**DADOS DE COPYRIGHT**

**Sobre a obra:**

A presente obra é disponibilizada pela equipe ***Le Livros*** e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

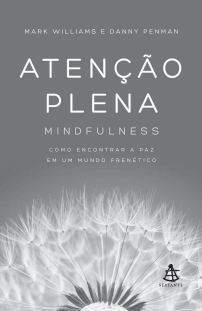
**Sobre nós:**

O ***Le Livros*** e seus parceiros disponibilizam conteúdo de dominio publico e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: ***LeLivros.site*** ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

***"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."***

******

******

******

Título original: *Mindfulness: a practical guide to finding peace in a frantic world*

Copyright © 2011 por Professor Mark Williams e Dr. Danny Penman Prefácio de Jon Kabat-Zinn, 2011

Copyright da tradução © 2015 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

“A hospedaria”, de Jalaluddin Rumi © Coleman Barks. Trecho de *Here for Now*, de Elana Rosembaum © Elana Rosembaum. “Hokusai diz”, de Roger Keyes © Roger Keyes.

Trecho da carta de Albert Einstein a Norman Salit, em 4 de março de 1950 © The Hebrew University of Jerusalem.

*tradução:* Ivo Korytowski

*preparo de originais:* Alice Dias

*revisão:* Hermínia Totti, Jean Marcel Montassier e Renata Dib *projeto gráfico e diagramação:* Valéria Teixeira

*capa:* Mariana Newlands

*imagem de capa:* Andy Roberts / Getty Images

*adaptação para eBook:* Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

W69a

Williams, Mark

Atenção plena [recurso eletrônico] / Mark Williams, Danny Penman [tradução de Ivo Korytowski]; Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

recurso digital

Tradução de: Mindfulness: a pratical guide to finding peace in a frantic world

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

Inclui bibliografia

ISBN 978-85-431-0188-0 (recurso eletrônico)

1. Meditação. 2. Autoconsciência. 3. Técnicas de autoajuda. 4. Livros eletrônicos. I. Penman, Danny. II. Título.

15-19186CDD: 158.1 CDU: 159.947

Todos os direitos reservados, no Brasil, por

GMT Editores Ltda.

Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo

22270-000 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@esextante.com.br

www.sextante.com.br

P R E FÁ C I O

DE J O N K A B AT- Z I N N

Hoje em dia, muito se fala sobre a atenção plena, conceito também conhecido como *mindfulness*. E essa é uma ótima notícia, pois estamos profundamente carentes de um elemento imaterial em nossa vida. Às vezes temos a sensação de que o que está faltando, no fundo, somos nós próprios – nossa disposição para aproveitar a existência de forma plena, agindo como se ela realmente importasse, vivendo o único momento que temos de fato: o presente. Esta é uma intuição transformadora.

Nesse sentido, a atenção plena pode parecer uma boa ideia, mas é muito mais do que isso. Você pode pensar “Ah, sim, serei mais focado e menos crítico, e tudo ficará melhor. Por que não pensei nisso antes?”. Acontece que somente pensar assim dificilmente traz mudanças objetivas. Para ser eficaz, a atenção plena requer um engajamento concreto. Outra maneira de explicar isso, como observam Mark Williams e Danny Penman neste livro, é que a atenção plena é, na verdade, uma *prática*. É um estilo de vida, e não apenas uma boa ideia, uma técnica inteligente ou uma moda passageira. É um conceito que data de milhares de anos e costuma ser citado como “o coração da meditação budista”, embora sua essência seja universal.

A prática da atenção plena exerce uma influência poderosa sobre a saúde, o bem estar e a felicidade, como atestam as evidências médicas e científicas apresentadas neste livro. Porém, por ser uma prática e não um conceito abstrato, seu cultivo é um processo, que se desenrola e se aprofunda com o tempo. É mais eficaz se você a assume como um compromisso sério consigo mesmo, o que exige persistência e disciplina, e, ao mesmo tempo, certa dose de despreocupação e leveza. Essa leveza, aliada a um envolvimento constante e profundo, é uma característica do treinamento da atenção plena em todas as suas diferentes formas.

É muito importante ter uma boa orientação ao longo desse caminho, pois muita coisa está em jogo: sua qualidade de vida, seus relacionamentos, seu bem-estar, seu equilíbrio mental, sua felicidade e sua postura diante das dificuldades. Tenho certeza de que as mãos experientes de Mark Williams e Danny Penman podem guiá-lo nesse processo. O programa que eles apresentam se apoia nos estudos sobre a redução do estresse e na terapia cognitiva, ambos com base na atenção plena. Ele está organizado como um plano de oito semanas para auxiliar todos aqueles que se importam em manter a saúde física e mental neste mundo frenético.

Gosto especialmente das sugestões simples que Mark e Danny oferecem para rompermos os hábitos e da maneira como eles revelam nossos padrões de pensamento e comportamento mais inconscientes.

Enquanto você se coloca nas mãos dos autores para ser orientado, está se colocando também nas próprias mãos, comprometendo-se a seguir as sugestões, a se envolver nas diferentes práticas de mudanças de hábitos e a prestar atenção ao que acontece quando começa a viver o agora. Esse compromisso é um ato radical de confiança e fé em si mesmo. O programa inspirador oferecido aqui, aliado a essa nova crença em sua capacidade de operar mudanças, pode ser a grande oportunidade de sua vida, uma chance de aprender a aproveitar cada momento de

forma mais plena.

Mark Williams é meu colega de trabalho, coautor em alguns trabalhos e bom amigo há vários anos. Ele é um dos mais importantes pesquisadores do mundo no campo da atenção plena, e foi pioneiro no estudo e na divulgação de seus conceitos. Junto com John Teasdale e Zindel Segal, criou a terapia cognitiva com base na atenção plena, que tem ajudado muito na recuperação de pacientes vítimas de depressão. Também fundou o Centre for Mindfulness Research and Practice na Universidade de Bangodo e o Oxford Mindfulness Centre, dois grandes centros de pesquisa que estão na vanguarda do uso de intervenções clínicas com base nas técnicas de atenção plena.

Agora, ao lado do jornalista Danny Penman, Mark apresenta este guia prático sobre a atenção plena e seu cultivo. Espero que você obtenha grandes benefícios ao se dedicar a este programa e aceite o convite para descobrir como se relacionar de forma mais sábia e gratificante com sua preciosa vida.

JON KABAT-ZINN

Boston, Massachusetts

Dezembro de 2010

C A P Í TUL O U M

Correndo atrás da própria cauda

Você consegue se lembrar da última vez que esteve deitado na cama lutando contra seus pensamentos? Você queria que sua mente se acalmasse, apenas se *aquietasse*, para que pudesse adormecer. Mas nada funcionava. Cada vez que se forçava a não pensar, seus pensamentos explodiam com força renovada. Você dizia a si mesmo que não deveria se preocupar, mas subitamente descobria inúmeras novas preocupações. Virava de um lado para outro tentando encontrar uma posição mais confortável. Não adiantava. Conforme a noite avançava, sua força progressivamente se exauria, e você se sentia frágil e fracassado. Na hora que o despertador tocava, você estava exausto, mal-humorado e destruído.

Ao longo do dia seguinte, você tinha o problema oposto – queria se manter acordado, mas não conseguia parar de bocejar. Esforçava-se para se concentrar no trabalho, mas não conseguia. Seus olhos estavam vermelhos e inchados. Seu corpo inteiro doía e sua mente parecia vazia. Você fitava as pilhas de papéis em sua escrivaninha, esperando que alguma coisa, *qualquer coisa*, lhe desse energia para enfrentar o dia de trabalho. Nas reuniões, você mal conseguia manter os olhos abertos e contribuir com algo minimamente inteligente. Você se sentia cada vez mais ansioso e estressado.

Talvez isso seja comum em sua vida. Por isso escrevemos este livro: para ajudar você a encontrar a paz e o contentamento numa época frenética como a nossa. Ou melhor, a *redescobrir* a paz e o contentamento, pois existem profundas fontes de tranquilidade dentro de todos nós, embora estejamos confusos e cansados demais para perceber.

Sabemos que isso é verdade porque temos estudado esse assunto por mais de trinta anos na Universidade de Oxford e em outras instituições ao redor do mundo. Esse trabalho descobriu o segredo da felicidade sustentada e os meios de enfrentar a ansiedade, o estresse, a exaustão e até mesmo a depressão.

Esse conhecimento era disseminado no mundo antigo e é mantido até hoje em certas culturas. Mas, na cultura ocidental, muitas pessoas esqueceram como viver uma vida agradável e alegre. E, pior, se esforçam tanto para serem felizes que acabam desperdiçando seus momentos mais importantes e destruindo a paz que vinham buscando.

Escrevemos este livro para mostrar onde a felicidade, a paz e o contentamento podem ser encontrados e como você pode redescobri-los. Ele ensina técnicas para se libertar da ansiedade, do estresse, da infelicidade e da exaustão. Não prometemos felicidade eterna, pois sabemos que todos passam por períodos de dor e sofrimento, e seria ingênuo negar esse fato. Mas, mesmo assim, é possível ter uma alternativa à luta implacável que permeia grande parte de nossa vida.

Nas páginas seguintes e nos arquivos de áudio que disponibilizamos gratuitamente no endereço www.esextante.com.br/atencaoplena/ apresentamos uma série de práticas simples que você pode incorporar à sua rotina. Elas são fundamentadas na terapia cognitiva com base na atenção plena (também conhecida pela sigla em inglês MBCT – *mindfulness-based cognitive therapy*), que se originou

da obra de Jon Kabat-Zinn, professor e pesquisador da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts e que assina o prefácio. O programa foi originalmente desenvolvido por Mark Williams (coautor deste livro), John Teasdale (da Universidade de Cambridge) e Zindel Segal (da Universidade de Toronto), com o objetivo de ajudar pessoas que sofriam de crises repetidas de depressão a superar a doença. Ficou clinicamente provado que essa prática reduz à metade o risco de reincidência em pacientes que já tiveram as formas mais debilitantes da doença. É tão eficiente quanto o tratamento com antidepressivos, mas sem os efeitos colaterais. Na verdade, é tão eficaz que passou a ser um dos tratamentos mais recomendados pelo Instituto Nacional de Excelência Clínica do Reino Unido.

A técnica da terapia cognitiva com base na atenção plena gira em torno de uma forma de meditação que era pouco conhecida no Ocidente até recentemente. A meditação que a técnica propõe é tão simples que pode ser feita por qualquer pessoa. Além de ajudar a resgatar a alegria de viver, ela também impede que as sensações normais de ansiedade, estresse e tristeza se transformem em infelicidade crônica ou até mesmo depressão.

Meditação de um minuto

1.

Sente-se ereto em uma cadeira com encosto reto. Se possível, afaste um pouco as costas do encosto da cadeira para que sua coluna vertebral se sustente sozinha. Seus pés podem repousar no chão. Feche os olhos ou abaixe o olhar.

2.

Concentre a atenção em sua respiração enquanto o ar flui para dentro e para fora de seu corpo. Perceba as diferentes sensações geradas por cada inspiração e expiração. Observe a respiração sem esperar que algo de especial aconteça. Não há necessidade de alterar o ritmo natural.

3.

Após alguns instantes, talvez sua mente comece a divagar. Ao se dar conta disso, traga sua atenção de volta à respiração, suavemente. O ato de perceber que sua mente se dispersou e trazê-la de volta sem criticar a si mesmo é central para a prática da meditação da atenção plena.

4.

Sua mente poderá ficar tranquila como um lago – ou não. Ainda que você obtenha uma sensação de absoluta paz, poderá ser apenas fugaz. Caso se sinta irritado ou entediado, perceba que essa sensação também deve ser fugaz. Seja lá o que aconteça, permita que seja como é.

5.

Após um minuto, abra os olhos devagar e observe o aposento novamente.

Uma meditação típica consiste em concentrar toda a atenção na respiração (ver quadro “Meditação de um minuto” acima). Isso permite que você observe os pensamentos surgindo em sua mente e, pouco a pouco, pare de lutar contra eles. Assim, você começa a perceber que os pensamentos vêm e vão por si próprios, e descobre que *você não é seus pensamentos*. Você pode observá-los enquanto aparecem de repente e enquanto desaparecem como uma bolha de sabão. Ao se dar

conta disso, fica claro que pensamentos e sensações (mesmo os negativos) são transitórios e que você tem a opção de agir com base neles ou não. A atenção plena consiste em observar sem criticar e em ser compassivo consigo mesmo. Quando a infelicidade e o estresse ocupam sua cabeça, em vez de levá-los para o lado pessoal, você aprende a tratá-los como se fossem apenas nuvens negras e a observá-los com curiosidade enquanto se afastam. Em essência, a atenção plena permite que você capte os padrões dos pensamentos negativos antes que eles o lancem em uma espiral descendente. Esse é o início do processo para retomar o controle de sua vida.

Com o tempo, a atenção plena provoca mudanças de longo prazo no estado de humor e nos níveis de felicidade e bem-estar. Estudos científicos mostram que a prática da atenção plena não só previne a depressão, como afeta positivamente os padrões cerebrais responsáveis pela ansiedade e pelo estresse do dia a dia, fazendo com que, uma vez instalada, essa condição se dissolva com mais facilidade. Outros estudos demonstraram que pessoas que meditam regularmente vão ao médico com menos frequência e passam menos dias no hospital quando são internadas. Além disso, a memória melhora, a criatividade aumenta e as reações se tornam mais rápidas (ver quadro sobre os benefícios da meditação a seguir).

Os benefícios da meditação da atenção plena

Estudos mostram que os meditadores regulares são mais felizes e mais satisfeitos do que a média das pessoas.1 Esses resultados têm uma importante repercussão na saúde, já que as emoções positivas estão associadas a uma vida mais longa e saudável.2

•

A ansiedade, a depressão e a irritabilidade diminuem com sessões regulares de meditação.3 A memória melhora, as reações se tornam mais rápidas e o vigor mental e físico aumenta.4

•

Os meditadores regulares têm relacionamentos melhores e mais gratificantes.5

•

Estudos feitos no mundo todo comprovam que a prática da meditação reduz os principais indicadores do estresse crônico, incluindo a hipertensão.6

•

A meditação é eficaz também para reduzir o impacto de doenças graves, como dor crônica7 e câncer,8 podendo até auxiliar no combate à dependência de drogas e álcool.9

•

Além disso, pesquisas indicam que a meditação fortalece o sistema imunológico, ajudando a combater resfriados, gripe e outras doenças.10

Apesar desses benefícios comprovados, muitas pessoas ainda ficam desconfiadas quando ouvem a palavra “meditação”. Assim, antes de avançarmos, seria bom fazer algumas considerações e refutar alguns mitos:

•

A meditação não é uma religião. A atenção plena é apenas um método de treinamento mental. Muitas pessoas que meditam são religiosas, porém inúmeros ateus e agnósticos são meditadores contumazes.

•

Você não precisa se sentar no chão de pernas cruzadas (como nas fotos que provavelmente viu nas revistas e na TV), mas pode, se quiser. A maioria das pessoas se senta no chão ou em cadeiras para meditar, mas você pode praticar a atenção plena em qualquer lugar, a qualquer momento: no ônibus, no metrô ou enquanto caminha.

•

Praticar a atenção plena não exige muito tempo, mas é preciso ter paciência e persistência. Muita gente nota que a meditação alivia as pressões cotidianas, liberando tempo para gastar com coisas mais importantes.

•

A meditação não é complicada. Não tem nada a ver com “sucesso” ou “fracasso”. Mesmo quando sentir dificuldades para meditar, você vai aprender algo valioso sobre o funcionamento da mente e se beneficiar psicologicamente.

•

A meditação não vai entorpecer sua mente nem impedi-lo de se empenhar para ter uma carreira brilhante. Também não vai obrigá-lo a adotar uma postura de Poliana diante da vida. A meditação não implica aceitar o inaceitável, mas ver o mundo com clareza para ser capaz de tomar atitudes mais sábias para mudar o que precisa ser mudado. A prática da atenção plena ajuda a cultivar uma consciência profunda e compassiva que nos permite avaliar nossas metas e encontrar o melhor caminho para agir de acordo com nossos verdadeiros valores.

ENCONTRANDO A PAZ EM UM MUNDO FRENÉTICO

Se você está lendo este livro, provavelmente já se perguntou por que a paz e a

felicidade sempre parecem escapar por entre os dedos. Por que a vida é uma sucessão de atividades frenéticas, ansiedade, estresse e exaustão? Essas perguntas também nos intrigaram por muitos anos, e acreditamos que a ciência finalmente encontrou as respostas para elas. No entanto, por mais irônico que seja, hoje sabemos que os princípios subjacentes a essas respostas são verdades eternas, conhecidas há muito pelos povos do mundo antigo.

Nosso estado de humor muda a todo momento. Isso é normal. Mas certos padrões de pensamento podem transformar uma tristeza ou um desânimo passageiro em um estado prolongado de infelicidade, ansiedade, estresse e exaustão. Às vezes, um breve momento de irritação é capaz de deixá-lo de mau humor o dia

inteiro. Descobertas científicas recentes mostram como essas variações emocionais podem levar à infelicidade de longo prazo, à ansiedade crônica e até à depressão. Mas também apontam o caminho para nos tornarmos pessoas mais felizes e “centradas”. Os estudos descobriram que:

•

Quando você começa a se sentir triste, ansioso ou irritado, não é o estado de humor que causa problemas, mas sim a maneira como você reage a ele.

•

O esforço de tentar se livrar do mau humor ou da infelicidade – ou seja, tentar descobrir por que está se sentindo assim e como reagir a isso – com frequência piora ainda mais as coisas. É como ficar preso em areia movediça: quanto mais você luta para escapar, mais afunda nela.

Quando entendemos como a mente funciona, fica claro por que temos surtos de

infelicidade e estresse de tempos em tempos. Muitas vezes, se estamos tristes, procuramos meios de resolver o problema. Tentamos descobrir a causa dessa tristeza e encontrar uma solução. Nesse processo, revivemos mágoas antigas e evocamos preocupações futuras – o que nos deixa ainda mais infelizes. Então começamos a nos sentir mal porque não conseguimos melhorar o astral. Logo depois nosso “crítico interno” entra em ação, dizendo que deveríamos nos esforçar mais. Assim, nos afastamos das partes mais profundas de nosso ser e entramos num ciclo interminável de recriminação e autojulgamento.

Somos arrastados para essa areia movediça emocional porque nosso estado mental está diretamente ligado à memória. A mente fica o tempo todo percorrendo as lembranças para encontrar aquelas que reflitam nosso estado atual. Por exemplo, se você se sente ameaçado, na mesma hora a mente traz à tona lembranças de quando você se sentiu em perigo no passado, para poder detectar semelhanças e achar um meio de escapar. Isso acontece de forma instantânea, sem que você perceba. É uma habilidade básica de sobrevivência aperfeiçoada por milhões de anos de evolução. É incrivelmente poderosa e quase impossível de deter.

O mesmo ocorre em relação à infelicidade, à ansiedade e ao estresse. É normal sentir-se para baixo de vez em quando, mas a tristeza ocasionalmente pode desencadear uma cascata de lembranças infelizes, emoções negativas e julgamentos cruéis. Em pouco tempo, você pode começar a se martirizar com pensamentos autocríticos, como: “O que há de errado comigo?”, “Minha vida é uma droga” e “Eu sou um inútil mesmo”.

Esses pensamentos são incrivelmente poderosos, e uma vez que ganham impulso é muito difícil freá-los. Um pensamento desencadeia o próximo, depois o seguinte... Logo, o pensamento original – por mais fugaz que tenha sido – evoca uma série de tristezas, ansiedades e temores semelhantes, e você se afunda no próprio pesar.

