

PROGRAMA

ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

FAIXA 5 – Meditação de sons e pensamentos

Acomodando-se à respiração e ao corpo

Encontre uma posição sentada, de forma que sua coluna se autossustente, com as costas eretas, mas não rígidas.

1. Sente-se como descrito acima, com os ombros relaxados, a cabeça e o pescoço equilibrados e o queixo ligeiramente retraído.
2. Traga sua atenção aos movimentos da respiração por alguns minutos, até se sentir razoavelmente confortável. Depois expanda sua atenção para captar o corpo como um todo, como se o corpo inteiro estivesse respirando, ficando consciente de todas as sensações físicas que surgirem.
3. Passe alguns minutos praticando a atenção plena da respiração e do corpo assim, lembrando que na prática seguinte você pode sempre voltar a essa prática para retomar a atenção, caso sua mente se torne distraída ou perturbada.

Sons

4. Quando estiver pronto, permita que o foco de sua atenção mude das sensações do corpo para a audição. Fique aberto aos sons que surgem.
5. Não há necessidade de procurar sons. Pelo contrário, na medida do possível, apenas permaneça aberto para receber os sons que surgirem de todas as direções – sons próximos, distantes, à frente, atrás, do lado, acima ou abaixo. Desse modo, você está se abrindo para a “paisagem sonora” a sua volta. Observe como os sons mais óbvios podem facilmente se sobressair aos mais sutis. Observe quaisquer espaços entre os sons, os momentos de relativo silêncio.
6. Tanto quanto possível, esteja atento aos sons simplesmente como sons, como sensações brutas. Perceba sua tendência de rotular os sons assim que os recebe (“carro”, “trem”, “voz”, “ar-condicionado”, “rádio”) e veja se é possível apenas observar essa rotulação e depois recolocar o foco nas sensações brutas dos próprios sons (inclusive os sons dentro de sons).
7. Você pode perceber que está pensando sobre os sons. Veja se consegue se reconectar com a consciência direta das qualidades sensoriais (padrões de tom, timbre, altura e duração) deles e não com seus significados, implicações ou histórias.
8. Sempre que perceber que sua consciência não está mais concentrada nos sons, suavemente reconheça para onde sua mente se moveu e depois volte a sintonizar sua atenção nos sons surgindo e desaparecendo, momento a momento.
9. Depois de ter se concentrado nos sons por quatro ou cinco minutos, abandone a consciência deles.

Pensamentos

10. Agora mude o foco de sua atenção de modo que seus pensamentos estejam no centro da consciência – vendo-os como eventos mentais.
11. Assim como fez com os sons, atente para os pensamentos que surgem na mente, observando quando chegam, quanto tempo duram e o momento em que se vão.
12. Não há necessidade de tentar fazer os pensamentos chegarem ou irem embora. Da mesma forma como você se relacionou com o vaivém dos sons, deixe os pensamentos chegarem e partirem sozinhos.
13. Assim como as nuvens às vezes são escuras e tempestuosas, outras vezes leves e felpudas, os pensamentos também assumem diferentes formas. Às vezes as nuvens enchem todo o céu. Outras, desaparecem por completo, deixando o céu claro.
14. Você também pode prestar atenção aos pensamentos passando na mente como se fossem projetados numa tela de cinema – você se senta, observa e aguarda o surgimento de um pensamento ou imagem. Assim, você o observa enquanto está “na tela”, e depois deixa que vá embora. Perceba sua tendência de se envolver no drama e fazer parte do filme. Quando se der conta disso, parabeneze-se e retorne a sua poltrona, aguardando pacientemente pela próxima sequência de pensamentos.
15. Se qualquer pensamento trazer sentimentos ou emoções intensas, sejam agradáveis ou não, observe sua “carga emocional” e permita que sejam como são.
16. Caso sinta que sua mente perdeu o foco e se dispersou, ou que está sendo atraída pela história criada por seu pensamento, tente voltar à respiração e à sensação do corpo como um todo, sentado e respirando, usando esse foco para estabilizar sua consciência e ancorá-la no momento presente.