

Universidade Federal de São Paulo

Escola Paulista de Medicina

Departamento de Medicina Preventiva



**PROGRAMA DE AUTOCUIDADO BASEADO EM
MINDFULNESS (ATENÇÃO PLENA)
8 SESSÕES**



Mente Aberta -Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde - UNIFESP/Campus Santo Amaro
Av. Padre José Maria, 545 • Santo Amaro/CEP 04753 060 • São Paulo/SP

Bem-vindo(a) ao Programa de Autocuidado baseado em Mindfulness

8 Sessões

Neste programa, você terá a oportunidade de vivenciar um conjunto de práticas que poderão aumentar a sua habilidade para repousar, tomar consciência e desenvolver emoções positivas.

O programa está estruturado no formato de um curso dividido em 8 sessões de 2 horas cada, uma vez por semana.

Depois da vivência da primeira sessão, o ideal é que você escolha o momento mais conveniente da sua rotina para se dedicar, ao menos 20 minutos, para que você possa realizar a tarefa proposta diariamente. Ela será sempre relacionada a exercícios práticos. Reserve também um tempo para fazer o relato sobre a sua experiência com os exercícios.

O objetivo do curso é oferecer alguns exercícios para melhorar algumas habilidades que todos temos, por exemplo: focar a atenção naquilo que queremos; perceber mais claramente as sensações, pensamentos e emoções e; mesmo diante de situações desafiantes, viver e sentir serenidade, amorosidade, gentileza e cuidado com a gente mesmo e com os outros.

Lembre-se que esse curso tem natureza essencialmente experiencial, ou seja, o desenvolvimento das habilidades citadas serão conquistadas por meio do seu engajamento na realização dos exercícios propostos.

Você poderá contar com o auxílio dos textos e áudios aqui disponibilizados para a realização dos exercícios.

Ficamos honrados por você escolher participar deste programa.

Boas práticas e aprendizado.

Prof. Dr. Marcelo MP Demarzo
Coordenador Equipe Mente Aberta
Departamento de Medicina Preventiva
Universidade Federal de São Paulo

O que é mindfulness?

Vivemos em uma sociedade na qual o habitual é realizar muitas tarefas de forma simultânea, como por exemplo, comer assistindo televisão, caminhar falando ao celular, ver TV ou ouvir música enquanto digita no computador, etc. Os níveis de falta de atenção em nosso mundo ocidental são muito elevados. *Mindfulness* é como um antídoto a este estado de distração contínua próprio da sociedade ocidental (chamado, geralmente de “piloto automático”).

Mindfulness (atenção plena) pode ser descrita como um tipo particular de estado mental que emerge ao se prestar atenção à experiência do momento presente, de forma intencional e sem julgá-la. Segundo a definição de Jon Kabat-Zinn, um dos pais deste conceito no ocidente, “*Mindfulness* é simplesmente parar e estar presente”.

Uma das práticas mais utilizadas para o desenvolvimento desta atenção ou consciência plena são os exercícios de *mindfulness*, os quais são derivados de técnicas meditativas orientais. Em estágios iniciais, a meditação é uma prática que busca a atenção concentrada sobre um objeto concreto, geralmente a respiração ou o próprio corpo. Trata-se também de tomar consciência da realidade que nos rodeia, prestando atenção a todas as sensações, ou seja, de forma ampla, a todos os aspectos da pessoa e do contexto.

O problema da desatenção

Mindfulness descreve uma capacidade humana inata, mas pouco explorada hoje em dia, para não dizer, desconhecida. Vivemos em uma sociedade na qual o habitual é realizar muitas tarefas de forma simultânea, como, por exemplo, comer assistindo televisão, caminhar falando ao celular, ver TV ou ouvir música enquanto se digita no computador, etc. Os níveis de falta de atenção em nosso mundo ocidental são incríveis, provavelmente os mais elevados que se tem descrito na história do ser humano.

A boa notícia é que podemos aprender esta qualidade de atenção (na verdade, reaprender, porque sempre a tivemos), e treiná-la com o uso regular de técnicas e práticas específicas de *mindfulness* que descreveremos posteriormente.

Benefícios da prática de mindfulness

A prática regular de *mindfulness* produz efeitos positivos sobre a saúde física e psicológica, para além do momento no qual o indivíduo está praticando. Além disso, pode produzir mudanças positivas na estrutura cerebral (medidas por técnicas de neuroimagem) e funcional, facilitando uma melhor regulação emocional.

As evidências científicas mais atuais (estudos de meta-análises recentes) nos mostram que a prática regular de *mindfulness* pode ser tão eficaz quanto outros tratamentos convencionais (fármacos, outras formas de psicoterapia, etc.) para a prevenção e manejo de quadros ansiosos, depressivos, e de dor crônica, podendo beneficiar tanto pacientes, quanto indivíduos “saudáveis”, mas com altos níveis de “estresse”. Com base nessas evidências, o *NHS* (correspondente ao SUS, na Inglaterra) tem oferecido práticas de *mindfulness* para pacientes com depressão maior com alto risco de recaída. Se tiver curiosidade sobre o tema dos benefícios de *mindfulness*, e queira se aprofundar, veja o link a seguir:

<http://saudenacomunidade.org/2015/03/03/resc2015-e82/>

Entendo um pouco dos mecanismos de mindfulness:

“Sofrimento Primário” e “Sofrimento Secundário”

Através de *mindfulness*, pode-se experimentar a existência do “sofrimento” com uma nova atitude, e identificar as resistências que tendemos a colocar nos nossos sofrimentos diários (pequenos ou grandes), quase sempre nos opondo a eles. Essa oposição ao sofrimento pode, por sua vez, causar mais sofrimentos desnecessários.

No caso da dor crônica, por exemplo, pode-se gerar mais sofrimento a partir do momento em que começamos a “nos culpar” pela dor, ou nos sentirmos “injustiçados” pela dor, gerando o que chamamos de “sofrimento secundário”, geralmente psicológico.