Em certo sentido, não há nada de surpreendente nisso. O contexto exerce um efeito enorme sobre a memória. Alguns anos atrás, psicólogos descobriram que se mergulhadores de águas profundas memorizassem uma lista de palavras na praia, tendiam a esquecê-las quando estavam embaixo d’água, mas conseguiam relembrá

las quando voltavam à terra firme. O inverso também funcionava: palavras

memorizadas embaixo d’água eram mais facilmente esquecidas na praia e relembradas durante o mergulho. O mar e a praia eram contextos poderosos para a memória.11

Você pode ver esse processo acontecendo em sua mente. Alguma vez já voltou ao lugar onde mais gostava de passar as férias na infância? Antes da visita, você provavelmente só tinha lembranças difusas. Mas, quando chega lá – e percorre as ruas, absorve a paisagem, os sons e os cheiros –, as lembranças voltam como uma enxurrada. Isso pode fazer com que se sinta empolgado, nostálgico ou emocionado. Retornar àquele contexto encoraja sua mente a evocar uma série de lembranças relacionadas ao local. Mas não são apenas lugares que desencadeiam lembranças. O mundo está cheio de desencadeadores: uma canção, uma determinada flor, o cheiro do pão fresquinho...

Da mesma forma, nosso humor pode agir como um contexto interno tão poderoso quanto a visita a um lugar especial ou o som de uma música favorita. Uma centelha de tristeza, frustração ou ansiedade pode trazer de volta lembranças perturbadoras, e logo você estará perdido em emoções negativas e pensamentos sombrios. Talvez você nem saiba de onde vieram – parecem ter surgido do nada. E você pode ficar mal-humorado, irritado ou triste sem saber a causa.

Não é possível parar a torrente de lembranças, mas há maneiras de evitar o que aconteceria em seguida. Você pode impedir que a espiral se autoalimente e desencadeie o próximo ciclo de negatividade. Pode deter a sucessão de emoções destrutivas capaz de deixá-lo mais infeliz, ansioso, estressado, irritado ou exausto.

A meditação da atenção plena ensina você a reconhecer lembranças e pensamentos prejudiciais assim que surgirem. Ela o faz se dar conta de que as lembranças não passam de lembranças, e que, portanto, *não são reais*. Não são *você*. Você aprende a observar os pensamentos negativos no momento em que surgem e a vê-los evaporar diante de seus olhos. Quando isso ocorre, uma sensação profunda de felicidade e paz o invade.

Tal prática faz a mente agir de maneira alternativa à forma como ela geralmente se relaciona com o mundo. A maioria das pessoas conhece apenas o lado analítico da mente, o processo de produção de pensamentos, julgamentos, planejamento e busca por lembranças antigas para encontrar soluções semelhantes. Mas a mente também é *consciente*. Não apenas *pensamos* sobre coisas: temos consciência de que estamos pensando. Não precisamos da linguagem para intermediar nossa relação com o mundo. Podemos experimentá-lo diretamente por meio dos sentidos: somos capazes de ouvir o som dos pássaros, de sentir o perfume das flores e de ver o sorriso da pessoa amada. Sabemos tanto com o coração quanto com a cabeça. A capacidade de pensar não resume a experiência consciente. A mente é maior e mais abrangente do que o pensamento.

A meditação traz clareza mental, o que nos permite ver as coisas com uma consciência pura e sincera. É um lugar – um posto privilegiado de observação – do qual podemos testemunhar o nascimento de nossos pensamentos e sensações. Ela desarma o gatilho que nos faz reagir de imediato. Nosso eu interior – nosso lado de felicidade e paz inatas – deixa de ser abafado pelo ruído da mente ruminando os problemas.

A prática da atenção plena nos encoraja a ser mais pacientes e compassivos com nós mesmos, a abrir a mente e a ser persistentes. Essas qualidades nos ajudam a escapar da força gravitacional da ansiedade, do estresse e da infelicidade, lembrando nos de que *devemos parar de tratar a tristeza e outras dificuldades como problemas que precisam ser resolvidos*. Não podemos nos sentir mal por “falhar” em resolvê los. Na verdade, muitas vezes é até melhor não conseguirmos encontrar soluções, pois nossas formas habituais de resolver problemas podem acabar agravando-os.

A prática da atenção plena não nega o desejo natural do cérebro de solucionar problemas. Ela simplesmente nos dá tempo para escolher a melhor forma de resolvê-los.

A FELICIDADE AGUARDA

A atenção plena opera em dois níveis. O primeiro e mais importante é a essência do programa, que consiste em uma série de meditações diárias simples que podem ser praticadas em qualquer lugar (embora seja mais útil praticá-las em um local tranquilo em casa). Algumas duram apenas três minutos, outras podem levar de vinte a trinta minutos.

A atenção plena nos encoraja a romper com os hábitos de pensamento e comportamento que nos impedem de aproveitar plenamente a vida. Grande parte da autocrítica e dos julgamentos internos surge a partir da maneira como costumamos pensar e agir. Ao quebrar algumas de suas rotinas diárias, aos poucos você dissolverá alguns desses padrões de pensamento negativo e se tornará mais atento e consciente. É espantoso notar como a felicidade e a alegria reaparecem, mesmo fazendo apenas pequenas mudanças na sua maneira de viver.

Romper os hábitos não é complicado: basta, por exemplo, desligar a TV, pegar um caminho diferente para o trabalho e não se sentar sempre na mesma cadeira em todas as reuniões. Você pode plantar sementes e observar a germinação, cuidar do animal de estimação do seu amigo por uns dias, assistir a um filme num cinema em que nunca foi. Atitudes simples assim – aliadas a uma breve meditação todos os dias – realmente podem tornar sua vida mais alegre e gratificante.

Você pode praticar o programa pelo período que desejar, mas o ideal é realizá-lo durante as oito semanas recomendadas. Ele é tão flexível quanto você quiser torná lo, mas convém lembrar que pode levar tempo até que as práticas revelem seu pleno potencial. Por isso são chamadas de *práticas*. Este livro foi concebido para ajudá-lo e orientá-lo ao longo desse caminho. E, se você segui-lo, finalmente encontrará a paz neste mundo tão agitado.

*Para começar o programa imediatamente, sugerimos que você vá direto para o Capítulo Quatro. Caso queria saber mais sobre os estudos que revelam como nos tornamos prisioneiros dos pensamentos e comportamentos negativos – e como a meditação pode nos libertar –, os Capítulos Dois e Três lhe darão todas as informações. Esperamos realmente que você leia esses capítulos, pois eles mostram por que a atenção plena é tão poderosa. Eles vão ajudar bastante em seu progresso e lhe*

*dar a chance de conhecer a Meditação do Chocolate. Mas, caso esteja muito ansioso para começar, não há motivo para não iniciar o programa agora mesmo e ler os Capítulos Dois e Três à medida que for praticando*.

*As oito faixas de áudio disponibilizadas em www.esextante.com.br/atencaoplena/, contêm as meditações necessárias para conduzi-lo ao longo do programa. Sugerimos que você leia sobre cada meditação no livro e depois siga as orientações do áudio para colocá-las em prática*.

C A P Í TUL O DO I S

Por que nos atacamos?

Aparentemente, Lucy era uma representante de vendas bem-sucedida de uma rede de lojas de roupas. Mas ela estava se sentindo paralisada. Às três da tarde, olhando pela janela do escritório, estressada, exausta e totalmente indisposta, ela se perguntava:

*Por que não consigo fazer meu trabalho direito? Por que não consigo me concentrar? O que há de errado comigo? Estou tão cansada! Nem consigo pensar direito..*.

Lucy vinha se punindo com esses pensamentos autocríticos constantemente. Mais cedo, naquele dia, ela tivera uma conversa longa e ansiosa com a professora do jardim de infância sobre sua filha, Emily, que andava chorando quando era deixada na escola. Depois, telefonou para o bombeiro para saber por que não tinha ido consertar a descarga quebrada em sua casa. Agora fitava uma planilha, sentindo-se sem energia e mastigando um muffin de chocolate no lugar do almoço.

As exigências e tensões na vida de Lucy estavam piorando gradualmente nos últimos meses. O trabalho se tornava cada vez mais estressante e começava a se estender até bem depois do horário do expediente. As noites haviam se tornado insones, os dias, mais sonolentos. Seu corpo começou a doer. A vida perdeu a alegria. Seguir em frente era uma luta. Ela já havia se sentido assim antes, mas sempre fora uma situação temporária. Jamais imaginara que aquilo poderia se tornar um aspecto permanente de sua vida.

Ela vivia se perguntando: *O que aconteceu com a minha vida? Por que me sinto tão exausta? Eu deveria estar feliz. Eu costumava ser feliz. Para onde foi minha alegria?*

A vida de Lucy girava em torno de excesso de trabalho, infelicidade, insatisfação e estresse. Ela fora privada de sua energia mental e física e se sentia perdida. Queria voltar a ser feliz e estar em paz consigo mesma, mas não tinha ideia de como chegar lá. Sua frustração não era grave a ponto de justificar uma ida ao médico, mas era suficiente para solapar o seu prazer de viver. Ela não vivia, apenas *sobrevivia*.

A história de Lucy não é um caso isolado. Ela é uma das milhões de pessoas que não estão deprimidas nem ansiosas na acepção médica – mas também não são felizes de verdade. O humor de todos nós passa por altos e baixos. Às vezes nosso estado de espírito muda de uma hora para outra, sem nem sabermos por quê: num momento estamos felizes, contentes e despreocupados, então algo sutil acontece e começamos a ficar estressados. Pensamos em nossas dificuldades, em todas as coisas que precisamos fazer, na falta de tempo para resolver tudo. O ritmo das exigências é cada vez mais implacável. Nesse estado, ficamos cansados o tempo todo, de forma que nem uma boa noite de sono nos revigora. E nos perguntamos: Como isso foi acontecer? Por que ficamos assim? Talvez não tenha havido nenhuma grande mudança em nossa vida: não perdemos um amigo, não nos endividamos de forma descontrolada. Nada mudou, mas de alguma forma a alegria desapareceu, sendo substituída por uma espécie de aflição generalizada.

Na maior parte do tempo, as pessoas conseguem escapar dessa espiral descendente. Esses períodos difíceis costumam passar. No entanto, às vezes podem perdurar e nos levar para o fundo do poço. No caso de Lucy, a tristeza e a frustração duraram meses, sem qualquer razão aparente. Nas situações mais graves, a pessoa pode ser acometida por uma crise séria de ansiedade ou de depressão clínica (ver quadro a seguir).

Infelicidade, estresse e depressão

A depressão vem cobrando um alto preço no mundo moderno. Acredita-se que 10% da população deve ficar clinicamente deprimida nos próximos doze meses. E a tendência é que a situação se agrave. A Organização Mundial da Saúde12 estima que a depressão será o segundo pior problema de saúde global em 2020. Pense nisto por um momento: a depressão causará mais danos do que doenças cardíacas, artrite e alguns tipos de câncer em menos de uma década.

A doença costumava ser típica da meia-idade. Agora, no entanto, ataca a maioria das pessoas pela primeira vez por volta dos 25 anos. E um número substancial de indivíduos sofre seus primeiros efeitos ainda na adolescência.13 O problema pode persistir: cerca de 15% a 39% das vítimas continuam deprimidas após um ano. Aproximadamente 20% permanecem deprimidas por dois anos ou mais – que é a definição de depressão crônica.14 Porém o mais assustador é que a depressão tende a retornar. Se você esteve deprimido uma vez, as chances de recaída são de 50%, ainda que você tenha se recuperado de forma plena.

Apesar de a depressão estar causando tantos estragos, sua prima – a ansiedade crônica – também vem se tornando perturbadoramente comum, com níveis médios em crianças e jovens atingindo um patamar que seria considerado “clínico” na década de 1950.15 Não é preciso muita imaginação para concluir que, em poucas décadas, a infelicidade, a depressão e a ansiedade terão se tornado a condição humana normal, tomando o lugar da felicidade e do contentamento.

Embora períodos persistentes de aflição e exaustão geralmente pareçam surgir do nada, existem processos ocorrendo no fundo da mente que só se tornaram conhecidos na década de 1990. E essa descoberta trouxe a percepção de que podemos nos libertar das preocupações, da infelicidade, da ansiedade, do estresse, da exaustão e até da depressão.

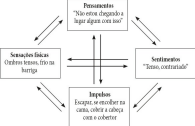
NOSSA MENTE ATRIBULADA

Se você perguntasse a Lucy como estava se sentindo naquela tarde, ela teria dito

que estava “exausta” ou “tensa”. À primeira vista, essas sensações parecem afirmações factuais, mas se olhasse para dentro de si mesma com mais atenção, Lucy teria percebido que não havia algo específico que pudesse ser rotulado de “exaustão” ou “tensão”. Ambas as emoções eram, na verdade, feixes de pensamentos, sentimentos, sensações físicas e impulsos (como o desejo de gritar ou de sair correndo da sala). As emoções são assim: uma “cor de fundo” criada quando a mente funde pensamentos, sentimentos, impulsos e sensações físicas para evocar um tema norteador ou estado mental geral (ver diagrama “O que compõe uma emoção?” na página seguinte). Todos os elementos que formam as emoções interagem entre si e podem intensificar o estado de humor geral. É uma dança intricada, cheia de ligações sutis que só agora começamos a entender.

Tomemos os pensamentos como exemplo. Algumas décadas atrás, acreditava se que os pensamentos conseguiam mudar nosso estado de espírito e nossas emoções, mas a partir dos anos 1980 descobriu-se que o contrário também pode acontecer: nosso estado de espírito pode mudar nossos pensamentos. Na prática, isso significa que mesmo os momentos passageiros de tristeza podem acabar se autoalimentando para criar pensamentos negativos, definindo a maneira como você vê e interpreta o mundo. Assim como um céu nublado pode fazê-lo se sentir melancólico, uma pequena irritação pode trazer à tona lembranças ruins, aprofundando ainda mais seu nervosismo. O mesmo vale para outras emoções: se você se sente estressado, esse estado pode criar ainda mais estresse. Isso também acontece com a ansiedade, o medo, a raiva, e com emoções “positivas” como amor, felicidade, compaixão e empatia.

O que compõe uma emoção?



Emoções são feixes de pensamentos, sentimentos, sensações físicas e impulsos para agir. Da próxima vez que experimentar emoções agradáveis ou desagradáveis, você vai poder avaliar o que está acontecendo e observar a interação dos diferentes aspectos do feixe.

Mas não são apenas pensamentos e estados de ânimo que se alimentam mutuamente e destroem o bem-estar – o corpo também se envolve nesse processo. Isso acontece porque a mente não existe de forma isolada. Ela é uma parte fundamental do corpo, e ambos compartilham informações emocionais entre si o tempo todo. Na verdade, grande parte do que o corpo sente é influenciado pelos pensamentos e pelas emoções, e tudo o que pensamos é influenciado pelo que está ocorrendo no corpo. Pesquisas recentes mostram que nossa perspectiva de vida pode ser alterada por mínimas mudanças corporais: atitudes sutis como fechar a cara, sorrir ou corrigir a postura podem ter um impacto enorme em nosso estado de espírito e em nossos pensamentos (ver quadro a seguir).

Humor deprimido, corpo deprimido

Você já observou como o mau humor afeta o seu corpo? Já reparou que o desânimo influencia a maneira como, por exemplo, você anda?

O psicólogo Johannes Michalak16 e outros pesquisadores da Universidade do Ruhr, em Bochum, Alemanha, usaram um sistema óptico de captura de movimentos para ver como pessoas deprimidas e não deprimidas diferem ao

caminhar. Para o estudo, convidaram voluntários para andar pelo laboratório, escolhendo livremente a velocidade e o estilo da caminhada. Os movimentos foram rastreados de forma tridimensional, usando mais de quarenta pequenas marcas reflexivas afixadas ao corpo deles.

Os pesquisadores descobriram que os deprimidos caminhavam mais devagar, balançando menos os braços. A parte superior do corpo deles não subia e descia muito, mas tendia a balançar de um lado para outro. Além disso, constataram que os voluntários deprimidos andavam com a postura curvada, inclinada para a frente.

É claro que a má postura não é apenas o resultado de estar deprimido. Faça o teste: sente-se por alguns instantes com os ombros caídos e a cabeça baixa, e observe como está se sentindo. Se perceber que seu humor piorou, sente-se ereto, com a cabeça e o pescoço equilibrados sobre os ombros, e veja a diferença.

Para compreender melhor o poder da interação entre o corpo e o estado de humor, os psicólogos Fritz Strack, Leonard Martin e Sabine Stepper17 pediram a um grupo de pessoas que assistisse a desenhos animados e depois avaliasse quão engraçados eram. Alguns voluntários tiveram que colocar um lápis entre os lábios, sendo forçados a franzi-los e fazer uma cara triste. Outros assistiram aos desenhos com o lápis entre os dentes, simulando um sorriso. Os resultados foram impressionantes: aqueles forçados a sorrir acharam os desenhos bem mais engraçados do que aqueles obrigados a fechar a cara. Todos sabemos que sorrir demonstra que estamos felizes, mas, convenhamos: é surpreendente descobrir que o ato de sorrir pode ele próprio *torná-lo* feliz. Esse é um exemplo perfeito de como são estreitos os vínculos entre a mente e o corpo.

Sorrir também é contagioso. Quando você vê alguém sorrindo, quase inevitavelmente sorri de volta. Pense nisto: o simples ato de sorrir pode deixá-lo contente (ainda que seja um sorriso forçado). E, se você sorrir, os outros sorrirão de volta, o que reforça sua felicidade. É um círculo virtuoso.

Mas também existe um círculo vicioso, que atua na direção oposta. Ao pressentirmos uma ameaça, ficamos tensos, prontos para lutar ou fugir. Essa reação de “luta ou fuga” não é consciente: é controlada por uma das partes mais “primitivas” do cérebro e, por isso, ele pode ser um pouco simplista na maneira de interpretar o perigo. O cérebro não faz distinção entre uma ameaça externa (como um tigre) e uma interna (como uma lembrança incômoda ou uma preocupação futura), tratando as duas como um perigo equivalente. Quando uma ameaça é detectada – seja real ou imaginária –, o corpo fica tenso e se prepara para entrar em ação. Isso pode se manifestar de várias formas, como rosto franzido, frio na barriga ou tensão nos ombros. A mente lê a reação do corpo e entende que está diante de uma ameaça (lembra como uma cara amarrada pode fazê-lo se sentir triste?), o que faz o corpo tensionar ainda mais. O círculo vicioso começou.

Na prática, isso significa que, se você está se sentindo um pouco estressado ou vulnerável, uma pequena mudança emocional pode acabar arruinando seu dia – ou

até mesmo lançá-lo num período prolongado de insatisfação ou preocupação. Essas mudanças costumam surgir do nada, deixando-o sem energia e se perguntando por que está tão infeliz.

Oliver Burkeman, colunista do jornal *The Guardian*, descobriu isso sozinho e escreveu sobre como pequenas sensações corporais se retroalimentavam para lançá lo em uma espiral emocional descendente:

Geralmente sou feliz, mas de vez em quando sou atingido por um estado de infelicidade e ansiedade que se intensifica muito rápido. Nos piores dias, sou capaz de passar horas perdido em divagações angustiantes, refletindo sobre as grandes mudanças que preciso fazer em minha vida. De repente, percebo que me esqueci de almoçar. Como um sanduíche de atum e o mau humor desaparece. No entanto, minha primeira reação à sensação ruim nunca é pensar que estou com fome. Aparentemente, meu cérebro prefere se chatear com reflexões sobre a falta de sentido da existência a me direcionar até a geladeira.

