

PROGRAMA

ATENÇÃO PLENA



a consciência para o aqui e agora

FAIXA 7 – Meditação da amizade

Leve alguns minutos para se acomodar num lugar confortável onde possa ficar sozinho, relaxado e alerta.

Ache uma postura que corporifique uma sensação de dignidade e despertar. Se estiver sentado, deixe a coluna ereta, os ombros relaxados, o peito aberto e a cabeça equilibrada.

Concentre-se na respiração, e depois expanda a atenção para todo o corpo por alguns minutos até se sentir acomodado.

Quando a mente divagar, reconheça aonde ela foi, lembrando que você tem uma opção agora: pode conduzi-la de volta para aquilo em que pretendia se concentrar, ou então permitir que sua atenção desça até o corpo para explorar onde você está experimentando o problema ou a preocupação. Sinta-se livre para usar qualquer uma das meditações anteriores como parte de sua preparação para esta.

Quando estiver pronto, permita que algumas destas frases – ou todas – venham a sua mente, mudando as palavras se quiser, de modo que elas se conectem com você e se tornem seu portal particular para uma sensação profunda de amizade consigo mesmo:

Que eu me sinta seguro e livre do sofrimento.

Que eu me sinta tão saudável e feliz quanto possível.

Que eu viva com tranquilidade.

Sem pressa, imagine que cada frase seja um seixo lançado num poço profundo. Você está lançando um após outro, depois procurando ouvir qualquer reação em pensamentos, sentimentos, sensações físicas ou impulso para agir. Não há necessidade de julgar o que surgir. Caso ache difícil evocar uma sensação de amizade para consigo, traga à mente uma pessoa (ou um bicho de estimação) que, no passado ou no presente, amou você incondicionalmente. Uma vez que tenha uma clara ideia do amor dela por você, ofereça esse amor a si mesmo: Que eu me sinta seguro e livre do sofrimento. Que eu me sinta saudável e feliz. Que eu viva com tranquilidade.

Permaneça nessa etapa o tempo que desejar antes de passar para a seguinte.

Então pense em um ente querido e deseje-lhe esse mesmo bem: Que ele se sinta seguro e livre do sofrimento. Que ele se sinta saudável e feliz. Que ele viva com tranquilidade. De novo, observe o que surge na mente e no corpo ao manter essa pessoa na mente e no coração, desejando-lhe o bem. Deixe que as reações venham. Não se apresse. Faça pausas entre as frases – ouvindo atentamente. Respirando.

Quando estiver pronto para prosseguir, escolha um estranho. Pode ser alguém que você vê regularmente, talvez na rua, no ônibus ou no metrô – alguém que você reconheça, mas cujo nome não saiba. Alguém sobre quem se sinta neutro. Lembre-se de que, embora não conheça essa pessoa, ela também tem uma vida cheia de esperanças e temores. Portanto, mantendo-a no coração e na mente, repita as frases e deseje-lhe o bem.

Agora, se quiser aprofundar esta meditação ainda mais, traga à mente alguém que considere difícil (do passado ou do presente). Permita que essa pessoa esteja em seu coração e sua mente, reconhecendo que ela também pode querer ser feliz e estar livre do sofrimento. Repita as frases: Que ele(a) se sinta seguro(a) e livre do sofrimento. Que ele(a) se sinta saudável e feliz. Que ele(a) viva com tranquilidade. Dando uma pausa, ouvindo, observando as sensações no corpo, vendo se é possível explorar esses sentimentos sem censurá-los ou julgar-se.

Se a qualquer momento você se sentir oprimido e dominado por sentimentos ou pensamentos intensos, retorne à respiração no corpo para se fixar de volta no momento presente, tratando-se com gentileza.

Finalmente, estenda essa ternura a todos os seres, incluindo seus entes queridos, pessoas estranhas e aquelas que você acha difíceis. A intenção aqui é estender o amor e a amizade a todos os seres vivos no planeta – incluindo você! Que todos os seres possam se sentir seguros e livres do sofrimento. Que se sintam saudáveis e felizes. Que todos nós vivamos com tranquilidade.

Ao final desta prática, fique sentado com a atenção na respiração e no corpo, permanecendo consciente do momento presente. Qualquer que seja sua experiência, reconheça sua coragem de dedicar tempo a se nutrir dessa maneira.