Assim, podemos imaginar que existem dois tipos de sofrimento, o “primário”, que é a sensação física real ou um evento negativo que nos tenha ocorrido; e o “secundário”, que são todas as reações cognitivas, emocionais e físicas posteriores ao primeiro. A partir disso, podemos concluir que o sofrimento primário não pode muitas vezes ser mudado, ao passo que o secundário pode se evitado. Este conhecimento nos permite adotar certas posturas e estratégias no manejo da dor e da doença, seja física ou psicológica, no sentido de convivemos de uma maneira saudável com seus efeitos.

Assim, quando temos dificuldades que não se resolvem (enfermidades, perda de pessoas, crises econômicas, etc.), nos convém aprender, por meio do treinamento de *mindfulness*, a:

- Enxergar de forma diferente nossos pensamentos negativos e os “sofrimentos secundários”, tomando consciência e nos mantendo a uma certa distância em relação a eles.

- Viver e desfrutar o momento presente, graças à atenção plena.

- Ser consciente de que nosso “eu”, a imagem que temos de nós mesmos, não deve ser afetada pelas dificuldades, nem por nossos pensamentos negativos.

- Ter como base nossos valores e nosso sentido de vida para enxergar melhor as dificuldades e, então, voltarmos a focar no que é importante.

Esperamos que tenha ficado um pouco mais claro como mindfulness pode nos ajudar a lidar melhor com nossos “sofrimentos”, principalmente os “secundários”.

Recomendações básicas para a prática de mindfulness

Para uma adequada prática de mindfulness, deve-se atentar para os seguintes aspectos:

- LUGAR: No início, o local mais adequado para praticar é a sua casa, ou um local mais reservado no ambiente de trabalho. Escolha, se possível, um espaço mais tranquilo e confortável, onde você possa estar sem ser incomodado durante o tempo da prática. Por outro lado, se pode praticar mindfulness em qualquer lugar ou ambiente, dentro das possibilidades de cada um.

- TEMPERATURA E SONS: O local escolhido deve ter idealmente uma temperatura agradável (nem frio, nem calor), preferencialmente sem excesso de ruídos.

- PRÁTICA DIÁRIA: É conveniente que se pratique todos os dias (a regularidade é essencial), entre 10 e 30 minutos ou mais (os benefícios são maiores quanto mais tempo você se dedicar).

- MOMENTO DO DIA: No início do dia (antes de iniciar a sua rotina de casa ou trabalho), e no final do dia (antes de ir dormir), são momentos geralmente adequados. Mas, caso você não possa nesses períodos, qualquer momento pode ser conveniente. O ideal é encontrar dentro de sua rotina diária, o melhor momento para sua prática. Reservar um tempo para as práticas é essencial, para que elas se incorporem dentre das atividades habituais do dia-a-dia.

- POSTURA: Um aspecto chave para a prática de *mindfulness* é a postura. A mais adequada é “SENTADA”. Recomenda-se ter as costas retas, o queixo alinhado e os pés bem apoiados no chão, o que chamamos de postura de “dignidade”. Pode-se deixar descansar as palmas das mãos nas pernas, fechar os olhos sem apertar as pálpebras (pelo menos a princípio, para evitar distrações) e fechar a boca (deixando descansar a ponta da língua no palato superior – opcional). A postura deve ser confortável, sem produzir desconforto durante o tempo de prática, nem relaxamento em excesso que induza ao sono. Para que você possa aproveitar ao máximo, a prática deve ser realizada quando se está acordado(a) e atento(a). Em uma cadeira, lembre-se de que a recomendação é que a cadeira seja normal e sem apoio para os braços. Não se aconselha que a pessoa apóie a coluna no encosto porque há uma tendência a se apoiar em excesso. Se estiver num colchonete, sentar-se sobre uma almofada ajuda a estabilizar a postura das costas.

Pode-se também adotar posturas orientais típicas da yoga ou meditação, mas apenas se você tem prática, já que não é absolutamente necessário este tipo de postura para a prática de *mindfulness*. As posturas de meditação frequentemente assustam os ocidentais, a prática da atenção plena não exige posturas especiais.

A postura deitada no chão não é recomendada para indivíduos saudáveis (a exceção da prática do escaneamento corporal) já que a tendência é que a pessoa adormeça. Só se pratica com pacientes que não podem realizá-la de outra forma. Aqui também o pescoço

deve estar em posição cômoda (pode ser usada uma almofada). Havendo dor ou problemas de mobilidade, recomenda-se também utilizar um travesseiro sobre os joelhos. Para mulheres grávidas, aconselha-se realizar a prática de lado, com um travesseiro para apoiar o rosto no braço perto do solo e mantendo o outro braço entre as pernas.

Quando se tem experiência suficiente, é possível praticar *mindfulness*, tanto em pé quanto andando, basta observar a respiração e sentir o movimento do corpo.

Essas orientações são relacionadas aos exercícios que chamamos de **prática formal**, pois separamos um tempo em nosso dia para apenas realizarmos o exercício, por exemplo a prática do Escaneamento corporal ou da Atenção plena na respiração, etc.).

Outros exercícios podemos chamar de **prática informal**, pois os realizamos em qualquer momento do dia durante as atividades cotidianas (ex. escovar os dentes, tomar banho, comer, cozinhar, dirigir, caminhar ao trabalho, aguardar em uma fila, etc.). Nas práticas informais realizamos cada atividade com plena atenção das sensações do corpo (tato, olfato, paladar, visão e/ou audição), da respiração, dos pensamentos e dos sentimentos que estamos vivendo no momento presente.