Como Oliver Burkeman constatou em sua própria experiência, quase sempre essas “divagações angustiantes” se desfazem rápido. Algo atrai nosso olhar e nos faz sorrir – um amigo telefona, encontramos um bom filme passando na TV, tomamos uma deliciosa xícara de chocolate quente ou decidimos ir para a cama cedo. Em geral, toda vez que somos atingidos pelos turbilhões da vida, algo de bom acontece para restabelecer o equilíbrio. Mas nem sempre é assim. Às vezes o peso de nossa história entra em ação e adiciona uma carga emocional extra, já que nossas lembranças têm um impacto poderoso em nossos pensamentos, sentimentos, impulsos e, em última análise, em nosso corpo.

Vamos voltar ao exemplo de Lucy. Embora se descreva como uma pessoa “ambiciosa” e “relativamente bem-sucedida”, ela tem consciência de que algo fundamental está faltando em sua vida. Ela conquistou quase tudo o que queria, por isso acha estranho que não se sinta feliz, contente e em paz consigo mesma. Constantemente repete a frase “Eu deveria estar feliz”, como se dizer isso fosse suficiente para expulsar a tristeza.

Os surtos de infelicidade de Lucy começaram na adolescência. Seus pais se separaram quando ela tinha 17 anos e a casa da família precisou ser vendida, forçando seus pais a se mudarem para locais não muito adequados. Lucy surpreendeu a todos por segurar a barra. É claro que no início ficou arrasada com o divórcio, mas logo aprendeu a tirar o foco dos problemas se empenhando nos estudos. Essa foi sua tábua de salvação. Tirou boas notas, entrou na faculdade e se formou com uma qualificação satisfatória. Seu primeiro emprego foi como trainee numa loja de roupas. Ao longo dos anos, foi subindo na hierarquia da empresa, até chegar a chefe de uma pequena equipe de representantes de vendas.

Aos poucos, o trabalho dominou a vida de Lucy, deixando-a cada vez mais sem tempo para si mesma. Aconteceu tão lentamente que ela mal percebeu que deixava sua vida de lado. Ocorreram coisas boas também, é claro, como o casamento com Tom e o nascimento das duas filhas. Ela adorava sua família, mas não conseguia se

livrar da sensação de que apenas algumas pessoas tinham direito de viver de forma plena. Sua impressão era de estar caminhando em areia movediça. Essa areia movediça era sua rotina, seu estresse, seus padrões de pensamentos e seus sentimentos do passado. Embora por fora Lucy parecesse uma pessoa de sucesso, por dentro ela morria de medo do fracasso. Esse medo fazia com que qualquer mau humor passageiro desencadeasse lembranças dolorosas, enquanto seu crítico interno dizia que era vergonhoso exibir tais fraquezas. Sensações vagas de insegurança acabavam despertando uma sucessão de sentimentos negativos do passado que pareciam bem reais e rapidamente assumiam vida própria, ativando outra onda de emoções nocivas.

Como Lucy atestará, é raro experimentarmos a tensão ou a tristeza isoladamente – raiva, irritabilidade, amargura, ciúmes e ódio às vezes estão ligados em um novelo intricado. Esses sentimentos podem até ser dirigidos aos outros, mas na maioria das vezes são voltados para nós mesmos, ainda que não percebamos. Ao longo da vida, esses emaranhados emocionais podem se tornar mais associados aos pensamentos, aos sentimentos, às sensações físicas e aos comportamentos. É assim que o passado consegue ter um efeito tão difuso no presente. Se ativamos uma chave emocional, as outras são ativadas em seguida (o mesmo ocorre com as sensações físicas, como a dor). Tudo isso pode desencadear padrões de pensamento, comportamento e sentimentos que sabemos que são nocivos, mas que simplesmente não conseguimos evitar. E que, quando combinados, são capazes de transformar qualquer contratempo em uma tempestade emocional.

Aos poucos, o acionamento repetitivo de pensamentos e humores negativos começa a abrir sulcos na mente. Com o tempo, esses sulcos se tornam mais profundos, fazendo com que os pensamentos negativos, a autocrítica, a melancolia e o medo se instalem com mais facilidade e se dissipem com mais esforço. A consequência disso é que os períodos prolongados de fragilidade podem ser desencadeados por coisas cada vez mais banais, como uma chateação momentânea ou uma baixa de energia – tão banais que às vezes nem as reconhecemos. Com frequência, os pensamentos negativos aparecem disfarçados de perguntas duras que fazemos a nós mesmos: *Por que estou tão infeliz? O que está acontecendo comigo? Onde será que errei? Onde isso vai acabar?*

Os vínculos estreitos entre os diversos aspectos da emoção, que o tempo todo recorrem ao passado, podem explicar por que um sentimento passageiro pode ter um efeito significativo sobre o estado de humor. Às vezes esses sentimentos chegam e partem tão rápido quanto uma rajada de vento. Outras vezes, no entanto, o estresse, a fadiga e o mau humor ficam grudados como adesivos em nossa mente, e nada parece ser capaz de arrancá-los dali. A impressão que se tem é que é justamente isso que está ocorrendo: a mente é ativada para entrar em alerta máximo, mas depois não consegue ser desativada, como deveria acontecer.

Uma boa forma de ilustrar esse processo é comparar a maneira como humanos e animais reagem diante do perigo. Tente se lembrar do último documentário sobre a vida selvagem a que assistiu na TV. Deve ter aparecido um rebanho de gazelas sendo caçado por um leopardo na savana africana. Aterrorizados, os animais correram feito loucos até que o leopardo capturou um deles ou desistiu da caçada naquele dia. Uma vez passado o perigo, as gazelas voltaram a pastar

tranquilamente. Algo no cérebro delas foi acionado quando avistaram o leopardo e depois desativado quando a ameaça se dissipou.

Mas a mente humana é diferente, sobretudo quando se trata de ameaças “intangíveis” capazes de desencadear ansiedade, estresse, preocupação ou irritabilidade. Quando nos preocupamos ou tememos alguma coisa – seja ela real ou imaginária – nossas reações de luta ou fuga (ainda neste capítulo) entram em ação. Mas aí algo mais ocorre: a mente começa a percorrer nossas lembranças em busca de algo que explique *por que* nos sentimos daquele jeito. Assim, se nos sentimos tensos ou em perigo, nossa mente desenterra memórias de ocasiões passadas em que nos sentimos ameaçados e depois cria cenários do que poderá ocorrer no futuro se não conseguirmos explicar o que está acontecendo agora. O resultado é que os sinais de alerta do cérebro são ativados não apenas pelo perigo *atual*, mas por ameaças *passadas* e preocupações *futuras*. Tal processo se dá de forma instantânea, sem que percebamos.

Estudos recentes feitos a partir de tomografias do cérebro confirmam que pessoas que sentem dificuldade de viver o presente e têm rotinas muito agitadas possuem uma amígdala cerebral (a parte primitiva do cérebro envolvida no instinto de luta ou fuga) em “alerta máximo” o tempo todo.18 Assim, quando trazemos à tona lembranças de ameaças e perdas antigas e as juntamos ao “perigo” atual, nosso mecanismo de luta ou fuga não é desativado quando a ameaça passa. Ao contrário das gazelas, não paramos de correr.

Então, a forma como reagimos pode transformar emoções temporárias e não problemáticas em dores persistentes e incômodas. Em suma, a mente pode acabar agravando a situação. Isso vale para muitos outros sentimentos do dia a dia. Eis um exemplo:

Enquanto está lendo este livro, veja se consegue perceber qualquer sinal de fadiga em seu corpo. Passe um momento observando-o a fundo. Depois que tiver se conscientizado de seu cansaço, faça a si mesmo as seguintes perguntas: *Por que estou me sentindo tão exausto? O que fiz de errado? O que essa sensação revela sobre mim? O que acontecerá se eu não conseguir me livrar dessa fadiga?*

Reflita sobre essas questões por um tempo. Deixe-as ecoar em sua mente. *Por que estou tão cansado? O que aconteceu comigo? O que vou fazer se permanecer assim?* Como se sente agora? Provavelmente pior. Acontece com todo mundo, porque aliado a essas perguntas existe um desejo de se livrar da fadiga e de descobrir suas causas e consequências.19 O impulso de explicar e expulsar a exaustão deixou você mais exausto.

O mesmo vale para uma série de sentimentos, como a infelicidade, a ansiedade e o estresse. Quando estamos infelizes, é natural tentarmos descobrir a razão por nos sentirmos assim e procurarmos um meio de resolver esse “problema”. Mas tensão, infelicidade ou exaustão não são problemas que possam ser resolvidos. São emoções. Refletem estados da mente e do corpo. Como tais, não podem ser *resolvidas* – apenas *sentidas*. Se você as percebeu e abandonou a tendência de explicá-las ou resolvê-las, terá mais chances de vê-las desaparecer sozinhas, como a névoa numa manhã de primavera.

Isso lhe soa estranho? Deixe-me explicar melhor.

Quando você tenta resolver o “problema” da infelicidade (ou de qualquer outra emoção “negativa”), mobiliza uma das ferramentas mais poderosas da mente: o pensamento crítico racional. Funciona assim: você se vê num lugar (infeliz) e sabe onde deseja estar (feliz). Sua mente analisa o hiato entre os dois polos e tenta descobrir a melhor forma de transpô-lo. Para isso, usa seu modo Atuante (assim chamado porque é eficiente para resolver problemas e realizar tarefas), que reduz progressivamente o hiato entre onde você está e onde deseja chegar. Ele faz isso fragmentando o problema, resolvendo cada uma das partes e depois verificando se isso o ajudou a se aproximar de seu objetivo. Esse processo é instantâneo e nem nos damos conta dele. É uma forma incrivelmente poderosa de resolver problemas: é assim que nos orientamos nas cidades desconhecidas, dirigimos carros e organizamos cronogramas de trabalho frenéticos. Numa escala maior, foi como os povos antigos construíram pirâmides e navegaram pelo mundo em veleiros primitivos.

Parece perfeitamente natural, portanto, aplicar essa abordagem para resolver o “problema” da infelicidade. Mas, na verdade, é a pior coisa que se pode fazer, pois requer que você se concentre no hiato entre como *está* e como *gostaria de estar*. Então você faz perguntas como: *O que há de errado comigo? Onde foi que errei? Por que cometo sempre os mesmos erros?* Esses questionamentos, além de duros e autodestrutivos, exigem que a mente forneça indícios para explicar seu descontentamento. E a mente é de fato brilhante em fornecer tais indícios.

Imagine-se passeando num belo parque em um dia de primavera. Você está feliz, mas, por alguma razão desconhecida, uma centelha de tristeza surge em sua mente. Pode ser por causa da fome, já que você não almoçou, ou talvez porque você tenha se lembrado sem querer de alguma coisa incômoda. Após alguns minutos, você começa a se sentir um pouco abatido. Assim que percebe seu desânimo, pensa: *O dia está lindo. O parque é maravilhoso. Gostaria de me sentir mais contente do que estou agora*.

Repita: *Gostaria de me sentir mais contente*.

Como se sente depois disso? Provavelmente, ainda mais triste. Você se concentrou no hiato entre como se sente e como quer se sentir. E concentrar-se no hiato o realçou. A mente vê a distância entre os dois estados como um problema a ser resolvido. Essa abordagem é desastrosa quando se trata das emoções, devido à interligação complexa entre pensamentos, emoções e sensações físicas. Todos se alimentam mutuamente e podem conduzir sua mente em direções perturbadoras. Em pouco tempo, você se vê sufocado pelos próprios pensamentos. Você começa a analisar demais a situação, a remoer o sentimento, a se culpar por não se sentir feliz.

Seu estado de ânimo piora. Seu corpo fica tenso, seu rosto se franze e o desânimo se instala. Algumas dores podem surgir. Essas sensações realimentam sua mente, que se sente mais ameaçada. Seu astral pode cair a tal ponto que você deixa de aproveitar o passeio no parque e não presta mais atenção na beleza do dia.

Claro que ninguém fica remoendo os problemas porque acredita que é uma forma nociva de pensar. As pessoas acreditam que, preocupando-se o suficiente com sua infelicidade, acabarão encontrando uma solução para ela. Mas as pesquisas provam o oposto: na verdade, remoer pensamentos reduz nossa capacidade de solucionar problemas, e é um artifício absolutamente inútil para lidar com

dificuldades emocionais.

*Os sinais são claros: remoer pensamentos*

*é o problema, não a solução*.

ESCAPANDO DO CÍRCULO VICIOSO

Não dá para deter o fluxo de lembranças infelizes, monólogos internos negativos e outras formas de pensamento prejudiciais – mas você *pode* evitar o que acontece a seguir. Como já dissemos, você pode impedir que o círculo vicioso se autoalimente e desencadeie a próxima espiral de pensamentos negativos. E pode fazer isso experimentando um jeito novo de se relacionar consigo mesmo e com o mundo. Se você para e reflete por um momento, a mente não apenas pensa: ela tem *consciência* de que está pensando. Essa forma de pura consciência permite que você veja o mundo de outra maneira, de um ponto de vista distanciado, sem sofrer a interferência de seus pensamentos, sentimentos e emoções. É como estar numa montanha alta – um ponto de observação – da qual você pode ver tudo por quilômetros a sua volta.

A pura consciência transcende o pensamento. Permite que você cale a mente tagarela e iniba seus impulsos e emoções reativas. Possibilita que você olhe para o mundo com os olhos abertos. E quando faz isso, a sensação de contentamento reaparece em sua vida.

C A P Í TUL O T R Ê S

A real viagem de descoberta não consiste em buscar

Despertando para a vida

novas paisagens, mas em ter novos olhos.

ATRIBUÍDO A MARCEL PROUST, 1871-1922

Imagine-se no topo de uma montanha, contemplando lá do alto a paisagem urbana e cinzenta sob a chuva. A cidade parece fria e inóspita. Os prédios são velhos e desgastados. As avenidas estão engarrafadas e as pessoas caminham infelizes e mal humoradas. Então algo milagroso acontece: as nuvens se dissipam e o sol começa a brilhar. Num instante, a paisagem muda. As janelas dos prédios ficam douradas. O

concreto cinza muda para um bronze lustroso. As ruas parecem reluzentes e limpas. Um arco-íris surge. O rio lodoso se transforma numa serpente exótica que corta as ruas. Por um momento, tudo fica em suspenso: sua respiração, seu coração, sua mente, os pássaros no céu, o tráfego nas ruas, o próprio tempo. Tudo parece pausar, absorver a transformação.

Essas mudanças de perspectiva têm um efeito dramático – não apenas no que você vê, mas também no que pensa e sente e na maneira como se relaciona com o mundo. Elas podem alterar sua visão da vida de forma radical num piscar de olhos. Mas o que é notável nessa situação é que, de fato, pouca coisa muda: a cena permanece exatamente a mesma, mas quando o sol aparece você vê o mundo sob uma luz diferente. Só isso.

Observar sua vida sob uma luz *diferente* também pode transformar seus sentimentos. Lembre-se de uma época em que você estava se preparando para as férias. Havia coisas de mais por fazer e tempo de menos para dar conta de tudo. Você chegou tarde em casa depois de passar o dia tentando deixar o trabalho em ordem antes de sair para seus dias de folga. Você se sentia como um hamster preso numa roda que não parava de girar. Enquanto arrumava as malas, estava tão cansado que teve dificuldades de selecionar o que levar. Não conseguiu dormir direito porque sua mente continuava revivendo as atividades daquele dia. Na manhã seguinte, você acordou, pôs a bagagem no carro, trancou a casa e partiu... E acabou.

Pouco depois você estava deitado à beira da praia, relaxando e conversando com os amigos. O trabalho de repente ficou a milhares de quilômetros de distância e você mal conseguia se lembrar dos problemas relacionados a ele. Você se sentia revigorado porque sua vida simplesmente mudara de marcha. Sua rotina estressante continuava existindo, é claro, mas você agora a estava vendo de *um ponto de vista diferente*.

O tempo também pode alterar profundamente sua perspectiva. Pense na última vez que você teve uma discussão com um colega ou um estranho – talvez um atendente de telemarketing. Você ficou uma fera. Passou horas pensando em todas as coisas inteligentes que poderia ou *deveria* ter dito para derrubar seu oponente. Os efeitos da discussão arruinaram seu dia. Porém, poucas semanas depois, o episódio já não o afeta mais. Na verdade, você nem se lembra dele. O evento continua tendo ocorrido, mas você pensa nele de um *ponto diferente no tempo*.

Mudar sua perspectiva pode transformar sua experiência de vida, como mostram os exemplos. Mas eles também evidenciam um problema fundamental: todos ocorreram porque algo *fora de você* havia mudado – o sol surgiu, você saiu de férias, o tempo passou. Acontece que, se você depender *somente* da mudança de circunstâncias externas para se sentir feliz e energizado, terá de esperar muito tempo. E enquanto você espera o sol aparecer ou as férias chegarem, sua vida passa despercebida.

*Mas as coisas não precisam ser assim*.

Como explicamos no Capítulo Dois, é fácil ficar preso num ciclo de sofrimento e aflição quando você tenta eliminar seus sentimentos ou se emaranha num excesso de análises. Os sentimentos negativos persistem quando o modo Atuante da mente se oferece para ajudar, mas em vez disso acaba aumentando as dificuldades que você estava tentando superar.

Mas existe uma alternativa. Nossa mente tem outra maneira de se relacionar com o mundo: o modo Existente.20 Assemelha-se a uma mudança de perspectiva, embora vá bem além disso. Ela nos permite ver como a mente tende a distorcer a “realidade” e nos ajuda a eliminar o hábito de pensar, analisar e julgar demais. Com ela, podemos experimentar o mundo de forma direta, vendo qualquer dificuldade de um novo ângulo e enfrentando os obstáculos de maneira bem diferente. Por causa dela, somos capazes de mudar nossa *paisagem interna* (ou *paisagem mental*, se preferir21) independentemente do que estiver ocorrendo a nossa volta. Deixamos de depender das circunstâncias externas para encontrar a felicidade, o contentamento e o equilíbrio. Voltamos a ter o controle de nossa própria vida.

Se o modo Atuante é uma armadilha, o modo Existente é a liberdade. Ao longo das eras, as pessoas aprenderam a cultivar essa forma de ser, e qualquer um de nós é capaz de fazer o mesmo. A meditação da atenção plena é a porta pela qual podemos acessar o modo Existente. E, com um pouco de prática, poderemos abrir essa porta sempre que precisarmos.

*A atenção plena surge espontaneamente do modo Existente*

*quando aprendemos a prestar atenção deliberada, no momento*

*presente e sem julgamento, nas coisas como de fato são*.

Na atenção plena, começamos a ver o mundo como ele é, não como esperamos que seja, como queremos que seja ou como tememos que se torne. Essas ideias podem soar um pouco nebulosas. Pela própria natureza, elas precisam ser experimentadas para serem compreendidas da maneira correta. Assim, para facilitar o entendimento, vou explicar a seguir ponto a ponto as diferenças entre os modos Atuante e Existente. Embora algumas das definições talvez não fiquem muito claras no início, os benefícios da prática da atenção plena são inquestionáveis. Na verdade, é até possível verificar os benefícios de longo prazo se enraizando no cérebro usando algumas das tecnologias de imagens mais avançadas do mundo

(veja ainda neste capítulo, Felicidade Criando Raízes).

Ao ler as páginas seguintes, é importante que você tenha em mente que o modo Atuante não é um inimigo a ser derrotado. Com frequência, é até um aliado. Ele só se torna um “problema” quando se oferece para uma tarefa que é incapaz de realizar, como “solucionar” uma emoção preocupante. Quando isso acontece, vale a pena mudar a marcha para o modo Existente.

É exatamente isto que a atenção plena proporciona: a capacidade de mudar de marcha quando precisamos, em vez de ficar presos sempre na mesma.

AS SETE CARACTERÍSTICAS DOS MODOS ATUANTE E EXISTENTE

1.

