

Como ocorrem os processos sensoriais através dos quais percebemos a realidade? Qual é a sua base neurofisiológica? Como surge o sentimento? Como os sentimentos influenciam nossas respostas a eles? Como o treinamento da atenção plena pode intervir beneficemente nesses processos?

Do ponto de vista da base neurofisiológica da percepção sensorial, temos quatro tipos principais de receptores sensoriais, dependendo do estímulo captado:

- Quimiorreceptores (armadilhas para substâncias químicas no nariz e na língua);
- Termorreceptores (estimulação térmica através da pele);
- Mecanorreceptores (detectores de estímulos mecânicos, como compressão ou estiramento na forma de receptores de som, mudanças na pressão do ar e
- receptores estatóricos, detectores de posição do corpo sob influência da gravidade, como ouvidos);
- e fotorreceptores (armadilhas de estímulo luminoso).

O processo de percepção começa com a captação de um estímulo: “O estímulo altera a permeabilidade da membrana plasmática da célula sensorial, gerando um potencial de ação, que é transmitido na forma de impulso nervoso” [Amabis & Martho, p. 488]. Esses impulsos são transmitidos a áreas cerebrais relevantes, que os interpretam. Em outras palavras, a consciência surge quando um objeto sensorial encontra um órgão sensorial. À medida que os órgãos dos sentidos se encontram com a consciência, surgem o tato (fase) e a consciência correspondente: objetos visuais/objetos sonoros/consciência auditiva; Os ensinamentos budistas também incluem objetos mentais (pensamentos, memórias, imagens)/consciência mental, já que a mente é considerada o sexto sentido.

O processo cognitivo de um objeto passa por vários estágios: por exemplo, se o objeto percebido for uma árvore, em uma série de momentos de consciência, o cérebro utiliza todos os dados visíveis para formar uma imagem progressiva, e o que vemos é apenas um objeto - Dados visíveis (conceitos de coisas). A consciência então busca na memória passada uma referência semelhante aos dados visíveis e então a nomeia: árvore (nome do conceito). De acordo com o texto. Silananda, para dizermos “Vejo uma



árvore”, são necessários uma série de processos cognitivos, cada um dos quais pode ocorrer milhares de vezes (Ven. Silananda, 2003, p. 231). Como veremos mais tarde, a consciência sensorial surge e desaparece de momento a momento, juntamente com o surgimento e desaparecimento do contato com os objetos dos sentidos correspondentes. Neste ponto, podemos fazer uma importante questão científica: Será que áreas específicas do cérebro interpretam e representam impulsos neurais, ou a mente percebe e representa dados sensíveis com o apoio de áreas específicas do cérebro? Na verdade, esta questão específica enquadra-se no âmbito da investigação neurocientífica atual sobre a relação entre o cérebro e a mente.

De qualquer forma, o fato é que no momento do contato as vibrações são geradas e conduzidas pelos nervos até o sistema nervoso central, onde esses sinais serão interpretados: “A percepção (sanna) torna essa vibração um único objeto, como os pontos do desenho de uma criança. Conecte os pontos para formar uma imagem, uma forma. Quando os pontos estão conectados, a forma é colocada na página e nomeamos as outras ao seu redor. Isso é percepção, o que diferencia as formas/figuras. realidades. Sem percepção na mente, veríamos um labirinto de cores em uma dimensão (Sir Rahula, Retiro de 11 de março de 2011., Casa de Dharma. Notas).

Muitas vezes surgem novos problemas aqui. Acontece que a percepção, um dos cinco agregados, é condicionada por uma variedade de fatores: estresse, passado/futuro, emoções, pensamentos e reações. As percepções condicionadas criam opiniões, e reagimos de acordo com as opiniões que formamos, com apego ou aversão: “Desde que nascemos, temos percepções formadas em nossas mentes. A partir da nossa formação, desenvolvemos nossos sentimentos em relação a essas percepções. apenas em resposta a sensações (sentimentos).

A percepção será vista como desagradável (e, inversamente, o mesmo se aplica a objetos agradáveis). Mesmo que a coisa em si não seja má, o padrão de reação fica fixo na mente. A percepção pode ter sido criada em uma vida passada. Achamos que queremos (ou não) um objeto, mas o que queremos é a maneira como o objeto nos faz sentir. O objeto não é tão importante, o que queremos/não queremos é a sensação agradável (ou rejeição da sensação desagradável). Porque se um objeto deixa de produzir aquela sensação de prazer, não queremos mais aquele objeto (ou aquela pessoa). Devido à impermanência do sentimento, mudamos nossas preferências” (Bhante Rahula, 2011).



