

Olhando e ouvindo em plena atenção

Prestar atenção a nossa inspiração e expiração afeta nossa respiração. É como projetar luz em um objeto. Mesmo que o objeto seja tão pequeno quanto uma partícula elementar, a luz que iluminamos muda-o. Quando o objeto de observação é tocado pelo sujeito da observação, há uma transformação. Quando acendemos nossa atenção e começamos a tocar nossa inspiração e expiração, podemos pensar que nossa respiração mudou e que estamos trabalhando em nossa respiração, em vez de deixá-la fluir naturalmente. Mas se observarmos com mais cuidado, veremos que não estamos realmente intervindo. Estamos simplesmente nos tornando mais conscientes da nossa respiração e deixando que ela flua mais naturalmente.

Enquanto a nossa respiração é agradável, sabemos que não estamos trabalhando ou manipulando-a. Por favor, preste atenção ao efeito de sua inspiração e expiração em seu corpo. Se a sua respiração continua a lhe dar prazer, então você está fazendo isso corretamente. Às vezes sua inspiração se torna mais longa e profunda. Apenas permita que isso aconteça. Você não precisa se esforçar. Se você fizer um esforço, poderá perturbar sua sensação de bem-estar. Apenas permita que sua respiração traga mais bem-estar e prazer ao seu corpo e consciência.

Não precisamos praticar todos os dezesseis exercícios propostos pelo Buda de uma só vez ou em ordem consecutiva. Se entendermos a natureza mais profunda dos dezesseis exercícios e por que eles foram propostos, saberemos quais precisamos fazer. Quando começamos nossa meditação sentada, praticamos os primeiros exercícios para trazer estabilidade e bem-estar ao nosso corpo e mente. Então selecionamos um exercício apropriado ao nosso estado de ser. Se precisarmos fazer um exercício diferente, podemos parar o que estamos fazendo e começar outro. Esta é uma prática inteligente.

Sabemos como cuidar e atender às necessidades do nosso corpo, nossos sentimentos e nossas formações mentais. O caractere chinês para atenção plena 念 é composto pelos caracteres "agora" e "mente". Nós trazemos nossa mente para o agora, o momento presente. A parte superior do caractere significa "momento presente" e a parte inferior significa "mente". Ao reuni-los, criamos atenção plena. A mente volta ao momento presente para estar ciente do que está acontecendo naquele momento. Quando a mente retorna ao momento presente, ela também retorna ao corpo; corpo e mente estão unidos. Nós só precisamos praticar inspirando e expirando uma vez para alcançar a unidade do corpo e da mente. Então estamos bem estabelecidos no momento presente. Nós nos tornamos mais reais e vivos porque estamos totalmente presentes. É por isso que a respiração consciente é tão maravilhosa. Não é o único caminho, mas é um caminho maravilhoso. Respirar é a ponte entre corpo e mente.

A atenção plena pode ser cultivada pelos nossos ouvidos, olhos, pés e respiração. Quando praticamos a meditação andando, vemos a pessoa à nossa frente caminhando atenta e lindamente. Se não estamos atentos e nos perdemos em nosso pensamento, a visão de nosso co-praticante andando de forma pacífica e feliz nos lembra de voltar e produzir a atenção plena em nós mesmos. Precisamos saber como usar nossos olhos para nutrir nossa atenção plena. Quando entramos em um templo, os objetos, a arquitetura e o jardim estão todos dispostos para nos ajudar a retornar à nossa atenção plena. O verdadeiro artista cria oportunidades para nos fazer voltar e dar à luz a atenção plena. Além disso, os sons - como o som de um sino ou do canto - podem reviver nossa energia da atenção plena.

Nós também podemos fortalecer nossos olhos e usá-los para olhar atentamente. Olhando atentamente, vamos ver mais profundamente. Eu posso olhar para a minha mão com ou sem atenção plena. A melhor maneira é olhar atento; isso traz concentração e me ajuda a ter insight e ver o objeto mais profundamente. O que vemos pode fortalecer nossa atenção plena, e a atenção plena também nos ajuda a enxergar mais conscientemente. Nossos olhos e a plena atenção ajudam um ao outro.

O mesmo acontece com o som. Quando ouvimos os cânticos, isso nos ajuda a voltar para nós mesmos e cultivar a energia da atenção plena no caminho da emancipação interior. Quando temos atenção plena, começamos a ouvir mais atentamente. Quando ouvimos mais atentamente, entendemos melhor e mais profundamente. Aqueles de nós que praticam a atenção plena devem cultivar a arte de olhar e ouvir profundamente. A escuta consciente é uma prática importante que pode aliviar muito sofrimento. Os psicoterapeutas deveriam adquirir a arte da escuta profunda. Sem boa escuta, você não pode ser um bom terapeuta. Para ouvir profundamente, você tem que trazer sua mente de volta ao seu corpo e perceber a unidade do corpo e da mente. A respiração consciente é um dos meios pelos quais você pode estar totalmente presente para seu cliente, com corpo e mente unidos.

Se você está atento e presente, a qualidade da sua audição será boa. Nós chamamos isso de escuta atenciosa, consciente, profunda ou compassiva. Você está disposto a ajudar a outra pessoa. Sabe que ele ou ela sofre profundamente e não tem ninguém que o escute. Você pode ser a primeira pessoa que está disposta a ouvi-lo. Se você está obcecado com seus próprios problemas, arrastado para o passado ou sugado para o futuro, não pode realmente estar presente para a pessoa que precisa de sua ajuda. Os terapeutas podem carregar muito sofrimento dentro de si. Se o terapeuta não cultivar a compaixão, a concentração e a atenção plena dentro de si, então o cliente pode tocar a semente do sofrimento no terapeuta e fazê-lo sofrer mais. Então a qualidade de sua escuta será fraca. Um terapeuta deve praticar estar completamente presente e cultivar a energia da compaixão para ser útil. É absolutamente necessário ter a energia da compaixão para que possamos ouvir com empatia.

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