

Como a atenção plena (mindfulness) pode ajudar

Você não pode transmitir sabedoria e visão para outra pessoa. A semente já está aí. Um bom professor toca a semente, permitindo que ela desperte, brote e cresça. —Thich Nhat Hanh

Plena atenção nos ajuda a reconhecer o que está acontecendo no momento presente. Quando inspiramos conscientemente, estamos cientes de nossa inspiração. Isso é atenção plena na respiração. Quando gostamos de beber nosso chá e o bebemos com plena consciência do momento presente, isso é consciência de beber. Quando caminhamos e tomamos consciência de cada passo que damos, isso é consciência de andar. Praticar a atenção plena não exige que vamos a nenhum outro lugar. Podemos praticar a plena consciência em nosso quarto ou no caminho de um lugar para outro. Podemos fazer as mesmas coisas que sempre fazemos - andar, sentar, trabalhar, comer e falar - exceto que as fazemos com consciência do que estamos fazendo.

Plena atenção é uma energia que podemos gerar para nós mesmos. Todos nós podemos inspirar e expirar conscientemente. Todos nós podemos nos mover conscientemente. Todo ser humano tem a capacidade de estar atento, então não é algo estranho. Todos nós temos uma semente de plena consciência em nós. Se continuarmos praticando, essa semente crescerá forte e, sempre que precisarmos, a energia da plena consciência estará presente para nós.

A prática da atenção plena aumentará a qualidade de nosso aprendizado e também a qualidade de nossa vida - ajudando-nos a lidar com nosso sofrimento e a trazer paz, compreensão e compaixão. Pode nos ajudar a melhorar ou restaurar a comunicação e trazer reconciliação para que possamos tocar a alegria da vida. É importante não apenas ler e falar sobre atenção plena, mas realmente praticá-la.

Ao contemplar um belo pôr do sol, se você estiver atento, poderá tocá-lo profundamente. Mas se sua mente não está concentrada e está distraída por outras coisas - se você é puxado para o passado, ou para o futuro, ou por seus projetos - você não está realmente presente e não pode desfrutar da beleza do pôr do sol. A plena atenção permite que você esteja totalmente presente no aqui e agora para desfrutar das maravilhas da vida que têm o poder de nos curar, transformar e nutrir.

De acordo com o Buda, a atenção plena é a fonte de felicidade e alegria. Cada um de nós tem uma semente de atenção plena, mas geralmente nos esquecemos de regá-la. Se soubermos nos refugiar em nossa respiração, em nossos passos, poderemos tocar nossas sementes de paz e alegria e permitir que se manifestem para nossa alegria. Em vez de nos refugiarmos em uma noção abstrata de Deus, Buda ou Alá, percebemos que Deus, Buda ou Alá podem ser tocados em nossa respiração e em nossos passos.

Isso parece fácil e todos podem fazer isso, mas requer algum treinamento. A prática de parar é crucial. Como paramos? Paramos ao estarmos cientes de nossa inspiração, nossa expiração e nossos passos. Nossa prática básica é respirar atentamente e caminhar atentamente.

Se quisermos aproveitar plenamente os dons da vida, devemos praticar a plena consciência ao longo do dia, quer estejamos tomando banho, preparando o café da manhã para nosso filho, dirigindo para o trabalho ou trabalhando com crianças na sala de aula. Cada passo e cada respiração podem ser uma oportunidade de alegria e felicidade. A vida está cheia de dificuldades. Se não tivermos felicidade suficiente na reserva, não temos meios para cuidar de nosso desespero. Com plena consciência, podemos preservar nossa alegria interior, para que possamos lidar melhor com os desafios de nossas vidas. Podemos criar uma base de liberdade, espaço e amor dentro de nós.

Antes de fundar Plum Village, eu morava em um eremitério a cerca de uma hora e meia de carro de Paris. Estava situado em uma colina cercada por bosques. Um dia, uma família que havia

fugido do Vietnã como refugiada chegou. O pai estava procurando emprego em Paris e me pediu para cuidar de sua filha de cinco anos Thuy, que significa “água”.

Thuy e outra criança estavam hospedados comigo lá, e concordamos que, quando chegasse a hora da meditação sentada à noite, elas iriam dormir e não conversariam ou brincariam mais. Elas ficaram muito quietas enquanto eu colocava meu robe e acendia um incenso antes da meditação sentada.

Um dia, Thuy e algumas outras meninas estavam brincando perto do eremitério e vieram pedir água para beber. Bebia suco de maçã orgânico que um vizinho me deu. Ofereci um copo a cada criança. A última porção de suco de maçã foi para Thuy, que não quis beber porque havia muita polpa dentro. Ela o deixou sobre a mesa e saiu novamente para brincar. Cerca de uma hora depois, ela voltou com muita sede, procurando água. Apontei para o copo de suco de maçã dela e perguntei: "Por que você não bebe isso? É muito delicioso." Ela olhou para o suco de maçã e viu que agora estava muito claro, porque depois de uma hora mais ou menos, toda a polpa havia precipitado.

Ela ficou muito feliz em beber, então ela me perguntou por que o suco de maçã tinha ficado claro e eu respondi que ele estava praticando a meditação sentada por uma hora. E ela entendeu! Como deixamos o copo ali por uma hora, ele ficou parado e ficou claro. Ela disse: "Agora eu entendo por que você pratica a meditação sentada - você quer ser claro." Eu disse: "Sim, você entende o que significa meditação sentada. Se você sabe como se sentar, como se colocar em uma posição física estável, se você sabe como lidar com sua inspiração e expiração, então, depois de algum tempo, você fica em paz e claro." É por isso que gostamos de fazer meditação sentada todos os dias. Nós imitamos o copo de suco de maçã ou o suco de maçã nos imita!

(Do livro "Planting seeds"– Thich Nhat Hanh)

(Traduzido por Leonardo Dobbin)

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