

A prática da Plena Atenção

O objetivo desse retiro é aprender a liberar a tensão em nosso corpo, em nossos sentimentos, em nossas emoções, para permitir que nosso corpo e mente tenham a chance de se restaurar, e para facilitar o processo de cura. Também aprender a olhar profundamente para o nosso próprio sofrimento e o sofrimento do mundo para que possamos identificar suas raízes. Compreender o sofrimento é muito importante porque trará compaixão, aceitação e reconciliação.

Com mais frescor, mais paz, mais solidez e liberdade interior, seremos capazes de ajudar a transformar nossa família, restaurar a comunicação, o diálogo, a paz, e o amor na família, que é muito importante para a construção de nossa comunidade. Começamos por nós mesmos e depois isso pode ajudar nossa família e, finalmente, podemos ajudar a construir uma comunidade, que será um ambiente melhor para nós e para nossos filhos.

Gostaria de falar primeiro sobre como liberar a tensão no corpo. Cada vez que trazemos a atenção para a nossa respiração e inspiração, praticamos a respiração consciente. Em nossa vida diária, respiramos, mas não temos consciência de que estamos inspirando e expirando. Portanto, a prática é trazer nossa atenção para a nossa respiração.

Inspirando, eu sei que estou inspirando, expirando, eu sei que estou expirando.

A prática é muito simples, mas o efeito pode ser muito grande. Em nossa vida diária, muitas vezes, nosso corpo está lá, mas nossa mente está em outro lugar. Pode vagar no passado, no futuro, estar presa em nossos projetos, nosso ciúme, nossa raiva. Nossa mente raramente está com nosso corpo. Assim, prestando atenção na inspiração e na expiração, você traz a mente de volta ao corpo, e de repente você está lá, totalmente presente no aqui e agora. Basta trazer sua mente de volta à respiração.

No início, podemos perceber que nossa respiração é de má qualidade, é curta, não tem calma suficiente porque a respiração é fruto do nosso corpo e dos nossos sentimentos. Nosso corpo tem muita tensão, muita dor, nossos sentimentos são dolorosos e nossa respiração será afetada. É por isso que, quando trazemos nossa atenção para nossa respiração, respiramos conscientemente e trazemos a dimensão espiritual para nossa respiração.

*Inspirando, eu sei que estou inspirando. Expirando, eu sei que estou expirando.
Inspirando, eu sorrio para a minha inspiração. Expirando, eu sorrio para minha expiração.*

É como usar a energia da atenção plena para identificar nossa respiração e abraçá-la com ternura. Atenção plena é a capacidade de saber o que está acontecendo. E o que está acontecendo é que você está inspirando, que está expirando. Enquanto inspira e expira com atenção plena, você gera um tipo de energia chamada atenção plena na respiração. Essa energia identificará a inspiração e a expiração e envolverá sua inspiração e expiração. É como uma mãe voltando para casa com seu filho e abraçando-o ternamente em seus braços. A respiração atenta é você e sua mente identificando sua inspiração, expiração e abraçando-a com ternura.

Você ficará surpreso ao ver que depois de 1 ou 2 minutos, a qualidade da sua respiração aumentará. Sua inspiração agora se tornou mais profunda, sua expiração tornou-se mais lenta. É mais pacífica, mais harmoniosa agora, depois de alguns minutos de

respiração, porque há uma intervenção de um tipo de energia em sua respiração e essa energia é chamada de atenção plena. A atenção plena na respiração é a nossa prática

Não precisamos forçar a respiração. Se nossa inspiração for curta, deixe ser curta; se não for muito tranquila, deixe ser assim. Não tentamos intervir, forçar ou trabalhar nela. Não trabalhamos em nossa respiração apenas tomamos consciência dela. Depois de algum tempo, a qualidade de nossa inspiração e expiração mudará, será melhorada naturalmente.

*Inspirando, eu sei que estou inspirando. Expirando, eu sei que estou expirando
Inspirando, eu desfruto da minha inspiração. Expirando, eu desfruto da minha expiração.*

Porque respirar é agradável. Alguém que já está morto não pode inspirar e expirar. Não estamos mortos, estamos vivos, então gostamos de inspirar e expirar. Se você desfruta assim, a qualidade da sua inspiração e expiração aumentará muito em breve.

