

## Exercícios de respiração em plena atenção

O primeiro exercício de respiração é "*Inspirando, eu sei que estou inspirando. Expirando, eu sei que estou expirando*". Também podemos dizer: "*Inspirando, sei que esta é a minha inspiração. Expirando, sei que esta é minha expiração*".

Identificamos nossa inspiração como nossa inspiração e expiração como nossa expiração. Também aprendemos que não devemos interferir em nossa respiração. Devemos apenas permitir que nossa respiração se desdobre naturalmente. Produzimos a energia da atenção plena para nos tornarmos conscientes de nossa inspiração e expiração. Se continuarmos inspirando e expirando assim, a qualidade de nossa respiração melhorará naturalmente. Ela se tornará mais profunda e harmoniosa. A respiração consciente influencia nosso corpo e mente sem tentar influenciá-los.

O segundo exercício de respiração é: "*Inspirando profundamente, sei que estou inspirando profundamente. Expirando profundamente, sei que estou expirando profundamente. Inspirando curto, sei que estou inspirando curto. Expirando curto, sei que estou expirando curto*".

Nós não fazemos propositalmente nossa respiração profunda ou curta. Nossa atenção plena é nutrida durante toda a duração de nossa inspiração e expiração. Nós sabemos o quanto é profundo ou curto. As palavras "profundo" e "curto" não significam muito. Entre profundo e curto existe o meio comprimento, o muito profundo e o pouco curto. Nós não podemos realmente chamar nossa respiração de profunda ou curta. A prática é estar ciente da duração de nossa inspiração e expiração. Isso também pode ser chamado de nosso corpo de respiração.

Quando olhamos para esses dois exercícios, vemos que quando praticamos bem o primeiro exercício, também estamos praticando bem o segundo. "Inspirando, eu sei que estou inspirando." Ficamos conscientes durante toda a nossa inspiração. Ao praticar com consciência, já estamos fazendo o segundo exercício. E quando praticamos bem o segundo exercício, também estamos praticando o primeiro exercício. À medida que avançamos, veremos a natureza do interser de todos os dezesseis exercícios.

Podemos nos treinar para ver a natureza do interser. Nossa primeira inspiração é feita da segunda. Se praticarmos bem o primeiro exercício, estaremos praticando o segundo exercício ao mesmo tempo. Se fizemos o segundo exercício acontecer a partir do primeiro, o primeiro não será mais o primeiro. É maravilhoso. A natureza da interexistência pode ser vista em tudo, incluindo um exercício de respiração.

Agora chegamos ao terceiro exercício de respiração consciente, "*Inspirando, estou ciente de todo o meu corpo. Experimentando todo o meu corpo, eu inspiro. Expirando, eu estou ciente do meu corpo inteiro. Experimentando todo o meu corpo, eu expiro*".

Primeiro, temos que entender que isso é uma tentativa de voltar ao nosso corpo e nos reconciliar com ele. Podemos ter a sensação de que nosso corpo somos nós. Está muito perto de nós, é muito querido para nós. Às vezes acreditamos nisso. Mas às vezes acreditamos que nosso corpo é um estranho para nós. Nós o odiamos e desejamos que não tivéssemos um. Nós não queremos mais o nosso corpo; queremos nos livrar dele.

Essas atitudes mostram que estamos alienados de nosso próprio corpo, e é por isso que temos que ir para ele e nos reconciliar. Nossa respiração é parte do nosso corpo. Nossa respiração é a porta através da qual podemos voltar ao nosso corpo, nossas percepções e assim por diante. Chegamos à porta para abraçar nossa respiração. A atenção plena nasce assim. A atenção plena é a energia que envolve nossa inspiração e nossa expiração. Nós nos tornamos um com nossa inspiração e expiração. Enquanto nossa prática continua, nossa inspiração e expiração se tornam mais profundas, mais harmoniosas, mais pacíficas.

Então, vamos um pouco mais fundo e tocamos nosso corpo, "*Experimentando todo o meu corpo, eu inspiro. Experimentando todo o meu corpo, expiro*".

Nós vamos para casa, para o nosso corpo e o abraçamos. Nós nos reconciliamos com ele. Podemos fazer isso em uma posição sentada ou deitada. É muito importante voltar ao nosso corpo e mostrar nossa preocupação, atenção e amor. Ele pode estar sofrendo. Pode ter sido abandonado por um longo tempo. É por isso que geramos a energia da atenção plena e voltamos a abraçá-lo. Este é o começo da prática do amor. Nós nos tornamos conscientes do nosso corpo. Estamos determinados a cuidar bem dele. E ele se sentirá muito melhor quando pudermos fazê-lo.

*Sabbakaya* significa todo o corpo. Durante a inspiração, nos tornamos conscientes dele como um todo. Nós o abraçamos em sua totalidade. O objeto de nossa atenção plena não é mais nossa inspiração. Agora inclui nosso corpo. Nós o abraçamos com ternura durante nossa inspiração e expiração com a intenção de nos reconciliar com ele, cuidar dele e mostrar nossa preocupação e bondade amorosa. Você pode modificar um pouco a linguagem, mas o conteúdo da prática é o mesmo: "Inspirando, estou ciente do meu corpo. Expirando, eu sorrio para o meu corpo". Este é um sorriso de consciência, um sorriso que mostra sua preocupação e bondade amorosa.

Quanto tempo nós gastamos voltando ao nosso corpo, abraçando-o carinhosamente com a energia da atenção plena e sorrindo para ele? Cada um de nós sabe que precisamos fazer muito isso. Precisamos passar um tempo apenas fazendo isso, abraçando nosso corpo com nossa consciência muito carinhosamente, com muita compaixão e sorrindo para ele, com o sorriso de reconhecimento: "Oh, meu corpo, eu sei que você está presente. Eu cuidarei bem de você". Vamos praticar abraçar nosso corpo com atenção e sorriso.

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