

Exercícios para Tornar-se Presente¹

1) Focando nos sentidos

Escolha alguma fruta. Feche os olhos e sinta com sua mão todos os detalhes dessa fruta que você pode captar pelo seu tato. Com olhos fechados, sinta o cheiro dessa fruta e tente descrevê-lo mentalmente. Abra os olhos e olhe para a fruta imaginando que é a primeira vez que você está olhando para algo assim. Tente captar todos os detalhes que você consegue olhando para ela. Dê uma mordida na fruta e note os efeitos dela na sua boca. Observe quaisquer sabores que ela libera. Observe os movimentos de sua língua ao mastigá-la. Antes de engolir, observe quando surge a intenção de engolir, note os movimentos que a língua faz para se preparar para isso. Tente acompanhar as sensações da deglutição.

2) Estar presente em atividades rotineiras

Escolha duas atividades rotineiras de seu dia para “treinar” o estar presente. Exemplos de atividades: escovar os dentes, lavar a louça, levar o lixo para fora, tomar banho ou outras. Faça durante uma semana o exercício de estar presente nessa atividade, entrando em contato com todas as sensações que ela lhe traz. Se for, por exemplo, escovando os dentes, preste atenção na sensação da pasta e da escova tocando os dentes, no sabor da pasta, na saliva aumentando, nos movimentos necessários para cuspir e etc. Tente observar o máximo de sensações e sentimentos que envolvem essa atividade.

3) Focando no corpo

Um relaxamento simples poderá auxiliá-lo a estar mais consciente de seu corpo.

-Acomode-se numa posição confortável

-Dedique algum tempo para prestar atenção na sensação física do seu corpo tocando a superfície onde você está sentado ou deitado. Explore essa sensação.

- Concentre sua atenção nos seus pés e, quando estiver bem consciente deles, observe se há algum músculo que precise relaxar e imagine-se soltando esses músculos. Após volte sua atenção para as pernas e faça a mesma coisa. Depois passe para o quadril, abdômem, costas, peito, braços, ombros, pescoço, rosto e cabeça fazendo o mesmo processo para cada parte do corpo.

- Passe um ou dois minutos sentindo como está o corpo inteiro e preste atenção à sua respiração, sem tentar modificar nada. Só observe. Observe como está sua respiração, as pausas entre a inspiração e a expiração, qual o momento que é mais agradável para você.

- Quando sua mente começar a divagar durante esse processo e você deixar de prestar atenção ao seu corpo, observe onde sua mente foi e volte gentilmente a se conectar com seu corpo. Não importa quantas vezes você se desconcentre, em cada ocasião cultive a compaixão por sua mente ao fazê-la retornar para onde deveria estar.

- Continue a prática por pelo menos uns 10 minutos. Lembre-se que o objetivo é estar consciente de sua experiência a cada momento. Use as sensações do seu corpo e sua

¹Exercícios baseados nos livros “Tornar-se Presente” de John O. Stevens e “Atenção Plena” de Williams, M. e Pennan, D.

respiração como uma âncora para se reconectar com o aqui-agora cada vez que sua mente divagar.

4) Observar o que lhe deixa bem.

Tente observar no seu dia 5 coisas que fazem você se sentir bem. Podem ser - e geralmente são- coisas simples e rotineiras como, por exemplo, ouvir uma música, tomar um banho, uma conversa alegre com alguém, sentir o sol enquanto caminhamos e etc. Tente conectar-se e ampliar essas sensações agradáveis no momento em que você está fazendo isso.

5) Mudando o foco de atenção

Em algum local em que você estiver sozinho e entediado aguardando por algo, preste atenção ao que você está pensando e no que está focalizando sua atenção. Observe que, de todos os milhares de experiências possíveis, num momento, só algumas emergem à sua consciência. Observe que tipos de coisas emergem espontaneamente e qual é o seu processo seletivo, o que você está escolhendo prestar atenção.

Tente agora prestar atenção em algo ao seu redor que você normalmente não observaria e reflita sobre isso. Observe o máximo de detalhes do que você está olhando ou sentindo.

6) Cantarolando

Sente-se sozinho e tome algum tempo para entrar em contato com a experiência de seu corpo aqui-agora. Comece a cantarolar suavemente e sem pretender fazer nada a não ser seguir o seu cantarolar. Identifique-se com ele e deixe que ele o conduza para algum lugar. Centralize sua consciência no seu cantarolar e permita que ele se modifique por si só.

Outra possibilidade é dançar enquanto cantarola e perceber como seu corpo se movimenta, quais movimentos você deseja fazer e são agradáveis.