

## Concentrando e liberando a mente

Hoje, continuaremos com o décimo primeiro e o décimo segundo exercícios de respiração consciente, propostos pelo Buda no Discurso sobre a Plena Consciência da Respiração. O décimo primeiro é: "Concentrando a mente, eu inspiro e expiro." O décimo segundo é: "Liberando a mente, eu inspiro e expiro." Por favor, lembre-se que a mente significa a formação mental que está presente em nossa consciência mental. Se é uma formação mental saudável, então, concentrando-se nela, podemos desenvolvê-la para nossa maior alegria e felicidade. Se for uma formação mental negativa - o medo, a raiva - a concentração e a sua aceitação nos trarão algum alívio e nos ajudarão a olhar profundamente para ela. Olhar profundamente pode nos trazer uma percepção libertadora.

Transformação significa transformação na base (*ashraya-paravritti*), que é verdadeira transformação e não apenas um alívio momentâneo. Para que a transformação na base aconteça, você precisa praticar profundamente. Somente observando profundamente a natureza do nosso sofrimento, podemos descobrir suas causas e identificar as fontes dos nutrientes que a originaram. Depois de termos praticado por algum tempo, veremos que a transformação sempre acontece no fundo da nossa consciência. Nossa consciência armazenadora é como o suporte ou a base para nossa consciência - da mesma forma que as pernas de mesa são um suporte para a mesa. *Ashraya* significa apoio, ou base, e *paravritti* significa transformação - transformação na base.

Olhando profundamente, ganhamos insights que podem nos libertar e transformar nossas aflições em sua forma de sementes. A formação mental se manifesta no nível da mente, mas a semente da formação mental permanece sempre na consciência armazenadora. Se soubermos reconhecer a presença da formação mental, abraçá-la, acalmá-la e examiná-la profundamente, obteremos insight. Se uma semente de raiva se manifesta e uma semente de atenção plena também se manifesta, a energia da atenção plena envolve a energia da raiva. Ela reconhece, abraça, acalma e olha profundamente.

Transformação e emancipação só podem ocorrer quando o insight é alcançado. O insight é alcançado através das práticas de parar e olhar profundamente. A meditação é composta de dois elementos. O primeiro é *shamatha* - parar, concentrar e acalmar. Se você for à China, verá este sinal nas estradas - 停. Significa "Pare". Sugiro que coloque este sinal em algum lugar da sua casa. Diante dele, você pode praticar a respiração consciente por cinco ou dez minutos, para que possa perceber que parou. O segundo elemento da meditação é *vipashyana*. Significa olhar profundo, investigação e observação. É difícil olhar profundamente sem parar. Se você é capaz de olhar profundamente, significa que é capaz de parar.

Como já sabemos, temos que lidar com a energia que está sempre nos empurrando e não nos permitindo parar. Eu descrevi nossa energia de hábito como um cavalo fugitivo. O Buda propôs parar a energia de hábito com atenção plena. Toda vez que estamos inquietos - não importa a hora do dia ou o que estamos fazendo - praticamos a respiração consciente para reconhecer nossa energia de hábito. Dizemos: "Olá, energia de hábito. Eu sei que você está presente." Nós sorrimos. *Vasana* é o nome dessa energia. Como eu já mencionei, todos nós recebemos essa energia de hábito de nossos pais e ancestrais, que foram incapazes de transformá-la. É por isso que foi transmitida para nós. Temos que aprender a lidar com ela, se não aprendermos como transformá-la, nós a transmitiremos aos nossos filhos.

Todo verão em Plum Village, celebramos o Dia de Ação de Graças do nosso jeito. Grupos de estudantes de diferentes países se reúnem, cozinham seu próprio prato nacional e o colocam no altar de seus ancestrais. Se há pessoas de vinte e cinco países diferentes praticando, fazemos vinte e cinco pratos diferentes. Cada grupo se reúne e discute que tipo de prato vai oferecer. Os alunos preparam seus pratos atentamente, tocando seus antepassados e a cultura de sua nação.

Uma vez, um jovem americano foi comprar provisões para a refeição em St. Foy la Grande. Ele estivera em Plum Village por três semanas e sentia-se maravilhoso - muito pacífico e alegre. Cercado por uma Sangha praticante, ele praticava meditação andando, sentada e o trabalho consciente. Sozinho em St. Foy la Grande, ele de repente se sentiu com pressa. Confiando em

sua prática de três semanas de respiração e caminhada conscientes, ele foi capaz de identificar as energias negativas da inquietação e da pressa. Sua atenção plena era suficiente para ele voltar a respirar. Ele inspirou e expirou, sorrindo e disse: "Olá, mamãe. Eu sei que você está presente."

Ele percebeu que essa energia de inquietude vinha de sua mãe. Sempre inquieta e apressada, transmitira essa energia para ele. Durante as três semanas de prática em Upper Hamlet, ele havia sido cercado por uma poderosa Sangha, e a semente de inquietação não teve a chance de emergir. Somente quando ele se aventurou no mercado sozinho, o ambiente tocou essa semente nele e permitiu que ela se manifestasse. Depois que ele reconheceu essa energia com a respiração consciente, sua inquietação desapareceu e retornou à sua forma de semente. A partir de então, ele continuou a prática da respiração consciente, mantendo sua paz e alegria.

*(Do livro "The Path of Emancipation"– Thich Nhat Hanh)  
(Traduzido por Leonardo Dobbin)  
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*