

Respiração atenta

A primeira prática proposta pelo Buda é “Inspirando / Expirando. Significa: “Inspirando, eu sei que estou inspirando. Expirando, eu sei que estou expirando”. Neste ensinamento, nossa respiração é considerada parte de nosso corpo. Nossa respiração é uma formação física, mas esta é a porta pela qual podemos ir para casa e nos reconciliar conosco mesmos.

*Inspirando, ele sabe que está inspirando.
Expirando, ele sabe que está expirando.*

Esse é o primeiro exercício. O objeto de sua atenção plena é apenas sua inspiração ou expiração, nada mais. Você identifica a inspiração como a inspiração e a expiração como a expiração. É muito simples, é fácil.

Em vez de usar uma frase longa como “inspirando, eu sei que estou inspirando”, você apenas usa uma palavra “inspirando”. E ao expirar, você usa a palavra “expirando” - atenção plena na inspiração e na expiração.

As palavras “inspirando” e “expirando” aqui não são mais conceitos ou ideias. Eles são apenas um instrumento para manter sua atenção plena durante todo o tempo de respiração. É a consciência de que esta é a minha inspiração que deve ser nutrida. “Inspirando”, aqui não é uma palavra, “inspirando” aqui é a realidade da inspiração. Você está ciente de sua inspiração o tempo todo. A realidade da inspiração deve penetrar, deve ser preservada atentamente durante todo o tempo da inspiração.

Suponha que este lápis seja o comprimento da sua inspiração e que meu dedo seja a sua atenção plena. Então o dedo tem que estar com o lápis. A plena atenção tem que estar com a inspiração durante todo o tempo. A consciência de inspirar deve ser preservada viva durante todo o tempo da inspiração.

Se fizermos assim, todo o nosso pensamento será interrompido. Não suprimimos nosso pensamento de forma alguma, não há nenhum esforço para impedir seu pensamento. Se você realmente gostar de sua inspiração, aproveitando cem por cento de sua inspiração, seu pensamento repentinamente vai parar. Às vezes, tentamos nos forçar a estar atentos, mas isso não é bom. Minha plena consciência pode ser muito agradável, e a respiração atenta pode ser muito agradável.

Quando a prática é agradável, a concentração é muito fácil. É como uma palestra do Dharma, se ela for interessante, você fica muito acordado, mas se a palestra do Dharma for muito entediante, você tenta, tenta mas permanece sonolento. Então a chave é torná-la interessante, a chave, o segredo é torná-la agradável. Portanto, respire de forma que sua inspiração e sua expiração sejam muito agradáveis para você e você ficará muito acordado, muito atento e sua concentração será forte.

Você sabe que, se houver concentração, o insight nascerá. Atenção plena, concentração, insight, caminham juntos, um dando à luz o outro. A plena atenção carrega dentro de si a energia da concentração e a concentração carrega dentro de si a energia do insight. Portanto, é possível que, durante a meditação sentada, você se sente lá e aproveite a inspiração e a expiração e nada mais. Faça sua inspiração consciente e genuína. Já é descanso e cura. Permita-se sentar lá, não lute para sentar.

Você pode gostar de se deitar às vezes, relaxar e aproveitar a inspiração e a expiração. Mas quando você se sentar, sente-se de forma que seu corpo possa descansar. Você pode sentar-se ereto e ainda assim estar completamente relaxado. Sua cabeça forma com sua espinha, coluna, uma linha reta. Você libera todos os músculos. A posição pode ser lótus ou meio lótus, com uma almofada, sem almofada, a almofada pode ser mais grossa ou mais fina. Você deve selecionar a almofada que se adapta bem às suas condições físicas. Descubra uma maneira de sentar que permita que você se sente por pelo menos 20 minutos sem se sentir cansado ou rígido.

Assim que se sentar, comece a respiração atenta e preste atenção à sua respiração. Você pode começar a prestar atenção à sua posição sentada. Você pode relaxar os músculos do rosto. Existem cerca de 300 músculos. Cada vez que você fica com raiva, você se preocupa ou tem medo, esses músculos ficam muito tensos. Quando as pessoas olham para você, podem ver a tensão em seu rosto. Se você inspirar atentamente e se tornar consciente de seu rosto ao expirar atentamente, sorrindo levemente, relaxará todos os 100 músculos de seu rosto. Você só precisa inspirar, expirar e sorrir para permitir que todos os músculos do rosto relaxem.

Então você desce para os ombros e também solta, relaxa. O essencial é não se esforçar muito para praticar. Se você se esforça muito, não consegue ficar relaxado. Logo você sente o músculo em seus ombros, você sente uma dor de cabeça.

Você sabe que quando se senta na sua sala vendo televisão, você não faz nenhum esforço, é por isso que você pode ficar sentado por muito tempo. Mas quando você se senta para meditar, se esforça muito, é por isso que não consegue ficar sentado por muito tempo. Então, por que não imitar a maneira como você se senta na sala de estar, sem esforço. Essa é a chave para o sucesso, não lute, não tente muito, apenas permita-se sentar. Essa maneira relaxante de sentar também é um descanso. Em sua almofada, você pode muito bem praticar descansando, permita que o seu corpo descanse.

Quando você derrama o suco fresco em um vidro, se você permitir que o vidro fique parado, em cerca de 15 minutos toda a polpa nele, as pequenas moléculas irão para o fundo. Se você permitir que nosso corpo fique relaxado, em paz, a calma virá para o nosso corpo e também para a nossa mente.

Durante a posição sentada, você se lembra de que sentar-se assim, é para permitir que seu corpo descanse e para apreciar sua inspiração e expiração. A respiração pode ser muito agradável. Desfrute de sua inspiração e expiração para estar vivo, para estar sentado ali, presente. Desfrutar da nossa inspiração e da nossa respiração já é um milagre, realizar um milagre, o milagre de estarmos vivos.

Você está sentado com muitas pessoas que praticam exatamente a mesma coisa, apenas sentadas. Não tente se tornar outra coisa, não tente se tornar outra pessoa. Apenas permita que seu corpo se sente calmamente, relaxadamente e apenas aproveite a inspiração e a expiração. O pensamento, a corrida vão parar. Você está tocando as maravilhas da vida que estão disponíveis no aqui e agora e esse período sentado vale muito a pena. É um momento que vale a pena viver.

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