

Plena atenção, concentração e insight na vida diária

Se nossa atenção plena for boa, se for forte o suficiente, então há concentração. A energia da atenção plena carrega dentro de si a energia da concentração. Porque quando está muito atento a algo, você está concentrado nisso. Suponha que você esteja atento ao seu corpo. "Inspirando, eu sei que meu corpo está presente". Então seu corpo se torna o único objeto de sua atenção plena. Plena atenção do corpo, essa é a prática. Quando a atenção plena é forte o suficiente, nasce a concentração.

O objeto de sua concentração também é seu corpo, somente o corpo. Atenção plena e concentração, quando são poderosas o suficiente, podem fazer um grande progresso, você tem o insight, descobre coisas, obtém realização. Isso se chama insight, visão correta. Atenção plena é a primeira energia. A atenção plena traz concentração. Juntos, atenção plena e concentração trazem insight. Meditar significa gerar esses três tipos de energias.

Você não precisa pedir para que elas venham de fora. Todo mundo tem uma semente de atenção plena; todos têm uma semente de concentração; todo mundo tem uma semente de insight dentro de si mesmo. Com a prática ajudamos essas sementes a se manifestarem como energias. Estes são três tipos de energias que fazem um Buda, fazem você despertar. Elas fazem você estar presente totalmente, corpo e mente juntos. Fazem você tocar todas as maravilhas da vida, fazem você parar de correr para buscar a felicidade em outro lugar, te ajudam ver que a felicidade é possível no aqui e agora e tornam possíveis a alegria e a felicidade imediatamente no aqui e agora.

Porque com plena atenção e concentração fortes o suficiente, você descobre o insight que seu corpo está presente, todas as maravilhas da vida estão presentes, tantas condições de felicidade já estão disponíveis. Esses já são insights. Esse insight pode ajudá-lo a se libertar de suas preocupações, seus medos, seus anseios, suas buscas. Esse tipo de insight te ajuda a reconhecer muitas condições de felicidade que são mais do que suficientes para você ser feliz aqui e agora. Traz liberdade, alegria e felicidade.

Essas três energias podem ser geradas pela prática de respirar, andar, sentar e assim por diante. Quando é habitado por essas três energias saudáveis, você tem o elemento da santidade. Falamos de santidade, mas não sabemos exatamente o que é. Este ensinamento é muito claro: Santidade é feita de atenção plena, concentração e insight. Quando é habitado por essas três energias, você é um Buda. No cristianismo falamos do Espírito Santo. O Espírito Santo pode ser interpretado como atenção plena, concentração e insight. Porque onde estão essas três energias, está a vida, está a cura, está a nutrição, está a felicidade.

Assim é possível gerar a energia da santidade. Quando essas energias de santidade estão em você, você não sofre mais. Você é livre. Eu posso chamá-lo, "Bom dia, Sua Santidade." Todos podem ser santos se souberem como gerar a energia da atenção plena, concentração e insight, e não é muito difícil.

Quando sirvo o chá gosto de servir o chá com atenção. Quando sirvo o chá conscientemente, minha mente não pensa no passado, no futuro ou em meus projetos. Minha mente está focada em servir o chá, estou totalmente concentrado no ato de servir o chá. Servir o chá torna-se o único objeto da minha atenção plena e concentração. Isso pode trazer muitos insights. Eu posso ver que no chá há uma nuvem. Ontem era uma nuvem, mas hoje é o meu chá. Você vê coisas. Isso é insight. Insight não é algo muito distante. Com atenção plena e concentração, você começa a obter insights que podem libertá-lo e lhe trazer felicidade.

Suponha que você respire conscientemente e concentre sua atenção na inspiração. Isso é chamado de "atenção plena na respiração". Atenção plena ao servir o chá, atenção plena ao tomar chá, atenção plena ao caminhar, atenção plena na respiração. Quando respira, você foca sua atenção apenas em uma coisa: sua inspiração. Isso é concentração, e você está concentrado em sua inspiração. Se estiver realmente concentrado em sua inspiração, o insight pode vir imediatamente. Você pode ter a percepção de que está lá, vivo. Você está presente, e está vivo. Isso é um insight porque estar vivo é um milagre. Estar ainda vivo é um milagre.

No passado, vivendo na guerra, me encontrei em muitas situações em que poderia morrer. em poucos minutos, poucos segundos. Uma vez, jogaram uma granada no meu quarto. Felizmente, eu não estava lá. Então o fato de eu estar sentado aqui, neste momento, é um milagre. Assim, enquanto inspira, concentrando sua atenção na inspiração, você pode tocar o milagre de estar vivo.

Estar vivo é um milagre e o maior de todos os milagres. Porque se você já está morto, não pode mais respirar. Como está inspirando, você sabe que está vivo. Quando você já deu seu último suspiro, nenhuma quantia pode ajudá-lo a respirar novamente. Então estou inspirando, tenho a percepção de que estou vivo. "Inspirando, me sinto vivo; sei que estou vivo." Quando você expira, você já pode comemorar o fato de estar vivo. Expirar assim pode trazer alegria, felicidade. Assim, o insight não é algo distante. Insight é iluminação, despertar. Você está iluminado pelo fato de estar vivo. Você está desperto para o fato de que está lá, ainda vivo.

Há muitos insights como esse que podem acontecer enquanto você respira conscientemente. Você inspira e percebe que seus dois pés ainda estão fortes o suficiente para andar, pular e correr. Há aqueles de nós que não podem mais andar. Então, quando pratico a caminhada, a felicidade é possível. Muitos amigos meus da mesma geração não podem mais andar. Eu ainda sou capaz de usar meus pés. Andar traz muita felicidade, só andar. Cada passo pode gerar a energia da alegria e da felicidade. graças à atenção plena, concentração e insight.