Os sentimentos fazem parte dos quatro nama: sentimento (vedana), percepção (sanna), formações (sankhara (incluindo pensamentos, emoções, memórias, reações)) e consciência (vinnana). Juntamente com o agregado corporal (rupa), eles formam os cinco agregados (pancakkhandha), que normalmente chamamos de “pessoa”. Todo o problema do sofrimento vem da nossa identificação com os cinco agregados, de modo que eles se tornam os cinco agregados do apego. Pensamos neles como “meu corpo”, “meus sentimentos”, “minhas percepções”, “meus pensamentos”, “minha consciência”. Desenvolvemos um sentido de “eu”, identificamo-nos com este sentido de eu, aderimos a esta ideia e reagimos a qualquer coisa que ameace a falsa estabilidade e segurança do “eu”. Nós sofremos. Por que? Porque concordamos que estes cinco agregados são insatisfatórios. Por que eles estão insatisfeitos? Porque eles são impermanentes. Nosso desejo pela eternidade está constantemente em conflito com a lei da impermanência, que atua contra os nossos desejos. Todo o treino de mindfulness envolve a investigação das funções destes cinco agregados na nossa vida quotidiana: Como nos relacionamos com o nosso corpo? Existem anexos? Com nojo? indiferente? Como nos relacionamos com nossos sentimentos, percepções, pensamentos, consciência? Ao compreendê-los, cuidar deles e não nos identificarmos com eles, gradualmente libertamos as nossas mentes do nosso apego a eles. Do ponto de vista prático, como isso acontece? Os sentimentos associados à nossa percepção estão distorcidos na maioria das vezes?

Temos três tipos de sentimentos: prazer físico (sukha), prazer mental (somanassa); desconforto físico (dukkha), desconforto mental (domanassa) e indiferença ou neutralidade (upekkha). De acordo com cada sentido, teremos seis sensações relacionadas a eles ou através deles. Vamos primeiro examinar como é a dor. A dor é uma sensação desagradável que nossos padrões mentais condicionados se esforçam para rejeitar com desgosto. Não queremos sentir dor, queremos nos livrar dela.

Como é tratada a neurofisiologia? A estimulação é conduzida através da medula espinhal até o bulbo, por meio de fibras nervosas transmissoras. Aqui, o sistema nervoso autônomo produz respostas físicas quase automáticas: aumento da pressão arterial, aumento da frequência cardíaca, alterações na respiração, sudorese. Os estímulos são entregues à região central do tálamo, que é uma estação retransmissora para a região da amígdala, porta de entrada para o sistema límbico, responsável pelas emoções.

Do tálamo eles são enviados para áreas superiores do córtex cerebral envolvidas



na atenção e no significado, onde esses estímulos são interpretados como sensações. Córtex somatossensorial e córtex insular (as dobras profundas que separam os lobos temporal e frontal).

Eles permitem que o cérebro saiba onde a dor se origina no corpo; o córtex cingulado anterior (ACC) gera o significado emocional da dor e a gravidade da lesão. Outras áreas também estão implicadas neste processo: o córtex motor e motor suplementar (responsável por planejar e executar movimentos; neste caso, escapar de estímulos dolorosos); significa e o que fazer a respeito) ["The Brain Book", 2, p. 112-115].

No entanto, este tratamento não é rigoroso. Certos fatores mentais podem intervir na regulação da sensação, percepção e resposta a estes estímulos dolorosos. De acordo com observações científicas, as regiões superiores do cérebro podem enviar sinais nervosos que reduzem ou interrompem os sinais de dor, reduzindo assim o nível das sensações de dor.

Há um fator importante aqui: atenção. O córtex cingulado está associado à atenção à estimulação neural. De acordo com a literatura científica citada acima, existem diversas formas de tratamento da dor que apresentam efeitos opostos, o chamado efeito placebo e efeito Nocebo. Tratando os sentimentos dolorosos com total atenção e sabedoria, diminuindo as resistências e barreiras entre o "eu" e a "dor", permitimos que ela se manifeste, não nos pensamos como "minha dor", mas apenas como um sentimento desagradável, isso tende a passar porque é impermanente e evitamos que a mente crie cenários mentais conceituais e trágicos que desencadeiam reações emocionais dolorosas, pensamentos negativos, ansiedade, porque ativam o sistema de resposta da amígdala, que por sua vez estimula o sistema de resposta da amígdala. Resultado: Intensificação da dor, o sofrimento é opcional. Ou, de acordo com a fórmula de ensino proposta pelo monge Bhante Rahula, $S = d \times r$ (O sofrimento é igual à dor vezes a resistência a ele.), a dor é 100, a reatividade é zero e a dor é zero. Em outras palavras, dor não é o mesmo que sofrimento. A dor é uma resposta à (dada) dor. Podemos evitar situações que geram dor até certo ponto, mas não podemos eliminá-la: existem diferentes níveis e situações de dor num corpo. Mas a dor, podemos superá-la com concentração e sabedoria. Veja a dor como uma sensação, como uma simples energia, como uma vibração, mesmo que desagradável, como anicca, dukkha e anatta. Não existe sujeito, apenas os cinco agregados, sem qualquer "eu, eu mesmo, eu".

