

PROGRAMA

# ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

## FAIXA 6 – Meditação de explorar as dificuldades

Sente-se por alguns minutos, concentrado nas sensações da respiração, depois ampliando sua consciência para englobar o corpo como um todo (ver Meditação da Respiração e do Corpo, capítulo 7). Depois passe a se concentrar nos sons e pensamentos (ver capítulo 8).

Enquanto está sentado, caso perceba que sua atenção está sendo desviada da respiração (ou de outro foco) para pensamentos, sensações ou sentimentos dolorosos, você pode fazer algo diferente do que temos praticado até agora.

O primeiro passo é permitir que o pensamento ou sentimento permaneça “na mesa de trabalho da sua mente”.

Segundo, desvie sua atenção para o corpo, para se tornar consciente de qualquer sensação física que esteja ocorrendo junto com o pensamento ou emoção.

Terceiro, deliberadamente desloque o foco da atenção para a parte do corpo onde a sensação é mais forte. A respiração pode fornecer um veículo útil para tal, portanto – como você praticou na Exploração do Corpo – leve uma consciência gentil e amigável para essa parte do corpo, “respirando para dentro” dela na inspiração e “respirando para fora” dela na expiração.

Uma vez que sua atenção se aproximou das sensações corporais e elas estão em primeiro plano no campo de percepção, lembre-se de que você não está tentando mudar essas sensações, e sim explorá-las com curiosidade. Pode repetir para si mesmo coisas como: Tudo bem eu me sentir assim. Seja o que for, posso me permitir ser aberto para isso.

Depois, veja se é possível permanecer consciente dessas sensações corporais e observe seu relacionamento com elas. Você está tentando se livrar delas ou consegue aceitá-las como são? Pode ser bom repetir internamente: “Está tudo bem. Seja o que for, posso me abrir”, usando cada expiração para relaxar e se abrir às sensações.

Se nenhuma dificuldade ou preocupação vier à tona durante essa meditação, e você quiser explorar essa nova abordagem, traga à mente um problema que tenha em sua vida no momento. Não precisa ser nada muito importante, mas deve ser algo desagradável, ainda não resolvido. Pode ser um mal-entendido ou uma discussão, uma situação sobre a qual você se sinta zangado, pesaroso ou culpado, ou uma preocupação com algo que poderia ocorrer. Se nada vier à mente, escolha algo do passado, seja recente ou distante, que certa vez o incomodou.

Agora, uma vez que o pensamento incômodo foi trazido à mente, permita que ele repouse na sua mesa de trabalho mental, depois dirija sua atenção para o corpo e entre em sintonia com quaisquer sensações físicas que a dificuldade esteja evocando.

Observe os sentimentos que surgem em seu corpo. Conscientize-se dessas sensações físicas, voltando seu foco de atenção para a região do corpo onde elas são mais fortes, respirando para dentro dessa parte do corpo na inspiração e respirando para fora dela na expiração, explorando as sensações, observando sua intensidade aumentar e diminuir enquanto você as abriga na consciência.

Talvez você queira aprofundar essa atitude de aceitação e abertura a quaisquer sensações que esteja experimentando, dizendo para si mesmo: A sensação está aqui agora. Tudo bem eu sentir isso. Seja o que for, já está aqui. Vou me abrir para isso.

Depois veja se é possível conservar a consciência dessas sensações corporais e seu relacionamento com elas, respirando com elas, aceitando-as, deixando que existam, permitindo que sejam como são. Relaxe e abra-se para essas sensações, abandonando a tensão e a resistência. Diga a si mesmo: Acalmando, abrindo-me a cada expiração.

Quando perceber que as sensações físicas já não atraem tanto a sua atenção, simplesmente retorne à respiração e continue a fazer dela o alvo básico da atenção.

Se, nos próximos minutos, nenhuma sensação corporal poderosa surgir, sinta-se livre para tentar respirar “para dentro” e “para fora” de quaisquer sensações corporais que perceber, ainda que não pareçam associadas a nenhuma carga emocional específica.