

Material 2

Escanear o corpo

Acalmando a mente:

Coloque o foco de 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 com suavidade. Deixe a sua mente repousar e permanecer calma e presente, pronta a 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 sua mente, a fim de se tornar uma pessoa mais sábia e mais bondosa, capaz de beneficiar todos os seres.

A parte principal da meditação:

Concentre a sua atenção no seu corpo físico. Encontre a posição sentada mais adequada para meditar, com a coluna reta, uma posição em que consiga estar ciente e desperto, mas não tenso e rígido.

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

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 às sensações físicas. Observe eventuais áreas de tensão, e relaxe-as. Observe as sensações de frescor e calor. Note os locais do corpo nos quais uma parte toca a outra.

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

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

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

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

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

Deixe a sua atenção repousar 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 do que era quando se concentrava nos pontos inferiores de seu corpo? Que diferenças você consegue observar?

Agora, volte lentamente a sua atenção, descendo da mesma forma através de seu corpo. Descendo lentamente... atentamente, observando tudo em seu corpo enquanto movimenta a sua atenção descendo pelo corpo.

Dirija a sua atenção descendo inteiramente até a almofada ou chão, onde o seu corpo está em contato com a terra. Focalize novamente a atenção nesse ponto e observe a natureza de sua consciência enquanto se concentra ali. Observe, novamente, a natureza de seu estado mental enquanto se concentra ali, e se há diferença do estado de sua mente quando se concentrava na coroa de sua cabeça.

Dedicação:

Para concluir, dedique a sua energia positiva e suas percepções para o bem-estar e felicidade de todos os seres vivos.

N.B.

Com esse exercício, você pode aprender muito a respeito de sua mente e de seu corpo e sobre como os dois podem trabalhar juntos. É possível notar diferenças nas condições ou na característica de sua mente quando estiver 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 mais aterrado e estável ao focar no nível do chão. Essas percepções podem ser úteis para que se possam administrar os próprios estados mentais.