

Plena atenção no corpo

Olhamos e podemos ver que nosso jardim ainda é muito bonito e podemos desfrutar dele. Olhamos para os 4 elementos do nosso ser: forma, sentimentos, formações mentais e percepções e sabemos que há elementos que são bonitos refrescantes e curadores. Permitimos que esses elementos estejam conosco, que sejam nós.

Eu costumo falar sobre tomar como exemplo os nossos olhos.

*Inspirando estou consciente de meus olhos.
Expirando, eu sorrio para meus olhos*

Plena consciência dos olhos. Quando você gera a energia da plena atenção e abraça seus olhos assim, sorri para eles você toca uma das condições para a felicidade que é existente. Ter olhos ainda em boas condições é uma coisa maravilhosa. Um paraíso de formas e cores está disponível para você a qualquer hora. Você precisa apenas abrir seus olhos e então pode estar em um paraíso de forma e cores.

Ainda assim muitos de nós não são capazes de desfrutar o paraíso de formas e cores porque permitimos que nossas preocupações, nossos sofrimentos, nossa raiva nos subjuguem. Perdemos nosso paraíso. Tome a mão de seu pequeno filho ou filha e os convide para andar no paraíso e reconhecer as formas e cores bonitas que estão a sua volta. Isto é um exercício e é fácil de fazer, desde que você queira.

*Inspirando, estou consciente de meu coração.
Expirando, eu sorrio para meu coração.*

Quando você usa a energia da plena atenção para abraçar seu coração assim e sorrir para ele, você descobre que seu coração ainda funciona normalmente. Isto é maravilhoso. Muitas pessoas gostariam de ter um coração como o seu, funcionando normalmente.

É uma condição básica para o nosso bem-estar, outra condição para nossa felicidade. Quando abraçamos o nosso coração com a energia da plena atenção, nosso coração será confortado. Negligenciamos nosso coração por muito tempo. Pensamos apenas sobre outras coisas. Corremos atrás de outras condições, outras coisas que acreditamos serem condições verdadeiras para a felicidade, enquanto esquecemos de nosso coração.

Nós até causamos muitos problemas ao nosso coração pelo nosso modo de trabalhar, de descansar, de comer, de beber. Esquecemos que cada vez que acendemos um cigarro para fumar fazemos nosso coração sofrer. Fazemos um ato não amistoso contra o nosso coração quando bebemos álcool.

Sabemos que nosso coração tem trabalhado pelo nosso bem-estar por muitos anos, dia e noite. Devido à falta de plena atenção não ajudamos muito nosso coração. Não sabemos como proteger as condições de bem-estar, de felicidade dentro de nós.

Você pode continuar a fazer isso em outras partes de seu corpo como seu fígado. Abraçar seu fígado com ternura, com compaixão. Plena atenção é gerada pela respiração atenta para que você consiga fazer essa prática. Seu corpo precisa disso, precisa ser abraçado pela sua plena atenção.

Quando estiver deitado pratique a respiração atenta para gerar a energia de plena atenção, a energia de estar presente e ter cuidado. Você abraça diferentes partes de seu corpo. Isto é uma prática de cura e descanso.

Quando você respira atentamente gerando a energia da plena atenção e sorri o seu sorriso atento direcionado às partes de seu corpo você está abraçando-o com amor, com ternura. Isto é exatamente o que o corpo precisa. Se você tiver uma parte de seu corpo que não se sente bem você tem que passar mais tempo abraçando essa parte com plena atenção, com bondade, com ternura, com seu sorriso. Todo dia deveríamos ser capazes de fazer isso uma vez, duas vezes.

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh em 24 de maio de 1998 – transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/iygLIKev1g>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*