O controle consciente através da concentração total não significa inibir esse



processo sensorial, nem significa desviar ou distrair a atenção através da realidade virtual. Isto não quer dizer que o desvio ou a distração (uma experiência em que tentamos reduzir o nosso foco no cérebro que processa sinais dolorosos) seja inerentemente negativo, e muitas vezes podemos até tirar vantagem disso. Mas como hábito, tem certa validade porque o padrão mental de resposta permanece o mesmo. A plena atenção e a sabedoria trabalham através do relaxamento, da aceitação, da investigação e da não identificação para trabalhar mais profundamente nos padrões de processamento cortical, reduzindo a estimulação da área, aumentando a tolerância e a resistência à dor e abrindo a porta para a compreensão. A vulnerabilidade abre portas. A natureza da origem dependente e a liberação da mente. Mas lembre-se: são processos de treino progressivos, onde o bom senso e a adaptação gradual aos nossos limites são fundamentais.

As experiências prazerosas são o outro lado da moeda sensorial: queremos prazeres sensoriais e nos esforçamos muito para alcançá-los e quando conseguimos, ficamos apegados e não queremos que isso acabe; Como funciona a relação entre nossos desejos e recompensas? Para muitos de nós, a felicidade é vista (e procurada) como sinónimo de maximizar o prazer de experiências prazerosas. Existe hoje toda uma ideologia que induz esse padrão em nossas mentes: compre, consuma, satisfaça seus desejos, e isso é felicidade, satisfação. Existem profissionais capacitados em desejo de vendas.

Do ponto de vista neurofisiológico, tudo começa com a estimulação. O desejo pode ser visto sob duas perspectivas: querer (necessidade real) e gostar (obter prazer). Podemos ver desde o início que, no aspecto dual do desejo, “necessidade” não é necessariamente sinónimo de “prazer”, nem “necessidade” exige necessariamente a rejeição do prazer resultante. A questão é: com quê. Temos critérios de prioridade em relação aos objetos? Ver esta importante questão já se refere ao treino de mindfulness e se baseia em outra questão fundamental: Que modelo de felicidade temos? O que nos traz dor ou o que traz felicidade duradoura baseada na sabedoria?

A estimulação pode ser causada por vários fatores: uma necessidade real (por exemplo, a necessidade de comer estimula o cérebro a procurar comida), ou um desejo devido à exposição a um objeto agradável que nos traz prazer, ou uma queda na glicose, emoções Deficiências, buscando compensação diante de perdas, contratempos, etc. Os estímulos envolvem uma expectativa, uma expectativa de recompensa que, por sua vez,



depende do tipo de aprendizagem e memória que temos de experiências anteriores; O aprendizado e a memória são, por sua vez, afetados pelo grau de moha ou sabedoria que está enraizado dentro de nós. Muitas vezes não temos uma compreensão clara dos vários elos deste processo que se move rapidamente através dos nossos corpos e mentes.

Os estímulos desencadeiam necessidades, desejos, que são informados pelo sistema límbico. Os desejos são registrados no córtex cerebral como desejos conscientes, orientando o corpo a agir para realizá-lo. Sob a orientação do córtex cerebral, os movimentos do corpo são acionados e esses movimentos enviam sinais de volta ao sistema límbico, que libera neurotransmissores opioides: “A expectativa de recompensa aumenta o fluxo sanguíneo cerebral na amígdala e no córtex orbitofrontal”, mostra Atividade no núcleos do núcleo accumbens (que libera dopamina) e do hipotálamo (rico em receptores de dopamina)...os neurotransmissores aumentam os níveis circulantes de dopamina, produzindo sentimentos de satisfação” (The Brain Book, 2, página 136).

Se o problema da busca da felicidade parar neste nível, poderíamos perguntar: que problema seria? Tenho uma necessidade, combino com prazer, procuro, percebo, sinto satisfação, sou feliz. Mas o problema não termina aí. Como os sentimentos são impermanentes, os sentimentos agradáveis são seguidos por sentimentos desagradáveis, privação e insatisfação. Depois do apego vem a aversão e seu estímulo psicológico. As questões do desejo, da retribuição e da felicidade estão no cerne dos ensinamentos do Buda, porque as questões da existência giram em torno do desejo. Nossas mentes condicionadas não conseguem ver, nem querem ver, ambos os lados da correlação entre desejos sensuais e felicidade. Vimos apenas o lado reconfortante (grelhado). Qualquer coisa que tente interferir no nosso paradigma desejo = felicidade será vista como moralista, repressiva, obscurantista, uma violação do nosso direito à felicidade = prazer maximizado, e rejeitada. Corremos atrás dos desejos sensuais e às vezes conseguimos experimentar alguns prazeres, mas eles desaparecem e nos encontramos novamente diante dessa sede insaciável, tanhã. Não vemos o lado astuto (adinava) que nos enlaça, o anzol escondido na isca. É por isso que o Buda associou esta sede ao fogo, ao ardor no coração. O fogo queima, consome, reduz tudo a cinzas e busca novos combustíveis, fazendo com que busquemos novos objetos e pessoas como fonte dessa experiência.



É como um burro perseguindo a cana amarrada na frente, mas não consegue alcançá-la e acaba morrendo de exaustão.

