

Consciência Plena da Respiração

"A atenção plena à respiração é o grande veículo usado pelos Budas para salvar seres que estão à deriva e afundando no oceano do sofrimento."

Esta frase é o Prefácio do Sutra sobre a Consciência Plena da Respiração e foi escrito pelo pai do Zen Budismo Vietnamita, Mestre Tang Hoi. Em nosso próprio tempo, a atenção plena na respiração está se tornando cada vez mais universal. Não é uma prática budista sozinha. Pode ser ensinado a qualquer pessoa e praticado por qualquer pessoa de qualquer caminho espiritual ou nenhum caminho espiritual com um nome.

Você já esteve em uma crise quando não sabe o que fazer? Seu coração pode estar batendo muito rápido. Sua mente pode estar confusa. Você pode ter muito medo do que vai acontecer. Há apenas uma coisa que você pode fazer: respirar e chamar toda a atenção para a respiração. A princípio, você percebe que sua respiração é irregular, curta e não tão agradável, mas você fica ciente disso e ela se torna mais profunda e pacífica e, ao mesmo tempo, sua mente se torna mais pacífica.

Quando a respiração consciente continua assim por mais ou menos vinte minutos, ela o levará à costa e você não precisará se afogar no oceano de medo, confusão ou desespero. Nós a chamamos de ótimo veículo, porque ela pode transportar qualquer pessoa de qualquer estilo de vida até a costa da segurança. Ela levou empresários, policiais, prisioneiros, adolescentes e políticos, para citar apenas alguns, até a margem da segurança e da calma.

Você não precisa esperar por uma crise para praticar a respiração plena. Em sua vida diária, pode nutri-la e curá-la a qualquer momento que você desejar. Você pode aprender a aproveitar sua respiração. Quando você se deita na cama sem conseguir dormir, pode se refugiar na respiração consciente para acalmar e relaxar o corpo e a mente. Você pode desfrutar tanto da sua respiração que não importa mais se você é capaz de dormir ou não.

Imagine que seu filho ou filha adolescente esteja sofrendo ou com raiva de você. Você pode se sentar com ele ou ela e ouvir sem julgar ou reagir? Se você seguir sua respiração, não será tão difícil. Você mantém a respiração o tempo todo que sua filha compartilha seu sofrimento. Você olha para ela com compaixão e com o conhecimento de que ela está sofrendo, e se conseguir sentar-se solidamente e olhar com olhos gentis, ela sofrerá menos.

É claro que precisamos nos treinar para respirar. Não devemos esperar até que fiquemos presos em uma forte emoção ou nosso filho fique com raiva de nós para praticar a respiração consciente. Hoje, agora, precisamos aprender a reconhecer uma inspiração ou expiração ao inspirar e expirar. Podemos treinar a nós mesmos para apreciar a sensação de nossa respiração em nosso corpo. Agora, enquanto você se senta lendo esta página, desvie o olhar por um momento e respire fundo, sinta seu abdômen subindo, expirando e sinta seu abdômen caindo. Você chegou na casa do seu corpo. Você está em contato com seu corpo.

Todas as manhãs, quando acordar, preste atenção à inspiração e expiração antes de sair da cama. Antes de dormir, preste atenção à sua respiração. Toda vez que você precisar

dirigir para algum lugar, antes de ligar a chave na ignição, lembre-se de inspirar e expirar três vezes. Toda vez que você ouvir o telefone, respire profundamente. Todos esses são momentos de renovação para seu corpo e mente.

“A percepção errada entra na mente dos seres vivos como os rios entram no oceano. A mente é como uma pessoa que está com muita fome e, por mais que coma, não fica satisfeita. A mente contém tudo.”

Esta citação vem do segundo parágrafo do Prefácio ao Sutra, na Consciência Plena da Respiração. Em nosso tempo, com o desenvolvimento da neurociência, as pessoas estão se tornando mais conscientes e mais interessadas em como suas mentes funcionam. Quando começamos a ter consciência de nossa respiração, também tomamos consciência de nossa mente. Antes, sempre que algo desagradável começava a acontecer em nossa mente, ligávamos a televisão ou comíamos um pedaço de chocolate, pegávamos um livro ou íamos fazer compras. Agora não tentamos mais fugir. Reconhecemos esse sentimento desagradável acontecendo em nossa mente e permitimos que nossa respiração ajude a cuidar dele. Sabemos que o sentimento vem de uma percepção e que a percepção é apenas parcialmente correta. Em outras palavras, é uma percepção errada.

Nossa mente consome e sofremos os resultados daquilo que nossa mente consumiu. Isso fica claro no ensino dos Quatro Alimentos. O quarto alimento é chamado de "alimento da consciência". O que isso significa? Como podemos comer consciência? Consciência é o conteúdo da consciência armazenadora - todas as memórias e experiências que foram armazenadas em nossas vidas e em nossos ancestrais. Especialmente quando essa foi uma experiência ruim, nossa consciência continua trazendo essa experiência e, toda vez que ela surge, a consumimos e sofremos. É como se você tivesse um filme de algum acontecimento desagradável em sua vida e continuasse entrando em um quarto escuro para ver esse filme.

Então agora você diz a si mesmo que este é um filme que não deseja mais assistir. Você quer dar atenção a algo diferente. Se por acaso o filme é criado por algo que alguém diz ou faz, ou algum evento que você experimenta, você diz a si mesmo que esse é apenas um filme. Você é um adulto agora. Você não está em perigo. Você pode ir até a tela e ver por si mesmo que é apenas um filme. É a sua respiração consciente que lhe permite ver claramente assim.

Reconheça que sua mente está sempre querendo consumir. Não pode enfrentar o vazio de não fazer nada. Um dia, quando você permitir que sua mente não faça nada, apenas sente-se e desfrute, como nos primeiros momentos de um novo dia, quando o amanhecer chegar, verá que sua mente também pode parar e ficar satisfeita com um estado de descanso completo. Esta é uma transformação não apenas para você, mas para toda a sua linhagem ancestral, que não sabe ficar quieta e não fazer nada.

(Do site "<https://www.mindfulnessbell.org/archive/2016/02/master-tang-hoi-for-our-time>
"- Sister Annabel, True Virtue (Chan Duc)
(Traduzido por Leonardo Dobbins)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>