

EXPERIÊNCIA INTROSPECTIVA CONDUZIDA

Quem é você?

Você está aqui. Presença. Sentado em silêncio.

Nada a fazer. Apenas ser. Você é.

Coluna reta e natural. Muito simples.

Sem esforço. Sem pressa.

O corpo respira.

Dê atenção à respiração. Acompanhe o movimento. É a própria vida respirando.

O sopro. A vida que inspira e expira. Concreto. Real. A base de tudo.

Preste atenção. Perceba. A Vida respira no corpo. Respiração acontece em você.

Quem está respirando?

Quem é você?

Dê atenção às sensações corporais.

Algum lugar está preso, tenso, dolorido? Algum aperto? Algum nó?

Apenas dê atenção. Não é para mudar nada. Não é para se livrar de nada.

Apenas sinta o que você está sentindo.

Aguarde. Olhe com carinho para o que está acontecendo.

Sinta essas sensações, ainda que desagradáveis. Não tenha pressa. Não se esforce.

Apenas perceba suas sensações. Sensações acontecem em você.

Quem está percebendo?

Quem é você?

Algum sentimento está presente? Sentimentos são menos corporais que as sensações.

Algumas sensações evocam sentimentos.

Não se preocupe em dar nomes aos sentimentos. Não se preocupe em identificá-los.

Apenas sinta. Perceba que você está sentindo.

Abandono, medo, tristeza, culpa, vergonha, raiva, prazer, êxtase, felicidade, seja o que for. Apenas sinta.

Deixe as palavras de lado. Sentimentos acontecem em você.

Quem está se sentindo assim?

Quem é você?

Pensamentos pululam na mente? Olhe para eles.

Não lute contra eles. Não queira dominá-los. Não queira evitá-los.

Não é necessário conduzi-los, dirigi-los, resolvê-los.

Eles são atraentes, querem fisgá-lo com problemas, com coisas a resolver.

A consciência adora problemas, adora resolver problemas. A consciência adora desafios.

A consciência adora se manter ocupada. É assim que você existe separado dos outros.

Apenas olhe para os pensamentos. Renuncie à tentação de resolvê-los.

Deixe-os. Eles seguem seu curso. Pensamentos acontecem em você. Quem está pensando?

Quem é você?

Você está aqui? Ouvindo, olhando com amor e vendo estes fatos do seu estar aqui.

Você. Está identificado com o corpo?

Você. Está identificado com as sensações, com os sentimentos?

Você. Está identificado com os pensamentos?

Quem é você? Quem é esse que está consciente de si mesmo? Você é a consciência de si mesmo.

Apenas perceba. Sem esforço. Sem pressa. Presença.

Quando você não está consciente de si mesmo: quem é você?

Moacir Amaral