Num importante sutra chamado Magandya Sutra do Majjhima Nikaya (MN 75), o Buda conversa com o filósofo Magandya, um defensor do hedonismo, que vê a vida como O significado reside na busca da felicidade. Neste sutra, o Buda está tentando mostrar a Magandya que o problema não são as gratificações dos sentidos em si, mas o desejo e o apego a elas, mantendo a mente aprisionada nesta forma de gratificação, como a febre, o vício em drogas. toda a dor dessas dependências não é apenas mental, mas também química e física. O Buda usou algumas metáforas intensas em seus sermões, como a dor da lepra, para nos fazer perceber a natureza ilusória desses apegos. O Buda não ignorava as satisfações que o prazer sensual traz, pois se não trouxesse nenhuma satisfação, quem se esforçaria para obtê-las? A questão é que eles são impermanentes e, portanto, permanecem insatisfeitos no nível mais profundo e reforçam padrões de apego e sofrimento.

Quando falamos sobre isso, muitas vezes surge uma pergunta em nossas mentes: Qual é o sentido da vida se não buscamos o prazer sensual? Como é possível viver sem desejos? A vida não é monótona e deprimente? Por trás desse medo um tanto compreensível está outro equívoco nascido do apego e da ignorância: até hoje, é isso que entendemos como felicidade: felicidade é sinônimo de busca de prazeres sensuais. Então, isso é tudo que existe. É como se passássemos a vida no deserto comendo cactos e achando que era uma iguaria. Então alguém veio e nos disse:

Ei! Em frente há um oásis com águas claras, sombra e frutas deliciosas.

Vá lá e veja por si mesmo!

O Buda mostrou que para alcançar a felicidade duradoura, o nirvana, existem outros níveis de alegria mais sutis que podem ser alcançados:

"Margandya, suponha que um leproso, coberto de feridas e bolhas, devorado por vermes, coçasse as crostas de suas feridas com as unhas e cauterizasse seu corpo com brasas em brasa. Então seus amigos e companheiros ele e seus parentes contrataram um médico para tratasse-o, e o médico lhe daria remédio para que a lepra do homem fosse curada e ele ficasse saudável, feliz, independente e livre. O outro estava coberto de feridas e bolhas. O leproso, devorado por vermes, cortou suas feridas. com as unhas, cauterizou o corpo com carvão em brasa, Magandya, o que você acha de usar carvão em brasa ou seu remédio?



Não, Mestre Gautama. Porque isso? Porque quando você está doente você precisa de remédio; quando você não está doente você não precisa de remédio."

Buda mostrou que quando ainda vivia uma vida familiar, ele também gostava da gratificação dos sentidos, mas mais tarde, depois de compreender a origem, o desaparecimento, a satisfação, os perigos e a possibilidade de escapar da gratificação dos sentidos, ele desistiu de seu interesse na gratificação dos sentidos. para alcançar a paz interior. Ele não inveja aqueles que estão ansiosos por buscar esses prazeres sensuais, porque ele descobriu uma felicidade que está além desses prazeres, além desses estados prejudiciais, até mesmo além da felicidade do céu (MN 75, 11-13, 2004, p) 610 -611).

Os sentimentos materiais agradáveis têm uma tendência subjacente à obsessão, os sentimentos materiais desagradáveis têm uma tendência subjacente à aversão e os sentimentos neutros e indiferentes têm uma tendência subjacente à confusão ou à ganância subtil. Mas também existem sentimentos espirituais não físicos. Portanto, sentimentos espirituais agradáveis podem vir do prazer (piti), da alegria (sukha), da paz (khanti) provocados pela concentração ou devoção. Sentimentos espirituais desagradáveis podem advir do facto de ainda enfrentarmos certos obstáculos na nossa prática espiritual, exigindo-nos que reexaminemos a nossa prática e perseveremos. Os sentimentos mentais neutros referem-se a um estado de tranquilidade mental (upekkha), que é muito diferente da apatia, que é uma manifestação de ignorância e indiferença às realidades e sofrimentos dos outros. Pelo contrário, a serenidade é um estado de equilíbrio, uma das virtudes mais elevadas, através do qual nos tornamos sensíveis à dor. Podemos agir com compaixão e sabedoria sem nos deixarmos levar pelo nosso próprio sofrimento ou pelo sofrimento dos outros. É como a atitude equilibrada de um salva-vidas, atento aos descuidos dos banhistas, orientando-os, alertando-os, ajudando-os quando necessário, mas sem entrar em discussões com as pessoas que está ajudando.

Agora trazendo para um nível prático: damos todo o nosso foco à respiração e tentamos perceber em nosso corpo e mente quando surgem sensações, sejam elas agradáveis, desagradáveis ou neutras, e quais estados mentais são acompanhados por essas sensações: Apego? nojo? indiferente? Com suficiente atenção e inteligência, percebemos o surgimento na mente dessa busca por experimentar sensações de prazer e seus efeitos em nosso corpo e mente. Com total concentração e inteligência, tomamos



consciência do seu desaparecimento e das alterações subsequentes no nosso corpo e mente. Uma forma de treinamento para lidar e superar o forte apego aos prazeres sensuais é contemplar as impurezas do corpo contemplando suas diversas partes, conforme ensinado pelo Buda no Sutra dos Quatro Fundamentos da Atenção Plena, no qual aprendemos a visualizar e observar cada parte do corpo, incluindo sua forma, cor, posição e sua natureza impermanente:

Reflexão sobre as Impurezas do Corpo

“Bhikkhus, monges também contemplam o mesmo corpo das solas dos pés, de baixo para cima, e do topo da cabeça, de cima para baixo, com a pele como limite, cheia de todos os tipos de impurezas, assim:

Neste corpo estão:

Cabelo, pelos do corpo, unhas, dentes e pele; Gordura; lágrimas, linfa, saliva, muco, gordura nas articulações e urina.