CUIDADOS - Meditar por períodos menores no começo (5-10 minutos), aumentando o tempo da prática progressivamente, conforme possibilidades e necessidades de cada um;
Ser persistente e regular com as práticas meditativas, melhores benefícios e progressos virão com a prática diária e regular;

Ter em mente que algum desconforto, nas costas ou nas pernas, por exemplo, pode ocorrer no começo em iniciantes. Tentar achar uma posição mais confortável pode ajudar nesses casos;

Ter em mente que as práticas meditativas podem eventualmente trazer à tona estressores ou traumas preexistentes e/ou reprimidos, o apoio de um instrutor qualificado e/ou de um profissional da saúde é importante nessas situações.

IMPORTANTE: Apesar dos inúmeros benefícios e da simplicidade das técnicas meditativas, tanto profissionais quanto pacientes devem ter consciência de que as mesmas não substituem os tratamentos médicos e de outros profissionais da saúde.

NÃO É RECOMENDADA a prática de mindfulness para pacientes em fase aguda de qualquer condição clínica, ou para pacientes com risco de crise dissociativa, tais como portadores de transtornos de personalidade, esquizofrenia, entre outros (a não ser que estejam em programas específicos para suas necessidades, e sob supervisão de um profissional experiente no tema). Sobre esse tema, leia também:

[¿PUEDE PRODUCIR LA MEDITACIÓN EFECTOS ADVERSOS?](#)

Ouçã também o Áudio: - Orientações gerais para as práticas de mindfulness

Prática dos 3 minutos de Mindfulness

A “prática de 3 minutos de mindfulness” pode ser considerada uma maneira simples de se incorporar *mindfulness* em nosso dia a dia, é fazer pequenas tomadas de consciência em alguns momentos do dia. Recomendamos a você realizar essa prática, pelo menos, 3 vezes ao dia (por exemplo, pela manhã, antes ou depois da refeição e à noite). Você pode também usá-la antes ou depois de momentos difíceis do dia, por exemplo, mediante tarefas que lhe pareçam difíceis ou em situações de conflito.

Pode-se seguir os passos:

- Adotando-se uma postura cômoda e adequada, entra-se em contato inicialmente com a experiência direta do ambiente em que se encontra no momento, por exemplo, tomando-se consciência dos sons, ruídos, e temperatura do entorno;
- Depois, lentamente se começa a observar a experiência corporal no momento, notando-se, por alguns instantes, sensações do corpo como os contatos com o chão, colchonete ou cadeira, da pele com a roupa, assim como algum incômodo físico que eventualmente esteja presente, incluindo as mudanças sensoriais ao longo do tempo;
- Pode-se incluir também a observação direta da experiência emocional nesse momento (frequência, intensidade e qualidade de pensamentos, emoções e sentimentos), tentando-se, nesse caso, não se deixar envolver pelo fluxo de pensamentos e sentimentos, mas apenas observá-los;
- Após, dirige-se a atenção para a respiração. Por alguns instantes, toma-se consciência dos movimentos e sensações envolvidos em cada inspiração e expiração, não havendo a necessidade de alterar o fluxo respiratório, o qual apenas deve ser observado;
- Em seguida, faz-se o caminho inverso, voltando-se a tomar consciência primeiro do corpo um todo, e depois do entorno em que se encontra, finalizando lentamente a prática a seguir.



Escaneamento corporal - O exercício do bodyscan

Junto com a prática da respiração (que será apresentada na próxima sessão), o escaneamento corporal é considerada a prática formal mais importante de *mindfulness*. Tanto o corpo como a respiração sempre estão no presente, de tal forma que focar sua atenção em ambos “reseta” a mente, evitando que divague em busca de pensamentos e emoções negativas. Esta técnica consiste em monitorar (escanear) as sensações corporais, de cima para baixo, ou o inverso, uma ou duas vezes, detectando desconfortos, contrações e sensações corporais em geral. Como se faz com a respiração, não existe a intenção de mudar nada, simplesmente observar e registrar mentalmente. Apesar disso, essa tomada de consciência geralmente está associada ao relaxamento de áreas do corpo.

Na prática de “escaneamento corporal”, a chave para a manutenção da atenção no momento presente são as sensações de cada parte de nosso corpo, as quais são analisadas em detalhe e progressivamente durante a técnica, mantendo-se uma atitude de abertura e ao que surge. Pode-se imaginar que trata-se de “escanear” ou varrer com a mente todo o corpo com atenção plena. Pode ser realizado desde a cabeça aos pés, ou vice-versa. A direção “cabeça-pés”, em geral, pode produzir uma maior sensação de relaxamento e algumas vezes induzir ao sono.

A técnica é realizada, geralmente, na posição deitada, apesar de poder ser feita em qualquer posição que se apresente cômoda. A temperatura do corpo pode cair um pouco durante a prática, por isso convém ter uma coberta ao lado, utilizando-a se necessário.

Podemos seguir os seguintes passos:

1. Decidida a posição ou postura, deixe seu corpo repousar sobre a superfície em que ele está em contato, da maneira mais confortável possível. Você pode imaginar seu corpo sendo totalmente sustentado pelo planeta “terra”, não impondo nenhum tipo de resistência a esse fato. Quando na posição deitada, você pode deixar os braços e mãos posicionados ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para cima. As pernas também ficarão alongadas, com os pés inclinados confortavelmente para os lados;

2. Antes de se iniciar a técnica propriamente dita, você pode realizar uma breve “aterrizagem”, incluindo a observação consciente da respiração e de seus movimentos no peito e na barriga, por alguns momentos;

3. Agora você pode decidir se começará a prática pela cabeça ou pelos pés, de acordo com seu conforto, preferência ou necessidade;

