

Exercício de Atenção Básica

Acalmando a mente:

Procure um lugar silencioso e certifique-se de que não será perturbado. Sente-se em um assento ou almofada confortável com as costas eretas. Concentre a atenção na respiração. Respire naturalmente. Use uma das meditações relacionadas à respiração 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 em seu próprio benefício, mas que agora dispõe de 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 às sensações muito sutis do ar que entra e que sai pelo seu nariz. Você pode perceber certas sensações enquanto o ar passa pelas narinas, como os pequenos pelos que se mexem, sensações mais frescas quando inspira, e mais quentes quando expira. Não siga o ar para dentro do corpo ou para fora até o meio ambiente. Coloque a 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 achar que facilita a concentração, a cada inalação e expiração assinale mentalmente “Entra” e “Sai”.

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 com mais firmeza na respiração.

As distrações são normais. A atenção pode ser distraída por pensamentos, sons ou sensações externos ao corpo (coceira, dor). Assim que despertar para esse fato e perceber que está ocorrendo, observe-o apenas como “pensamento” ou “sensação.” Não se aborreça nem se perturbe. Não julgue. Depois, de modo muito suave, libere o pensamento ou distração e volte a atenção para a respiração.

Quando alcançar um nível mais profundo de concentração e foco, afrouxe ligeiramente a concentração e dê maior ênfase ao elemento de plena atenção da meditação. Permita que a sua mente esteja atenta e observadora a tudo o que se fizer notar – seja o que for. Não se identifique com os elementos mentais que surgirem. Observe-os simplesmente, como um turista. Deixe-os surgir, observe-os e deixe-os ir, sem se envolver. Esteja simplesmente ciente de tudo o que acontece.

Quando tiver um domínio maior desse tipo de meditação, cada vez que a mente se afastar da respiração, comece a notar especificamente como e para onde ela vagueia. 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 em seguida faça um pequeno intervalo. Repita novamente por mais dez minutos e encerre a sessão de meditação.

No decorrer de 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 aos outros a todos os momentos.

Colofão:

Composto pela Ven. Connie Miller, com base no material *O Que é Meditação? Budismo para Todos*, de Rob Nairn, Shambhala Publications, 1999, www.shambhala.com.