Parecia que havia um saco de boca dupla cheio de grãos diversos, como arroz, farinha de arroz, arroz japônica, palha, ervilha, gergelim, etc. Um homem com boa visão abriu e deu uma olhada e disse: “Isso é arroz. Isso é arroz.” Isso é arroz com terra, isso é arroz com casca, isso é palha, isso é ervilha, isso é sementes de gergelim.” Da mesma forma, bhikkhus, um bhikkhu contempla seu corpo, das solas dos pés até a parte inferior, do topo da cabeça até a parte inferior, delimitado pela pele e preenchido com todos os tipos de terras puras e impuras: “Existem pêlos no corpo, pelos corporais, unhas, dentes e pele; músculos, tendões, ossos, medula óssea e rins;

Portanto, contemple o corpo dentro do corpo interno, ou contemple o corpo dentro do corpo externo, ou contemple o corpo dentro dos corpos interno e externo.

Ele continua a pensar sobre sua materialidade no corpo, ou continua a pensar sobre suas partes ruins do corpo, ou continua a pensar tanto sobre a materialidade quanto sobre a maldade do corpo.

Estabeleça a atenção plena “apenas para o corpo”. A atenção plena só pode ser estabelecida na medida necessária para o aprofundamento do conhecimento e da própria atenção plena.

Permaneça desapegado de tudo relacionado ao apego e às visões erradas. Não está apegado a nada no mundo dos cinco agregados.



É assim que um bhikkhu contempla o corpo no corpo." (Baseado no texto do Venerável U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, Boston, Wisdom, 2002).

Observamos quais sentimentos e desejos são inábeis e quais nos mantêm presos em um ciclo de samsara e sofrimento, em vez de negarmos ou tentarmos estritamente suprimir a experiência do prazer sensual, procuramos substituí-la gradativamente por prazeres mais sutis, por desejos mais sensíveis; O que é um desejo sábio? O desejo de não ser contaminado pela ganância, pela raiva e pela ilusão; o desejo de ter um relacionamento mais amoroso consigo mesmo e com o mundo, o desejo de ter uma felicidade mais refinada vinda de dentro, provocada pelo foco e pelo cultivo de qualidades saudáveis inatas. Surge coisas como simpatia, compaixão, alegria pelo sucesso dos outros, paz, sabedoria, supervisão dos sentidos e de suas portas por onde ocorre o contato, com surgimento de sentimentos e desejos inábeis.

Mesmo a mais sutil das guloseimas ainda é uma delícia. No longo prazo, é uma renúncia completa a qualquer expectativa de felicidade. Numa forma mais conflituosa de desapego do sensualismo e do corpo, o Buda sugeriu a contemplação da morte, a dissolução do corpo, como a verdade da impermanência do corpo, para neutralizar a versão unilateral do "mérito". "(asada) desejos sensuais e apegos ao corpo, e visões das 'falhas' (adinava) do corpo material reveladas através da contemplação do corpo desintegrado.

AS NOVE CONTEMPLAÇÕES DO CEMITÉRIO

Novamente, bhikkhus, quando um bhikkhu vê em um cemitério um cadáver um, dois ou três dias após a morte, inchado, azulado e jogado em uma vala, ele compara seu próprio corpo com ele: "Na verdade, este corpo também tem o mesmo propriedades, que se tornará igual a esta outra, não está isenta deste destino."

Portanto, contemple o corpo dentro do corpo, contemple o corpo externamente, ou contemple o corpo internamente ou externamente.

Ele continua a pensar sobre sua materialidade no corpo, ou continua a pensar sobre suas partes ruins do corpo, ou continua a pensar tanto sobre a materialidade quanto sobre a maldade do corpo.

Estabeleça a atenção plena "apenas para o corpo". A atenção plena só pode ser estabelecida na medida necessária para o aprofundamento do conhecimento e da



própria atenção plena.

Permaneça desapegado de tudo relacionado ao apego e às visões erradas. Não está apegado a nada no mundo dos cinco agregados.

É assim que um bhikkhu contempla o corpo no corpo...”

(Baseado no livro do Venerável U Silananda, The Four Foundations of Mindfulness, Boston, Wisdom, 2002).

Como este processo é bastante exigente, tentamos fazê-lo passo a passo. Não meditamos no corpo e nas sensações para desenvolver aversão ao corpo. Continuamos a cuidar diligentemente dele e a mantê-lo saudável, mas ao mesmo tempo somos realistas sobre sua impermanência e os sentimentos que surgem na mente a partir do contato com os objetos dos sentidos. Assim como lidar com a dor, lidar com experiências sensoriais de prazer e prazer é um processo de treinamento progressivo. Experimente e veja. Lembre-se, use sempre o bom senso e vá adaptando-se gradativamente às nossas possibilidades e limitações. Escala, escada, caminho para o nirvana, felicidade duradoura.