4. Começando pela “**cabeça**”: comece explorando as sensações no couro cabeludo, desde a base no pescoço até a testa, observando, de forma consciente e “não-julgadora”, eventuais pontos de tensão, dor ou desconforto; ou qualquer outra sensação que vier à tona, agradável ou não, incluindo a temperatura. Da mesma forma, percorra toda a região da face, lenta e detalhadamente, incluindo a testa, as sobrancelhas, os olhos, o nariz, os lábios e a boca, as orelhas, as laterais da face, o queixo e mandíbula. Após, explore todo o pescoço, na

frente e atrás, descendo então para os ombros. Da mesma maneira, faça com todas as partes do corpo: braços e mãos, peito e barriga, toda a extensão das costas, também cintura e pelve, e finalmente pernas e pés;

5. Começando pelos “**pés**”: comece explorando as sensações e a temperatura nos pés, de preferência um pé de cada vez, “escaneando” lenta e detalhadamente a planta e o dorso de cada pé, incluindo também os dedos. Da mesma maneira, continue explorando as pernas e as demais partes do corpo, até finalizar na cabeça;

6. Lidando com a “**tensão**” e a “**dor**”: eventualmente, você pode notar alguma tensão ou dor em alguma região específica de seu corpo durante a prática. Nesse caso, além de explorar “mais de perto” a natureza dessa tensão ou dor, você pode também tentar imaginar que as mesmas estão se suavizando enquanto você as explora; ou ainda, pode imaginar que está você “respirando” com essas partes específicas de seu corpo, o que eventualmente trazer alguma suavização do desconforto;

7. Antes de encerrar a prática, você deve levar algum tempo trazendo a sua consciência para as sensações em todo o seu corpo novamente. Algumas respirações mais profundas, e movimentos de alongamento de todo o corpo, realizados de forma lenta, leve e progressiva, podem ajudar nessa fase de transição, a fim de se beneficiar da prática por um tempo mais prolongado.

Ouçã também os áudios: *Body Scan Introdução/ Body Scan Breve*

Mindfulness na respiração – Atenção plena na respiração

A Atenção Plena na Respiração é uma das técnicas mais conhecidas e praticadas de mindfulness. Ela utiliza como âncora a própria respiração, e é baseada nas experiências e sensações de se “respirar sabendo que está respirando”, ou seja com atenção ou consciência plena, momento a momento.

Em outras palavras, consiste em concentrar-se na respiração, selecionando um ponto concreto, sendo os mais frequentes:

- a. As fossas nasais (onde o ar entra em contato com o corpo pela primeira vez).
- b. O movimento ascendente e descendente do abdomen.
- c. O movimento do ar pelas vias respiratórias.
- d. Algum outro ponto corporal relacionado com a respiração.

Quando nos concentramos neste ponto como referência (o que se denomina “âncora”) o mais provável é que apareça algum tipo de pensamento (eu estou fazendo errado, esqueci alguma coisa, etc.), sensação (coceira, dor física) ou emoção (aborrecimento, cansaço, raiva, etc.). Quando observamos que isto acontece, a recomendação é deixar, com gentileza, que esse pensamento simplesmente passe. Mas como deixamos passar um pensamento? Fazemos isso voltando a concentrar a nossa atenção na respiração, COM ABERTURA, GENTILEZA E SEM REALIZAR NENHUM JULGAMENTO. Este fenômeno de atenção-distração é contínuo. Se nos distrairmos muito, simplesmente voltamos muitas vezes, sempre de forma amigável repetidamente.

Este processo de atenção-distração-volta para o ponto âncora é a prática fundamental de *mindfulness*.

O objetivo da prática é OBSERVAR o que é que surge na mente, sem julgamento, portanto:

Não é melhor ter poucos pensamentos que muitos.

Você não deve exigir nada de você mesmo, porque não deve ser alcançado nenhum estado, nenhum objetivo.

Trata-se de observar o que for que aconteça, de forma aberta e gentil consigo.

Um ponto chave na prática da respiração é não mudar nosso ritmo habitual de respirar, mas apenas observá-lo. Outro ponto chave é não se identificar com o que surge em nossa mente, mas observá-lo de uma forma que se suponha ter uma certa distância em relação ao que acontece.

Para a prática de Mindfulness na Respiração, pode-se seguir os passos abaixo:

- Adotando uma posição confortável, sentado ou deitado, deixar o corpo se estabilizar na posição. Pode-se fazer uma ou duas respirações mais profundas para se trazer a atenção para o corpo, como também começar lentamente a observar as sensações no corpo naquele

momento (contato do corpo com o chão ou cadeira; temperatura da pele, possíveis desconfortos, etc.) [essa fase introdutório pode ser chamada de “**aterrizagem**”];

- Gradualmente começar a trazer a atenção e a observação para os movimentos do corpo durante a respiração, como por exemplo os movimentos do tórax e do abdome na inspiração e expiração do ar; ou ainda a sensação do ar entrando e saindo pelas narinas durante a respiração. É importante seguir o fluxo natural da respiração, sem tentar alterá-lo, apenas observando-o;
- Mantenha então a observação da respiração como âncora da atenção e da mente no momento presente, momento a momento, a cada respiração;
- Eventualmente, se alguma distração, pensamento, sensação, ou preocupação vier à tona, gentil e simplesmente apenas perceba, e deixe passar de forma não crítica, sem se prender ou julgar, voltando novamente a observação para a respiração;
- Antes de encerrar a sessão, traga novamente a atenção e a observação para as sensações em todo o corpo naquele momento, e lenta e gradualmente termine a prática.

Ouçã também os áudios: *Respiração abordagem didática/ Prática de Mindfulness na respiração*

Manejo dos pensamentos

A cada momento, surgem pensamentos em nossa mente. Em muitos momentos, não estamos conscientes deles. Por esse fato, quase sempre torna muito difícil ou impossível manejar os pensamentos.

Todas as nossas experiências (tanto as positivas quanto as negativas) estão ligadas com emoções e pensamentos que surgem em nossa mente. Se os pensamentos são negativos, tentamos evitá-los da mesma forma com que lidamos com todas as situações desagradáveis que ocorrem na nossa vida. Porém, tentar evitar o pensamento ou lutar contra ele é ainda mais doloroso, porque além destas estratégias tornarem impossível o abandono do pensamento, elas direcionam ainda mais nossa atenção sobre ele.

