

Experimentando nosso corpo

Agora chegamos ao terceiro exercício:

*Inspirando, estou ciente de todo o meu corpo.
Experimentando o corpo inteiro, inspiro,
Experimentando o corpo inteiro, expiro.*

Em primeiro lugar, você tem que entender que isso é uma tentativa de voltar ao nosso corpo e se reconciliar com ele. Podemos ter a sensação de que nós somos esse corpo, está muito próximo de nós, é muito querido para nós, somos esse corpo. Às vezes acreditamos assim, mas às vezes você acredita que seu corpo é um estranho para você e às vezes você odeia seu corpo. Às vezes você deseja não ter esse corpo. Pode haver um momento em que não queremos mais esse corpo, queremos nos livrar dele. Todas essas atitudes provam que ainda somos estranhos ao nosso próprio corpo. É por isso que temos que voltar para o nosso corpo e nos reconciliar com ele.

Sabemos que a respiração faz parte do nosso corpo e nossa respiração é a porta pela qual podemos voltar ao nosso corpo, e aos nossos sentimentos e percepções e assim por diante. A respiração é a porta, passamos pela porta, abraçamos nossa respiração. Plena atenção nasce e plena atenção é a energia que abraça nossa inspiração e expiração. Nós nos tornamos um com nossa inspiração e expiração e, à medida que a prática continua, nossa inspiração e expiração se tornam mais profundas, mais harmoniosas, mais pacíficas.

Agora é hora de ir um pouco mais fundo, agora tocamos nosso corpo. "Experimentando o corpo inteiro, eu inspiro. Experimentando o corpo inteiro, eu expiro." Isso é voltar para o nosso corpo. Em última análise, abraçamos nosso corpo e queremos nos reconciliar com ele. Podemos fazê-lo na posição sentada, podemos fazê-lo na posição deitada. Voltar ao nosso corpo e mostrar nossa preocupação, nosso amor, nossa atenção é muito importante.

Nosso corpo pode estar sofrendo. Nosso corpo pode ter sido abandonado por muito tempo. É por isso que a atenção plena deve ser gerada para voltar e abraçar nosso corpo. Este já é o início da prática do amor. Você se torna consciente de seu corpo, está determinado a cuidar bem de seu corpo e seu corpo se sentirá muito melhor quando puder fazê-lo. A expressão "sabbakaya" significa o corpo inteiro.

Durante nossa inspiração, tomamos consciência de nosso corpo como um todo e abraçamos nosso corpo em sua totalidade. Agora o objeto de nossa atenção plena não é mais nossa inspiração apenas. O objeto da atenção plena agora inclui o corpo e não apenas durante a inspiração. Nós abraçamos nosso corpo, mas também durante o tempo de nossa expiração. Nós também abraçamos nosso corpo com ternura, na intenção de nos reconciliar com ele e cuidar dele, para mostrar nossa preocupação, nossa bondade. Você pode querer modificar um pouco as palavras, mas o conteúdo da prática é o mesmo.

*Inspirando, estou consciente do meu corpo.
Expirando eu sorrio para o meu corpo.*

Este sorriso é um sorriso de consciência, um sorriso que mostra sua preocupação, que mostra sua bondade amorosa. Quanto tempo precisamos para voltar ao nosso corpo e abraçá-lo com ternura com a energia da atenção plena e sorrir para ele? Cada um de nós sabe que precisamos fazer muito isso. Temos que gastar tempo apenas para fazer isso, para manter nosso corpo em nossa consciência muito ternamente, com muita compaixão e sorrir para ele. O sorriso de reconhecimento: "oh meu corpo você está aí eu sei que cuido bem de você." Na posição sentada, na posição deitada, pratiquemos abraçar nosso corpo com atenção plena e sorrir para ele.

Então podemos prestar atenção em cada parte do nosso corpo como nossos olhos, nossos pulmões, nosso coração, nosso fígado, do jeito que sugeri ontem.

Inspirando, estou ciente dos meus olhos.

Expirando, eu sorrio para os meus olhos.

Apenas abrace seus olhos com atenção plena e sorria para ele e se você continuar a fazê-lo, o insight virá, muitos tipos de insight virão e lhe trarão muita felicidade e o libertarão. Entre os insights está a capacidade de ver que ter os olhos ainda em boas condições é uma coisa maravilhosa. Como você ainda tem olhos em boas condições, o paraíso das formas e cores ainda está disponível para que o insight por si só já lhe traga muita felicidade. Passamos muito tempo fazendo outras coisas, correndo atrás de muitas coisas, mas não conseguimos aproveitar o paraíso que está disponível para nós no aqui e agora, o paraíso das formas e das cores.