PRÁTICA DE MINDFULNESS

Antes de iniciarmos qualquer exercício proposto por este manual é importante que encontres um sítio confortável , onde seja possível encontrares um momento de silêncio, livre do stress e com pouca distração.

É importante que de início definas a quantidade de tempo despendido para a prática de Mindfulness. Inicialmente podes começar com um tempo de curta duração (entre 5 a 10 minutos) e a medida que vais conhecendo a prática poderás aumentar o tempo de duração (entre 45 min. a 1 hora).

Quando deres início a sessão, debes estimular que as crianças façam uma boa postura, que pode ir de sentar-se numa cadeira (e.g. senta-te então agora confortável na tua cadeira. Encosta-te bem. Apoia os pés no chão e deixa os braços ao longo do corpo e apoiados nas coxas) até sentado no chão com as pernas cruzadas ou deitado no chão de barriga para cima. Assim que, a postura estiver estabelecida, debes estimular a respiração diafragmática (respiração abdominal). Leve os participantes a estimular a sua respiração (e.g. inspire e respire lentamente). Quando estiveres estabelecido pede-lhe para seguir a tua voz.



Regras para obter as melhores sensações e bem-estar com estes exercícios:

- Deves fazer exatamente aquilo que eu digo;
- Deves esforçar-te por fazer o melhor possível o que eu digo;
- Deves prestar atenção ao que acontece no teu corpo;
- Deves praticar estes exercícios/jogos.

Deves perguntar:

- Queres fazer alguma pergunta? Pronto para começar?
- Sentes-te bem?
- Agora fecha bem os olhos e não os abras até eu dizer.
- Vais ouvir a minha voz, e quero que prestes atenção ao teu corpo

ATIVIDADES**Exercício 1: Aprenda a relaxar através da respiração**

Este treinamento deve ser feito pelo menos duas vezes ao dia durante 5 ou 6 minutos de cada vez e sem distrações e interrupções. A prática acabará por permitir que você incorpore a respiração diafragmática em sua vida diária e, eventualmente, durante os momentos em que você se sentir mais ansioso.

você deve:

- 1) Sente-se em uma posição confortável. Afaste as pernas, relaxe os pés e olhe para fora. Respire através do nariz e observe sua respiração.
- 2) Dobre os braços e coloque os polegares sob a extremidade da caixa torácica, com as mãos restantes perpendiculares ao corpo e voltadas uma para a outra.
- 3) Sinta o movimento do seu abdômen:
 - Quando você inspira, seu abdômen fica saliente



- Quando você expira, seu abdômen se contrai

4) Simule o movimento do diafragma com as mãos:

- Ao inspirar, estenda os dedos para baixo
- Ao expirar, levante os dedos em forma de cone

5) Sincronize seus movimentos e pratique a respiração diafragmática por alguns minutos

Exercício 1.1: Torne-se consciente de sua respiração (parceiro de respiração)

O objetivo deste exercício é ajudar as crianças a prestarem atenção à respiração, pois as crianças podem ter mais dificuldade em seguir a simples instrução “preste atenção à sua respiração”. Este exercício ajuda a estimular a respiração abdominal (diagrama de respiração) e concentra sua atenção na respiração. Esta tarefa ajudará as crianças a desenvolver a atenção e o controle do seu eu interior.

Deves:

- 1) Deixe seu filho deitar no carpete, no chão ou em outro lugar onde ele se sinta confortável.
- 2) Coloque um alvo em sua barriga (como um bicho de pelúcia da escolha do seu filho)
- 3) Peça para ele prestar atenção no movimento para cima e para baixo do brinquedo de pelúcia.
- 4) Incentive seu filho a ficar curioso sobre quantas vezes o peluche se move para cima e para baixo.

Você consegue fazê-lo subir e descer mais lentamente?

B. Como isso faz você se sentir por dentro?

Exercício 1.2: Eu conheço minha respiração (fábrica de papel)

Este é outro jogo que faz com que as crianças se concentrem na respiração. Para tanto, a indicação visual de uma fábrica de papel colorida é por si só um estímulo visual



muito estimulante que ensinará as crianças sobre a respiração você deve:

1. Dê à criança um moinho de papel colorido. Deixe-o brincar um pouco e depois diga que vocês dois podem praticar a curiosidade juntos.
2. Faça-o soprar o mais suavemente possível e veja o que acontece. Deixe-o ver quão lentamente ele consegue fazer uma fábrica de papel girar. Como isso faz você se sentir?
3. Agora faça-o soprar o mais forte que puder e veja quão rápido a fábrica de papel gira. O que acontece com todas as cores? Como isso faz você se sentir?
2. Pede-lhe para experimentar com uma respiração longa e curta, e reparar quanto tempo o moinho de papel gira.
5. Pede-lhe para respirar normalmente, e ver o que acontece ao moinho de papel. E novamente, pergunta-lhe como é que ele se sente.
6. Finalmente, pede-lhe para deixar o moinho de papel e sentir a sua respiração sem ele. Pergunta-lhe se ele sente-se calmo e relaxado mesmo sem o moinho de papel, apenas sentindo a sua própria respiração.