Propomos a você uma forma muito útil para se aprender o manejo dos pensamentos, sem tentar evitá-los ou fugir deles: Exercício do “Olá, Obrigado e Tchau”. Esse exercício pode ser chamado de Técnica de Descentramento ou observar o pensamento de forma distanciada. O objetivo é não nos identificarmos emocionalmente com o pensamento, vê-lo como algo diferente de nós mesmos e diferente, também, da realidade. Os pensamentos não são a realidade, apenas simples fenômenos de nossa mente. Vê-los assim é muito mais útil do que estar repetindo-os continuamente, pensando em seu significado até acreditar neles.

Por exemplo, alguma vez você se deu conta de que você pode mudar de opinião muitas vezes ao dia? É verdade que, às vezes, isso passa de acordo com o nosso estado de ânimo? As emoções têm a capacidade de trazer certos pensamentos à nossa mente, que determinados pensamentos aparecem em nossa mente, embora eles não sejam verdadeiros. É importante detectar esses pensamentos e deixá-los seguir, sem se apegar a eles. O descentramento pode ser empregado em qualquer problema, já que esta técnica reduz o impacto dos pensamentos negativos, sem os modificar ou eliminar.

Durante a prática da atenção plena, também identificamos os pensamentos, e os deixamos passar (desta forma, estabelecemos uma distância em relação a eles). Quando se aprende a fazer isso, é possível fazê-lo de forma habitual na vida diária. É necessário insistir, pois a prática é fundamental para que se possa perceber o efeito.

Ouçã também o áudio: *Lidando com pensamentos*

Prática de observação dos pensamentos

Encontre uma postura, de preferência sentada, que lhe seja confortável. Se estiver na cadeira, coloque os seus pés apoiados no chão, com as pernas descruzadas. Gentilmente feche seus olhos, ou, se escolher deixá-los abertos, descanse seu olhar em algum lugar a alguns metros à sua frente. Vá encontrando a sua postura e se sente com um senso de dignidade, de maneira que esteja alerta, acordado e também relaxado.

Vá sentindo o peso do seu corpo sobre a almofada ou sobre a cadeira. Observando os lugares onde o seu corpo faz contato com o chão ou com a cadeira.

Talvez tire um momento para se lembrar da sua intenção de estar aqui e para se comprometer a estar presente, da melhor maneira que puder, durante a duração desta prática. Relembrando-se gentilmente desta intenção e comprometimento, quantas vezes você precisar.

Comece por simplesmente repousar a sua atenção no fluxo da sua mente.

Pode ser que você note pensamentos, ou pode ser que tenha notado a sua mente “vazia”. Veja se consegue notar o momento em que o próximo pensamento surgir na sua mente. Observando cada pensamento à medida que ele surge e vai embora, notando quando eles surgem e gentilmente deixando-os ir. Observando a mente. Você pode tentar rotular ou nomear esse processo de pensar, simplesmente dizendo a você mesmo “pensamento” ou “pensando” a cada vez que um pensamento surgir. Caso seja útil para você, pode também dar outros nomes aos seus pensamentos, como “memórias”, “julgamentos”, “planejamento”, etc. O mais importante neste processo é notar quando os pensamentos surgem e perceber o seu fluxo natural.

Se notar que foi carregado por um pensamento ou história ou que está muito preocupado com o nome “certo” para dar ao seu pensamento, apenas observe isto também e gentilmente deixe passar, retornando a sua atenção para a consciência de que está pensando. Caso note que a sua mente repetidamente se perde em seus pensamentos, você pode sempre se reconectar com o aqui e agora, ao trazer a sua atenção aos movimentos da sua respiração. Continue praticando por alguns instantes.

Caso seja útil para você, você pode olhar para o fluxo da sua mente como se fosse um pequeno riacho que flui naturalmente. Você está sentado ao lado de fora deste riacho, simplesmente observando a fluidez dele. Pode ser que eventualmente folhas (pensamentos) caiam sobre este riacho. Veja se nota o momento em que elas caem sobre o riacho e as deixe seguir o seu fluxo natural, sem tentar retê-las, fazer com que elas andem mais rápido, e sem se apegar a elas.

Caso se perceba perdido com esta metáfora, ou preocupado com a visualização da mesma, abra mão dela e apenas volte a observar o fluxo natural da sua mente, à medida que ela cria novos pensamentos.

Agora, quando estiver pronto, permita que a sua consciência inclua este ambiente, gentilmente permitindo que ela inclua também as pessoas ao seu redor. Talvez tirando um momento para apreciar a si mesmo e aos outros, que praticaram com você. Quando estiver pronto, gentilmente permita com que seus olhos se abram.

Prática de Mindfulness na caminhada

Um jeito simples de trazer “mindfulness” para o nosso dia-a-dia é praticar a “meditação caminhando” ou “caminhada meditativa” (*walking meditation* em inglês). Nesse caso a âncora de nossa observação são as experiências e as sensações do “caminhar sabendo que está caminhando”, ou caminhar com “atenção plena”.

A caminhada meditativa pode ser praticada em nosso ambiente de trabalho, em casa, ou na rua indo para o trabalho ou para qualquer outro lugar. Nesse último caso, deve-se ter cuidado com a segurança durante a prática, ou seja, deve-se estar seguro de que nenhum acidente pode ocorrer, pois eventualmente podemos nos “distrair” do mundo exterior durante a técnica. O ideal seria praticarmos junto à natureza, com os pés em contato com a terra ou com a grama, por exemplo.