Piloto automático x escolha consciente

O modo Atuante é muito eficiente em automatizar nossa vida por meio dos

hábitos, mas esta é uma das características que menos percebemos. Sem a capacidade da mente de aprender com a repetição, ainda estaríamos tentando lembrar como amarrar o sapato – algo que hoje fazemos automaticamente. O lado ruim disso é que, quando cedemos demais ao piloto automático, podemos acabar pensando, trabalhando, comendo, caminhando ou dirigindo sem uma consciência clara do que estamos fazendo. O maior perigo é que grande parte da nossa vida passe assim, sem que de fato estejamos vivendo.

A atenção plena nos traz de volta à consciência: um local de escolha e intenção. O modo Existente – ou “atento” – nos permite voltar a ter total consciência de nossa vida. Proporciona a capacidade de nos conectarmos com nós mesmos de tempos em tempos para que possamos fazer escolhas intencionais. No Capítulo Um, dissemos que a meditação da atenção plena nos leva a gastar menos tempo para realizar as coisas. É simples: quando se torna mais atento, suas intenções e ações ficam alinhadas, e você deixa de ser desviado toda hora do rumo pelo piloto automático. Aprende a parar de perder tempo à toa com sua velha maneira de pensar e agir, que se provou inútil. Além disso, diminui sua tendência a lutar demais por objetivos dos quais é melhor abrir mão. Você se torna plenamente vivo e consciente de novo.

Como dobrar sua expectativa de vida

Ficar preso no modo Atuante rouba uma grande parte de sua vida. Então pare um momento e reflita:

•

Você acha difícil permanecer concentrado no que está acontecendo no momento?

•

Você costuma andar rápido para chegar ao seu destino, sem prestar atenção ao que experimenta ao longo do caminho?

•

Você tem a impressão de estar “funcionando no piloto automático”, sem muita consciência do que está fazendo?

•

Você faz as coisas depressa, sem prestar muita atenção nelas? •

Você fica tão focado no objetivo que deseja alcançar que perde contato com o que está fazendo agora para chegar lá?

Você se preocupa muito com o passado ou o futuro?22

•

Em outras palavras, você é guiado pelas rotinas diárias que o forçam a viver

na sua cabeça e não na sua vida?

Agora veja como isso se aplica na prática. Se você está com 30 anos, considerando uma expectativa de vida de 80, restam-lhe cinquenta anos. Mas se você só está consciente por duas das dezesseis horas que passa acordado por dia (acredite, isso não é absurdo), sua expectativa de vida é de apenas seis anos e três meses. Você provavelmente passa mais tempo que isso em reuniões com seu chefe! Se um amigo lhe contasse que foi diagnosticado com uma doença terminal que o matará daqui a seis anos, você se encheria de pesar e tentaria consolá-lo. Mas, sem perceber, talvez você esteja desperdiçando seus anos de vida também.

Se você pudesse dobrar o número de horas em que está realmente vivo a cada dia, estaria, no fundo, dobrando sua expectativa de vida. Seria como viver até os 130 anos. Agora imagine como seria triplicar ou quadruplicar o tempo que passa plenamente atento! Algumas pessoas gastam centenas de milhares de reais em medicamentos e vitaminas sem efeitos comprovados para ganhar uns poucos anos a mais. Outras financiam pesquisas para tentar aumentar a expectativa da vida humana. Mas você pode alcançar o mesmo efeito apenas aprendendo a viver de forma atenta – despertando para a própria vida.

Quantidade não é tudo, é claro. Mas se é verdade que as pessoas que praticam a atenção plena são menos ansiosas e estressadas, assim como mais relaxadas, realizadas e energizadas, a vida não apenas parecerá mais longa quando você desacelerar e estiver realmente presente: ela será mais feliz também.

2.

Analisar x sentir

O modo Atuante precisa pensar. Ele analisa, recorda, planeja e compara. Esse é

seu papel, e quase todo mundo se acha bom nisso. Passamos grande parte do tempo perdidos, desligados, sem notar o que se passa a nossa volta. A correria do mundo nos absorve de tal forma que destrói nossa percepção do agora, forçando-nos a viver mais no mundo dos nossos pensamentos do que no mundo real. E, como vimos no capítulo anterior, os pensamentos podem facilmente ser desviados para uma direção perigosa. Isso nem sempre ocorre, mas é um risco constante.

A atenção plena é uma forma diferente de experimentar o mundo. Não é como pegar um caminho novo; estar plenamente atento é entrar em contato com seus sentidos, de modo que possa ver, ouvir, tocar, cheirar e degustar as coisas que você já conhece como se fosse a primeira vez. Você se torna curioso de novo. Esse contato sensorial direto com o mundo pode parecer trivial de início. No entanto, quando você

começa a *sentir* os momentos da vida comum, descobre algo fora do comum. Você cultiva uma sensação intuitiva do que está ocorrendo a sua volta, o que aumenta sua capacidade de observar as pessoas e a vida de uma nova maneira. Eis a essência da atenção plena: acordar para o que está acontecendo no mundo e dentro de você, momento a momento.

3.

Lutar x aceitar

O modo Atuante envolve julgar e comparar o mundo “real” com o mundo que

idealizamos em nossos sonhos e pensamentos. Ele foca a atenção na diferença entre os dois, o que acaba gerando uma insatisfação permanente.

O modo Existente, por outro lado, nos convida a suspender o julgamento temporariamente. Significa ficar de lado por um momento e observar o mundo e a vida se desenrolando, permitindo que as coisas sejam como são. Ao analisar um problema ou uma situação sem preconceitos, não somos mais forçados a chegar a uma conclusão preconcebida. Desse modo, não precisamos reduzir nossa criatividade.

Aceitação não é o mesmo que resignação. Aceitar é reconhecer que a experiência existe e, em vez de deixar que ela controle sua vida, observá-la compassivamente, sem julgá-la, criticá-la ou negá-la. A aceitação promovida pela atenção plena permite que você impeça que uma espiral negativa comece, ou, se já começou, reduza seu ímpeto. Ela nos concede a liberdade de escolher e, no processo, nos liberta da infelicidade, do medo, da ansiedade e da exaustão. Com isso, adquirimos um controle maior sobre a nossa vida. O mais importante é que nos permite lidar com os problemas da forma mais eficaz possível e no momento mais apropriado.

4.

Ver os pensamentos como reais x tratá-los como eventos mentais No modo Atuante, a mente usa as próprias criações, pensamentos e imagens

como matéria-prima. As ideias são a sua moeda e adquirem valor próprio. Você pode começar a confundi-las com a realidade. Na maioria das vezes, isso faz sentido. Se você saiu para visitar um amigo, precisa ter em mente seu destino. A mente planejadora, ativa, racional levará você até lá. Não faz sentido duvidar da verdade de seu pensamento: *Vou mesmo visitar meu amigo?* Em tais situações, é necessário considerar seus pensamentos como verdadeiros.

Mas isso se torna um problema quando você está estressado. Você poderia dizer a si mesmo: *Vou enlouquecer se isso continuar. Eu deveria fazer melhor do que isso*. Você pode considerar esses pensamentos verdadeiros também. Seu astral despenca quando sua mente reage de forma rude: *Sou fraco, não presto, não sirvo para nada*. Assim, você se esforça cada vez mais, ignorando as mensagens de seu corpo castigado e o conselho de seus amigos. Os pensamentos deixaram de ser seus servos e se tornaram seu senhor – um senhor rígido e implacável.

A atenção plena nos ensina que *pensamentos não passam de pensamentos*. São eventos criados pela mente. Costumam ser valiosos, mas não são “você” ou “a realidade”. São uma narração interna sobre você e seu mundo. A simples compreensão desse fato o liberta do excesso de preocupação, elucubração e ruminação, o que lhe permite enxergar um caminho claro pela vida de novo.

5.

Evitar x aproximar-se

O modo Atuante resolve problemas não apenas mantendo na lembrança seus

objetivos e destinos, mas também lembrando “antiobjetivos” e lugares aonde você *não* quer ir. Isso faz sentido quando, por exemplo, você vai de carro do ponto A ao ponto B, porque convém saber quais partes da cidade você deve evitar. No entanto, esse processo se torna um problema quando se trata de estados mentais dos quais você gostaria de fugir. Por exemplo, se tentar resolver o problema do cansaço e do estresse, você manterá na mente os “lugares que não deseja visitar”, como a exaustão, o esgotamento e o colapso. Então, além de se sentir cansado e estressado, você começará a invocar novos medos, aumentando sua ansiedade e gerando ainda mais estresse. O modo Atuante, usado no contexto errado, conduz você passo a passo ao esgotamento e à exaustão.

O modo Existente, por outro lado, convida você a se “aproximar” das coisas que sente vontade de evitar. Instiga-o a se interessar por seus estados mentais mais difíceis. A atenção plena não diz “não se preocupe” ou “não fique triste”: ela reconhece o medo, a tristeza, a fadiga e a exaustão e o encoraja a se voltar para aquelas emoções que ameaçam engoli-lo. Essa abordagem compassiva dissipa pouco a pouco o poder dos sentimentos negativos.

6.

Viagem no tempo mental x permanecer no momento presente

Sua memória e sua capacidade de planejar o futuro são cruciais para o bom

andamento da vida diária, mas elas sofrem distorções por causa de seu estado de espírito. Quando você está sob estresse, tende a se lembrar somente das coisas ruins, traumáticas, e a ter dificuldade de se lembrar das coisas boas, prazerosas. Algo semelhante ocorre quando você pensa no futuro: quando se sente infeliz, acha quase impossível olhar para a frente com otimismo. No momento em que esses sentimentos percorreram sua mente consciente, você deixa de perceber que não passam de memórias do passado ou de planos para o futuro. Você se perde na viagem no tempo mental.

Nós revivemos eventos passados e voltamos a sentir a dor; nós antevemos desastres futuros e sentimos seu impacto com antecedência.

A meditação treina a mente para que você conscientemente “veja” seus pensamentos quando ocorrerem, para que possa viver sua vida conforme ela se desenrola no presente. Isso não significa que você fica aprisionado no agora. Ainda consegue se lembrar do passado e planejar o futuro, mas o modo Existente permite que você os veja como são: a memória como memória e o planejamento como planejamento. Ter essa clareza evita que você seja escravo da viagem no tempo mental. Você consegue impedir a dor de reviver o passado e de se preocupar com o futuro.

7.

Atividades exaustivas x tarefas revigorantes

Quando você está preso no modo Atuante, não é apenas o piloto automático que

o impele: você tende a se envolver em projetos pessoais e profissionais importantes, e em tarefas exaustivas como cuidar da casa, dos filhos, dos pais idosos. Essas atividades costumam ser válidas, mas por demandarem tanto tempo é fácil

concentrar-se nelas e excluir todo o resto, inclusive sua saúde e seu bem-estar. De início, você pode tentar convencer-se de que tudo isso é temporário e de que você está disposto a abrir mão dos hobbies e passatempos que nutrem sua alma. Mas desistir dessas coisas pode esgotar seus recursos internos aos poucos e levá-lo a se sentir vazio, apático e exausto.

O modo Existente restaura o equilíbrio, ajudando-o a identificar as atividades que o revigoram e aquelas que o esgotam. Ele o faz perceber que necessita de tempo para renovar sua alma e proporciona o espaço e a coragem para tal. Também o ensina a lidar com as inevitáveis tarefas do dia a dia que drenam a energia de sua vida.

MUDANÇA CONSCIENTE DE MARCHA

A meditação da atenção plena ensina a sentir as sete dimensões delineadas anteriormente e, com isso, ajuda a reconhecer em que modo sua mente está operando. Ela age como um alarme suave que avisa, por exemplo, quando você está analisando demais uma situação e lembra que existe uma alternativa: você ainda tem opções, por mais infeliz ou estressado que esteja. Ou seja, se sente que está emaranhado no excesso de análises e críticas, a atenção plena pode torná-lo mais aberto e fazê-lo aceitar a dificuldade com receptividade e curiosidade.

Agora podemos lhe revelar um segredo: se você mudar ao longo de *qualquer* uma dessas dimensões, as outras mudarão também. Por exemplo, durante o programa de atenção plena, você pode praticar a receptividade e se tornará menos crítico. Você pode praticar a permanência no presente e passará a interpretar seus pensamentos de forma menos literal. Se olhar para si mesmo com generosidade, também terá mais empatia pelos outros. E, ao fazer todas essas coisas, uma sensação de entusiasmo, energia e equilíbrio surgirá como uma fonte de água límpida há muito esquecida.

Embora as meditações ensinadas neste livro ocupem apenas vinte a trinta minutos de “tempo de relógio” a cada dia, os resultados podem ter um impacto em toda a sua vida. Você logo perceberá que, embora certo grau de comparação e julgamento seja necessário, nossa civilização dá valor excessivo a essas coisas. Muitas escolhas que fazemos no dia a dia são desnecessárias. Elas são impelidas por seu fluxo de pensamentos. Você não precisa se comparar aos outros. Não precisa comparar seu padrão de vida atual com uma visão fictícia de futuro ou uma lembrança romantizada do passado. Não precisa ficar acordado à noite avaliando o impacto que um comentário casual, feito durante uma reunião de trabalho, causará em seu emprego. Apenas aceite a vida como ela é, e você se sentirá mais realizado e livre de preocupações. E quando precisar tomar alguma atitude, a decisão mais sábia provavelmente surgirá em sua mente no momento em que você não estiver pensando no assunto.

Precisamos enfatizar outra vez que aceitação atenta *não* é resignação. Não é aceitar o inaceitável. Nem é uma desculpa para ser preguiçoso e não fazer nada com sua vida, seu tempo, seus talentos e seus dons inatos. (O trabalho significativo, seja

remunerado ou não, é uma forma segura de promover a felicidade.) A atenção plena é uma “recuperação dos sentidos”, uma consciência que começa a vir à tona espontaneamente quando você reserva tempo para praticá-la. Ela permite que você experimente o mundo pelos sentidos – com calma e sem espírito crítico. Proporciona uma grande sensação de perspectiva, que o ajuda a sentir o que é importante ou não.

No longo prazo, a atenção plena o encoraja a tratar a si mesmo e aos outros com compaixão. Isso o liberta da dor e da preocupação, e em seu lugar surge uma sensação de felicidade que se propaga à vida diária. Não é o tipo de felicidade que se dissipa à medida que você se torna imune às alegrias. Pelo contrário, é um estado permanente de contentamento que invade sua rotina.

FELICIDADE CRIANDO RAÍZES

Um dos aspectos mais espantosos da meditação da atenção plena é que você consegue ver seus efeitos positivos alterando o funcionamento cerebral. Avanços científicos recentes nos permitem ver que as áreas do cérebro associadas às emoções positivas – como felicidade, empatia e compaixão – se tornam mais fortes e ativas quando as pessoas meditam. As novas tecnologias de imagem conseguem mapear redes críticas do cérebro sendo ativadas, quase como se estivessem brilhando e vibrando com uma vida renovada. Com essa reenergização promovida pela meditação, a infelicidade, a ansiedade e o estresse começam a se dissolver, deixando uma sensação profunda de revigoramento. Mas você não precisa passar anos meditando para constatar esses benefícios: cada minuto conta. Pesquisas mostraram que já é possível sentir seus efeitos se você se dedicar à prática diária por um período de oito semanas.23

Durante muitos anos acreditou-se que todos temos uma espécie de “termostato emocional”, que determina nosso grau de felicidade na vida. Presumivelmente, algumas pessoas teriam um temperamento feliz, enquanto outras teriam um temperamento infeliz. Embora grandes acontecimentos, como a morte de um ente querido ou ganhar na loteria, possam alterar de forma significativa o nosso estado de humor, às vezes por semanas ou meses a fio, sempre se supôs que havia um ponto de referência ao qual retornaríamos. Esse ponto de referência emocional estaria codificado em nossos genes ou seria fixado na infância. Em outras palavras: algumas pessoas nasciam felizes e outras não.

Anos atrás, porém, esse pressuposto foi abalado por Richard Davidson, da Universidade de Wisconsin, e Jon Kabat-Zinn, da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts. Eles descobriram que a prática da atenção plena permitia às pessoas escaparem da atração gravitacional de seu ponto de referência emocional. O trabalho deles nos ofereceu a possibilidade extraordinária de alterar permanentemente nosso nível de felicidade.

Essa descoberta tem suas raízes no trabalho do Dr. Davidson sobre a indexação (ou mensuração) da felicidade de uma pessoa por meio do exame da atividade elétrica em diferentes partes do cérebro, usando sensores no couro cabeludo ou por meio de ressonância magnética.24 Ele descobriu que quando as pessoas estão

emocionalmente perturbadas – zangadas, ansiosas ou deprimidas –, o córtex pré frontal direito se ilumina mais do que a parte equivalente do cérebro situada à esquerda. Quando as pessoas estão num astral positivo – contentes, entusiasmadas, radiantes –, o córtex pré-frontal esquerdo se ilumina mais do que o direito. Essa pesquisa levou o Dr. Davidson a conceber um “índice de humor” baseado na relação entre a atividade elétrica nos córtices pré-frontais esquerdo e direito. Essa relação consegue prever seu estado de ânimo diário com grande precisão. É como dar uma espiada no termostato emocional – se a relação tende para a esquerda, é provável que você esteja feliz, contente e energizado. Esse é o sistema da “abordagem”. Se a relação tende para a direita, a probabilidade é de que você esteja mais sombrio, desanimado e sem energia. É o sistema da “fuga”.

Davidson e Kabat-Zinn decidiram estender o trabalho e examinar os efeitos da atenção plena nos termostatos emocionais de um grupo de trabalhadores de biotecnologia.25 Os voluntários praticaram a meditação da atenção plena por oito semanas. Então algo incrível aconteceu: eles não apenas ficaram menos ansiosos, mais contentes, mais energizados e mais envolvidos com seu trabalho, como também o índice de ativação do cérebro deles passou a tender para a esquerda. Surpreendentemente, o sistema da abordagem continuou operando mesmo quando eles foram expostos a músicas melancólicas e a lembranças do passado que os deixavam tristes. A tristeza gerada nesses momentos deixou de ser vista como um inimigo e passou a ser encarada como algo amigável, passível de ser administrado. Ficou claro não só que a prática da atenção plena aumenta os níveis de felicidade (e reduz o estresse), como também que essa mudança se reflete na forma como o cérebro funciona. Isso sugere que a atenção plena tem efeitos positivos que criam raízes profundas no cérebro.

Outro benefício inesperado foi que o sistema imunológico dos voluntários se fortaleceu. Os pesquisadores ministraram uma injeção com o vírus da gripe nos participantes e depois mediram a concentração de anticorpos específicos que haviam sido produzidos por cada um. Aqueles cujo cérebro mostrava maior tendência ao sistema da abordagem tiveram o sistema de defesa mais estimulado.

Mas um trabalho ainda mais interessante estava por vir. A Dra. Sarah Lazar, do Hospital Geral de Massachusetts, descobriu que quando as pessoas continuam meditando por vários anos, essas mudanças positivas alteram a *estrutura física* do cérebro26. O termostato emocional é reiniciado – para melhor. Isso significa que, com o tempo, você terá mais tendência a se sentir feliz em vez de triste, despreocupado em vez de agressivo, energizado em vez de cansado e apático. Essa mudança nos circuitos cerebrais é mais pronunciada numa parte da superfície do cérebro conhecida como ínsula, que controla muitas das características centrais à nossa humanidade (veja quadro a seguir).27

A ínsula e a empatia

Pesquisas científicas usando imagens cerebrais feitas por ressonância magnética mostram que a ínsula é energizada por meio da meditação.28 É uma

descoberta significativa, porque essa parte do cérebro é essencial para a conexão humana, reforçando a empatia de forma profunda. A empatia permite que você “penetre na alma dos outros”, entendendo o sofrimento deles “de dentro”. Com ela, surgem a compaixão e a bondade. Se você olhasse dentro do seu cérebro usando um tomógrafo, veria que essa área fica cheia de vida quando você está emocionalmente conectado a outra pessoa.29 A meditação, além de fortalecer essa região cerebral, também a ajuda a crescer e se expandir.

