

Material 4

Exercício de atenção básica

Composto por Ven. Connie Miller, com base no material de *O que é meditação? Budismo para todos*, de Rob Nairn, Shambhala Publications, 1999.

Acalmando a mente:

Procure um lugar silencioso e se certifique de que não será perturbado. Sente-se em um assento ou almofada confortável, com as costas retas. Focalize a sua atenção na respiração. Respire naturalmente. Use uma das meditações nas respirações que você aprendeu (contagem das respirações, respiração em nove ciclos [esta meditação dos nove ciclos só será ensinada mais adiante.]) para ajustar a mente e trazê-la a um estado mais profundo de foco e concentração, pronta para se engajar na meditação.

Motivação:

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

A parte principal da meditação:

Comece colocando o foco de sua atenção na abertura das narinas. Preste atenção nas sensações muito sutis durante a entrada e a saída do ar do nariz. Você pode ter certas sensações enquanto o ar passa pelas narinas, como os pequenos pelos se movimentando, sensações mais frescas quando inspira, e mais quentes quando expira. Não siga o ar para dentro de seu corpo ou para fora até o meio ambiente. Coloque sua atenção nas sensações associadas à respiração na abertura de suas narinas. Pense em si mesmo como um vigilante, apenas observando a respiração fluir ao entrar e sair do corpo, observando atentamente tudo o que surge nessa área de concentração.

No início, se sentir que ajuda a sua concentração, você pode registrar mentalmente, pensando: “Entra” e “Sai”, a cada inspiração e expiração.

Use a respiração como uma âncora para a atenção. Se a sua mente estiver especialmente dispersa e distraída, dê mais ênfase ao elemento de concentração durante a meditação, focalizando a sua mente com mais firmeza na respiração.

As distrações são normais. Sua atenção pode ser distraída por um pensamento, sons ou sensações externas ao seu corpo (coceira, dor). Assim que se despertar para isso e perceber o que está acontecendo, basta registrar mentalmente, como “pensamento” ou “sensação.” Não se aborreça nem se perturbe. Não julgue. Em seguida, com muita suavidade, solte o pensamento ou distração e volte a sua atenção para a respiração.

Quando alcançar um nível de concentração e foco mais profundos, afrouxe ligeiramente a sua concentração e dê uma ênfase maior ao elemento da plena atenção de sua

meditação. Deixe a sua mente atenta e observadora quanto ao que foi observado – seja o que for. Não se identifique com os elementos mentais que surgirem. Observe-os apenas, como um turista. Deixe-os surgir enquanto os observa, e deixe-os ir, sem se envolver. Esteja simplesmente ciente de tudo o que acontece.

Quando tiver um domínio maior neste tipo de meditação, cada vez que a mente se afastar da respiração, comece a notar especificamente como e para onde ela devaneia. Para pensamentos do passado? Pensamentos do presente? Fantasias? Planos para o futuro? Que tipos de pensamentos tendem a atrair a atenção de sua mente? O que isso indica a respeito das delusões que desempenham um papel em sua vida?

Faça isso por dez minutos e depois estabeleça um breve intervalo. Repita novamente por mais dez minutos e encerre a sua sessão de meditação.

Durante todo o dia, verifique se está atento ou não – você sempre sabe o que está fazendo enquanto está fazendo? A meditação não é uma atividade isolada, é parte integrante de nossas vidas.

Dedicação

Dedique toda a energia positiva que criou com a prática da meditação de atenção para que você possa se tornar uma pessoa melhor, mais em paz com a vida e capaz de levar mais paz e bem-estar a todos os momentos da vida cotidiana.