

Meditação

Atenção plena
Mindfulness

Quadro simples para meditação

1. Seja claro e defina sua intenção.
2. Prepare-se para o sucesso.
3. Defina sua postura.
4. Mantenha a coluna ereta.
5. Feche os olhos.
6. Concentre sua atenção em sua respiração!
7. Relaxe seu corpo.
8. Repita o mantra *So Hum*.
9. Agora você está meditando.
10. Saia tranquilamente da meditação.

1. Seja claro e defina sua intenção.

Por que você quer meditar? O que te interessa?

Eu acredito que se o seu "porquê" for grande o suficiente, então tudo é possível. É saúde, paz de espírito, inspiração, perdão ou conexão?

2. Prepare-se para o sucesso.

Elimine qualquer distração, feche a porta, use o banheiro, silencie seu telefone, peça a sua família para deixá-lo sozinho pelos próximos 5 a 20 minutos.

3. Defina sua postura.

Deitar é um sinal para o corpo dormir, então não se recomenda deitar para meditar. Você pode sentar em uma cadeira ou de pernas cruzadas em pose fácil usando um travesseiro ou um travesseiro.

Se você não estiver confortável, não poderá relaxar. Mas não fique muito confortável. O objetivo é concentrar sua atenção, não desligá-la.

4. Mantenha a coluna ereta.

Inspire, enrole os ombros até os ouvidos. Expire, role-os para trás e para baixo. Isso empilha a cabeça em cima do seu pescoço enquanto flutua os ombros sobre os quadris.

Considere isso como uma espinha alta e neutra. Toda vez que você se sentir inclinado para frente ou para trás, redefina sua coluna. Descanse suas mãos confortavelmente nos joelhos ou no colo.

5. Feche os olhos.

Com os olhos fechados, direcione sua atenção para o meio da testa ou para o terceiro olho.

6. Concentre sua atenção em sua respiração!

Com os olhos fechados, preste atenção na respiração e observe como o corpo se move a cada inspiração e expiração.

Lentamente, inspire e expire pelo nariz.

Se a sua mente começar a se desviar para um dos seus pensamentos, e isso ele o fará, retorne o foco de atenção de volta à sua respiração.

7. Relaxe seu corpo.

Comece com uma varredura do corpo: comece no couro cabeludo e mova sua atenção lentamente para baixo, metodicamente relaxando e suavizando cada parte do corpo.

Relaxe conscientemente o corpo e liberte qualquer tensão da cabeça, pescoço ou ombros. Liberar a tensão corporal ajudará você a se abrir para o que quer que surja durante a meditação.

8. Repita o mantra *So Hum*.

Respire lenta e profundamente pelo nariz, enquanto pensa ou repete silenciosamente a palavra *So*. Em seguida, expire lentamente pelo nariz enquanto silenciosamente repete a palavra *Hum*. Continue a permitir que sua respiração flua com facilidade, silenciosamente repetindo *So* . . . *Hum* . . . com cada entrada e saída da respiração.

Sempre que sua atenção se acumula em pensamentos em sua mente, sons ambiente, ou sensações em seu corpo, retorne suavemente a sua respiração, silenciosamente repetindo *So* . . . *Hum*.

9. Agora você está meditando.

Continue a prática durante o tempo que for confortável.

Comece com 5 minutos por dia trabalhando até 20 minutos, uma ou duas vezes por dia.

Quando a sua prática estiver completa, pare a repetição do mantra e sente-se em silêncio com os olhos fechados, tomando um momento para descansar na quietude e no silêncio.

10. Saia tranquilamente da meditação.

Observe se você quer passar rapidamente para a próxima tarefa depois da prática de meditação. Dedique alguns minutos para alongar e trazer sua atenção de volta ao momento presente antes de se apressar em todas as coisas que você precisa fazer.