

PROGRAMA

ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

Programação detalhada:

Introdução à prática da Atenção Plena e os pilares da meditação

Nessa semana de Introdução à prática da Atenção Plena iremos explorar a presença de sentimentos como medo e insegurança, que estão se apresentando para muitos de nós neste momento desafiador. Conheceremos mais detalhes sobre a Técnica de Atenção Plena e teremos contato com os quatro pilares da prática meditativa. Para essa semana introdutória utilizaremos a *Meditação do Espaço de Respiração de três minutos* que nos permitirá perceber como a respiração pode ser uma aliada nesse momento (e sempre) e como pode ser utilizada para dissipar as emoções e sentimentos que se apresentam ao longo do dia.

Você já parou para explorar seus pensamentos e sentimentos?

Semana 1: acordar para o piloto automático

A semana um ajuda a perceber o piloto automático em funcionamento e encoraja a explorar o que acontece quando você “desperta”. Através da Meditação do Corpo e da Respiração sua mente vai estabilizar e você pode experimentar a diferença quando você se concentra plenamente em uma coisa de cada vez.

A frase “Eu deveria estar feliz, mas não estou”, significa alguma coisa para você?

A prática de meditação da Uva Passa vai ajudá-lo a se reconectar com os seus sentidos e a comer com atenção plena (*Mindfull eating*).

Semana 2: Conscientizar-se do corpo

A semana 2 utiliza a meditação de Exploração do Corpo para orientá-lo a explorar a diferença entre *pensar* sobre uma sensação e experimentá-la. Essa meditação vai treinar sua mente para que você direcione sua atenção para as sensações corporais, sem julgar ou analisar o que encontra. Essa prática permitirá que você veja com clareza quando a mente começar a divagar. A importância de reconhecer o que é a expectativa e a maneira como, de fato, a realidade se apresenta diminui a nossa tendência à comparações e frustrações e nos permite viver e apreciar o aqui e agora.

Será que lutar contra o momento presente vai aliviar a situação?

Semana 3: O rato no labirinto

A prática de Atenção Plena da Semana 3 está baseada nas práticas anteriores aliadas a práticas de Movimento Atento da yoga. Esses movimentos simples permitem que você perceba quais são os seus limites físicos e mentais e quais são as suas reações quando os atinge. Nessa semana também vamos explorar melhor como podemos lidar com a mente divagante e como hábitos comuns podem ser valorizados. Também iniciaremos a exploração dos pensamentos, sentimentos e emoções percebidos e anotados até o momento.

Você conhece a história do burro?

Semana 4: Ir além dos rumores

A semana 4 apresenta a Meditação de Sons e pensamentos que revela como você pode involuntariamente ser sugado pelo “excesso de análise”. Você aprenderá a ver seus pensamentos como eventos mentais que vão e vem, assim como os sons. Isso permitirá que você observe seus sentimentos e pensamentos “de fora”, como expectador, vendo-os chegar e partir. Isso aumentará sua consciência sobre eles e o encorajará a ver suas atividades e desafios sob uma perspectiva diferente. Também faremos a prática da Meditação da Fila Frustrante que explorará sua reação em momentos de espera.

Quando foi a última vez que você foi surpreendido na rua por um temporal, sem guarda-chuva?

Semana 5: Enfrentar as dificuldades

A semana 5 sugere a Meditação de Explorar as dificuldades, que ajuda a enfrentar e acolher (em vez de evitar) os contratempos que surgem na nossa vida de tempos em tempos. Muitos dos nossos problemas se resolvem sozinhos, mas alguns precisam ser encarados com compaixão, gentileza e curiosidade. Lutar contra eles pode atrapalhar ainda mais a sua vida. Falaremos ainda da diferença entre a aceitação amigável e o conformismo ou apatia e por fim, como podemos aplicar os aprendizados da Atenção Plena na vida diária, em três passos.

Qual é a sua lembrança da última vez em que se sentiu vulnerável?

Semana 6: Prisioneiro do passado ou vivendo no presente?

A semana 6 mostra como pensamentos negativos são dissipados quando você cultiva a ternura e a compaixão por meio de atos de generosidade e da prática da Meditação da Amizade. Nutrir uma postura amigável em relação a si mesmo – inclusive em relação àquilo que você enxerga como “defeito” ou “fracasso” - e aos outros é a base para encontrar a paz neste mundo frenético. Falaremos também sobre como nossa cultura está baseada na culpa e na vergonha e sobre como lembranças ou preocupações futuras podem arruinar seu bem-estar. Por fim, veremos como podemos cultivar a gentileza conosco momento após momento.

É possível se sentir culpado por simplesmente estar feliz?

Semana 7: Quando você parou de dançar?

A semana 7 explora a estreita relação entre nossa rotina, nossas atividades, nosso comportamento e nosso humor e a forma como, na rotina atribulada, abrimos mão daquilo que nos “revigora” para ceder espaço para as mais “urgentes” ou “importantes”. A meditação desta semana enfoca o uso da meditação para fazer escolhas melhores, de forma que você possa fazer mais coisas que lhe dão prazer e limitar os efeitos daquelas que drenam seus recursos. Isso irá gerar um círculo vicioso que tratá maior criatividade, resiliência e capacidade de aproveitar a vida como ela é. A ansiedade, o estresse e a preocupação continuarão existindo, mas tendem a se desfazer conforme você aprende a olhá-los com gentileza.

Você já é capaz de identificar seus padrões de pensamentos, sentimentos e emoções?

Semana 8: Sua frenética e preciosa vida

A semana 8 é o resto da sua vida. Essa semana vai auxiliar você a entrelaçar a atenção plena à sua vida diária, para que ela esteja sempre presente quando você mais precisar dela. Também nos fará refletir sobre as práticas das sete semanas anteriores e a nossa responsabilidade sobre as escolhas da nossa vida.

O que eu farei nessa semana e para sempre? Eu escolho fazer parte da solução?

Referencial teórico:

Williams, Mark; Penman, Danny [tradução de Ivo Korytowsky]. **Atenção Plena: Mindfulness** – Como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.