Mas por que isso é importante? Além de benéfica para a sociedade e a humanidade, a empatia é boa para *você*. Sentir empatia, assim como compaixão e ternura, é altamente positivo para a saúde e o bem-estar. Quanto mais uma pessoa medita, mais desenvolvida é sua ínsula. No entanto, oito semanas de treinamento em atenção plena são suficientes para promover mudanças no funcionamento dessa área crítica do cérebro.30

Numerosos testes clínicos mostram que esses efeitos positivos sobre o cérebro se traduzem em benefícios para a felicidade, o bem-estar e a saúde. Veja alguns exemplos a seguir.

Outros benefícios comprovados da meditação

Diversos centros de pesquisa ao redor do mundo continuam descobrindo os benefícios da meditação da atenção plena sobre a saúde física e mental. Eis alguns deles:

Atenção plena, ternura e positividade

A professora Barbara Fredrickson e seus colegas da Universidade da Carolina do Norte provaram que a meditação concentrada na ternura por si mesmo e pelos outros reforça as emoções positivas, levando a uma sensação de maior prazer pela vida. Após nove semanas de treinamento, os meditadores desenvolvem uma sensação de propósito e têm menos sentimentos de isolamento e alienação, além de apresentar menos sintomas de doenças como dores de cabeça, dor no peito, congestão e fraqueza.31

Diferentes aspectos da atenção plena afetam diferentes humores

Cada uma das meditações deste livro produz um tipo de benefício diferente – embora intimamente associados. Por exemplo, uma pesquisa do Centro Médico Universitário em Groningen, Países Baixos, mostrou que as melhoras na positividade e no bem-estar têm uma relação direta com o ato de estar mais consciente das atividades diárias, de observar e prestar atenção às

experiências comuns e de agir de forma menos automática. Por outro lado, a redução da negatividade está mais relacionada ao ato de aceitar pensamentos e emoções sem julgamento e de aprender a estar aberto aos sentimentos dolorosos.32

Atenção e autonomia

Kirk Brown e Richard Ryan, da Universidade de Rochester, Nova York, descobriram que pessoas mais atentas são mais autônomas. Ou seja, não fazem coisas porque os outros querem ou porque se sentem pressionadas. Não se envolvem em tarefas de que não gostam apenas para dar uma boa impressão ou para se sentir melhor em relação a si mesmas. Pelo contrário, aqueles que são atentos passam mais tempo fazendo coisas que realmente valorizam, que acham divertidas ou interessantes.

Meditação e saúde física

Numerosos testes clínicos recentes mostraram que a meditação pode ter um efeito profundamente positivo sobre a saúde física.33 Um estudo de 2005, financiado pelo National Institutes of Health dos Estados Unidos, descobriu que a forma de meditação que vem sendo praticada no Ocidente desde a década de 1960, a Meditação Transcendental, leva a uma redução substancial na taxa de mortalidade. Comparado ao grupo-controle (grupo de indivíduos estatisticamente idênticos àqueles estudados e que não recebem qualquer tratamento, para servir de referência ao grupo experimental), a taxa de mortalidade diminuiu em 23% durante os dezenove anos em que o estudo foi realizado. Houve uma redução de 30% nas mortes por doenças cardiovasculares e de 49% nas mortes por câncer.34 Esse efeito equivale à descoberta de uma classe de remédios inteiramente nova (mas sem os efeitos colaterais inevitáveis).

Meditação e depressão

Pesquisas mostraram que um curso de oito semanas de terapia cognitiva com base na atenção plena – que está no núcleo do programa deste livro – reduz substancialmente a incidência de crises depressivas. De fato, ela reduz as chances de recaída em 40% a 50% nas pessoas que já sofreram três ou mais episódios de depressão.35 Trata-se da primeira demonstração de que um tratamento psicológico, iniciado enquanto as pessoas ainda estão bem, consegue impedir a recaída. No Reino Unido, o Instituto Nacional de Excelência Clínica agora recomenda a terapia cognitiva com base na atenção plena para aqueles com histórico de três ou mais crises em suas Diretrizes para a Gestão da Depressão. Pesquisas de Maura Kenny e Stuart Eisendrath também indicaram que essa forma de terapia pode ser uma estratégia eficaz para as pessoas que não apresentam melhora clínica com outros tratamentos, como

medicação antidepressiva ou terapia cognitiva.36

Meditação versus antidepressivos

Com frequência nos perguntam se a atenção plena pode ser usada junto com os antidepressivos ou no lugar deles. A resposta às duas perguntas é sim. Pesquisas da clínica do professor Kees van Heeringen, em Ghent, Bélgica, sugerem que a atenção plena pode ser realizada mesmo enquanto as pessoas estão sob medicação. Descobriu-se que essa prática reduz as chances de recaída de 68% para 30%, embora a maioria (uma proporção semelhante nos grupos da terapia cognitiva e no grupo-controle) estivesse tomando antidepressivos.37 Quanto à outra questão – se a meditação pode ser uma alternativa à medicação –, Willem Kuyken e seus colegas da Universidade de Exeter38 demonstraram que as pessoas que abandonaram o uso de antidepressivos e fizeram um curso de oito semanas de terapia cognitiva ficaram tão bem ou melhor do que aqueles que prosseguiram com a medicação.

ATENÇÃO PLENA E RESILIÊNCIA

Descobriu-se que a atenção plena aumenta a resiliência – ou seja, a capacidade de resistir aos golpes e reveses da vida – num grau considerável. Essa capacidade de resistência varia muito de pessoa para pessoa. Algumas se saem bem em desafios estressantes que intimidariam muitas outras, como bater altas metas de desempenho no trabalho, acampar no Polo Sul ou cuidar de três filhos, da casa e do emprego.

O que faz com que pessoas “resistentes” sejam capazes de enfrentar as adversidades enquanto as outras se desesperam diante delas? A Dra. Suzanne Kobasa, da City University de Nova York, identificou três traços psicológicos envolvidos nesse processo: *controle, compromisso* e *desafio*. Outro psicólogo eminente, Dr. Aaron Antonovsky, também tentou definir os principais aspectos psicológicos que permitem que algumas pessoas suportem uma tensão extrema, enquanto outras não. Ele concentrou seus estudos em sobreviventes do Holocausto e encontrou três traços que se combinam para gerar uma sensação de coerência: *inteligibilidade, maneabilidade* e *significabilidade*. Assim, as pessoas “fortes” acreditam que os acontecimentos têm um *significado*, que são capazes de *manejar* sua vida e que a situação é *compreensível*, ainda que pareça caótica e descontrolada.

De certa forma, todos os traços identificados por Kobasa e Antonovsky definem nosso grau de resiliência. Em termos gerais, quanto mais forte for nossa tendência a essas características, maior será nossa capacidade de enfrentar as provações e adversidades da vida.

A equipe de Jon Kabat-Zinn, da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts, decidiu testar se a meditação conseguia melhorar essa tendência e, portanto, aumentar a capacidade de resiliência das pessoas. Os resultados foram

claros. Em geral, os participantes não apenas se sentiram mais felizes, mais energizados e menos estressados, como também ganharam mais controle sobre sua vida. Descobriram que ela fazia sentido e que os desafios podiam ser vistos como oportunidades, não como ameaças. Outros estudos confirmaram essas descobertas.39

Mas talvez a descoberta mais intrigante sobre o assunto seja que esses traços de personalidade não são imutáveis. Eles podem ser mudados para melhor em apenas oito semanas de treinamento em atenção plena. Essas transformações não devem ser subestimadas, pois têm uma enorme importância para nossa vida diária. A empatia, a compaixão e a serenidade são vitais para o nosso bem-estar, mas certo grau de força e resistência também é necessário. E a prática da atenção plena pode ter um papel crucial nesses aspectos da vida.

Os estudos realizados em laboratórios e clínicas do mundo inteiro estão mudando a maneira como os cientistas pensam sobre a mente e vêm aumentando a confiança das pessoas nos benefícios da atenção plena. Muitos praticantes contam que a meditação aumenta a alegria diária. Isso significa que mesmo as coisas mais simples podem voltar a ser cativantes. É por isso que uma de nossas práticas favoritas é a Meditação do Chocolate. Por que você não experimenta agora, antes de começar o programa de oito semanas? Você se surpreenderá com o que vai descobrir.

Meditação do Chocolate

Escolha um chocolate – um tipo que você nunca provou antes ou que não tenha comido recentemente. Pode ser amargo, orgânico, ao leite, importado ou barato: o importante é escolher um tipo que você não consumiria normalmente ou que não costuma comer.

•

Abra a embalagem. Inale o aroma. Deixe que ele o domine.

•

Quebre um pedaço e observe. Deixe que seus olhos examinem cada detalhe.

•

Coloque um pedaço na boca. Mantenha-o sobre a língua e deixe-o derreter, observando se você tem vontade de sugá-lo. O chocolate possui mais de trezentos sabores diferentes. Veja se consegue sentir alguns. •

Caso perceba sua mente divagando, apenas observe para onde ela foi, depois a conduza suavemente de volta ao momento presente. •

Quando o chocolate derreter por completo, engula-o de forma lenta, atenta. Deixe que escorra garganta abaixo.

•

Repita isso com o próximo pedaço.

Como você se sentiu? O chocolate pareceu mais gostoso do que se você o tivesse comido no ritmo apressado habitual?

C A P Í TUL O Q UAT R O

Apresentação do programa de oito semanas

Os próximos capítulos deste livro mostram como acalmar a mente e aumentar a felicidade por meio da meditação da atenção plena. Eles o conduzirão por um caminho que inúmeros filósofos trilharam no passado e que hoje a ciência comprova ser bastante eficaz para dissipar a ansiedade, o estresse, a infelicidade e a sensação de exaustão.

Cada um dos oito capítulos a seguir possui dois elementos: o primeiro é uma meditação (ou uma série de meditações mais curtas) que você deverá praticar por vinte a trinta minutos todos os dias, usando as faixas de áudio disponíveis em www.esextante.com.br/atencaoplena/. O segundo é um “Liberador de Hábitos”, que o ajuda a desfazer hábitos arraigados. Esses Liberadores de Hábitos têm o objetivo de despertar sua curiosidade inata, e em geral envolvem atividades divertidas, como escolher um filme aleatoriamente no cinema ou mudar o lugar onde você costuma se sentar nas reuniões. Essas tarefas podem parecer fúteis, mas são eficazes para romper hábitos que o aprisionam em formas negativas de pensar. Você deverá realizar um dos Liberadores de Hábitos por semana. Eles o tirarão da rotina e o levarão a explorar novas avenidas da vida.

O ideal é que cada prática de meditação seja realizada em seis de cada sete dias. Se, por algum motivo, você não conseguir realizar nenhuma das seis sessões numa determinada semana, pode simplesmente fazê-las na semana subsequente. Por outro lado, se você perdeu apenas algumas sessões, pode passar para a meditação da semana seguinte. A escolha é sua. Não é essencial que você complete o curso em oito semanas, mas é importante que complete o programa se quiser obter o máximo benefício da atenção plena.

Para facilitar, a “prática da semana” de cada capítulo está destacada do restante do texto. Assim fica mais simples ler o livro inteiro antes de começar a fazer as meditações. No entanto, sugerimos que você releia os capítulos correspondentes quando iniciar a prática, de modo que possa entender os objetivos e as intenções de cada exercício.

Nas primeiras quatro semanas do programa, a ênfase é em aprender a prestar atenção em diferentes aspectos do mundo interno e externo. Você também aprenderá a usar a Meditação do Espaço de Respiração de três minutos (ver no capítulo 7) para se reequilibrar durante o dia ou sempre que sentir que a vida está exigindo demais. Ela ajuda a consolidar as lições aprendidas durante as práticas mais longas. Muitas pessoas afirmam que essa é uma das práticas mais importantes para recuperar o controle sobre a vida.

As quatro semanas restantes se baseiam nesse conceito e oferecem meios de ver os pensamentos como eventos mentais e de cultivar uma atitude de aceitação, compaixão e empatia em relação a si mesmo e aos outros. E, desse estado mental, tudo o mais se segue.

Resumo do programa semana a semana

A semana um ajuda a perceber o piloto automático em funcionamento e encoraja a explorar o que acontece quando você “desperta”. Nesta semana a *Meditação do Corpo e da Respiração* vai estabilizar sua mente e mostrar a diferença que faz quando você se concentra plenamente em uma coisa de cada vez. Outra meditação mais curta vai ajudá-lo a se reconectar com seus sentidos e a comer com atenção. Embora ambas as práticas sejam bem simples, fornecem a base essencial sobre as quais as outras meditações serão fundamentadas.

A semana dois usa uma meditação simples, a da *Exploração do Corpo*, para ajudá-lo a explorar a diferença entre *pensar* sobre uma sensação e *experimentá-la*. Passamos grande parte do tempo vivendo “em nossa cabeça” e nos esquecemos de experimentar o mundo através dos nossos sentidos. Essa meditação vai treinar sua mente para que você possa direcionar sua atenção para as sensações corporais, sem julgar ou analisar o que encontra. Isso o fará ver com clareza quando a mente começar a divagar, e, aos poucos, você vai aprender a diferença entre a “mente pensativa” e a “mente sensitiva”.

A semana três se baseia nas sessões anteriores aliadas a algumas práticas de Movimento Atento da ioga. Esses movimentos, embora não sejam complexos, permitem que você enxergue melhor quais são seus limites físicos e mentais e como você reage quando os atinge. Você aprenderá que seu corpo é extremamente sensível a emoções perturbadoras quando seu principal objetivo se torna alcançar as metas – e isso vai fazê-lo perceber quão tenso, zangado ou infeliz você fica quando as coisas não acontecem do jeito que você quer. Esse é um sistema de advertência antecipado profundamente poderoso que lhe dá a chance de evitar que seus problemas ganhem uma proporção irreversível.

A semana quatro apresenta uma meditação de *Sons e Pensamentos*, que revela como você pode ser involuntariamente sugado pelo “excesso de análise”. Você aprenderá a ver seus pensamentos como eventos mentais que vão e vêm, assim como os sons. Você também descobrirá que “a mente está para o pensamento como o ouvido está para o som”. Isso vai ajudá-lo a enxergar seus pensamentos e sentimentos de “fora”, vendo-os chegar e partir. Isso aumentará sua consciência sobre eles e o encorajará a ver suas atividades e seus problemas por uma perspectiva diferente.

A semana cinco apresenta a *Meditação de Explorar as Dificuldades*, que ajuda a enfrentar (em vez de evitar) os contratempos que surgem em sua vida de tempos em tempos. Muitos dos nossos problemas se resolvem sozinhos, mas alguns precisam ser encarados com abertura, curiosidade e compaixão. Se você não abraça essas dificuldades, elas podem atrapalhar ainda mais sua

vida.

A semana seis mostra como os pensamentos negativos são dissipados quando você cultiva a ternura e a compaixão por meio de atos de generosidade e da prática da *Meditação da Amizade*. Nutrir uma postura amigável em relação a si mesmo – inclusive em relação àquilo que você vê como seus “fracassos” e “insuficiências” – é a base para encontrar a paz neste mundo frenético.

A semana sete explora a estreita relação entre nossa rotina, nossas atividades, nosso comportamento e nosso humor. Quando estamos estressados ou exaustos, costumamos abrir mão das coisas que nos “revigoram” para dar lugar àquelas mais “urgentes” e “importantes”. Tentamos “nos preparar para agir”. A meditação desta semana enfoca o uso da meditação para fazer escolhas melhores, de modo que você possa fazer mais coisas que lhe dão prazer e limitar os efeitos daquelas que drenam seus recursos. Isso irá gerar um círculo virtuoso que trará maior criatividade, resiliência e capacidade de aproveitar a vida como ela é. A ansiedade, o estresse e as preocupações continuarão existindo, mas tendem a se desfazer conforme você aprende a encará-los com gentileza.

A semana oito ajuda a entrelaçar a atenção plena a sua vida diária, para que ela esteja sempre presente quando você mais precisar dela.

Durante as oito semanas do programa, ressaltamos as dimensões do modo Existente (explicado no Capítulo Três) para que você aprenda o que acontece quando se torna realmente desperto. Embora pareça que cada semana ensina um aspecto diferente da atenção plena, na verdade todos estão inter-relacionados. Como dissemos anteriormente, mudar uma dimensão também modifica as outras. Por isso você será convidado a fazer muitas práticas e a persistir em cada uma por pelo menos uma semana – pois cada uma proporciona uma nova porta de entrada para a consciência, e ninguém pode prever qual será mais útil para ajudá-lo a se reconectar com o que há de mais profundo e sábio dentro de você.

LIBERADORES DE HÁBITOS

Os Liberadores de Hábitos têm como base práticas simples que, como o nome sugere, desfazem os hábitos que o aprisionam em formas negativas de pensar. Eles livram você da rotina estressante e lhe apontam um novo mundo a ser explorado. Além disso, aprofundam um conceito que você aprenderá com as meditações: é difícil ser curioso e infeliz ao mesmo tempo. Despertar sua curiosidade inata é uma forma maravilhosa de lidar com a correria e o caos em que nos acostumamos a viver. Você descobrirá que, embora se sinta pobre de tempo, poderá se tornar rico em momentos.

RESERVANDO TEMPO E ESPAÇO PARA MEDITAR

Antes de começar o programa de atenção plena, passe um momento examinando como se preparar. Reserve um período de oito semanas em que, todos os dias, você possa dedicar algum tempo às meditações e outras práticas propostas. Cada passo do programa introduz elementos novos, de modo que ao longo desse período você seja capaz de aprofundar seu aprendizado diariamente.

É importante separar um tempo para os exercícios e seguir as instruções da melhor maneira possível, ainda que pareçam difíceis, enfadonhas ou repetitivas. Em geral, quando não gostamos de algo, ficamos tentados a trocá-lo por alguma coisa mais interessante. Esse programa, no entanto, sugere uma abordagem diferente: use sua mente inquieta e agitada como uma oportunidade de olhar de forma mais profunda para ela mesma, e não como uma razão imediata para concluir que a meditação “não está funcionando”. Lembre-se de que sua intenção não é atingir uma meta. Pode soar estranho, mas sua meta não é relaxar. O relaxamento, a paz e o contentamento são os *subprodutos* do que você está fazendo, não seu objetivo.

Portanto, como começar?

A primeira coisa a fazer é encarar esses momentos diários como um tempo para *ser* você e *para* você. De início pode ser difícil encontrar um espaço na sua agenda para meditar. Uma dica valiosa: reconheça que você *não tem tempo livre para isso*. Portanto, você não *achará* tempo, mas terá de *criá-lo*. Se você tivesse meia hora livre todo dia, já a teria destinado a outras obrigações. Mas durante essas oito semanas, o compromisso com este programa vai exigir certa reorganização de sua vida. Pode ser complicado a princípio, mas isso precisará ser feito para que a prática não seja atropelada por outras demandas supostamente mais importantes. Talvez você tenha que acordar um pouquinho mais cedo – e, neste caso, é bom que vá para a cama mais cedo também, para que a prática não sacrifique seu sono. Se você acredita que a meditação irá ocupar tempo demais, faça um teste para confirmar o que todos relatam: ela libera mais tempo do que consome. Quem sabe você descobre que será recompensado com *mais tempo livre*?

A segunda coisa a fazer é encontrar um local confortável e pedir às pessoas ao redor que evitem interrompê-lo e resolvam outras coisas por você durante sua prática. Se o telefone tocar e não houver ninguém para atender, deixe tocar ou espere que a chamada seja encaminhada para a caixa postal. Interrupções semelhantes também podem surgir “de dentro”, com pensamentos sobre algo que você precisa fazer – *naquele exato momento*. Caso isso aconteça, experimente deixar que as ideias e os planos cheguem e partam sozinhos, sem que você tenha que reagir de imediato a eles.

