

Sugestões para a prática diária

1. Um bom lugar para começar a cultivar o *mindfulness* (a atenção plena) é o corpo.
2. Fazer amizade com a sua respiração é uma boa ideia, já que você não pode sair de casa sem ela - e a respiração está muito relacionada com os nossos estados mentais.
3. Veja se, de vez em quando, você consegue sentir a respiração a entrar e a sair do seu corpo.
4. Localize onde as sensações da respiração são mais vivas e deixe-se levar com plena consciência sobre essas ondas de respiração, momento a momento - na barriga, nas narinas ou em qualquer outro lugar.
5. Tente permanecer deitado na cama por alguns momentos depois de acordar, e apenas deixe-se estar com as ondas da sua própria respiração, momento a momento, e respiração a respiração.
6. Experimente expandir a sua consciência em torno da sua respiração até que inclua uma sensação do corpo como um todo, deitado na cama, a respirar.
7. Da melhor forma possível, esteja atento às várias sensações do corpo, incluindo as sensações da respiração.
8. Apenas repouse na consciência de estar deitado a respirar, independentemente das horas, mesmo que seja por apenas um minuto ou dois.
9. Quando notar que a sua mente tem vida própria e começa a vagar por aqui ou ali, tenha em mente que isso é exatamente o que as mentes fazem, por isso não há necessidade de julgá-la.
10. Apenas observe o que está a passar na sua mente, se você já não estiver em contato com a sua respiração ou com as sensações do seu corpo deitado na cama e, sem julgamento ou crítica, apenas deixe que isso faça parte da sua consciência no momento, e traga mais uma vez a respiração e o corpo para o “palco central” do campo da sua consciência.
11. Repita o passo 10 alguns milhões de vezes.
12. É muito fácil cair na corrente do pensamento e ficar preso ao futuro (preocupando-se, planejando) e ao passado (lembrando, culpando, lamentando), e a emoções reativas e muitas vezes dolorosas.
13. Não há necessidade de tentar impedir que isso aconteça, quando você pode simplesmente trazer um grande abraço **de uma consciência que aceita, é espaçosa e acolhe isso, e eis que, mais uma vez, você se encontra sentado na margem do fluxo de pensamentos, escutando os seus murmúrios, mas não tão envolvido com eles nesse momento.**
14. Você pode cultivar a atenção plena desta maneira, deitado na cama por alguns instantes pela manhã ou à noite antes de ir dormir.
15. Você pode também cultivar a atenção plena sentado, em pé, a andar e a comer - na verdade, pode fazê-lo em qualquer posição ou situação, incluindo escovar os dentes, tomar banho, falar ao telefone, correr, fazer exercício no ginásio, cozinhar, ir buscar as crianças, fazer amor, e em tudo aquilo que aconteça na sua vida no momento presente.
16. Ajuda estar presente para isso e para si mesmo.
17. Lembre-se - a verdadeira meditação é a sua vida, e a forma como você a vive momento a momento.