

PROGRAMA

# ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

## Meditação da Exploração do Corpo – FAIXA 2

1. Deite-se de costas, de maneira confortável, em um lugar onde não será perturbado. Você pode deitar na cama, diretamente no chão ou num tapete. Cubra-se com um cobertor, se estiver frio. Talvez seja útil fechar os olhos, mas sinta-se livre para mantê-los abertos se preferir, ou para abri-los a qualquer momento se sentir que está adormecendo.
2. Dedique alguns momentos a trazer sua consciência às sensações físicas, especialmente ao tato ou ao contato do corpo com a superfície de apoio. Em cada expiração, permita-se afundar um pouco mais nessa superfície.
3. Lembre-se de que este é um momento de despertar, não de adormecer. É hora de estar plenamente consciente de sua experiência como ela é, não como você acha que deveria ser. Você não deve tentar mudar o que está sentindo nem mesmo tentar ficar mais relaxado ou tranquilo. A intenção desta prática é tornar consciente toda e qualquer sensação, ao voltar sua atenção para cada parte do corpo. Pode ser que você não sinta nada. Se isso acontecer, simplesmente reconheça esse vazio. Não precisa tentar buscar sensações onde não existe nenhuma.
4. Agora traga sua atenção para o abdômen, observe os padrões mutáveis na parede abdominal conforme o ar entra e sai do seu corpo. Perceba essas sensações enquanto inspira e expira, enquanto o abdômen sobe e desce.
5. Tendo se conectado com as sensações no abdômen, concentre sua atenção como se fosse um refletor e vá descendo pelo corpo até as pernas e os pés. Concentre-se em cada dedo, trazendo uma atenção suave e interessada a eles. Observe as sensações. Você pode notar o contato entre os dedos dos pés, sentir um formigamento, ter uma sensação de calor, ou torpor, ou absolutamente nada. O que você experimentar está correto. Não julgue. Faça o possível para deixar as sensações serem como são.
6. Ao inspirar, imagine a respiração entrando nos pulmões e descendo por todo o corpo, pelas pernas, até os dedos dos pés. Ao expirar, imagine a respiração fluindo para fora dos dedos, dos pés, das pernas, do tronco, até o nariz. Continue nessa percepção por algumas respirações. Você pode achar difícil dominar isso, mas pratique da melhor forma possível, num espírito de brincadeira.
7. Quando estiver pronto, ao expirar, traga sua consciência para as sensações profundas em seus pés. Traga uma atenção suave e curiosa para as solas. Depois transfira a atenção para o dorso dos pés, depois os calcanhares. Você pode perceber, por exemplo, uma ligeira pressão onde os calcanhares fazem contato com o chão. Experimente concentrar-se em cada sensação, consciente da respiração enquanto explora as plantas dos pés.
8. Permita que sua consciência se expanda para o restante dos pés, os tornozelos, os ossos e as articulações. Inspire profundamente e, ao expirar, dirija sua atenção para as canelas.
9. Continue explorando seu corpo todo dessa maneira, permanecendo um tempo em cada parte. Após as canelas, suba para os joelhos e depois para os quadris. Agora mova sua percepção para a região pélvica – virilha, genitais, glúteos e quadris. Tome consciência da região lombar, do abdômen, da região dorsal e, por fim, do tórax e dos ombros. Suavemente, leve a atenção até as mãos. Você pode primeiro observar as sensações nas pontas dos dedos, depois nos dedos inteiros, nas palmas e no dorso das mãos. Então passe para os punhos, a parte inferior dos braços e cotovelos, antebraços, ombros e axilas. Em seguida, mova sua consciência para o pescoço, o rosto (mandíbula, boca, lábios, nariz, bochechas, orelhas, olhos e testa), antes de enfim envolver a cabeça inteira na atenção plena.
10. Você deve reter a atenção em cada região do corpo por vinte a trinta segundos. Não há necessidade de medir o tempo ou de contar as respirações – apenas enfoque cada parte do corpo sucessivamente pelo tempo que parecer natural.
11. Quando perceber qualquer sensação intensa, como tensão, em alguma parte do corpo, experimente “respirar dentro dela” para explorá-la melhor. Inspire para colocar a atenção nessa sensação. Depois veja como aquela parte tensionada muda – caso mude – quando você tira dela o foco da respiração.
12. De tempos em tempos, a mente inevitavelmente se afastará da respiração e do corpo. Isso é normal. Quando perceber que isso aconteceu, reconheça o fato, registre mentalmente aonde seus pensamentos foram e volte sua atenção para a parte do corpo em que pretendia se concentrar.
13. Quando terminar, passe alguns minutos conscientizando-se do corpo como um todo. Experimente a sensação de completude. Veja se consegue manter na consciência tudo o que sentiu, enquanto percebe a respiração fluindo livremente para dentro e fora do corpo.

A Exploração do Corpo pode ser profundamente relaxante, portanto é fácil adormecer enquanto a prática. Caso isso aconteça, você não precisa se criticar. Se isso continuar a ocorrer durante as sessões, talvez seja útil apoiar a cabeça num travesseiro, abrir os olhos ou fazer a prática sentado, em vez de deitado.