Apenas sente-se sob a grama, aproveite sua posição sentada, apenas aproveite a inspiração e a expiração, aproveite o ar puro, aproveite a primavera, abra os olhos e toque as maravilhas da vida que estão ao redor, tantas formas, tantas cores. A beleza está em todos os lugares. Podemos descobrir que não tivemos a chance de desfrutar de todas essas coisas, que a felicidade realmente existe.

Todas as condições para a nossa felicidade já estão presentes e, no entanto não somos capazes de ser felizes porque não estamos abertos às maravilhas da vida. Não temos a capacidade de tocar esses elementos maravilhosamente refrescantes e curadores dentro de nós mesmos e ao nosso redor. Estamos determinados a não correr mais, queremos nos estabelecer no aqui e agora, e apenas tocar esses elementos maravilhosos da vida que têm o poder de curar e transformar.

“Inspirando, estou ciente dos meus olhos. Expirando, sorrio para os meus olhos.” Este é um exercício tão simples e, no entanto, o efeito pode ser muito profundo. O benefício de tal prática pode ser muito grande

O Buda disse no sutra chamado Os Quatro Fundamentos da Atenção Plena: Suponha que um agricultor vá até o porão e traga um saco de sementes. Então, no chão, ele abre um lado da bolsa e pega o outro lado da bolsa e permite que todas as sementes caiam para o chão e as reconheça. "Isto é feijão, isto é feijão mungo. Esta é a semente do milho." Muitos tipos de sementes podem ser vistos porque o agricultor ainda tem os olhos em boas condições.

Quando você voltar ao seu corpo primeiro, você pode gostar de abraçá-lo como um todo, em sua totalidade. Depois disso, você pode prestar atenção às diferentes partes do seu corpo como seus olhos, seu coração, seus pulmões, seu fígado, seus rins e assim por diante. No sutra o Buda mencionou 36 partes do corpo e cada parte de nossos corpos deve ser abraçada pela nossa plena atenção, e podemos enviá-las o nosso sorriso. Na posição sentada ou na posição deitada, você pode aproveitar antes de tudo para relaxar, para desfrutar do seu relaxamento. A propósito, por favor, consiga fazer relaxamento total pelo menos uma vez por dia durante o retiro de 21 dias. Você pode fazê-lo juntos como uma sangha, mas se você tiver 5, 10, 15 minutos disponíveis, por favor, deite-se na grama e faça sozinho.

Esta é a prática da compaixão do amor dirigida ao seu corpo. Após alguns minutos de relaxamento com a ajuda da respiração consciente, o relaxamento total não pode ser perfeito sem a respiração consciente, você direciona sua atenção para cada parte do seu corpo. No sutra sobre os quatro fundamentos da atenção plena, essas partes do corpo estão listadas: os ossos, a medula, o rim, o sangue, tudo. Inspiramos e abraçamos essa parte de nosso corpo com nossa atenção plena, como uma mãe seguraria seu bebê em seus braços macios e sorrimos para ela. Isso é muito curativo, muito importante.

Quando você pratica: "inspirando, estou ciente do meu fígado. Expirando, eu sorrio para o meu fígado." O fígado pode reagir imediatamente. "oh, eu estava esperando por isso há muito tempo" "Eu tenho mandado uma mensagem de ajuda. SOS dia e noite, mas ele simplesmente negligenciou, ele continuou a beber, a fumar. Isso criou dificuldades. Eu não poderia dizer a ele. É muito difícil para mim suportar tudo isso. o jeito que ele come, o jeito que ele bebe me faz sofrer tanto dia e noite e eu trabalho muito duro dia e noite. Minha mensagem foi negligenciada"

Agora, se praticarmos a respiração consciente e prestarmos atenção ao nosso fígado e sorrirmos para ele, isso seria um alívio. Se continuarmos por alguns minutos teremos uma visão da situação em que nosso fígado está. Nosso fígado tem feito o melhor que pode para nos ajudar a manter nosso bem-estar, mas temos sido muito negligentes. O esquecimento é o oposto da atenção plena. Temos sido muito negligentes, esquecidos. Não sabíamos que nunca prestávamos atenção ao nosso fígado.

Agora é a primeira vez que prestamos atenção no fígado e o fígado fica muito confortado nesse momento. Se você continuar por três, quatro, cinco respirações, então o insight virá. Existe a intenção de ser gentil com o fígado para proteger o fígado porque sabemos que o nosso fígado é uma condição para o nosso bem-estar. Quando essa consciência nasce, então sabemos o que fazer e o que não fazer para proteger nosso fígado. Você não precisa de ninguém para lhe dizer para parar de beber, você apenas abraça seu fígado e para de beber e comer o tipo de veneno que pode prejudicar seu fígado. Cada parte do nosso corpo deve ser abraçada e cuidada exatamente da mesma maneira.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 25 de maio de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/rp5HA9MDMvg>)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*