

Plena Atenção: Encontro com a Vida

A atenção plena é uma energia que podemos gerar. Todos nós temos a capacidade de gerar a energia da atenção plena. Essa energia nos permite estar conscientes do que está acontecendo: o que está acontecendo em nossos corpos, o que está acontecendo em nossas sensações, o que está acontecendo em nossas percepções, em nossas mentes e o que está acontecendo ao nosso redor, no mundo.

Podemos definir a atenção plena como uma energia que nos permite tomar consciência do que está acontecendo aqui e agora em nossos corpos, em nossas sensações, em nossas mentes e no mundo, que é o objeto de nossas mentes. Na tradição budista, sempre tentamos lembrar que o mundo é o objeto de nossas mentes. Nossas mentes e o mundo juntos formam a percepção — sujeito e objeto da percepção.

A atenção plena é a energia que nos permite estar no aqui e agora. Se você não está no aqui e agora, não pode saber o que está acontecendo no aqui e agora. Portanto, a atenção plena também é a capacidade de nos ajudar a estar ancorados no aqui e agora.

Sabemos que a vida e todas as suas maravilhas só estão disponíveis no aqui e agora. A atenção plena nos ajuda a retornar ao aqui e agora e a nos conectar com a vida, com as maravilhas da vida disponíveis aqui e agora. É muito simples.

Então, temos um encontro. Com a vida. Você tem um encontro com a vida. E esse encontro acontece no momento presente. Se você perder o momento presente, você perde seu encontro com a vida, o que é muito sério.

Da próxima vez que alguém lhe perguntar se você tem tempo, você pode dizer: Tenho um encontro. - Com quem? - Com a vida! Eu não quero perder esse encontro com a vida. É por isso que sempre tento permanecer no aqui e agora.

No aqui e agora, eu me conecto com a natureza. Com os elementos refrescantes e curativos da natureza que estão dentro de mim e ao meu redor. Porque preciso de nutrição, de cura. Então preciso retornar ao aqui e agora para obter a nutrição e a cura de que preciso. Porque passei a vida inteira correndo atrás de algo no futuro, em algum lugar distante. E perdi meu encontro com a vida. Porque tudo isso me deixou doente, me faz sofrer. É por isso que preciso aprender a retornar ao aqui e agora para me conectar com os elementos da vida que podem ser curativos e nutritivos. A atenção plena me ajuda a retornar ao aqui e agora e a me conectar com as maravilhas da vida.

Atenção plena é estar sempre plenamente consciente de algo. Quando você bebe seu chá, se você percebe que está vivo e que está bebendo seu chá, isso é beber com atenção plena. Você pode escolher sempre beber seu chá com atenção plena. Se quiser. Porque, ao beber assim, você está muito vivo, está vivendo profundamente aquele momento da vida que lhe foi dado para viver.

Eu gosto de tomar a decisão de beber meu chá com atenção plena. Quando bebo meu chá com atenção plena, estou focado no meu chá. A energia da atenção plena carrega consigo a energia da concentração. Quando você está prestando muita atenção a algo, você está concentrado nisso. E se você está concentrado, começa a enxergar as coisas em profundidade.

Suponha que eu pegue meu copo com atenção plena. Porque eu pego o copo com atenção plena, eu estou verdadeiramente presente. Eu me conecto com o momento

presente. Suponha que eu despeje água quente no meu bule com atenção plena. Eu tenho concentração. Essa concentração me permite ver muitas coisas. Vejo que esta água vem do topo das montanhas, das profundezas da Terra. Foi assim que ela chegou até mim. Desta forma.

Ao servir o chá com plena consciência, com concentração, consigo ver muitas coisas que aqueles que não estão atentos não conseguem ver. Consigo ver que há uma nuvem no meu chá. Ontem era uma nuvem flutuando no céu. Agora é o chá. É por isso que, quando bebo meu chá, vejo que estou bebendo minha nuvem. A nuvem não morreu. Embora não esteja mais no céu, ela não morreu. Pois está aqui em sua nova forma de manifestação.