Finalmente, é importante lembrar que você não precisa achar a prática divertida (embora muitas pessoas achem agradável, mas não de uma forma óbvia). Faça os exercícios dia após dia, até se tornarem rotineiros – na verdade, você verá que a prática nunca é rotineira. Você é o único responsável por ela, portanto o resultado será totalmente individual. Ninguém pode saber de antemão o que há para ser descoberto no momento presente e o que você sentirá quando a paz e a liberdade começarem a se revelar.

Do que mais vou precisar?

Você precisará de um computador ou de um aparelho de MP3 (caso baixe as faixas pelo site); um quarto ou outro espaço onde não seja perturbado; uma esteira ou tapete confortável para se deitar; uma cadeira, banco ou almofadão para se sentar; papel e lápis ou caneta para tomar notas quando for necessário.

Uma palavra de advertência

Antes de começar, é importante saber que ao longo do programa você poderá sentir que fracassou em alguns momentos. Sua mente se recusará a se acalmar, disparando como um galgo atrás de uma lebre. Surgirá um caldeirão de pensamentos borbulhantes. Você poderá ter sono e ser invadido por um torpor que tornará difícil se manter acordado. Haverá momentos de desespero, em que você colocará as mãos na cabeça e pensará: *Isso não vai funcionar*.

Mas esses momentos não são sinais de fracasso. São profundamente importantes. Como qualquer atividade que você esteja aprendendo – como pintar ou dançar – é meio frustrante ver que os resultados não corresponderam ao que você esperava. Nesses momentos, persista com empenho e compaixão. Você aprenderá com esses “fracassos”. Só o fato de perceber que sua mente disparou ou que você está inquieto ou sonolento já é um grande aprendizado. Você está começando a entender uma verdade profunda: a mente possui atividade própria e o corpo tem necessidades que ignoramos quase todo o tempo. Aos poucos você compreenderá que seus pensamentos não são você – portanto não precisa levá-los tão a sério. Você pode simplesmente observá-los surgir, perdurar um pouco e depois se dissolver. É libertador perceber que seus pensamentos não são “reais”. São meros fenômenos mentais. Não são *você*.

No momento em que perceber isso, os padrões de pensamentos e sentimentos que o prendiam podem perder a força e permitir que sua mente se aquiete. Uma sensação profunda de contentamento invadirá seu corpo. Mas logo sua mente vai começar a divagar de novo. Então você se conscientizará outra vez de que está pensando, analisando, julgando. E vai ficar desapontado, pensando coisas como: *Achei que tivesse conseguido... mas não..*. Enfim você perceberá que a mente é como o mar: nunca fica parada. Ela pode se acalmar de novo... ao menos por um momento. Pouco a pouco, os períodos de tranquilidade ficarão mais longos, e o tempo que leva para você perceber que sua mente disparou ficará menor. Até o desapontamento poderá ser reconhecido como um estado mental: agora aqui, depois desaparecendo...

Até que a pessoa se comprometa, existe hesitação, chance de desistir e ineficácia. Há uma verdade elementar – cuja ignorância nos faz abrir mão de inúmeras ideias e grandes planos – que precisa ser aprendida: no momento em que a pessoa realmente se compromete, a Providência também entra em ação. Coisas que em geral não aconteceriam passam a ocorrer para ajudá-la em seu objetivo. Todo um fluxo de eventos resulta da decisão do compromisso, evocando a seu favor incidentes, encontros e auxílios imprevistos. Aprendi a respeitar profundamente um dos dísticos de Goethe:

“Tudo o que pode fazer ou sonha que pode, comece.

A audácia contém gênio, poder e magia.”

W. H. MURRAY, *The Scottish Himalayan Expedition*, 1951

Nos próximos capítulos, nossa mensagem às vezes pode parecer nebulosa. Talvez você sinta que não está conseguindo compreendê-la direito. A razão disso é que muitos dos conceitos e das lições obtidas pela meditação são inexprimíveis em qualquer idioma. É necessário fazer as práticas e aprender por si mesmo. Se o fizer, vez por outra terá um “momento A-há!” – um insight profundamente calmante e esclarecedor. Então você entenderá que preocupações, estresses e ansiedades podem ser mantidos num espaço maior, onde surgem e se dissipam, enquanto você aproveita a sensação de estar completo e inteiro. Muitas pessoas contam que, ao completar o programa de oito semanas, descobrem que essa sensação de calma, felicidade, liberdade e contentamento está sempre disponível para elas – a apenas uma respiração de distância.

Desejamos a você boa sorte ao trilhar este caminho.

C A P Í TUL O C I N C O

Semana um: acordar para o piloto automático

Certa noite, Alex se arrastou escada acima até seu quarto. Ainda estava refletindo sobre o seu dia de trabalho enquanto se despia e colocava o pijama. Seus pensamentos saltitavam de um assunto para outro. Logo fixaram-se em um serviço que ele precisaria fazer fora da cidade na tarde seguinte. Depois ele pensou na melhor maneira de chegar lá de carro evitando as obras na estrada. O carro! Lembrou que o seguro do carro estava vencendo. Em seguida, pensou no cartão de crédito. Será que pagou a conta? Achou que sim. Lembrou-se da fatura impressa que incluía a reserva do hotel para o grande evento do próximo mês. Sem se dar conta, já estava pensando no casamento da filha, que ia acontecer em breve.

– Alex! – gritou a esposa. – Está pronto? Estamos esperando, está na hora de ir. Com um sobressalto, Alex percebeu que subira para se vestir para uma festa, não para dormir.

Alex não está sofrendo de demência nem tem uma memória particularmente ruim. Está apenas vivendo no “piloto automático”; sua mente foi sequestrada pelas preocupações diárias. Esse é um problema que todos nós conhecemos bem. Já aconteceu de você estar indo para a casa de um amigo e perceber que está pegando o caminho do trabalho? Ou de começar a fazer o jantar e só depois lembrar que sua família havia combinado de pedir uma pizza? Os hábitos são assustadoramente sutis, mas podem ser muito poderosos. Sem qualquer aviso, eles podem assumir o controle de sua vida e levá-lo em uma direção diferente daquela que você pretendia. É quase como se a mente estivesse num lugar e o corpo, em outro.

O psicólogo Daniel Simons fez diversos experimentos que ilustram como nos tornamos desatentos, sempre com a cabeça em outro lugar. Em um dos estudos, escalou um ator para pedir informações a transeuntes numa rua movimentada.40 Quando a pessoa estava dando as orientações, duas outras carregando uma grande porta se interpunham entre eles. No momento em que a visão ficava bloqueada pela porta, o ator era trocado por outro, cuja aparência era totalmente diferente. A roupa, o corte de cabelo, a voz – tudo era bastante diferente. Apesar disso, apenas metade das pessoas questionadas percebeu a troca. Isso mostra quão superficial é a atenção que prestamos nas coisas que fazemos – e quão sérios podem ser os efeitos dessa dispersão. É como se nossa mente ficasse livre de qualquer consciência, deixando o piloto automático assumir o controle.

O piloto automático pode ser inconveniente, mas não é de todo ruim. Embora possa nos derrubar de vez em quando, é uma das maiores vantagens evolutivas da espécie humana, pois nos permite evitar uma característica que todos os animais compartilham: a capacidade de só se concentrar em uma coisa de cada vez, ou, na melhor das hipóteses, prestar uma atenção intermitente a um pequeno número de coisas ao mesmo tempo. Nossa mente possui um gargalo na chamada “memória operacional” que só nos permite manter poucas informações simultaneamente. Assim que ultrapassamos o limite, os itens tendem a ser esquecidos. Um pensamento parece expulsar o outro.

Se informações de mais invadem sua mente, sua memória operacional começa a

transbordar. Você começa a se sentir estressado. A vida parece se esvair por entre os dedos. Você se sente impotente, esquecido, exausto. Torna-se indeciso e cada vez mais alheio ao que ocorre a sua volta. É como um computador que vai ficando mais lento à medida que você abre mais janelas. De início você nem nota a demora, mas – uma vez transposto o limiar invisível – o computador fica cada vez mais lerdo, até congelar. Antes de finalmente pifar de vez.

A curto prazo, o piloto automático estende a memória operacional para a criação de hábitos. Se repetimos algo diversas vezes, a mente une todas as ações necessárias àquela tarefa de forma brilhante. Muitas das ações que realizamos todos os dias são complexas e requerem a coordenação de dezenas de músculos e o estímulo de milhares de nervos. Mas todas podem ser concatenadas por meio de um hábito que consome apenas uma pequena parte de sua capacidade cerebral (e uma proporção ainda menor de sua consciência). O cérebro consegue encadear vários hábitos para realizar tarefas longas e complicadas com pouquíssima participação da mente consciente. Por exemplo, se você aprendeu a dirigir em um carro com câmbio manual, provavelmente achou difícil mudar de marcha no início, mas agora consegue fazê-lo sem pensar. À medida que suas habilidades de direção aumentaram, você aprendeu a realizar simultaneamente muitas das tarefas complexas que agora considera normais. Você consegue mudar a marcha do carro sem esforço e conversar ao mesmo tempo. Esses são hábitos encadeados coordenados por seu piloto automático.

A atenção plena e o piloto automático

Alguma vez você ligou o computador para enviar um e-mail e caiu na tentação de responder a alguns outros, e acabou desligando a máquina uma hora depois sem mandar a mensagem que pretendia?

Você não tinha a intenção de fazer isso. Mas observe a consequência: quando voltar a ligar o computador, você continuará tendo que enviar a mensagem original, e também terá que checar todas as mensagens *novas* que chegaram por causa das respostas que você enviou.

Quando isso acontece, você pode achar que está fazendo um bom trabalho – “colocando ordem na casa” –, mas o que realmente fez foi acelerar o sistema de e-mail.

A atenção plena não diz “Não envie e-mails”, mas pode lembrá-lo de se conectar com sua voz interior e indagar: “Era isso mesmo que eu pretendia fazer?”

Quando você está plenamente atento, tem mais controle sobre seu piloto automático e pode usá-lo para criar hábitos úteis. Por exemplo, às cinco e meia da tarde você pode ter uma série de hábitos de “fim de expediente”: verificar pela última vez suas mensagens, desligar o computador e dar uma rápida olhada na bolsa para garantir que não esqueceu as chaves, o celular e a carteira. Mas é fácil perder o

controle consciente do piloto automático. Um hábito pode acabar desencadeando o próximo, que desencadeia o seguinte, depois outro... Por exemplo, você pode voltar para casa após o trabalho por puro hábito e esquecer que marcou de se encontrar com um amigo para tomar um drinque. De várias maneiras aparentemente banais, os hábitos podem assumir o controle de sua vida.

Com o passar dos anos, o problema pode se agravar à medida que você dá mais poder ao piloto automático – incluindo o de controlar o que você pensa. Hábitos desencadeiam pensamentos, que desencadeiam mais pensamentos, que acabam desencadeando ainda mais pensamentos habituais. Esses pensamentos, aliados a sensações negativas, podem amplificar suas emoções. Antes que você perceba, o estresse, a ansiedade e a tristeza tomam conta de sua vida. E quando você identifica os pensamentos e sentimentos indesejados, eles já estão fortes demais para serem contidos. Um comentário desatencioso de um amigo pode deixá-lo infeliz e inseguro. Um motorista que lhe dá uma fechada no trânsito pode desencadear um acesso de raiva. Você acaba se sentindo exausto, furioso e completamente desligado do mundo. Aí você pode se sentir culpado por perder o controle, e logo é sugado por uma espiral negativa.

Você pode tentar deter a espiral de estresse procurando suprimi-lo. Pode se zangar consigo mesmo, pensando: *Sou um idiota por me sentir assim*. Mas pensar sobre seus pensamentos, sentimentos e emoções só piora o quadro. O piloto automático fica sobrecarregado com o excesso de informações. Sua mente fica mais lenta. Você fica cansado, ansioso, furioso e insatisfeito com a vida. E, como um computador superlotado, você pode congelar – ou mesmo sofrer um colapso.

Quando você atinge o ponto em que essa sobrecarga se apodera da mente consciente, torna-se difícil reverter o processo simplesmente pensando numa solução, porque isso equivale a abrir mais um programa no computador, sobrecarregando-o com mais uma janela. O que você precisa fazer é encontrar um meio de escapar do ciclo logo que perceber que ele começou. Esse é o primeiro passo para lidar melhor com a vida. Ele requer que você aprenda a ver quando o piloto automático assume o controle, de modo que possa escolher onde quer que sua mente se concentre. É necessário aprender a fechar alguns dos “programas” que ficaram rodando no fundo da sua mente. O primeiro estágio para recuperar sua atenção inata tem a ver com retornar ao básico: reaprender a se concentrar em uma coisa de cada vez.

Você se lembra da Meditação do Chocolate, no Capítulo Três? Agora explore outra vez essa sensação realizando um exercício similar, a Meditação da Passa. Você vai descobrir que prestar atenção no que está comendo pode transformar completamente essa experiência.

Você só precisa fazer essa prática uma vez, mas se sinta livre para repeti-la sempre que desejar. Depois de realizá-la, você terá dado início ao seu programa de meditação da atenção plena.

Meditação da Passa41

Reserve de cinco a dez minutos nos quais você possa ficar sozinho, sem ser

interrompido por nada nem ninguém. Desligue o celular para não distrair sua mente. Você precisará de algumas passas (ou outra fruta desidratada ou pequenas nozes), uma folha de papel e uma caneta para registrar suas reações. Sua tarefa será comer a fruta de forma atenta, assim como fez com o chocolate antes.

Leia as instruções a seguir para saber o que é necessário e só as releia se precisar. Seu sentimento enquanto faz a meditação é mais importante do que seguir cada instrução nos mínimos detalhes. Você deve gastar de vinte a trinta segundos em cada um destes oito estágios:

1. Segurar

Pegue uma das passas e segure-a na palma da mão ou entre os dedos e o polegar. Concentre-se nela, sinta-a como se nunca tivesse segurado nada semelhante. Consegue sentir seu peso? Ela forma uma sombra na palma da mão?

2. Ver

Dedique um tempo para realmente olhar a passa. Imagine que nunca viu uma antes. Examine-a com cuidado e atenção. Deixe os olhos explorarem seus detalhes. Examine os pontos onde a luz brilha, as cavidades mais escuras, as dobras e os sulcos.

3. Tocar

Revire a passa entre os dedos, sentindo sua textura. Que sensações ela provoca em sua mão?

4. Cheirar

Agora aproxime-a do nariz e perceba o que sente a cada inspiração. Qual o seu aroma? Deixe que o cheiro penetre sua consciência. Se não houver aroma, note isso também.

5. Sentir

Leve a fruta até a boca devagar e observe como sua mão sabe exatamente aonde ir. Coloque-a dentro da boca e observe o que a língua faz para “recebê la”. Sem mastigar, perceba as sensações de tê-la na língua. Comece a explorar a fruta com a língua. Faça isso por trinta segundos ou mais, se quiser.

6. Mastigar

Quando estiver pronto, conscientemente dê uma mordida na passa e note os

efeitos na fruta e na boca. Observe quaisquer sabores que ela libere. Sinta a textura enquanto seus dentes a mordem. Continue mastigando devagar, mas não engula ainda. Note o que está acontecendo em sua boca.

7. Engolir

Veja se consegue detectar a primeira intenção de engolir surgindo em sua mente. Observe essa intenção antes de realmente engolir. Note os movimentos que a língua faz a fim de se preparar para isso. Tente acompanhar as sensações da deglutição.

Caso consiga, conscientemente sinta-a descendo até o estômago. E caso não a engula de uma só vez, concentre-se na segunda ou na terceira deglutição, até acabar. Observe o que a língua faz depois que você engoliu.

8. Efeitos posteriores

Finalmente passe alguns momentos registrando os efeitos da deglutição. Existe um gosto residual? Qual a sensação da ausência da passa? Existe uma tendência automática de procurar outra?

Eis o que alguns participantes de nossos cursos disseram sobre essa experiência:

“O mais incrível para mim foi o cheiro. Eu nunca o tinha percebido antes.”

“Eu me senti meio idiota, como se estivesse numa aula de artes ou algo parecido.”

“Pensei que elas eram feias... pequenas e enrugadas. Mas o gosto era bem diferente do que eu costumava sentir. Foi bem legal.”

“Senti mais gosto nessa única passa do que nas vinte que costumo meter na boca ao mesmo tempo sem pensar.”

FRUTA PEQUENA, MENSAGEM GRANDE

Quantas vezes no passado você prestou tanta atenção consciente ao que estava fazendo? Notou como a experiência de comer uma passa foi transformada pelo simples fato de se concentrar nela? Depois de fazer esse exercício, muitas pessoas disseram que comeram com prazer pela primeira vez em anos. O que acontece com o gosto das coisas? Na correria diária, ele desaparece. Passa despercebido. Tendemos a comer passas aos montes, colocando várias na boca ao mesmo tempo, enquanto fazemos algo “mais importante”. Se estivéssemos perdendo apenas o gosto, isso não teria tanta importância. Mas quando você vê a diferença que a atenção plena faz nas

pequenas coisas na vida, começa a ter uma ideia do preço da desatenção. Pense em tudo o que você deveria ver, ouvir, degustar, cheirar e tocar e que está perdendo. A desatenção rouba grandes porções de sua vida. Nós só temos um momento para viver, *este* momento, mas tendemos a viver no passado ou no futuro. É raro notarmos o que está acontecendo no presente.

A Meditação da Passa é a primeira amostra do princípio central do programa de atenção plena: reaprender a trazer a consciência às atividades do dia a dia para que você possa ver a vida como ela é, desdobrando-se momento por momento. Parece simples, mas requer prática. Após esse exercício, escolha uma atividade que costuma fazer diariamente sem prestar atenção e veja se consegue usar a “mentalidade da passa” ao realizá-la nos próximos dias. Talvez você queira escolher alguma das atividades da lista a seguir e despertar para os momentos comuns da vida.

Atividades rotineiras que costumam passar despercebidas

Escolha uma das atividades abaixo (ou qualquer outra de sua preferência) e a cada dia da próxima semana tente se lembrar de estar totalmente atento a ela enquanto a realiza. Você não precisa reduzir seu ritmo nem mesmo se divertir: apenas faça o que costuma fazer, mas de forma consciente.

•

Escovar os dentes;

•

Andar de um aposento a outro em casa ou no trabalho; •

Beber chá, café, suco;

•

Remover o lixo;

•

Encher a máquina de lavar ou a secadora de roupas.

Anote suas escolhas em uma folha à parte:

Repita essa experiência com a mesma atividade todos os dias durante uma semana. Veja o que você observa. A ideia não é se sentir diferente, mas apenas estar desperto por alguns momentos. Siga o próprio ritmo. Por exemplo:

*Escovar os dentes:* onde está sua mente quando você escova os dentes? Preste muita atenção a todas as sensações – a pasta tocando nos dentes, o sabor da pasta, a saliva aumentando, os movimentos necessários para cuspir, *etc.*

*Banho:* preste atenção nas sensações da água em seu corpo, na temperatura, na pressão sobre a pele. Observe os movimentos da sua mão ao se lavar e a maneira como seu corpo se vira, se abaixa, *etc.* Caso decida aproveitar o banho para planejar ou refletir sobre algo, faça-o intencionalmente,

com a consciência de que é nisso que você decidiu concentrar sua atenção. Na próxima semana, continue esse experimento com uma atividade diferente.

Quando Alex realizou o exercício da passa, disse que subitamente percebeu quanto de sua vida estava perdendo – tanto os bons quanto os maus momentos. Perder o lado bom significava que a vida não estava sendo tão rica quanto poderia ser. “Se uma passa tinha um sabor tão melhor quando eu me concentrava nela”, refletiu ele, “imagina como seria com todas as outras coisas que estou comendo e bebendo?” Ele começou a ficar triste por todas as oportunidades de degustar, ver, cheirar, ouvir e tocar que estava deixando passar despercebidas. Mas então ele parou e descobriu que tinha uma opção: poderia continuar correndo pela vida ou começar a praticar a atenção plena. Anos depois, Alex me confidenciou que comer aquela passa mudara sua vida e salvara seu casamento.