*Inspirando, percebo que minha inspiração se tornou mais profunda.
Expirando, percebo que minha expiração ficou mais lenta.*

Significa que você trouxe o elemento da paz para a sua respiração. Inspirar e expirar, quer você esteja sentado, em pé, deitado torna-se um prazer, porque na respiração há paz. Quando você notar que sua inspiração e expiração se tornaram mais pacíficas mais profundas e lentas. então você pode oferecer aquela paz que vem, como harmonia ao seu corpo.

Exercícios como este: Inspirando, estou atento ao meu corpo, usam a energia da atenção plena para reconhecer o seu corpo. É muito importante, porque na nossa vida nós negligenciamos, ignoramos nosso corpo. Agora voltamos para casa, para nosso corpo, e o reconhecemos como existindo e tentamos conhecê-lo para fazer amizade com nosso próprio corpo.

*Inspirando, estou ciente de meu corpo. Expirando, sorrio para meu corpo
Inspirando, estou ciente de meu corpo. Expirando, permito que meu corpo libere a tensão nele.*

Esses exercícios foram propostos pelo próprio Buda. O primeiro exercício: *inspirando, sei que esta é a minha inspiração. Expirando, eu sei que esta é a minha expiração.* O segundo exercício: *inspirando, sigo minha inspiração até o fim. Expirando, eu sigo minha expiração por todo o caminho.* Se você seguir sua inspiração e sua expiração por todo o caminho, sua mente não está mais pensando, sua mente parou de pensar, para de pensar completamente. Sua mente tem chance de descansar, porque em nosso dia a dia pensamos muito.

Portanto, é maravilhoso parar de pensar e permitir que nossa mente pare de pensar. Porque "inspirando, eu sei que esta é a minha inspiração", não é um pensamento. Esta é a consciência de que algo está acontecendo e o que está acontecendo é que você está inspirando. Isso não é pensar, você não precisa fazer nenhum esforço cerebral. Você apenas se torna consciente de que está inspirando, está expirando. Isso é algo agradável também, não é um trabalho árduo.

*Inspirando, eu sei que estou inspirando. Expirando, agora estou expirando
Inspirando, eu sei que esta é a minha inspiração. Expirando, eu sei que esta é a minha expiração*

Isso é um jogo infantil para identificar a inspiração como a inspiração. identificar nossa expiração como nossa expiração. Todo mundo pode fazer, até mesmo uma criança. Se você quiser ter certeza, coloque a mão direita ou esquerda sobre a barriga e perceba que quando você inspira, seu estômago está subindo e quando você expira, seu estômago está descendo. Subindo, descendo. Especialmente na posição deitada, você fica completamente ciente de sua inspiração. Você está ciente de sua inspiração do início ao fim, está ciente de sua expiração do início ao fim.

Respirando assim, você desfruta da respiração e para de pensar. Parar de pensar é uma prática muito importante. Você não pensa mais no passado, no futuro, nos seus projetos, no seu sofrimento. Você simplesmente gosta de inspirar e expirar. Isso é possível na posição deitada, na posição sentada, também na posição caminhando. Mais tarde, depois de ter sido capaz de oferecer aquela paz, aquela harmonia ao seu corpo, ajudando seu corpo a liberar a tensão, você pode identificar seus sentimentos e emoções.

*Inspirando, estou ciente do sentimento em mim, da sensação dolorosa em mim.
Expirando, eu sorrio para a sensação dolorosa em mim.*

Portanto, há um sentimento doloroso, mas há atenção plena que funciona como uma mãe que abraça o sentimento com ternura. Atenção plena é sempre atenção plena em alguma coisa. Quando você respira conscientemente, isso é atenção plena na respiração. Quando você anda com atenção, atenção plena no caminhar. Quando você bebe conscientemente, atenção plena ao beber. Quando você está atento aos seus sentimentos, é a plena atenção aos seus sentimentos. A atenção plena pode intervir em todos os eventos físicos e mentais para trazer reconhecimento e alívio.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em Deer Park em 14 de setembro de 2005 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/cqXzYmETfAk>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>