As pessoas com dificuldades, dores, ou impossibilitadas por alguma razão de caminharem, podem se “imaginar” praticando a técnica, que envolve os seguintes “passos”:

1. Comece em pé, de preferência descalço, e parado numa posição confortável. Em geral, a técnica é praticada de olhos abertos, porém relaxados, sem focar a visão em nenhum ponto específico. Pode-se também, se preferir e for seguro, fechar os olhos;
2. Deve-se evitar olhar os pés enquanto caminhamos meditando, que é um reflexo normal que pode ocorrer durante a prática. O ideal é centrarmos nossa observação e consciência nas sensações de cada movimento enquanto eles ocorrem, sem olhá-los;
3. Pessoas mais idosas ou com algum problema de equilíbrio, devem iniciar a prática com a base dos pés (o espaço entre os dois pés) um pouco aumentada ou alargada, a fim de evitar desequilíbrios e quedas incidentais;
4. Pode-se iniciar fazendo uma ou duas respirações mais profundas, para se trazer a atenção e a consciência para o corpo no momento presente. Após, começa-se a perceber as sensações do contato dos pés com o chão, observando-se, com consciência a cada momento, o tipo de superfície, a temperatura, e as sensações de conforto ou desconforto nos pés naquele momento. Então, começa-se a trazer a observação e a consciência para as diversas partes de nosso corpo naquele momento, e também para os movimentos do peito e da barriga enquanto respiramos;
5. A partir de então se pode iniciar a prática propriamente dita, começando com os movimentos comuns de uma caminhada, mas realizados de forma lenta, e com consciência de cada movimento e cada sensação nos pés e nas pernas enquanto caminhamos, movimento a movimento, momento a momento;
6. Também, eventualmente se alguma distração, pensamento, sensação, ou preocupação vier à tona, gentil e simplesmente apenas perceba, e deixe passar, sem se prender ou julgar, voltando novamente a observação e a consciência para os movimentos e sensações do corpo enquanto caminhamos;
7. Antes de encerrar a sessão, traga novamente a atenção e a observação para as sensações em todo o corpo naquele momento, e lenta e gradualmente termine a prática.

Prática da respiração, sensações, sons e pensamentos

Encontre uma postura, de preferência sentada, que lhe seja confortável. Se está na cadeira, coloque os seus pés apoiados no chão, com as pernas descruzadas. Gentilmente feche seus olhos, ou, se escolher deixá-los abertos, descanse seu olhar em algum lugar a alguns metros à sua frente. Vá encontrando a sua postura e se sente com um senso de dignidade, de maneira que esteja alerta, acordado e também relaxado.

Vá sentindo o peso do seu corpo sobre a almofada ou sobre a cadeira. Observando os lugares onde o seu corpo faz contato com o chão ou com a cadeira.

Talvez tire um momento para se lembrar da sua intenção de estar aqui e para se comprometer a estar presente, da melhor maneira que puder, durante a duração desta prática. Relembrando-se gentilmente desta intenção e comprometimento, quantas vezes você precisar.

Agora, vá liberando o que quer que a sua mente possa ter trazido hoje para este encontro. Deixando de lado o passado ou os planejamentos e preocupações com o futuro. Por agora, o seu trabalho é simplesmente repousar no presente, liberando os pensamentos quantas vezes forem necessárias e recomeçando de novo, com atenção no momento presente.

Comece por simplesmente repousar a sua atenção na sua respiração, as sensações do seu abdômen enquanto o ar entra e sai do seu corpo. Observando o leve alongamento quando o seu abdômen infla a cada inspiração, e o leve relaxamento com cada expiração. Focando a sua atenção gentilmente e firmemente em cada inspiração e expiração. Observando as sensações da inspiração e da expiração, talvez as pequenas pausas entre elas. Não há necessidade de controlar ou mudar a respiração de nenhuma maneira – simplesmente observe o seu corpo respirando. Quando a sua atenção se distrair da respiração, apenas observe isso e gentilmente a guie de volta. Deixando passar e começando de novo, trazendo a sua atenção para a sua respiração.

Agora, quando estiver pronto, deixando a respiração apenas no plano de fundo da sua experiência, traga a sua atenção para as sensações do seu corpo. Notando todas as diferentes sensações que possam estar presentes neste momento, sensações de toque, pressão, formigamento, pulsação, coceira, ou qualquer outra.

Gaste alguns momentos explorando estas sensações. Você pode escanear o corpo, desde os dedos dos pés até a cabeça, ou apenas se abrir ao seu corpo como um todo, notando o que quer que surja, deixando a sua atenção ir até aquela sensação.

Se encontrar sensações que sejam particularmente intensas, talvez você possa trazer a sua atenção para estas áreas e explorar com gentileza e curiosidade o padrão detalhado destas sensações. Como as sensações se manifestam? Elas variam com o tempo? Continuando a observar as sensações do seu corpo por mais algum tempo.

Quando notar que a sua atenção não está mais no seu corpo, observe o que há em sua mente a gentilmente se parabeneze, pois quando percebeu isto, está novamente atento à sua experiência. Recomeçando de novo, quantas vezes forem necessárias.

Agora, quando estiver pronto, deixe que as sensações permaneçam apenas no plano de fundo da sua consciência, permitindo que a sua atenção se mova aos sons. Notando a sensação de ouvir. Observando os sons de dentro e de fora do seu corpo. Observando a textura e o tom dos sons. Talvez ouvindo ao som mais distante. Caso note que se distraiu da experiência de ouvir, guie gentilmente a sua atenção para os sons novamente. Note que os sons surgem em sua experiência sem o seu controle, apenas note.

