

## Material n° 1

# Escanear o corpo

Acalmando a mente:

Concentre a sua atenção na respiração. Respire naturalmente. Esteja presente aqui e agora. Simplesmente focalize a mente no elevar e baixar de seus ombros e peito enquanto inspira e expira suavemente. Deixe a sua mente repousar e permanecer calma e presente, pronta para se engajar na meditação.

Motivação:

Gere uma motivação altruísta para a sessão de meditação. Pense que você não está meditando somente em benefício próprio, mas que está dedicando agora um tempo para meditar e desenvolver a sua mente para se tornar uma pessoa mais sábia e mais bondosa, capaz de beneficiar todos os seres.

A parte principal da meditação:

Concentre a sua atenção em seu corpo físico. Encontre a posição sentada mais adequada para meditar, com a coluna ereta, uma posição em que consiga estar ciente e desperto, mas não tenso e rígido.

Dirija sua atenção para os pontos inferiores do seu corpo, que estão em contato com o chão. Sinta a característica substancial e terrena do seu corpo. Concentre-se por alguns instantes nesse contato, no peso e na substância dessa forma física. Preste atenção à característica de sua mente, de sua consciência, enquanto concentra aqui a sua atenção.

Agora dirija a sua atenção para que suba lenta e conscientemente através de seu corpo. Preste muita atenção a cada aspecto de seu corpo e de suas sensações físicas. Observe eventuais áreas de tensão, e relaxe-as. Observe as sensações de frescor e calor. Note os locais do corpo onde uma parte toca a outra.

Movimente a sua atenção para cima, subindo pelas suas pernas... quadris, as mãos que repousam no colo... Note o contorno do seu corpo.

Continue subindo... pelo abdômen, cintura, as curvas dos braços.

Continue para cima... observe o subir e descer de seu peito com a respiração... as curvas de seus ombros.

Continue se movimentando para cima... lentamente... atentamente.... Preste especial atenção aos ombros, pescoço e maxilar. Se houver alguma tensão, relaxe essas partes do seu corpo.

Continue subindo ainda mais... pela inclinação de sua cabeça... até alcançar a coroa da cabeça.

Deixe que sua atenção repouse na coroa de sua cabeça por alguns instantes. Preste atenção à sua mente, à sua consciência, enquanto permanece com a atenção concentrada na coroa da cabeça. A sua mente, concentrada aqui, é diferente de quando estava concentrada nos pontos inferiores do seu corpo? Que diferenças você consegue notar?

Agora, lentamente, mova a sua atenção, descendo de forma idêntica por seu corpo. Desça lentamente... atentamente, observando tudo em seu corpo enquanto leva a sua atenção para baixo.

Dirija a sua atenção para descer inteiramente até a almofada ou chão, onde o seu corpo está em contato com a terra. Outra vez, focalize a atenção nesse ponto e observe a natureza de sua consciência enquanto se concentra aí. Observe novamente a natureza do seu estado mental e se é diferente do estado de sua mente quando estava concentrado na coroa de sua cabeça..

Dedicação:

Para concluir, dedique a energia positiva e os *insights* obtidos ao bem-estar e felicidade de todos os seres viventes.

N.B.

Com esse exercício, é possível aprender muito a respeito da mente, do corpo e de como os dois podem trabalhar em conjunto. Podem-se notar diferenças no tom ou na característica da mente quando se está com o foco de atenção em diferentes partes do corpo. Por exemplo, um aspecto mais leve e tênue, quando você se concentra na coroa, ou um aspecto mais aterrado e estável quando se concentra no nível do chão. Esses *insights* podem ser úteis para que você possa administrar os seus próprios estados mentais.