

PROGRAMA

# ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

## FAIXA 4 – Meditação da respiração e do corpo

1. Encontre uma postura sentada que o ajude a estar plenamente presente, momento após momento.
2. Agora concentre-se na respiração entrando e saindo do seu corpo. Observe os padrões mutáveis das sensações físicas no abdômen enquanto respira.
3. Acompanhe com atenção as sensações advindas de cada inspiração e de cada expiração, notando as possíveis pausas entre uma inspiração e a expiração seguinte, e vice-versa.
4. Não há necessidade de controlar a respiração – apenas deixe que ela ocorra naturalmente.
5. Após alguns minutos acompanhando a respiração entrando e saindo do seu corpo, permita que a consciência da respiração se expanda para o corpo inteiro.

### O corpo inteiro

6. Tente perceber todas as sensações ao longo do corpo e mantenha a atenção no corpo sentado e respirando – isso inclui ter consciência dos estímulos físicos que surgem pelo contato com o chão, a cadeira ou a almofada. Sinta o toque, a pressão ou o contato dos pés no chão; sinta o toque das mãos nas coxas ou onde quer que elas estejam repousando.
7. Da melhor forma que conseguir, mantenha todas essas sensações específicas – junto com a sensação da respiração e do corpo como um todo – em uma consciência ampla, notando se as “lentes” da atenção reduziram ou aumentaram seu foco. Observe qualquer prazer ou desconforto que surgir, trazendo uma curiosidade amigável ao que estiver sentindo.
8. Caso tenha sensações intensas em qualquer parte do corpo, especialmente se forem desagradáveis e desconfortáveis, você pode constatar que sua atenção é repetidamente atraída para elas e afastada da concentração na respiração e no corpo como um todo. Nesses momentos, você pode mudar sua postura e permanecer atento à intenção de se mover, ao movimento e aos seus efeitos posteriores. Ou então coloque o foco da atenção direto nessa região, explorando as sensações que descobrir ali. Quais são as qualidades dessas sensações? Onde se localizam? Variam com o tempo? Mudam de um lugar para outro? Como na Exploração do Corpo, brinque de usar a respiração como um veículo para transportar a consciência para essas regiões, respirando “para dentro” e “para fora” delas.
9. Abra-se para a sensação do que já existe. Veja se consegue saber o que está sentindo por meio da experiência direta, em vez de pensar a respeito ou de criar significados para as coisas.
10. Sempre que se vir tomado pela intensidade das sensações físicas ou por pensamentos, sentimentos ou devaneios, reconecte-se suavemente com o aqui e agora, focando sua atenção nos movimentos da respiração ou no corpo como um todo.