Posso ouvir meu chá, minha nuvem. Se minha concentração for muito forte, posso descobrir a natureza do não-nascimento e não-morte da minha nuvem. Sei que é impossível uma nuvem morrer. Pois morrer significa que, de ser alguém, você se torna ninguém. De algo, você se torna nada. É isso que queremos dizer com 'morrer'.

Mas se estou plenamente consciente e concentrado, sou preenchido por uma profunda percepção. Posso ver que minha nuvem jamais morrerá. Ela pode se transformar em neve, chuva ou gelo, mas jamais se tornará nada. Eu toco a natureza do não-nascimento, do não-morte na nuvem.

Se continuo, posso me ver com essa natureza de não-nascimento, não-morte. Se a verdadeira natureza da nuvem é o não-nascimento, o não-morte, então minha própria natureza é o não-nascimento, o não-morte. Se consigo tocar profundamente a natureza do não-nascimento, do não-morte dentro de mim, sou libertado do medo. Do medo de morrer, do medo de me tornar nada.

Então, a atenção plena carrega em si a energia da concentração. E também carrega em si a energia da percepção. Atenção plena, concentração e insight são três energias que podemos gerar. E essas três energias têm o poder de nos fazer sofrer menos e de nos ajudar a gerar uma sensação de alegria e felicidade.

Todos somos capazes de gerar essas três energias. Praticar a meditação budista é gerar essas três energias. E todos podem fazê-lo. Desde o início da prática, você pode aprender a beber chá com atenção plena, a caminhar com atenção plena, a respirar com atenção plena.

Quando a atenção plena está presente, a concentração e a percepção também estarão. Com atenção plena, concentração e percepção, posso viver cada momento da minha vida profundamente. Não desperdiço minha vida. Sinto-me vivo em cada instante. E, mais tarde, não me arrependerei de ter desperdiçado minha vida buscando fama, poder, riqueza ou prazeres sensuais. Porque sinto felicidade e alegria em cada momento da minha vida. Isso graças ao poder da atenção plena, ao poder da concentração e à percepção.

A primeira energia é a atenção plena. Em chinês, a parte superior do caractere significa agora, o momento presente, e a parte inferior significa "mente". Quando você traz sua mente de volta ao momento presente, você está atento. Portanto, a atenção plena é trazer sua mente de volta ao momento presente. Quando você começa a respirar com atenção plena, você traz sua mente de volta ao seu corpo.

O oposto da atenção plena é a distração, o esquecimento. Algumas pessoas bebem chá sem perceber que estão bebendo. Outras caminham sem perceber que estão caminhando. Todos nós temos um corpo, mas nos esquecemos disso.

Quando você passa duas horas em frente a um computador, pode se esquecer completamente de que tem um corpo. Sua mente fica absorta pelo computador. Você deixa seu corpo de lado. Nesse momento, mente e corpo não estão unidos. Se não estiverem unidos, você não está verdadeiramente vivo. Você só está verdadeiramente vivo quando seu corpo está em sintonia com sua mente.

Em nosso dia a dia, o corpo está presente, mas a mente muitas vezes está em outro lugar. Nossas mentes ficam presas a sofrimentos passados ou preocupações com o futuro e nossos planos. É por isso que o corpo está em um lugar e a mente em outro. Nesse caso, não há plena consciência. Você não está verdadeiramente vivo, não está verdadeiramente presente no aqui e agora.

Se você conhece a prática da respiração consciente, começa a inspirar conscientemente. Ao inspirar, você sabe que está inspirando. Pode levar dois ou três segundos para inspirar conscientemente. Ao inspirar conscientemente, você traz a mente para o corpo. Quando mente e corpo se unem, você está no aqui e agora. Você está plenamente vivo, plenamente presente. Isso torna a verdadeira vida possível.

Sentar, caminhar, comer. Viva cada momento da sua vida intensamente. Dessa forma, você não desperdiça sua vida.

Portanto, a atenção plena é a energia que nos ajuda a trazer a mente de volta ao corpo para que possamos nos estabelecer no aqui e agora e nos conectar com as maravilhas da vida que nos ajudam a curar e nutrir.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 6 de julho de 2014 – transcrito do vídeo do YouTube <https://youtu.be/O36itMyruMo>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>