Hannah teve uma experiência diferente com a passa: “Ela me conscientizou de todos os pensamentos e sensações que passavam por minha mente e interferiam na degustação. Eu só queria parar de pensar – só por um momento. Foi uma verdadeira batalha – nem um pouco agradável.”

O que Hannah viveu é bastante comum. Quando você vê claramente quão ocupada sua mente está, pode ficar abismado e começar a lutar para controlá-la. Na prática da atenção plena, você não precisa tentar desligar a mente. A inquietude dela é, em si, um portal para a atenção plena. Em vez de tentar esvaziá-la, veja se é possível reconhecer o que está ocorrendo. Aos poucos você verá que se voltar para a agitação da mente – tornando-se plenamente consciente dela – proporciona mais opções e mais margem de manobra. Isso lhe dá liberdade para se envolver mais com a vida, lidando com as dificuldades antes que elas assumam o controle de sua mente e de sua vida.

*Cada um de nós precisa descobrir isso por si mesmo*.

Podemos contar isso para você. E você pode acreditar. Mas acreditar não é o mesmo que entender. A única forma de lembrar disso quando você mais precisar – nos momentos em que o mundo parecer fora de controle – é descobrindo-o por si mesmo. Repetidas vezes.

Então como colocar tudo isso em prática? Você deve aprender a prestar atenção plena nas atividades do dia a dia, como ensinamos há pouco. Mas apenas decidir mudar pode não ser suficiente. Você precisa fazer duas coisas antes. Primeiro, será necessário treinar sua mente a se concentrar. Isso requer prática, e explicaremos mais adiante o que isso implicará. Segundo, será preciso dissolver os hábitos que condicionam seu comportamento. Também falaremos sobre isso daqui a pouco.

MEDITAÇÃO DA ATENÇÃO PLENA – CORPO E RESPIRAÇÃO

Cada tradição de meditação tem início com práticas diárias que ajudam a concentrar uma mente dispersa. A forma mais fácil de começar é concentrando-se em algo que está sempre com você: o movimento da sua respiração. Por que a respiração?

Primeiro, a respiração é algo com que você não se preocupa, embora não possa viver sem ela. Você é capaz de ficar sem comida por semanas e sem água por dias, mas não consegue sobreviver por mais de alguns minutos sem a nutrição que a respiração fornece. Respiração é vida.

Segundo, de certa forma, a respiração não precisa de *nós*. A respiração respira por si. Se precisássemos nos lembrar de respirar, já teríamos esquecido há tempos. Assim, sintonizar-se com a respiração pode ser um antídoto importante à tendência natural de acreditar que precisamos estar no controle. Manter o foco na respiração nos faz ver que ocorre algo dentro de nós que depende muito pouco de quem somos ou do que queremos alcançar.

Terceiro, a respiração fornece um alvo natural e suave no qual se concentrar durante sua meditação. Ela o prende ao aqui e agora. Você não consegue respirar “daqui a cinco minutos” ou “cinco minutos atrás”. Você só pode respirar *agora*.

Quarto, a respiração serve para monitorar seus sentimentos. Quando você consegue perceber claramente se sua respiração está curta ou longa, superficial ou profunda, tensa ou tranquila, começa a sentir os próprios padrões internos e escolher como agir para melhorar seu estado.

Por fim, a respiração é uma âncora para sua atenção, mostrando quando sua mente se dispersou, quando está entediada ou inquieta ou quando você está temeroso ou triste. Mesmo durante a meditação mais curta da respiração, você adquire a consciência de como as coisas são de verdade e abandona a tendência de tentar corrigi-las imediatamente. Respirar de forma atenta permite que você veja a vida como ela é e descubra a sabedoria que emerge quando não corremos para “consertar as coisas”.

Sugerimos que você pratique a meditação da respiração a seguir pelos próximos seis dias. A prática leva apenas oito minutos, e é importante que você se dedique a ela ao menos duas vezes por dia. Você pode meditar sentado ou deitado, na postura que for mais adequada ao seu objetivo de permanecer desperto durante a prática. Escolha o horário mais conveniente para você. Muitas pessoas acham que os melhores momentos são de manhã e à noite, mas cabe a você decidir quando realizá-la. De início, pode ser difícil achar tempo para praticar, mas, como dissemos, a meditação acaba liberando mais tempo do que consome.

É muito importante que você se comprometa a realizar a meditação. Numerosos estudos já provaram que ela ajuda as pessoas de diversas maneiras, mas é mais eficaz quando se reserva o tempo necessário para praticá-la a cada dia. Para desfrutar de todos os seus benefícios, você precisa completar o programa de oito semanas. Entretanto, algumas pessoas se sentem mais relaxadas e felizes já no primeiro dia.

Haverá dias em que você não conseguirá realizar uma das sessões. Como a vida muitas vezes é agitada e frenética, isso não é incomum. Caso aconteça, não se critique. Se não puder realizar a prática durante um dia inteiro, não se puna – simplesmente tente compensar esse tempo mais tarde, na mesma semana. Se só

conseguir realizar as meditações em três ou quatro dias, o ideal é que você comece a semana toda outra vez. Mas se não quiser repetir a semana um, passe para a semana seguinte. Talvez você queira ler o roteiro da meditação primeiro. Ele é detalhado e fornece muitas indicações das coisas às quais você deve estar consciente ao meditar. Mas veja se é possível enfocar a essência da meditação, em vez de se prender aos detalhes. Mesmo que você tenha lido as instruções completas, é melhor acompanhar as orientações das faixas de áudio, para que seja conduzido pela meditação e não precise se preocupar em marcar o tempo.

Atenção plena do corpo e da respiração 

Embora seja melhor seguir a orientação do áudio enquanto está fazendo a meditação, as instruções a seguir também serão de grande ajuda. Tente não se ater às minúcias. Como dissemos, o espírito é mais importante que o detalhe.

Acomodando-se

1.

Acomode-se em uma posição confortável: seja deitado num tapete ou sentado numa cadeira ou almofada. Caso use uma cadeira, escolha uma firme, de espaldar reto (e não uma poltrona), para que possa se sentar sem tocar no encosto, com a coluna se sustentando sozinha. Caso se sente numa almofada no chão, o ideal seria que seus joelhos tocassem o assoalho, embora possa ser difícil conseguir isso no início. Procure testar a altura da almofada ou da cadeira até se sentir confortável e firme. Caso tenha alguma deficiência que o impeça de se sentar assim ou se achar desconfortável deitar de costas, encontre uma postura que seja agradável e que permita manter a sensação de estar plenamente desperto.

2.

Caso se sente, deixe as costas retas, numa posição altiva. Nem rígida, nem tensa, mas confortável. Se estiver numa cadeira, mantenha os pés fixos no chão, com as pernas descruzadas. Feche os olhos se quiser. Se não, abaixe o olhar para algo a cerca de um metro a sua frente, mas sem focar a visão. Caso se deite, mantenha as pernas descruzadas, os pés afastados um do outro e os braços ligeiramente afastados do corpo, para que possa abrir as mãos e voltá-las para o teto, se for confortável.

3.

Preste atenção na sensação física do seu corpo tocando o chão ou a superfície sobre a qual está sentado ou deitado. Passe alguns minutos explorando essa sensação.

4.

Agora concentre a atenção nos seus pés, começando pelos dedos. Então expanda o “foco da atenção”, incluindo as solas dos pés, os calcanhares e os dorsos, até que esteja atento a todas as sensações físicas em ambos os pés, momento após momento. Passe alguns instantes concentrado nisso, observando como as sensações surgem e

se dissolvem na consciência. Caso não esteja sentindo nada, simplesmente registre o vazio. Não se preocupe: você não está tentando fazer as sensações acontecerem; está apenas prestando atenção ao que já está aí.

5.

Agora expanda sua atenção para incluir o restante das pernas, depois o tronco (da pelve e quadris até os ombros), em seguida o braço esquerdo, o direito, o pescoço e a cabeça.

6.

Passe um ou dois minutos com a consciência do corpo inteiro. Tente permitir que seu corpo e suas sensações sejam exatamente como são. Explore como é abandonar a tendência de querer que as coisas sejam de determinada maneira. Mesmo um breve momento vendo as coisas como são – sem querer mudar nada – pode ser profundamente revigorante.

Concentrando-se na respiração

7.

Agora traga seu foco para a respiração, observando o ar entrando e saindo do seu corpo. Perceba os padrões mutáveis das sensações físicas no abdômen conforme respira. Talvez seja bom pôr a mão no abdômen para senti-lo subir e descer.

8.

Você pode observar sensações brandas de alongamento conforme o abdômen suavemente se eleva a cada inspiração e diferentes sensações conforme o abdômen desce a cada expiração.

9.

Da melhor maneira que puder, mantenha-se atento, observando as sensações físicas mudando a cada inspiração e expiração, notando as possíveis pausas entre uma e outra.

10.

Não tente controlar a respiração – deixe que ela ocorra naturalmente.

Lidando com a divagação da mente

Mais cedo ou mais tarde (geralmente mais cedo), sua atenção se afastará da respiração. Você poderá perceber pensamentos, imagens, planos ou devaneios aflorando. Isso não é um erro – é simplesmente o que a mente faz. Ao notar que sua atenção não está mais focada na respiração, parabenize-se. Você já “despertou” o suficiente para saber disso e está uma vez mais consciente de sua experiência neste momento. Reconheça até onde a mente viajou. Depois leve sua atenção de volta às sensações em seu abdômen.

E provável que sua mente divague repetidas vezes, portanto lembre-se de que seu intuito é apenas observar onde a mente esteve e trazê-la de volta. Pode parecer frustrante ter uma mente tão desobediente, mas não se culpe. Essa frustração pode criar ruído extra em sua mente. Assim, não importa quantas vezes você se desconcentre, em cada ocasião cultive a compaixão por sua mente ao fazê-la retornar para onde deveria estar. Tente ver as repetidas perambulações de sua mente como oportunidades de cultivar a paciência. Com o tempo, você descobrirá que essa gentileza traz uma sensação de compaixão em relação aos outros aspectos de sua experiência: na verdade, a mente divagante foi uma grande aliada em sua prática, e não a inimiga que você

imaginava que fosse.

Continue a prática por oito minutos, ou mais tempo se desejar, lembrando a si mesmo que seu objetivo é apenas estar consciente de sua experiência a cada momento. Use as sensações do seu corpo e sua respiração como uma âncora para se reconectar com o aqui e agora cada vez que sua mente divagar.

Nossa sugestão é que você realize esta prática ao menos duas vezes por dia na primeira semana do programa de atenção plena.

Hannah seguiu as instruções do áudio duas vezes por dia por uma semana. Dada sua reação à meditação da passa, não nos surpreendeu que ela tenha achado a prática quase insuportável: “No primeiro dia, sentei-me por uns segundos, depois me vi pensando: *Tenho tanta coisa para fazer, isso é uma perda de tempo*. Depois argumentei: *Tudo bem, prometi a mim mesma que reservaria este tempo. Ótimo. Sente-se. Respire*. Aí, alguns segundos mais tarde, comecei a pensar no relatório que prometi entregar a um colega no dia seguinte. Senti um frio na barriga. *Se eu não entregar, o que ele pensará?* Então concluí: *Esta meditação está fazendo eu me sentir pior*.”

Apesar de tudo o que havia lido, Hannah ainda achava que o objetivo da meditação da atenção plena fosse esvaziar a mente dos pensamentos. Assim, como isso não ocorreu, ela ficou frustrada, não apenas com o que passava por sua cabeça – todas as tarefas que ainda não completara – mas também com o fato de que não conseguia evitar aqueles pensamentos. No fundo, ela acreditava que se encontrasse o jeitinho certo, a mente se “esvaziaria” e seu estresse desapareceria.

Por alguma razão, Hannah persistiu e fez a prática duas vezes por dia. Algumas vezes, sentia como se tivesse uma tempestade dentro dela. Em outras, percebia que sua mente não estava tão ocupada. Então, no terceiro dia, algo aconteceu: começou a pensar em sua mente – seus pensamentos e suas sensações – como um “padrão meteorológico”, sendo que sua tarefa era apenas observar o tempo. Em certos momentos, o “céu” estava tempestuoso; em outros, plácido e tranquilo. Hannah não estava tentando adquirir controle sobre o clima. Pelo contrário, estava se tornando mais interessada nele como era realmente, observando as tempestades e a calmaria com curiosidade, sem autocrítica. Aos poucos passou a ver seus pensamentos como *pensamentos* e os mecanismos internos de sua mente como *eventos mentais passageiros*.

Comparando sua mente com um lago, Hannah percebeu com que frequência era perturbada por um temporal passageiro. “Nesses momentos”, disse ela, “a água ficava turva e cheia de sedimentos. Mas se era paciente, conseguia ver o tempo mudando. Conseguia ver o lago ficar claro de novo. Não que isso resolva todos os meus problemas. Ainda me sinto desencorajada às vezes. Mas é bom ver isso como um processo que repito de tempos em tempos. Agora consigo entender a razão de praticar diariamente.”

Hannah estava descobrindo algo profundo: nenhum de nós consegue controlar os pensamentos que assolam a mente ou o “clima” que eles criam. Mas podemos

controlar a maneira como reagimos a isso.

CÉREBROS DE BORBOLETA

Ao praticar dia após dia, veja se suas experiências são semelhantes ou diferentes das de Hannah. Você pode descobrir que é muito fácil se distrair. Nossa mente tende a pular de um pensamento para outro, de modo que se torna complicado manter a concentração. Essa simples percepção é um passo crucial para cultivar a atenção plena.

Tente ser gentil consigo mesmo. Quando você medita e sua mente divaga, é possível aprender algo de suma importância. Você começa a “ver” a corrente de pensamentos em ação. Por breves instantes, todos os pensamentos, as sensações e as lembranças que fluem incessantemente ficarão aparentes. Muitos deles parecerão fortuitos. É quase como se sua mente vasculhasse a si mesma, oferecendo possibilidades de você – sua consciência – avaliar se eles são *úteis* ou *interessantes* de alguma forma. Você pode então escolher se aceitará esses pensamentos ou não. Na verdade, podemos fazer isso o tempo todo, mas nos esquecemos de fazê-lo. Confundimos os pensamentos com a realidade e nos definimos pelo que se passa em nossa mente.

Após um momento de consciência plena, você pode perder o fluxo da corrente. Quando isso acontecer, a tarefa será a mesma: apenas observe seus pensamentos como pensamentos, e suavemente traga sua atenção de volta para a respiração, notando qualquer resistência. Talvez você queira reconhecê-los, atribuindo-lhes nomes – “Ah, aqui está o pensamento”, “aqui está o planejamento” ou “aqui está a preocupação” –, antes de se concentrar de novo na respiração. Você não falhou. Pelo contrário – deu o primeiro passo de volta à atenção plena.

LIBERADOR DE HÁBITOS

No decorrer da próxima semana, gostaríamos que você realizasse um exercício Liberador de Hábitos. A intenção é ajudá-lo a atenuar seus hábitos, acrescentando um pouco de imprevisibilidade a sua vida.

Mudar de cadeiras

Esta semana, veja se consegue observar em quais cadeiras costuma se sentar em casa, num café ou restaurante, nas reuniões de trabalho. Opte deliberadamente por se sentar em outra cadeira ou alterar a posição daquela que você usa. É incrível como nos sentimos confortáveis com a mesmice dos hábitos. Nada há de errado nisso, mas se não tomarmos cuidado, eles podem alimentar uma sensação de conformismo que leva ao piloto automático. Torna-se fácil deixar de perceber visões, sons e cheiros das coisas a sua volta. E você pode até mesmo não notar a sensação de se sentar na cadeira que lhe é tão familiar. Observe como sua perspectiva é capaz de mudar quando você simplesmente muda de lugar.

Práticas para a semana um

•

Meditação da Passa (reveja neste capítulo).

•

Atenção plena de uma atividade rotineira diária (por exemplo, escovar os dentes – reveja neste capítulo).

•

Atenção plena do corpo e da respiração duas vezes por dia (faixa 1). •

Liberador de Hábitos

C A P Í TUL O S E I S

Semana dois: conscientizar-se do corpo

“Eu costumava chamar meu trabalho de assassino silencioso”, conta Jason. “Acho que instrutor de autoescola deve ser o emprego mais estressante do mundo. Os alunos parecem ser de dois tipos: aqueles que se consideram pilotos de Fórmula 1 e os que ficam paralisados diante dos outros motoristas. Ambos podem ser desastrosos na estrada. Eu passava seis a oito horas por dia morrendo de medo de que um aluno perdesse o controle da direção, destruísse meu carro ou matasse nós dois.

Após sete anos no emprego, descobri um sopro no coração. Aquilo nem me surpreendeu. Eu passava o dia inteiro tentando conter meu terror e minha raiva. Eu me tornara hiperativo e suava feito um louco. Dormia mal à noite e ficava exausto no dia seguinte. A vida estava se tornando terrível.”

Se você observasse Jason no trabalho, logo veria a tensão estampada em seu rosto e entenderia por que sua rotina se tornara tão desagradável. Seu corpo costumava enrijecer de tensão, seus movimentos eram brutos, as rugas em sua testa eram um sinal permanente. Ele se tornara a própria imagem da angústia e da aflição. De inúmeras maneiras, estava aprisionado num círculo vicioso que aos poucos destruía sua vida.

Embora não soubesse, Jason vinha sendo movido tanto pelos temores e tensões de seu corpo quanto pelos pensamentos e sensações em sua mente. Pois, como vimos antes, nosso estado de espírito pode ser resultado dos estímulos do corpo e da mente.

O corpo é extremamente sensível às menores centelhas de emoção que percorrem a mente. Ele detecta os pensamentos quase antes de os registrarmos de forma consciente e reage como se eles fossem concretos – independentemente de refletirem ou não a realidade. Mas o corpo não apenas reage ao que a mente está pensando: ele também alimenta o cérebro de informações emocionais que acabam realçando o medo, a preocupação, a angústia e a infelicidade em geral. Esse ciclo de feedback é uma dança incrivelmente complexa que só agora começa a ser entendida.

Diversos experimentos mostram a intensidade do poder de influência do corpo sobre os pensamentos. Em 1980, os psicólogos Gary Wells e Richard Petty realizaram um experimento revolucionário (e muitas vezes repetido) para provar essa relação. Eles pediram aos participantes que testassem fones de ouvido, classificando a qualidade do som depois de ouvirem determinada música e um discurso. Para simular uma corrida, eles tinham que mover a cabeça enquanto ouviam. Alguns voluntários deveriam mover a cabeça de um lado para outro, quase como se estivessem fazendo um sinal negativo, outros moveriam a cabeça para cima e para baixo, como se estivessem fazendo um sinal positivo, e outros foram instruídos a não mover a cabeça. Talvez você consiga adivinhar qual dos grupos deu a melhor nota aos fones: aquele cujos movimentos sugeriam um “sim”.

Como se isso não fosse suficientemente sugestivo, os pesquisadores pregaram uma peça nos voluntários: perguntaram a eles se gostariam de participar de uma enquete sobre a vida universitária. Nenhum deles sabia que aquilo fazia parte do mesmo experimento. Apesar disso, as opiniões das pessoas foram afetadas pelo que

haviam ouvido nos fones e também por seus movimentos de cabeça. A voz nos fones questionava se a mensalidade dos cursos deveria aumentar de 587 para 750 dólares. Quando perguntados qual deveria ser o valor da mensalidade, aqueles que não haviam movido a cabeça responderam, em média, 582 dólares – valor superior aos 467 dólares estimados pelos que fizeram sinal negativo, e inferior aos 646 dólares propostos pelos que fizeram sinal positivo.42 E nenhum deles percebeu que o movimento feito com a cabeça havia afetado sua opinião.