Vá deixando os sons apenas no plano de fundo da sua consciência, deixando a sua atenção se mover aos seus pensamentos. Veja se consegue notar o próximo pensamento surgir na sua mente. Observando cada pensamento à medida que ele surge e vai embora, notando quando eles surgem e gentilmente deixando-os ir. Observando a mente. Você pode tentar rotular ou nomear esse processo de pensar, simplesmente dizendo a você mesmo “pensamento” ou “pensando” a cada vez que um pensamento surgir. Se notar que foi

carregado por um pensamento ou história, apenas observe isto também e gentilmente deixe passar, retornando a sua atenção para a consciência de que está pensando. Caso note que a sua mente repetidamente se perde em seus pensamentos, você pode sempre se reconectar com o aqui e agora, ao trazer a sua atenção aos movimentos da sua respiração. Continue praticando por alguns instantes.

Nestes momentos finais desta prática, reflita sobre como foi essa prática pra você hoje. Observando se houve algum julgamento sobre como você a fez ou até mesmo sobre quem você é. Confiando que a cada momento que trazemos a nossa atenção para a nossa experiência, a qualquer momento que paramos e temos a intenção de retornar ao presente, estamos nos nutrimos- cuidando de nós de uma maneira fundamental, não importando o que surja durante a prática ou o que a nossa mente ou corpo estão fazendo. Agora, quando estiver pronto, permita que a sua consciência inclua este ambiente, gentilmente permitindo que ela inclua também as pessoas ao seu redor. Talvez tirando um momento para apreciar a si mesmo e aos outros, que praticaram com você. Quando estiver pronto, gentilmente permita com que seus olhos se abram.

Prática de Movimentos com Atenção plena

A prática dos movimentos com atenção plena (“mindful movement” em inglês) utiliza movimentos corporais leves e algumas posturas mais simples do Hatha Yoga como âncoras para nossa observação consciente. Os movimentos e posturas são realizados lentamente e com atenção plena a cada momento. Idealmente, durante essa técnica, podemos harmonizar cada movimento ou postura com o ritmo normal de nossa respiração, tentando integrar as duas ações de forma natural e consciente, explorando cada nova sensação que se apresenta.

Após a prática, podemos relaxar por alguns minutos na mesma posição, ou emendar um escaneamento corporal breve. As pessoas com alguma dificuldade de movimentação podem imaginar que estejam realizando a técnica, ou praticarem dentro dos limites de conforto de cada um.

Um exemplo da prática de Movimentos com atenção plena pode ser visto no vídeo do endereço: https://youtu.be/9Oy_LfNO66s

Prática da Compaixão ou Consciência Amorosa

Nessa prática iremos treinar nossa mente, ou consciência, para uma atitude empática em relação ao outro. É nesse sentido que podemos chamá-la de “meditação da compaixão”, entendendo compaixão como aceitação não-crítica ou não-julgadora do outro e de nós mesmos (equanimidade), independente das relações emocionais construídas (ou não) ao longo do tempo. Podemos seguir os passos:

1. Adotando uma posição confortável, sentado ou deitado, feche os olhos, e deixe o corpo se estabilizar na posição. Se preferir, comece por uma “**aterrizagem**” (ver “atenção plena na respiração”);
2. Após, imagine que você esteja fazendo uma prática de atenção plena na respiração sozinho, sentado em lugar de sua preferência, permanecendo nesse estado por algum tempo;
3. Lentamente, comece a tomar consciência de sua própria condição humana, como se fosse um observador externo de você mesmo, mantendo uma atitude não crítica, suave e amável sobre si (como fazemos com as crianças). Explore por alguns momentos suas angústias, medos, fragilidades e imperfeições, assim como seus êxitos, momentos felizes e agradáveis. Se puder, imagine frases amáveis para você mesmo (“que seja feliz”, “que tenha paz”, “que tudo saia bem”). Permaneça nesse estado durante algum tempo;
4. Quando quiser, imagine que uma pessoa com a qual você tenha uma relação fraternal (um amigo ou amiga, sem qualquer vínculo amoroso), venha e se sinta ao seu lado, também começando uma prática de atenção plena na respiração. Assim como fez com você mesmo, tome consciência da condição humana de seu amigo(a), mantendo também uma atitude não crítica, suave e amável sobre ele ou ela. Explore o fato de seu amigo(a), assim como você, também ter momentos de angústia, medos, fragilidades e imperfeições, como também êxitos, momentos felizes e de bem-estar. Se puder, imagine também frases amáveis para seu amigo(a) (“que seja feliz”, “que tenha paz”, “que tudo saia bem”). Permaneça nesse estado durante algum tempo, e então imagine que seu amigo(a) se despede, deixando-o sozinho mais uma vez;

Ouçã também o Áudio: Prática da Compaixão Breve/ Prática da Compaixão

Os cinco desafios da prática em silêncio:

SONOLÊNCIA - O sono é em regra geral causado por cansaço físico ou mental. O que se faz antes da meditação assume um papel determinante no evitar do sono.

Devemos tomar cuidado com a alimentação e se fizermos praticas físicas leves a questão do sono e cansaço deve melhorar. O sono é, sem dúvida, o obstáculo mais comum. Seguem, em resumo, algumas sugestões para evitar sonolência:

- Medite depois de tomar banho ou pelo menos depois de lavar o rosto e as mãos.
- Medite quando o estômago não estiver demasiado cheio ou vazio.
- Escolha um momento em que a mente esteja alerta.
- Auto sugestão: "Permaneço acordado e alerta".
- Não medite depois de uma atividade cansativa e esgotante.
- Não medite quando estiver muito sonolento.
- Inicialmente faça sessões curtas de meditação de 10 a 20 minutos

É preciso persistência e insistir até a obtenção de resultados.

INQUIETUDE - (sensações desagradáveis ou incômodas durante as práticas, divagação, dispersão).

Podem aparecer sensações de Inquietação do lugar em que está, inquietação no corpo, inquietação mental, inquietação emocional.

Não tente se livrar disso. Encare isso! Receba isso! Perceba as sensações e emoções que causam, deixe que a inquietação faça parte da experiência.

