

Respire, inspirando, expirando, lento, profundo

Quando você inspira, pode usar a palavra "Inspirando" quando expira, você pode usar a palavra "Expirando" para identificar a sua inspiração como inspiração e a expiração como expiração. "Inspirando, eu sei que estou inspirando. Expirando, sei que estou expirando". A consciência da respiração, chamamos de "atenção plena na respiração".

Inspirar pode ser uma prática muito alegre e agradável. Inspiramos e estamos conscientes da nossa inspiração, e conscientes de que estamos vivos. Ainda vivos. Porque estar ainda vivo é um milagre. Por isso, quando você expira, pode sorrir. Então, "inspirando, sei que estou inspirando. Expirando, sei que estou expirando".

Apenas use as palavras "Inspirando" e "Expirando" e desfrute da sua respiração. Se você souber inspirar e expirar, e produzir atenção plena, apenas inspirar e expirar pode já ser muito nutritivo e curativo, e trazer muita alegria.

Depois de um, dois ou três minutos, você pode querer tentar "Profundo" e "Lento". Ao inspirar, você diz "Profundo", ao expirar, diz "Lento". Significa que, inspirando, noto que a minha inspiração se tornou mais profunda e expirando, noto que a minha expiração se tornou lenta. Então, Profundo Lento são as palavras que você usa para manter viva a atenção plena na respiração, para estar consciente da nossa inspiração e da nossa expiração.

Depois de praticar "Inspirando-Expirando" por alguns momentos, você vai notar que a sua inspiração se tornou mais profunda e a sua expiração também se tornou mais lenta. Isso significa que a qualidade da sua respiração aumentou e traz mais prazer e harmonia no seu corpo e na sua consciência.

Não tente tornar sua respiração mais profunda ou mais longa. Ela simplesmente se torna mais profunda e mais longa de uma forma muito natural. Isso é graças à energia da atenção plena que está em você. Inspirando. Expirando. Profundo. Lento.

Mais tarde, você pode desfrutar de "Calmo, Descontraído" "Inspirando, eu me sinto calmo. Inspirando, eu acalmo o meu corpo. Expirando, me sinto à vontade, descontraído". Aceito tudo com tranquilidade. Nada é mais importante do que a minha paz, a minha estabilidade no momento presente.

Calmo. Descontraído. E se praticarmos de acordo com esse espírito, o prazer aumentará sempre. Acalmar. Descontrair.

Depois "Sorriso-Solto". "Inspirando, eu sorrio. Expirando, eu deixo ir as minhas preocupações". Podemos ter coisas em nós que nos chateiam e por isso, não conseguimos ser livres e felizes. Mas sabemos que seja o que for, não é tão importante como a minha paz no aqui e agora.

Então, inspirando você diz "Sorriso". Inspirando, eu sorrio. Isto é um sorriso maravilhoso. Isto é um sorriso de desafio. Você sabe, nada é tão importante como a sua paz e estabilidade aqui e agora.

Por isso, esse sorriso é muito poderoso. Sorrio. Você sorri para todas essas aflições que sempre querem vir e te atacar. Você sorri para elas. Não precisa lutar. Apenas sorria para elas. Sorria e solte, deixe ir.

O último exercício é muito agradável de praticar. Momento presente Momento maravilhoso. Existem muitas razões por que o momento presente pode ser um momento maravilhoso.

O momento presente é o único momento disponível que temos para viver. Porque o passado já se foi. O futuro ainda não chegou. Há apenas um momento para você viver e é o momento presente. Enquanto você está sentado com atenção plena, você permanece no momento presente, e se torna totalmente vivo. E sabe que a vida está dentro de você e à sua volta.

Estar vivo é um milagre. Por isso, inspirando, me estabeleço no momento presente. Expirando, eu sei que este é um momento maravilhoso. De acordo com os ensinamentos do Buda, você tem que tornar o momento presente o momento mais maravilhoso da sua vida e nós temos maneiras de fazer isso.

Inspirando-Expirando.

Profundo-Lento.

Calmo-Descontraído.

Sorriso-Solto.

Momento presente-Momento maravilhoso.

Se você não se lembrar de todas as palavras, então, Inspirando, Expirando e Profundo-Lento é o suficiente para o primeiro dia. Inspirando-Expirando. Profundo-Lento. Isto pode já trazer a você muita felicidade.

(Palestra de Dharma de Thich Nhat Hanh: em 14 de junho de 1998– transcrito do vídeo do YouTube

<https://youtu.be/xL-XzT9OaMA>)

Traduzido por Leonardo Dobbin)

Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>