Isso é meditação: trazer sua mente de volta para seu corpo e estabelecer-se no momento presente usando a energia da atenção plena e concentração, e tocar as maravilhas da vida, as condições de felicidade disponíveis e fazer alegria, felicidade e liberdade possíveis no aqui e agora. Todos podem fazer isso.

Qualquer um pode servir seu chá conscientemente. Qualquer você pode beber seu chá conscientemente, chama-se "atenção plena ao beber". Em vez de pensar no passado ou no futuro, concentre-se apenas na bebida. Estou aqui, totalmente presente no aqui e agora, e a única coisa que eu toco é o meu chá. Se estou atento ao meu corpo e me estabeleço no aqui e agora, me torno algo muito real. Quando sou real, outra coisa também se torna real: a vida. O chá que estou segurando em minhas mãos é algo real porque eu sou real. Por isso que o chá também se torna real. O encontro entre mim e o chá é a vida real.

Se você está possuído pelo medo, raiva ou pensamento, não está realmente presente, e seu chá não está realmente presente, eles não são reais. Você e seu chá não são reais. Não é a vida verdadeira. É por isso que a energia da atenção plena torna as coisas verdadeiras e vivas. A prática da caminhada consciente, do sentar consciente e da respiração consciente que ajudam a gerar a energia da atenção plena são as práticas básicas. Você pode tomar um banho em plena consciência e aproveitar inteiramente o tempo tomando banho. Quando você prepara seu café da manhã, se você permitir a atenção plena em todos os momentos, você desfruta ao fazer o café da manhã. É um momento de felicidade.

Cada momento do café da manhã pode ser uma delícia. Quando você lava a louça, pode fazê-lo da mesma maneira. Inspirar, e sentir-se vivo em pé e reconhecer que a água está fluindo. A água veio de longe para a sua cozinha. Entrar em contato com água e lavar cada prato e tigela com atenção plena pode ser uma alegria. Você não precisa se apressar para terminar com a lavagem de louça. Pode desfrutar da lavagem, você está no Reino de Deus lavando seus pratos. Porque lavar a louça também é tão sagrado quanto fazer meditação sentada ou meditação andando.

Quando você vai ao banheiro, pode optar por urinar em plena consciência. Gaste o seu tempo e aproveite para urinar. Por que se apressar? O tempo é para nós vivermos. Urinar pode ser um momento muito agradável. Felicidade e liberdade são possíveis durante esse tempo. Você não quer fazer isso rapidamente para fazer outras coisas. É por isso que nos centros de meditação colocamos um vaso de flores no banheiro para lembrar que esta também é uma sala de meditação.

Aproveite o momento em que você toma banho e o momento em que você prepara seu café da manhã. Aproveite o momento em que você urina ou defeca. Pode ser muito agradável. Quando você escovar os dentes, escove de tal maneira que possibilite a liberdade e a alegria. Você tem dois minutos, três minutos de escovação dos dentes. Transforme-os em um momento feliz. Se você pode ficar feliz durante o tempo de escovar os dentes, abotoar sua roupa também pode ser uma alegria. Cada momento de sua vida diária pode ser um momento feliz se soubermos como permitir que a atenção plena esteja presente e a concentração também.

Com plena atenção e concentração podemos aproveitar cada momento que nos é dado para viver. Isso é a arte de viver. Precisamos de liberdade. Liberdade de quê? Liberdade de nossa tristeza, do nosso arrependimento em relação ao passado. O passado pode se tornar uma prisão. Podemos não sair do passado. A atenção plena nos ajuda a sair da prisão do passado e estar no momento presente.

O futuro também pode ser uma prisão, porque muitos de nós temos medo do futuro, estamos incertos quanto ao futuro. Estamos ansiosos com o futuro, por isso que o futuro se tornou uma prisão. Temos que sair dessa prisão. Inspirar, trazer a mente para o corpo, voltar ao momento presente já é libertação.

Então esses três tipos de energias são agentes de liberação e podem nos ajudar a ser livres. A verdadeira felicidade não é possível sem liberdade. Temos que aprender o hábito de sermos livres. Quando nos sentamos, nos sentamos como uma pessoa livre, leve, feliz, desfrutando do nosso corpo e do momento de sentar. Quando você anda, você anda como uma pessoa livre. Não permitimos que o passado e o futuro, os nossos projetos, o nosso medo tomem conta de nós. Nós somos livres.

Nós saboreamos cada passo, cada passo é liberdade, cada passo é nutrição, cada passo é uma cura, cada passo é uma alegria. Podemos tomar emprestado a energia coletiva do grupo para caminhar. Fluímos como um rio. Andar assim é uma espécie de celebração da vida. Cada passo é uma celebração. Chegamos no aqui e agora. Chegamos no Reino de Deus, na Terra Pura do Buda a cada passo.

Praticamos não apenas com nossa mente, mas também com nosso corpo com nossa inspiração e expiração. porque na meditação, mente, corpo e respiração estão sempre juntos. Quando essas coisas estão juntas, você está bem estabelecido no aqui e agora, livre. Você pode viver cada minuto de sua vida diária profundamente. Você não desperdiça sua vida.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 4 de julho de 2012 – transcrito do vídeo do YouTube
https://youtu.be/eaE_rD2Mjmk)
Traduzido por Leonardo Dobbin
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*