Nós não reconhecemos o puro prazer de fazer nada. Nós temos uma mente "buscadora de defeitos", ao invés de uma mente que aprecia o que já está ali. Na meditação, nós podemos ver a respiração como entediante e rotineira, ou nós podemos vê-la como linda, única e de grande valor.

Se nós olharmos para a respiração como algo de muito valor, isso pode nos ajudar a evitar as inquietações.

DÚVIDAS - ("Estou fazendo direito, será que estou meditando, será que vou conseguir?")

Não se preocupe com isso. Apenas mantenha sua prática. Mais cedo ou mais tarde o estado meditativo acontecerá, mas não tente forçá-lo ou perseguí-lo. É como estar apaixonado: quando acontece você não tem dúvida de que está acontecendo. Não existe certo ou errado, existe a sua experiência.

DESEJOS - (necessidade de sensações positivas)

Muitas vezes meditamos com alguma expectativa, mas nem sempre teremos sensações positivas, aceite tudo em você, bom e ruim. É importante nos olharmos como realmente somos e não como gostaríamos de ser. Faça uma pratica sincera, apenas vivencie a experiência.

AVERSÃO - (não tenho tempo, é chato, as praticas me deixam nervoso, não consigo parar quieto, acho que não tenho disciplina pra isso, não vou conseguir).

Uma das razões mais comuns pelas quais temos dificuldade ao meditar é que imaginamos que nossas dificuldades e contratempos nos diferenciam de outras pessoas. Sendo assim, quando enfrentamos dificuldades com algo que é importante para nós, nos sentimos isolados e sozinhos. A gente supõe que tal coisa, seja ela o que for, é fácil para os outros e difícil para nós. E ao nos julgar dessa forma, sentimos desânimo por causa daquilo que percebemos como uma falha nossa.

Algumas sugestões podem nos ajudar:

1 – Trate seus sentimentos dolorosos com compaixão

A primeira coisa é aceitar os sentimentos dolorosos, para depois reconhecer que são uma forma de sofrimento, e responder, ao nosso sofrimento de uma maneira compassiva. Trate a sua dor com compaixão, e emita pensamentos de amor e bondade: “Que eu fique bem; que possa ter momentos felizes; que eu tenha paz.”

2 – Preste atenção a seus pensamentos com ceticismo

Nossos pensamentos podem nos contar histórias como: “eu falhei. Não consigo fazer isso. Não dá para aguentar.” É muito importante afastar-se um pouco destes pensamentos e reconhecer que são histórias, e não a realidade. Nós podemos observar os pensamentos, sem acreditar nas histórias que estão contando. Qualquer julgamento sobre os pensamentos é só um pensamento a mais. Em vez de transformá-los em um drama, deixe apenas os pensamentos passarem.

3 – Considere: Você não está sozinho

Todos nós cometemos erros; todos têm pontos fortes e fracos; a confusão é uma parte integral da aprendizagem, lembrar-se disso ajuda a nos sentirmos menos sozinhos, e a reconhecer que a frustração faz parte da vida de todos. O pensamento de que somos piores do que os outros é apenas uma dentre muitas histórias que podemos tratar com ceticismo. Podemos também conscientemente cultivar pensamentos, como “todos cometem erros”, que permitem que estejamos mais em paz.

Estas três práticas podem ajudar a nos liberar da carga adicional de sofrimento que impomos a nós mesmos quando sentimos uma frustração e a transformamos em algo muito mais doloroso. Elas podem permitir sentimentos difíceis surgirem e passar, nos deixando mais leves e mais livres.

Introduzir Mindfulness na Vida diária

O objetivo da prática de *mindfulness* não é meditar sentado, mas ser capaz de utilizar o estado mental da atenção plena na vida diária de maneira contínua. Este processo é o que mais mudanças produz no indivíduo, tanto no nível psicológico como físico. Não é simples aplicar a atenção plena na vida diária. Certamente muitas vezes você já tentou estar muito atento ao que estava acontecendo, usando apenas a força de vontade. Este método bem intencionado lhe permitirá manter a atenção um ou vários minutos no máximo, mas, em seguida, você poderá ficar aprisionado no turbilhão de conteúdos internos, lembrando-se tempos depois, que estava tentando estar atento e o quanto isso lhe custou.

A forma mais simples de conseguí-lo é identificar as rotinas e os tempos ociosos que se pode ter diariamente e utilizá-los para a prática de *mindfulness*. Todos temos uma série de atividades rotineiras que temos que realizar diariamente, assim como tempos de espera. Durante as atividades rotineiras, em vez de estarmos pensando no que fizemos ontem e no que vamos fazer amanhã, ou de sonharmos com objetivos que queremos conseguir e que sabemos serem impossíveis, ou de acelerarmos para a finalização de uma tarefa, podemos fazer uma prática de meditação ativa. Vamos aproveitar esses momentos **para nos tornarmos conscientes de nossa respiração e de nossos movimentos corporais**.

Descobrimo a magia que existe em todos eles e comprovando como cada segundo, ainda que estejamos fazendo a mesma atividade, é diferente. Desta forma, chegaremos a conseguir desfrutar de atividades que sempre nos pareceram tremendamente chatas e pouco criativas. Nos tempos de estresse ou ociosos, ao invés de, alimentar o ciclo de desespero ou irritação com o mundo, podemos realizar a prática dos três minutos ou realizar uma prática informal durante a atividade cotidiana. Deste modo, transformamos estes momentos em uma fonte preciosa de tempo para a meditação informal. As práticas formais (por exemplo, sentadas em silêncio) realizadas regularmente irão facilitar para que as práticas informais (no dia-a-dia) aconteçam naturalmente. Enfim, em qualquer local, tempo ou situação a intenção das práticas de *mindfulness* será permitir que você viva por inteiro cada momento, com abertura, gentileza e amorosidade com você mesma e com cada outra pessoa.

Que você e todos os seres estejam em paz e sejam felizes.