

A música da respiração atenta

Há momentos em que muitas formações mentais querem se manifestar ao mesmo tempo. Seu ciúme quer falar. Seu medo quer falar. Sua raiva quer falar e sua atenção plena também quer falar. É como um grupo de pessoas que querem conversar ao mesmo tempo. Isso acontece e você não sabe a quem dá prioridade.

Muitos sentimentos, muitas formações mentais tentam se manifestar ao mesmo tempo. Você não está em paz. Você é aconselhado naquele momento, quando não está em paz, a tocar música. Você diz: "Escutem, pessoal! Vocês têm a chance de se expressar. Mas agora, ouçam um pouco de música."

Então você toca a música, a música da respiração consciente. "Inspirando, expirando. Eu cheguei, estou em casa. No aqui, no agora." Você toca a música. Você tem a música com você.

Você tem o instrumento. Você toca a música para todo mundo ouvir e todos se acalmarão depois de alguns minutos. Quando você pratica a respiração consciente é como quando você toca violino. A música pode ser muito suave, muito reconfortante. Todos ficarão felizes.

Quando você inspira, pode ser assim, inspirando, e quando você expira, pode ser assim, expirando. E é assim continuamente. Quando você toca violino, você toca assim também. Para cima e para baixo, é uma continuação, não há ruptura entre os dois. Quando todas as formações mentais se acalmarem, será muito fácil começar a olhar para cada uma delas. Você tem o violino. Você tem que fazer uso do seu instrumento.

Você tem muitos gathas lindos, como 'Cheguei, estou em casa'. 'Esta é a Terra Pura, a Terra Pura está aqui'. 'Inspirando, expirando, profundo, lento, calmo, tranquilo, sorriso, solto'. 'Momento presente, momento maravilhoso'. Todos esses gathas são peças musicais e você tem o violino dentro de você. No momento em que você se senta na almofada, você tem que pegar seu violino e tocar imediatamente, não espere pelos outros.

Por que você tem que esperar o sino para começar a meditar? Para mim, não preciso sentar para começar a tocar o violino. Ele está sempre tocando. Mesmo antes de se sentar, você já pode tocar. É contínuo. A música da respiração consciente pode trazer harmonia. Harmonia mesmo entre elementos conflitantes em sua consciência. Existe compaixão, existe raiva e ainda assim, quando você toca essa música, a compaixão segura a mão da raiva e eles dançam. É maravilhoso! Se você tentar, verá isso.

Porque todas as formações mentais em nós são de natureza orgânica. Embora pareçam diferentes, são todas orgânicas. Isto pode se tornar aquilo. Ódio, raiva podem se tornar compaixão. Se você é jardineiro orgânico, sabe que pode transformar o lixo em composto e a seguir, em uma flor novamente.

Uma flor pode virar lixo e composto. Tudo é orgânico. As 51 formações mentais são todas orgânicas. Se você não sabe cuidar de uma flor, ela logo vira lixo. E se você souber lidar com um pedaço de lixo, algum tempo depois ele se tornará um lótus.

Partindo do fato de que toda formação mental é orgânica, sabemos que é possível transformar a raiva em compaixão e o ódio novamente em amor. E a música é muito importante. "Não se preocupe, eu cuidarei de você." A atenção plena que é o músico e todos nós temos atenção plena.

Sangha Virtual
Estudos Budistas
Tradição do Ven. Thich Nhat Hanh

*(Palestra de Dharma de Thich Nhat em 1 de fevereiro de 2004- transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/KWd13JX0kTg>)
Traduzido por Leonardo Dobbins
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*