando para Anathapindika, um empresário na cidade de Sravasti. Naquele dia Anathapindika veio com muitas centenas de homens de negócios para visitar o Buda e o Buda lhes deu o ensinamento. “Senhores”, ele disse, “você podem ser felizes aqui e agora, não precisam correr para o futuro. Você não precisam buscar o sucesso no futuro para ser feliz.”

Acho que Buda sabia muito bem que os homens de negócios pensam um pouco demais sobre o futuro, seu sucesso. É por isso que a expressão viver profundamente, viver feliz no momento presente foi usada pelo Buda cinco vezes no mesmo sutra, na mesma escritura. *Vihara* significa habitar, viver. *Sukha* significa feliz. E *drstadharmā* é o momento presente.

Um bom praticante não busca a felicidade no futuro. Ele sabe como ir para casa no momento presente e reconhecer todas as condições de felicidade que estão disponíveis e tornar a felicidade disponível imediatamente. Faz isso por si mesmo e faz isso pelas outras pessoas. Criar felicidade é uma arte, a arte da felicidade. Então o quinto exercício é gerar alegria e o sexto é gerar felicidade.

O sétimo é estar ciente de um sentimento ou emoção dolorosa: *“Inspirando, eu sei que há um sentimento doloroso, uma emoção dolorosa que está surgindo em mim”*.

O praticante não tenta lutar contra a dor para encobrir a dor interior ou para tentar fugir da dor. Na verdade, por ser um praticante, sabe como gerar a energia da atenção plena e com essa energia reconhece a dor e a abraça com ternura. “Olá, minha pequena dor. Eu sei que você está aí, vou cuidar bem de você.” Seja raiva ou medo ou ciúme ou desespero, você tem que estar presente para a nossa dor, não há luta, não há violência contra o nosso sofrimento.

Ontem falamos sobre uma mãe segurando o bebê que chorava. Portanto, nossa dor ou sofrimento é nosso bebê e a energia da atenção plena gerada por nossa prática é a mãe amorosa. A mãe tem que reconhecer que o bebê está sofrendo, pega o bebê e o segura com ternura em seu braço. Isso é exatamente o que um bom praticante fará quando surgir uma sensação dolorosa. Você tem que estar presente para a sua dor, sentimento ou emoção. Você continua a respirar e a andar de tal forma que a energia da plena consciência continue a ser produzida. Com essa energia de plena atenção, você reconhece a dor e a abraça com ternura.

No budismo, falamos de consciência em termos de armazenamento e mente. Há pelo menos duas camadas de consciência. A camada superior é chamada Consciência Mental e a camada inferior é chamada de Consciência Armazenadora. Nosso medo, nossa raiva, nosso desespero estão lá no fundo de nossa consciência armazenadora em forma de sementes. Há uma semente de raiva e se a semente de raiva aceitar dormir tranquilamente lá embaixo estamos bem.

Podemos rir, podemos nos divertir. Mas se alguém chega e diz algo ou faz algo e provoca essa semente de raiva, isso surgirá como uma fonte de energia.

Embaixo, na consciência armazenadora, é chamada de semente. E quando surge no nível da consciência mental, torna-se um tipo de energia chamada formação mental. E esta é a formação mental chamada raiva.

Então quando o praticante percebe que a raiva está surgindo, ele imediatamente respira e convida a semente da atenção plena a surgir como energia. Plena atenção é outra semente que está na consciência armazenadora. Se formos um bom praticante, a semente de plena atenção em nós cresceu e se tornou uma semente muito importante. Precisamos apenas tocar levemente e então haverá uma grande quantidade dessa energia chegando para usarmos. Se você não é um praticante, a semente da plena consciência está lá, mas muito pequena. Se você pratica a respiração consciente, a caminhada consciente todos os dias, a semente continua a crescer, e sempre que você precisar dessa energia, basta tocar e ter uma fonte poderosa de energia para ajudá-lo a lidar com o que quer que esteja acontecendo na consciência mental.

Então o praticante começa a respirar conscientemente e a segunda formação mental de plena atenção se manifesta no nível da consciência mental. Portanto, é a energia da atenção plena que cuidará da energia da raiva. Não há luta.

Há pelo menos duas coisas a reconhecer em primeiro lugar: um simples reconhecimento da dor. E esse é o sétimo exercício. *“Inspirando, eu sei que a raiva está em mim, nosso desespero está em mim, nosso ciúme está em mim”*. Reconheça simplesmente, não brigue.

A segunda coisa que a atenção plena fará é abraçar. Isso é visto no oitavo exercício, acalmar. Acalmar a dor como uma mãe segurando o bebê. A mãe não sabe o que há de errado com o bebê, mas o fato de que ela está segurando o bebê suavemente pode ajudá-lo a sofrer menos imediatamente. A mesma coisa acontece com o praticante. Ela não sabe qual é a causa desse tipo de raiva ou medo, mas o fato de estar segurando, reconhecendo essa energia de medo e raiva a ajuda a sofrer menos imediatamente depois de um ou dois minutos. Esta é a arte do sofrimento. A arte da felicidade é como gerar um sentimento de alegria e felicidade.

Portanto, um bom praticante não tem medo da dor. Ela não tenta fugir da dor. Na verdade, tenta enfrentar a dor para saber como lidar com um sentimento de dor e uma emoção forte. Sabe como fazer bom uso dessa lama para criar compreensão e compaixão que são fatores da verdadeira felicidade.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh, em 12 de agosto de 2013 – transcrito do vídeo do YouTube (https://youtu.be/O_iDaIAPrGo)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*