

## PRÁTICA DOS 3 MINUTOS COMPASSIVOS

### **Minuto 1: consciência da experiência presente**

---

Tome consciência do que está presente no momento: note, de forma compassiva, o ambiente à volta, o seu corpo e as suas emoções.

Procure colocar as suas costas direitas e fechar ou semi-fechar os olhos. Note o lugar onde se encontra: os sons, a temperatura, o ambiente que o rodeia. Investigue como sente o seu corpo neste momento: o contacto dos pés como o chão, o corpo em contacto com a cadeira, o ar a tocar a sua pele, alguma sensação agradável ou desagradável que surja neste momento. E sinta afeto pela terra que o sustém e pelo ambiente que o abraça.

Expanda agora a sua consciência a toda a sua experiência interna. Pergunte-se: Qual é a minha experiência neste momento? Que pensamentos passam pela minha cabeça? Que sentimentos ou emoções estão a ser produzidas? Estes sentimentos ou emoções refletem-se em algum ponto do meu corpo? E posso observar as sensações e as emoções que surgem neste momento, sem as julgar, mostrando afeto e amabilidade perante estas experiências, mesmo que não goste delas.

### **Minuto 2: respiração compassiva**

---

Lentamente, traga a atenção até à respiração. Tome consciência de todas as sensações associadas à respiração. Acolha a sua respiração com afeto, como se acolhesse uma criança pequena. Não tente modificar a respiração, apenas a observe, neste momento. Caso apareça algum pensamento ou emoção, deixe-o passar e volte, de forma amável e amorosa, à respiração.

E repita.

### **Minuto 3: conexão com a humanidade**

---

Imagine agora, no interior do seu corpo, uma esfera transparente que o abraça amorosamente. Pode sentir que essa esfera, que é a consciência, se vai expandindo progressivamente e que vai incluindo todas as pessoas que se encontram na sua cidade. E sente-se uno com essas pessoas. Pouco a pouco, pode expandir a sua consciência e incluir o país e, progressivamente, todo o planeta. Sinta-se unido a todas as pessoas que vivem no nosso planeta. Sinta-se unido a todo o universo. Permaneça com esta experiência durante alguns segundos. E, lentamente, quando quiser volte a abrir os olhos e regresse à atividade que estava a fazer.