

## **Experimentando a Mente**

Agora chegamos ao nono exercício da respiração consciente: "Experimentando a mente, eu respiro". Mente significa formações mentais. Estamos presentes para as formações mentais. Estamos presentes para as formações mentais que negligenciamos no passado. Isso é equivalente ao primeiro grupo de quatro exercícios de experimentar o corpo e o segundo grupo de experimentar sentimentos. A prática é a mesma - vamos para casa e cuidamos de nós mesmos. Primeiro nosso corpo, depois nossos sentimentos e agora nossas formações mentais.

Primeiro, simplesmente reconhecemos a presença de uma formação mental. Não tentamos compreendê-la, possuí-la ou nos apegar a ela. Também não tentamos afastá-la. Isso é chamado de simples reconhecimento de uma formação mental. Reconheça, chame-a pelo seu nome verdadeiro e diga: "Estou aqui para cuidar de você porque você é eu mesmo."

Já sabemos que muitos de nós não querem ir para casa sozinhos. Nós estamos com medo. Há muitos sofrimentos e conflitos internos que queremos evitar. Reclamamos que não temos tempo para viver, mas tentamos matar nosso tempo livre, não voltando para nós mesmos. Nós escapamos ligando a televisão ou pegando um romance ou revista; nós saímos para dar uma volta. Fugimos de nós mesmos e não atendemos ao nosso corpo, sentimentos ou formações mentais.

Temos que ir para casa. Se estamos em guerra com nossos pais, amigos, sociedade ou igreja, pode ser porque há uma guerra em nosso interior. Uma guerra interna facilita outras guerras. Os cinco elementos - formas, sentimentos, percepções, formações mentais e consciência - compreendem um grande território. Cada um de nós é o rei ou rainha de seu território dos Cinco Skandhas, mas não somos monarcas responsáveis. Não queremos examinar nosso território ou governá-lo. Nós apenas queremos abandoná-lo. Há muitas guerras sendo travadas nele. Isso se tornou uma bagunça, porque nós apenas queremos escapar e temos medo de voltar ao nosso próprio reino. O Buda nos aconselhou a ir para casa e arrumá-la, restaurando nossa paz e harmonia.

Como mencionei antes, temos medo de voltar para casa porque nos faltam as ferramentas ou os meios de autoproteção. Equipados com atenção plena, podemos ir para casa com segurança e não seremos dominados por nossa dor, tristeza e depressão. Voltando para casa conscientemente, podemos conversar com nossa criança interior ferida usando o seguinte mantra: "Querido, eu voltei para casa. Eu estou aqui por você. Eu tomo você em meus braços. Lamento ter deixado você sozinho por um longo tempo." Com algum treinamento, com uma caminhada consciente e uma respiração consciente, seremos capazes de voltar para casa e abraçar nossa dor e tristeza.

A prática da meditação não significa que você se transforma em um campo de batalha, com lados bons e maus lutando entre si. Isso não é verdade para a tradição budista. Não há batalhas a serem travadas. Nossos elementos positivos e negativos são todas partes orgânicas de nós. Se tivermos habilidade na arte de abraçar e transformar, podemos transformar os elementos negativos em positivos. Também não jogamos nada fora; transformamos nosso lixo em adubo.

A atenção plena é orgânica e pode ser alimentada por outras energias. Quando a energia da atenção plena abraça qualquer outra formação mental, produz transformação. As muitas funções da atenção plena incluem reconhecer, acalmar, nutrir, transformar e cuidar das formações mentais que se manifestam. As formações mentais reprimidas sempre tentam emergir, ser reconhecidas e abraçadas por nós. Primeiro, reconhecemos a parte visível - como um iceberg com apenas a ponta aparecendo acima da água. Depois de identificá-la, tocamos a grande parte subaquática. Toda vez que há uma manifestação, produzimos atenção plena para reconhecê-la e abraçá-la.

Todos sabemos que preferimos não reconhecer nossa criança interior ferida. Em vez disso, queremos enviá-la para um lugar muito profundo, onde nunca precisamos ir. Mas nossa criança ferida sempre tenta aparecer e dizer: "Estou aqui. Estou aqui. Você não pode me evitar. Você não pode fugir de mim." Nossa prática é ir para casa e reconhecer os diferentes aspectos de nossa criança ferida. Abraçamos cada aspecto até que finalmente possamos abraçar a criança inteira. Nossa Sangha pode nos apoiar nessa prática.

Se as formações mentais se manifestarem durante a meditação sentada e te impedem de meditar, você pode precisar reconhecê-las uma a uma. Isso também é meditação. Quando um pensamento, sentimento, percepção, dor ou tristeza se manifesta, pratique a inspiração e a expiração e reconheça-a pelo que é. Diga: "Eu conheço você. Eu sei que você está presente. Estou aqui por você", e aceite-a. O objeto de nossa prática no nono exercício é qualquer tipo de formação mental - ciúme, medo, ódio, desespero, inquietação - positiva ou negativa.

Quando você está meditando sobre um assunto interessante, seu poder de concentração é suficiente para acalmar suas formações mentais. Isso é chamado de meditação guiada ou dirigida. Você escolhe um assunto especial para meditação e olha profundamente para descobrir algo. Quanto mais interessante o assunto, mais forte é a sua concentração. Se não for interessante, mesmo que se esforce, você ainda se sentirá sonolento e outras coisas continuarão surgindo. Uma meditação guiada é identificar e escrever os nomes de todas as nossas vacas. Outra é escrever o que podemos fazer por nós mesmos todos os dias para nos trazer alegria. No começo, você pode pensar que não há muitas coisas, mas quando se senta e olha profundamente, descobre dezenas.

Outra maneira de trabalhar com sua mente é permitir que as coisas apareçam e lidar com elas com atenção plena. Você nutre sua respiração consciente e reconhece cada formação mental que se manifesta. Toda vez que você abraça uma formação mental saudável, sua alegria e felicidade aumentam e a formação mental saudável cresce. Você percebe sua compaixão e fé no Dharma e usa a felicidade que recebe para se alimentar. Toda vez que formações mentais negativas, prejudiciais e dolorosas se manifestam, você as reconhece e as abraça para acalmá-las e olha profundamente para elas.

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