Exercício 2: Meu corpo

Neste exercício você deve incentivar seu filho a aprender a conhecer seu corpo, sentindo cada parte uma por uma, e prestando atenção nas sensações que sentirá (a pergunta a fazer é: O que você sente?). Nesse sentido, é importante esclarecer que o objetivo não é compreender o corpo, mas sim vivenciá-lo através das sensações na parte do corpo que queremos focar.

1. mandíbula

1. Imagine que você tem um chiclete na boca. Muito difícil de mastigar. Você vai morder com força. Deixe os músculos do pescoço ajudarem. Agora relaxe e deixe seu queixo cair. Viu como é bom?
2. Agora continue mascando chiclete. Ele apertou o mais forte que pôde e tentou empurrá-lo contra os dentes com a língua. Agora relaxe e sinta seu queixo cair.
3. Novamente: você deve conseguir esmagar os comprimidos com os dentes! Sim,



muito forte. é ótimo. Agora relaxe.

4. Tente relaxar todo o corpo. Deixa você se sentindo **macio e sempre confortável**.

2. **rosto e nariz**

1. Chegou uma mosca irritante. Cai no seu nariz, você sente? Tente desalojá-lo sem usar as mãos. Suas rugas e nariz se movem muito bem. Ótimo, você conseguiu afastá-la. Agora você pode relaxar o nariz.

Ops, as moscas estão aqui novamente. Ele cai bem no meio do seu nariz. Amasse novamente, tanto quanto possível. Simples assim, ele foi embora. Você pode relaxar seu rosto. Observe que também pode ajudar quando você enruga o nariz, a boca, os olhos e a testa. Então, quando você relaxa o nariz, todo o seu rosto relaxa.

10. As moscas estão aqui de novo! Agora está na sua testa. Faça muitas rugas para assustá-la!

5. Você escapou e pode relaxar. Deixe seu rosto suave e sem rugas. Observe como é agradável.

Estômago

1. Agora imagine que você está deitado na grama. Imagine que um bebê elefante está chegando. Ele estava distraído e prestes a colocar a pata na sua barriga. Não se mexa! Esteja preparado para ficar realmente enjoado. Para fazer isso, contraia firmemente os músculos abdominais. Continue fazendo isso por um tempo até que passe.

2. O elefante se foi e você pode relaxar.

3. Tenha cuidado para que ele volte. Ele está vindo, prepare-se! Contraia sua barriga o máximo que puder, e se ele colocar as patas em sua barriga dura, ele não poderá te machucar. Quando você exerce força, seu estômago vira uma pedra e nada pode te machucar. Ok, o elefante se foi e você pode voltar a uma posição relaxada. Isso é legal, não é?

4. Ah, não, ele está aqui de novo! Você deve estar perdido! Vamos, prepare-se!



Faz seu estômago parecer uma pedra. Aguenta. . . isso mesmo.

5. Agora fique à vontade para relaxar, ele se foi e não vai voltar.

6 - mãos e braços

1. Agora você vai imaginar que tem uma laranja na mão direita. Quero que você a aperte com força, como se quisesse espremer todo o suco dela. Sinta a força exercida por suas mãos e braços ao apertar a laranja.

2. Agora coloque a laranja. Observe como os músculos da mão e do braço se sentem quando você não está empurrando.

3. Agora imagine que você tem uma laranja em cada mão e as está espremendo. Tente apertar o máximo que puder para tirar todo o suco. isso mesmo! Que força você tem!

4. Largue a laranja e sinta como seus braços e mãos estão relaxados.

5. Vamos repetir. Imagine que você tem mais laranjas, uma em cada mão, e as aperta com toda a força que pode. É bom sentir o quão forte seus braços empurram enquanto você empurra.

6. Agora você pode largar a laranja. Sinta seus braços e mãos relaxarem.

7 - braços e ombros

1. Imagine que você é um gato muito preguiçoso e quer se alongar. Você levantará os braços e se estenderá para frente. Agora levante-os acima da cabeça e estique-os o máximo possível.

2. Incline-se para trás e sinta a força exercida pelos ombros. Estique mais. . . Deixe seus braços caírem ao lado do corpo. De qualquer forma, muito bom.

3. Você é um gato tão preguiçoso e sonolento. Você vai se alongar novamente. Levante os braços e estique-se para a frente. Agora levante-os acima da cabeça e estique-os o máximo possível. Curve-se para trás e use mais força, sentindo a força exercida pelos braços.

4. Agora alongue-se mais, como se tivesse tirado uma soneca ao sol. Levante os braços, empurre e estenda para frente. Levante-os acima da cabeça, o mais alto que puder. Sinta a força dos seus músculos.

5. Deixe-os cair lentamente e sinta como é maravilhoso estar relaxado, macio e



Pescoço e Ombros

1. Agora imagine que você é uma tartaruga. Você deita na praia e toma sol. Você se sente bem, o sol está quente e você sente o calor na pele. 2. Mas agora as ondas estão chegando e você tem que enfiar a cabeça na concha para não se molhar. Tente levantar os ombros e enfiar a cabeça. Ser tartaruga não é fácil, é preciso se esforçar muito para permanecer na carapaça.

