

MEDITAÇÃO A Senhora Respiração

Nesta meditação, vamos dar-te a conhecer e ajudar-te a encontrar a Senhora Respiração...

Começa por escolher uma posição confortável... Podes sentar-te ou deitar-te... o que te parecer realmente mais confortável neste momento. É importante que o teu corpo fique relaxado, mas que permaneças alerta, atento(a) – as tuas costas direitas, os braços ao longo do corpo ou pousados nas pernas...

Fecha os olhos, ou, se preferires, baixa o olhar...

Começa por reparar como a Senhora Respiração é suave, ritmada, como delicadamente percorre o teu corpo... como a podes sentir em diferentes partes do corpo... nas narinas, no peito ou na barriga... E agora, leva a tua atenção para a barriga...

Com curiosidade, vê se consegues sentir a tua barriga a subir quando o ar entra no teu corpo... e a descer, quando o ar sai do teu corpo... E fica, por uns momentos, simplesmente a sentir a tua barriga a subir com a inspiração e a descer à medida que expiras...

Com a mesma curiosidade, repara agora se consegues sentir uma pequena pausa entre a inspiração e a expiração, onde não há qualquer movimento... e uma outra pequena pausa entre a expiração e uma nova inspiração, onde tudo volta a estar parado... É neste espaço que a Senhora Respiração descansa, suspensa em ti, entra a inspiração e a expiração... Assim... inspirando... parando... expirando... parando...

Volta a lembrar-te... ela está sempre contigo... Basta permitires que a tua atenção olhe para ela... e que a sintas dentro de ti...Podes voltar a ela sempre que quiseres, enquanto quiseres...o tempo que te parecer certo...

Fica aí... o tempo que precisares... com a tua Senhora Respiração... inspirando... parando... expirando...parando... Será que sentes que a Senhora Respiração é fria, quando entra no teu corpo e que sai do teu corpo mais quente?

Vais reparar, em algum momento, que te distraíste e perdeste da Senhora respiração... Podes perder-te em pensamentos sobre coisas que já aconteceram ou que estão para acontecer... sobre ti, a tua família ou os teus amigos, sobre o mundo que te rodeia...Por vezes podes sentir que o mundo se torna muito pesado... E está tudo bem... Com curiosidade, observa isso, lembra-te que isso acontece com todas as pessoas (crianças e adultos)... Aceita que os pensamentos surgem, duram um tempo e acabam por desaparecer...e com gentileza, volta, novamente, a trazer a tua atenção para a Senhora Respiração...

Com a prática, o músculo da tua atenção vai ficar mais forte e vai ser mais fácil encontrares-te com a Senhora Respiração... E podes fazê-lo sempre e quando quiseres... ouvindo esta gravação, sentado(a), deitado(a), a caminhar, quando te sentires bem, mas também quando te sentires triste, zangado(a)... Ela está sempre contigo!

