

PROGRAMA

# ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

## FAIXA 1 – Atenção plena do corpo e da respiração

Embora seja melhor seguir a orientação do áudio enquanto está fazendo a meditação, as instruções a seguir também serão de grande ajuda. Tente não se ater às minúcias. Como dissemos, o espírito é mais importante que o detalhe.

### Acomodando-se

1. Acomode-se em uma posição confortável: seja deitado num tapete ou sentado numa cadeira ou almofada. Caso use uma cadeira, escolha uma firme, de espaldar reto (e não uma poltrona), para que possa se sentar sem tocar no encosto, com a coluna se sustentando sozinha. Caso se sente numa almofada no chão, o ideal seria que seus joelhos tocassem o assoalho, embora possa ser difícil conseguir isso no início. Procure testar a altura da almofada ou da cadeira até se sentir confortável e firme. Caso tenha alguma deficiência que o impeça de se sentar assim ou se achar desconfortável deitar de costas, encontre uma postura que seja agradável e que permita manter a sensação de estar plenamente desperto.
2. Caso se sente, deixe as costas retas, numa posição ativa. Nem rígida, nem tensa, mas confortável. Se estiver numa cadeira, mantenha os pés fixos no chão, com as pernas descruzadas. Feche os olhos se quiser. Se não, abaixe o olhar para algo a cerca de um metro a sua frente, mas sem focar a visão. Caso se deite, mantenha as pernas descruzadas, os pés afastados um do outro e os braços ligeiramente afastados do corpo, para que possa abrir as mãos e voltá-las para o teto, se for confortável.
3. Preste atenção na sensação física do seu corpo tocando o chão ou a superfície sobre a qual está sentado ou deitado. Passe alguns minutos explorando essa sensação.
4. Agora concentre a atenção nos seus pés, começando pelos dedos. Então expanda o “foco da atenção”, incluindo as solas dos pés, os calcanhares e os dorsos, até que esteja atento a todas as sensações físicas em ambos os pés, momento após momento. Passe alguns instantes concentrado nisso, observando como as sensações surgem e se dissolvem na consciência. Caso não esteja sentindo nada, simplesmente registre o vazio. Não se preocupe: você não está tentando fazer as sensações acontecerem; está apenas prestando atenção ao que já está aí.
5. Agora expanda sua atenção para incluir o restante das pernas, depois o tronco (da pelve e quadris até os ombros), em seguida o braço esquerdo, o direito, o pescoço e a cabeça.
6. Passe um ou dois minutos com a consciência do corpo inteiro. Tente permitir que seu corpo e suas sensações sejam exatamente como são. Explore como é abandonar a tendência de querer que as coisas sejam de determinada maneira. Mesmo um breve momento vendo as coisas como são – sem querer mudar nada – pode ser profundamente revigorante.

### Concentrando-se na respiração

7. Agora traga seu foco para a respiração, observando o ar entrando e saindo do seu corpo. Perceba os padrões mutáveis das sensações físicas no abdômen conforme respira. Talvez seja bom pôr a mão no abdômen para senti-lo subir e descer.
8. Você pode observar sensações brandas de alongamento conforme o abdômen suavemente se eleva a cada inspiração e diferentes sensações conforme o abdômen desce a cada expiração.
9. Da melhor maneira que puder, mantenha-se atento, observando as sensações físicas mudando a cada inspiração e expiração, notando as possíveis pausas entre uma e outra.
10. Não tente controlar a respiração – deixe que ela ocorra naturalmente.

### Lidando com a divagação da mente

Mais cedo ou mais tarde (geralmente mais cedo), sua atenção se afastará da respiração. Você poderá perceber pensamentos, imagens, planos ou devaneios a florando. Isso não é um erro – é simplesmente o que a mente faz. Ao notar que sua atenção não está mais focada na respiração, parabeneize-se. Você já “despertou” o suficiente para saber disso e está uma vez mais consciente de sua experiência neste momento. Reconheça até onde a mente viajou. Depois leve sua atenção de volta às sensações em seu abdômen.

E provável que sua mente divague repetidas vezes, portanto lembre-se de que seu intuito é apenas observar onde a mente esteve e trazê-la de volta. Pode parecer frustrante ter uma mente tão desobediente, mas não se culpe. Essa frustração pode criar ruído extra em sua mente. Assim, não importa quantas vezes você se desconcentre, em cada ocasião cultive a compaixão por sua mente ao fazê-la retornar para onde deveria estar. Tente ver as repetidas perambulações de sua mente como oportunidades de cultivar a paciência. Com o tempo, você descobrirá que essa gentileza traz uma sensação de compaixão em relação aos outros aspectos de sua experiência: na verdade, a mente divagante foi uma grande aliada em sua prática, e não a inimiga que você imaginava que fosse.

Continue a prática por oito minutos, ou mais tempo se desejar, lembrando a si mesmo que seu objetivo é apenas estar consciente de sua experiência a cada momento. Use as sensações do seu corpo e sua respiração como uma âncora para se reconectar com o aqui e agora cada vez que sua mente divagar.

Nossa sugestão é que você realize esta prática ao menos duas vezes por dia na primeira semana do programa de atenção plena.