2. As ondas baixaram e você pode colocar a cabeça para fora novamente para tomar sol.

3. Mas outra onda está chegando! Enfie a cabeça, rápido! Levante os ombros e coloque a cabeça para dentro. Ok, acabou.

4. Você está pronto para outra onda? Vamos, coloque a cabeça de volta na concha para não se molhar.

5. Acabou. Você pode sair e aproveitar o sol e relaxar. Você se sente muito confortável. Isso é legal, não é?

No final da reunião...

- Continue a sentir-se suave e relaxado. Deixe seu corpo ficar cada vez mais flexível por um tempo. Sempre de olhos fechados.

- Em breve você poderá abrir os olhos. . .

- Agora, lentamente, você pode começar a alongar! Alongue todo o seu corpo. perna. . . Seco . . . braços. . . Ombro. . . pescoço . . . e cabeça. . . Você está acordado.

Você pode abrir os olhos agora!

Exercício 3: A conexão entre cor e emoção

Este exercício foi elaborado para ensinar as crianças a reconhecer suas próprias emoções e sentimentos. As crianças devem ser capazes de aprender a regular as suas respostas emocionais como parte do processo de autoconhecimento e autocontrole. Portanto, esta atividade tem como objetivo ajudar as crianças a compreender e identificar



as 5 emoções básicas (como felicidade, tristeza, raiva, calma e medo). Dependendo da idade da criança, outras emoções podem ser agregadas como nojo, nervosismo, preocupação.

Materiais necessários:

- Frascos de vidro (por exemplo, garrafas de plástico, potes de azeitona, etc.)
- . Cinco cores diferentes de lã (outros materiais como pompons, bolas de algodão, bolas coloridas e papel colorido também podem ser usados)
- Etiqueta
- Máquina de etiquetagem

Para executar uma atividade você deve:

Apresente as emoções às crianças com a ajuda de imagens e histórias, facilitando a compreensão da relação entre cores e emoções.

- Portanto, amarelo – alegria, azul – tristeza, medo – preto, verde – calma, vermelho – raiva.

- Depois de conectar a cor à emoção, trabalhe no jarro da emoção. Uma possibilidade é ter as cinco emoções sempre visíveis desde o início.

- No final do dia, você pode conversar com seu filho e perguntar-lhe sobre duas ou três situações que ele viveu durante o dia e que considerou importantes.

→ Para cada situação, peça-lhes que definam a emoção que sentem e coloquem o conteúdo correspondente no pote de emoções.

→ O objetivo é que ao final do mês ou semana, o cuidador e a criança consigam observar quais emoções a criança está vivenciando com mais intensidade e quais emoções são menos intensas.

→ Por exemplo, se uma criança apenas relata situações em que sente raiva ou medo, isso pode ser um sinal de que precisa de ajuda para regular essas emoções.

→ Além disso, se ela apenas relatar coisas que a deixam feliz, ela pode ser uma criança que consegue facilmente reverter situações negativas.

→ Mas você também pode ter dificuldade em reconhecer emoções como medo



ou raiva e precisar de ajuda para identificá-las e regulá-las.

Exercício 3.1: Entrando em contato com as emoções

O objetivo deste exercício é encorajar as crianças, como os meteorologistas, a analisar o que está acontecendo lá dentro e traduzir isso em uma previsão do tempo (por exemplo, feliz quando está ensolarado, triste quando está chovendo, irritado quando está trovejando, com medo de nublado). Essa atividade também permite que as crianças comecem a identificar seus próprios sentimentos e escolham a melhor forma de lidar com eles.

Você deve:

- Deixe seu filho deitar no carpete, no chão ou em qualquer lugar onde ele se sinta confortável.
- Instrua as crianças a fecharem os olhos
- Fique em silêncio por um minuto para que você possa se acalmar por alguns minutos e fazer sua previsão.
- Um estado como Sunny descreve um estado emocional.
- Esta atividade permite que as crianças observem as suas próprias emoções como alguém de fora.
- Por exemplo: "Está chovendo, mas não tanto."

Exercício 4: Expresse gratidão

Esta prática permite-nos focar no momento presente com uma atitude de gratidão, porque a gratidão é uma enorme força psicológica e uma componente fundamental do mindfulness, porque é através da gratidão que começamos a desenvolver a compaixão, que é a pedra angular do mindfulness.

Para fazer isso, a criança deve:

1. Deixe seu filho deitar no tapete, no chão ou em outro lugar onde ele se sinta confortável



2. Deixe seus filhos serem gratos por três coisas boas em suas vidas diárias. ou,

3. Pergunte ao seu filho se ele se lembra de alguém ou de algo pelo qual é grato. esse. Leve o tempo que quiser.

B. Pode ser um aspecto seu, como sua visão. Pode ser uma pessoa ativa em sua vida, como um parceiro, um pai ou um amigo.

c. Talvez você pense em algum aspecto da sua vida, como onde você mora.

