

Respiração Consciente

O primeiro exercício de respiração consciente que o Buda propôs é "Inspirando/Expirando". Significa "Inspirando, eu sei que estou inspirando. Expirando, eu sei que estou expirando". Neste ensinamento, consideramos nossa respiração como parte de nosso corpo. Nossa respiração é uma formação física, é a porta através da qual nós vamos para casa e nos reconciliamos com o nosso eu.

O objeto de nossa atenção plena é a nossa inspiração e expiração, nada mais. Identificamos nossa inspiração como inspiração e a expiração como nossa expiração, é fácil e, em vez de falar para nós mesmos: "Inspirando, sei que estou respirando", apenas usamos "inspirando". Quando expiramos, dizemos "expirando". As palavras "inspirando" e "expirando" são instrumentos para manter nossa atenção plena. Enquanto inspiramos, estamos conscientes de que devemos nutrir nossa inspiração, não é mais uma palavra; é a realidade da nossa inspiração. Se fizermos isso, todo o nosso pensamento vai parar.

Nós não reprimimos nosso pensamento. Não há esforço para parar de pensar. Se realmente gostamos de nossa inspiração, cem por cento, então, de repente, o pensamento para. Às vezes tentamos nos forçar a ser conscientes. Isso não é bom. Mindfulness, plena atenção, é muito agradável. Quando nossa prática é agradável, a concentração é fácil. É como uma palestra sobre o Dharma. Se a palestra do Dharma é interessante, ficamos muito despertos, mas se a palestra do Dharma é entediante, tentamos e tentamos, mas ainda assim permanecemos sonolentos.

A chave é torná-la interessante. O segredo é torná-la agradável. Respiramos para que nossa inspiração e expiração sejam agradáveis, para que estejamos despertos e conscientes e nossa concentração seja forte. Se a concentração está presente, então a percepção, o insight nascerá. A atenção plena, a concentração e o insight dão à luz um ao outro. A atenção plena carrega a energia da concentração em si mesma, e a concentração carrega a energia do insight dentro de si.

Durante a meditação sentada, você pode se sentar e desfrutar de sua inspiração e expiração e nada mais. Faça a sua inspiração consciente e genuína. Isso já é descanso e cura. Às vezes você pode deitar e desfrutar de sua inspiração e expiração.

Por favor, sente-se de tal forma que seu corpo possa descansar. Você pode se sentar ereto, e ainda assim seus músculos estão completamente relaxados. Sua cabeça e coluna vertebral formam uma linha reta. Não descontraia. Sente-se ereto e solte todos os seus músculos. Sente-se em posição de lótus ou meio lótus com ou sem almofada. A almofada pode ser grossa ou fina. Você precisa encontrar uma almofada que se adapte à sua condição física. Encontre uma maneira de se sentar que lhe permita sentar-se por pelo menos vinte minutos sem se sentir cansado ou rígido. Assim que você se sentar, comece a respiração consciente e preste atenção à sua respiração.

Em seguida, preste atenção à sua posição sentada. Relaxe os músculos do seu rosto - existem cerca de trezentos músculos em seu rosto. Toda vez que você fica com raiva, preocupado ou com medo, esses músculos ficam tensos. As pessoas podem ver a tensão em seu rosto. Se você inspirar conscientemente e tomar consciência do seu rosto, expirar conscientemente e sorrir levemente, relaxará as centenas de músculos do seu rosto.

Então você faz o mesmo para os ombros e também relaxa. Não faça muito esforço para praticar. Se você luta, está usando esforço e não conseguirá relaxar. Muito em breve você sentirá a tensão nos músculos dos ombros e poderá ter uma dor de cabeça.

Quando você se senta e assiste televisão, não faz nenhum esforço. É por isso que você pode ficar lá por muito tempo. Quando você se senta em meditação, você luta muito, e é por isso que você

não consegue ficar sentado por muito tempo. Por favor, imite a maneira como você se senta na sala de estar. A falta de esforço é a chave para o sucesso. Não lute. Não tente com força. Apenas permita-se sentar. Essa maneira relaxante de sentar também é descanso. Deixe seu corpo descansar.

Quando você coloca suco fresco em um copo e deixa repousar por quinze minutos, toda a polpa e as partículas afundam até o fundo do copo. Se você permitir que seu corpo se sente de uma maneira tranquila e relaxante, isso acalma seu corpo e também sua mente. Sentar assim lhe permite desfrutar de sua inspiração e expiração, de desfrutar estar vivo, de se divertir sentado aqui. Desfrutar de sua inspiração e expiração é um milagre, o milagre de estar vivo. E você está sentado com muitas pessoas que estão praticando exatamente da mesma maneira. Apenas sente aí; não tente se tornar outra pessoa. Seu pensamento vai parar. Você vai tocar as maravilhas da vida que estão disponíveis aqui e agora. Este período de sessão é tempo que vale a pena viver.

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