Está claro – bem mais do que gostaríamos de admitir – que os julgamentos que fazemos a todo momento podem ser fortemente afetados pelo estado de nosso corpo. Essa notícia pode ser perturbadora, mas também é animadora, já que significa que mudando o relacionamento com o corpo podemos melhorar profundamente nossa vida. Existe apenas um problema nisso: a maioria de nós não tem consciência do próprio corpo.

Passamos muito tempo planejando, lembrando, analisando, julgando, remoendo e comparando. Não que seja “errado” fazer qualquer uma dessas coisas, mas fazê-las em excesso pode prejudicar nosso bem-estar físico e mental. Esquecemos de nosso corpo e da influência que ele tem na maneira como pensamos, sentimos e agimos. Não percebemos, como disse T. S. Eliot, nossas “faces tensas repuxadas pelo tempo, distraídas da distração pela distração”.43

Essa tendência de ignorar o corpo pode ser reforçada pelo fato de não gostarmos muito dele – não é tão alto, magro, saudável ou atraente quanto desejamos. Sem contar que chegará um dia em que ele envelhecerá e morrerá, estejamos ou não preparados para isso.

Assim, acabamos ignorando ou maltratando nosso corpo. Podemos até não o tratar como inimigo, mas certamente não cuidamos dele como se fosse um amigo. O corpo se torna um estranho. Se a mente e o corpo são uma coisa só, vê-lo como algo separado de nós é perpetuar a alienação em relação ao nosso eu mais profundo. Para trazer paz e tranquilidade a nossa vida tão atribulada, precisamos aprender a nos “reconciliar” com essa parte de nós que ignoramos por tanto tempo.

*Para cultivar verdadeiramente*

*a atenção plena, precisamos voltar*

*a nos integrar por inteiro com nosso corpo*.

Eis algo que Jason, o instrutor de autoescola, aprendeu: “Eu sabia que precisava encontrar um meio de permanecer calmo ao longo do dia e de relaxar à noite. Experimentei vários esportes, mas nenhum me empolgou. Tentei ioga e descobri que os exercícios e as meditações da atenção plena eram exatamente aquilo de que eu precisava. Percebi que estava muito desconectado do meu corpo. Mal conseguia senti-lo.”

Ele explica como a mudança ocorreu: “Decorreram algumas semanas até eu sentir o efeito completo, mas aos poucos fui recuperando o controle sobre minha vida. Isso me trouxe uma nova perspectiva das coisas, o que é utilíssimo em meu trabalho. Agora consigo prever os erros dos meus alunos antes que ocorram. Também adquiri uma dose extra de empatia, que me ajuda a lidar melhor com os

medos e as preocupações deles. Semana passada, um dos meus alunos bateu com o carro num balizador de tráfego. Se tivesse acontecido um ano antes, eu teria explodido, mas dessa vez respirei fundo e disse a mim mesmo: É para isso que eu tenho seguro.”

INTEIRO DE NOVO

A primeira semana do programa de atenção plena (Capítulo Cinco) iniciou o processo de desenvolver sua capacidade de concentração e atenção, e lhe deu um vislumbre do funcionamento da mente e de sua tendência a “tagarelar”. Aos poucos, você provavelmente percebeu que, embora não consiga impedir que pensamentos perturbadores surjam, pode interromper o círculo vicioso que vem em seguida.

O próximo passo é aprofundar sua capacidade de ver a reatividade de sua mente. Você aprenderá a sentir os primeiros sinais dos pensamentos emocionalmente carregados. Assim, o corpo, em vez de agir como um amplificador, se tornará um radar, um sistema de alerta para a infelicidade, a ansiedade e o estresse antes que eles surjam de fato. Mas para interpretar as mensagens de seu corpo, você deve, primeiro, aprender a prestar atenção nos locais onde os sinais se originam. Que locais são esses? Qualquer parte do corpo. Para identificá-los, é necessário fazer uma meditação que inclua todas as regiões do corpo, não ignorando nada, acolhendo tudo. E para isso usamos a Exploração do Corpo.44

EXPLORAÇÃO DO CORPO

A Meditação da Exploração do Corpo é de uma simplicidade maravilhosa e reintegra mente e corpo como um único conjunto. Para isso, você deve deslocar sua atenção pelo corpo, tendo consciência plena de cada parte antes de mudar o foco para a região seguinte, até ter “explorado” o corpo inteiro. Ao fazê-lo, você desenvolverá sua capacidade de atenção sustentada. E também descobrirá um sabor especial da atenção, caracterizado por uma sensação de suavidade e curiosidade.

É importante preparar o cenário para essa meditação, portanto talvez valha a pena reler as instruções (Capítulo 4 - Reservando tempo e espaço para meditar). Na semana um, você identificou os dois melhores momentos do dia para praticar. Nessas duas ocasiões, dedique quinze minutos à Exploração do Corpo. Procure meditar em seis dos próximos sete dias, para que no fim da semana você tenha realizado a prática doze vezes. Lembre-se de que este tempo é *seu*, reservado para reforçar seu eu interior – sua alma, por assim dizer. Encontre um lugar e uma hora que tenha o mínimo possível de atividade no mundo exterior; desligue o celular e ache um canto tranquilo em casa ou no trabalho, por exemplo.

Como já dissemos, você talvez tenha dificuldade de encontrar tempo, pois estará sempre cansado ou ocupado demais. Isso é compreensível, mas você deve lembrar que a meditação existe para nutri-lo, e que os dias em que você não consegue tempo para meditar talvez sejam aqueles em que mais precisa persistir na prática. Esse

processo é um investimento em si mesmo, que resultará em amplas recompensas. Com o passar dos dias, você estará mais eficiente em casa e no trabalho. Isso acontece porque os velhos padrões de pensamento consomem grandes fatias de tempo e geram poucos benefícios. Se você conseguir dissolver esses hábitos tornando

se mais atento, esse tempo será liberado para outros usos.

Meditação da Exploração do Corpo

1. 

Deite-se de costas, de maneira confortável, em um lugar

onde não será perturbado. Você pode deitar na cama,

diretamente no chão ou num tapete. Cubra-se com um

cobertor, se estiver frio. Talvez seja útil fechar os olhos,

mas sinta-se livre para mantê-los abertos se preferir, ou para abri-los a qualquer momento se sentir que está adormecendo.

2.

Dedique alguns momentos a trazer sua consciência às sensações físicas, especialmente ao tato ou ao contato do corpo com a superfície de apoio. Em cada expiração, permita-se afundar um pouco mais nessa superfície. 3.

Lembre-se de que este é um momento de despertar, não de adormecer. É hora de estar plenamente consciente de sua experiência como ela é, não como você acha que deveria ser. Você não deve tentar mudar o que está sentindo nem mesmo tentar ficar mais relaxado ou tranquilo. A intenção desta prática é tornar consciente toda e qualquer sensação, ao voltar sua atenção para cada parte do corpo. Pode ser que você não sinta nada. Se isso acontecer, simplesmente reconheça esse vazio. Não precisa tentar buscar sensações onde não existe nenhuma.

4.

Agora traga sua atenção para o abdômen, observe os padrões mutáveis na parede abdominal conforme o ar entra e sai do seu corpo. Perceba essas sensações enquanto inspira e expira, enquanto o abdômen sobe e desce.

5.

Tendo se conectado com as sensações no abdômen, concentre sua atenção como se fosse um refletor e vá descendo pelo corpo até as pernas e os pés. Concentre-se em cada dedo, trazendo uma atenção suave e interessada a eles. Observe as sensações. Você pode notar o contato entre os dedos dos pés, sentir um formigamento, ter uma sensação de calor, ou torpor, ou absolutamente nada. O que você experimentar está correto. Não julgue. Faça o possível para deixar as sensações serem como são.

6.

Ao inspirar, imagine a respiração entrando nos pulmões e descendo por todo o corpo, pelas pernas, até os dedos dos pés. Ao expirar, imagine a respiração fluindo para fora dos dedos, dos pés, das pernas, do tronco, até o nariz. Continue nessa percepção por algumas respirações. Você pode achar difícil dominar isso, mas pratique da melhor forma possível, num espírito de brincadeira.

7.

Quando estiver pronto, ao expirar, traga sua consciência para as sensações profundas em seus pés. Traga uma atenção suave e curiosa para as solas. Depois transfira a atenção para o dorso dos pés, depois os calcanhares. Você pode perceber, por exemplo, uma ligeira pressão onde os calcanhares fazem contato com o chão. Experimente concentrar-se em cada sensação, consciente da respiração enquanto explora as plantas dos pés.

8.

Permita que sua consciência se expanda para o restante dos pés, os tornozelos, os ossos e as articulações. Inspire profundamente e, ao expirar, dirija sua atenção para as canelas.

9.

Continue explorando seu corpo todo dessa maneira, permanecendo um tempo em cada parte. Após as canelas, suba para os joelhos e depois para os quadris. Agora mova sua percepção para a região pélvica – virilha, genitais, glúteos e quadris. Tome consciência da região lombar, do abdômen, da região dorsal e, por fim, do tórax e dos ombros. Suavemente, leve a atenção até as mãos. Você pode primeiro observar as sensações nas pontas dos dedos, depois nos dedos inteiros, nas palmas e no dorso das mãos. Então passe para os punhos, a parte inferior dos braços e cotovelos, antebraços, ombros e axilas. Em seguida, mova sua consciência para o pescoço, o rosto (mandíbula, boca, lábios, nariz, bochechas, orelhas, olhos e testa), antes de enfim envolver a cabeça inteira na atenção plena.

10.

Você deve reter a atenção em cada região do corpo por vinte a trinta segundos. Não há necessidade de medir o tempo ou de contar as respirações – apenas enfoque cada parte do corpo sucessivamente pelo tempo que parecer natural.

11.

Quando perceber qualquer sensação intensa, como tensão, em alguma parte do corpo, experimente “respirar dentro dela” para explorá-la melhor. Inspire para colocar a atenção nessa sensação. Depois veja como aquela parte tensionada muda – caso mude – quando você tira dela o foco da respiração.

12.

De tempos em tempos, a mente inevitavelmente se afastará da respiração e do corpo. Isso é normal. Quando perceber que isso aconteceu, reconheça o fato, registre mentalmente aonde seus pensamentos foram e volte sua atenção para a parte do corpo em que pretendia se concentrar.

13.

Quando terminar, passe alguns minutos conscientizando-se do corpo como um todo. Experimente a sensação de completude. Veja se consegue manter na consciência tudo o que sentiu, enquanto percebe a respiração fluindo livremente para dentro e fora do corpo.

A Exploração do Corpo pode ser profundamente relaxante, portanto é fácil adormecer enquanto a pratica. Caso isso aconteça, você não precisa se criticar. Se isso continuar a ocorrer durante as sessões, talvez seja útil apoiar a cabeça num travesseiro, abrir os olhos ou fazer a prática sentado, em vez de deitado.

Expectativas e realidade

Muitas pessoas chegam na segunda semana do curso esperando ser capazes de esvaziar de forma milagrosa a mente de todos os pensamentos (ainda acreditando que esse é o “objetivo” da meditação). Elas buscam essa prática para acalmar seus pensamentos atribulados. Veja o caso de Benjamin, que não conseguia se concentrar: “Minha mente não desligava. Não gostei nem um pouco da experiência.” Fran também passou por isso: “Achei difícil ficar quieta. Só conseguia relaxar quase no final da prática. Pensava em tudo: trabalho, compras, pagamento de contas, problemas de relacionamento. Não podia evitar.”

Essas experiências são perfeitamente normais. Muitos de nós temos um fluxo incessante de pensamentos competindo por nossa atenção. Às vezes dá a sensação de que a prática não está nos beneficiando em nada. Afinal, se estivesse, conseguiríamos aproveitá-la. Não é esse o objetivo da meditação?

De novo, é importante lembrar que não existe uma relação direta entre quanto você está curtindo a prática e os benefícios que terá a longo prazo. A mente pode levar tempo até se reconectar com o corpo de forma plena, já que inúmeras redes no cérebro devem ser reprogramadas e fortalecidas. Esse processo não precisa ser difícil, mas geralmente é. Por quê? Veja um exemplo:

Treinar a atenção é como ir à academia após um longo tempo afastado. É como exercitar um músculo pouco utilizado. Assim como no treinamento na academia, em que você força os braços e as pernas em aparelhos cuidadosamente escolhidos para que os músculos recuperem sua força, na Exploração do Corpo você “força” sua atenção por períodos maiores que o normal em algo que costuma ignorar. Assim, se você ficar inquieto ou entediado, acolha esses sentimentos, pois eles são a resistência necessária para aumentar sua concentração e sua consciência. Se concentrar sua atenção por longos períodos não der uma impressão um pouquinho estranha, é bem possível que você não esteja exercitando o suficiente. Qualquer divagação, inquietude ou tédio que surja pode ser reconhecido como aliado em seu treinamento em atenção plena. Assim, quando as distrações aflorarem, reconheça que sua mente divagou. Você pode nomear ou descrever as sensações, como “pensando, pensando”, “chegou a preocupação”, “Ah, aqui está a inquietude” ou “olá, tédio”. Após reconhecer a mente divagante, oriente sua atenção de volta à parte do corpo da qual se afastou.

Quando você estiver zangado ou frustrado e não estiver conseguindo meditar, tente abandonar ideias como “sucesso” e “fracasso” ou noções abstratas como “preciso purificar meu corpo”. A nossa tendência é pensar *Não é assim que deveria ser*, como se existisse uma forma correta de sentir. Nesses dias, é provável que você sinta uma tensão nos ombros, no pescoço ou nas costas, o que pode parecer uma confirmação de que a meditação “não está funcionando”. No entanto, esses são sinais de que a Exploração do Corpo *está* se revelando importante. Talvez você esteja percebendo pela primeira vez, em tempo real, como a mente cria tensão no corpo. Logo você notará que o corpo também cria tensão na mente. A consciência dessa relação é uma grande descoberta. À medida que você passar mais tempo observando essas tensões, perceberá que o simples fato de estar atento a elas ajuda a dissipá-las. Você não terá que fazer nada a não ser observar com curiosidade

amigável. Tudo o mais é consequência.

Algumas pessoas são incapazes de ter qualquer sensação em algumas partes do corpo, ao menos inicialmente. Isso costuma deixá-las surpresas, pois, antes de iniciar a meditação, nunca haviam reparado nisso. Elas podem sentir dor e ter o tato normal, mas as sensações comuns de um corpo plenamente vivo lhes escapam. Se isso ocorrer com você, continue seguindo os passos indicados no áudio. Uma dica que pode ajudar: imagine-se como um naturalista que aguarda, paciente, um animal arisco aparecer, mantendo a câmera ligada embora nada pareça estar ocorrendo. Lembre-se de que você não está esperando que aconteça algo em especial. Neste cenário, talvez você descubra que certa parte do seu corpo subitamente tremula com sensações, ainda que de modo sutil. Quando detectar essa sensação, permaneça concentrado nela por um pouco mais de tempo do que a gravação sugere e explore suas características de maneira mais profunda. Depois continue a Exploração do Corpo. No decorrer dessa semana, você sentirá cada vez mais o seu corpo e se reconectará a ele.

Ailsa constatou que havia dias em que sua mente estava particularmente inquieta. Aos poucos, porém, passou a aceitar isso como parte do velho hábito de ver tudo como uma ameaça ou um desafio. Com a prática constante da Exploração do Corpo, ela descobriu que lutar contra uma mente inquieta a lançava em círculos autodestrutivos. A meditação não é uma competição. Não é uma habilidade complexa que precisa ser aperfeiçoada. A única disciplina envolvida é a prática regular e frequente. Ailsa aprendeu a conviver com a agitação, explorando-a em vez de expulsá-la como se fosse um visitante indesejado.

No início, ela vivia adormecendo enquanto praticava. Achava isso frustrante, mas acabou percebendo que era perfeitamente natural, já que trabalhava muitas horas e não dormia o suficiente à noite. Quando acordava, prosseguia de onde havia parado. Mas às vezes apenas curtia a soneca sem se preocupar. Não se criticar nem se sentir culpada fazia com que se sentisse mais entusiasmada em retomar a meditação em outro momento.

Tal amizade entre corpo e mente é essencial à meditação. Assim, quando sentir que está “fracassando” em sua meditação, use essa sensação como um portal para a consciência e a aceitação de como você é e abra espaço para esse sentimento de “fracasso”, percebendo como seus julgamentos vêm e vão como feixes de pensamentos, sentimentos e manifestações físicas. Veja como eles influenciam sua maneira normal de agir. Tente observá-los surgindo e se dissolvendo na mente e no corpo.

A Exploração do Corpo revela o modo Atuante

Listar tudo o que você pode experimentar com a Exploração do Corpo, especialmente as dificuldades, talvez o leve a pensar que essa é uma jornada árdua. Mas nem sempre é assim. Muitas pessoas a consideram a experiência mais relaxante que já tiveram. Um participante disse que era como boiar em água morna. Outro disse que a sensação era de se reconciliar com um velho amigo que não via há décadas.

Então por que mencionar todas as dificuldades? Primeiro, não queremos que

você fique desapontado se essa meditação não libertá-lo imediatamente do estresse. Mas existe um segundo motivo, que torna a Exploração do Corpo uma das práticas mais importantes de todas.

Lembra-se do modo Atuante da mente, que parece nunca dar sossego, escravizando-o a uma rotina incessante e frenética? Suas características incluem: julgar a todos; comparar as coisas como são e como você gostaria que fossem; esforçar-se para torná-las diferentes do que são; estar sempre no piloto automático; levar os pensamentos ao pé da letra; viver no passado ou no futuro e não no presente; evitar aquilo de que não gosta em vez de enfrentá-lo. O modo Atuante vê o mundo de forma indireta, através de um véu de conceitos que dão um curto-circuito em seus sentidos, fazendo com que você deixe de experimentar o mundo e a si mesmo.

*Você reconhece esses aspectos do modo Atuante?*

Todas essas dificuldades podem aparecer durante a Exploração do Corpo. Mas elas podem ser usadas como um professor, ajudando você a reconhecer quando o modo Atuante está se manifestando e tentando reafirmar sua autoridade. Assim, se você se sente inquieto, agitado, entediado ou sonolento, aproveite a oportunidade de reconhecer a sensação como ela é se volte para ela, em vez de se afastar. Se você está preso no piloto automático, quando sua mente se dispersar, identifique o lugar para onde ela foi e a traga de novo para casa. O afastamento e o retorno podem se revelar uma prática maravilhosa para a mudança do modo Atuante para o Existente. Haverá vezes em que você se verá pensando sobre uma parte do corpo e perceberá que não a está *sentindo*, mas analisando. Ao se dar conta disso, você vai compreender como a mente age para fazer as coisas sempre do seu jeito!

Se ainda não fez a Exploração do Corpo, faça uma pausa agora e decida quando vai fazê-la. Então releia as instruções (um pouco antes neste capítulo, Meditação da Exploração do Corpo) e, quando chegar o momento da prática, siga as orientações da faixa 2.

LIBERADOR DE HÁBITOS: FAZENDO UMA CAMINHADA

Caminhar é um dos exercícios físicos mais eficientes e uma ótima maneira de aliviar o estresse e melhorar o humor. Uma boa caminhada pode pôr o mundo em perspectiva e acalmar seus nervos. Se você realmente quer se sentir *vivo*, faça uma caminhada no vento ou na chuva!

Na próxima semana, organize-se para fazer ao menos uma caminhada de quinze a trinta minutos (ou mais, se desejar). Não é preciso ir a um lugar especial. Uma caminhada por seu bairro, com a mente aberta, pode ser tão interessante quanto escalar uma montanha.

Não tenha pressa. O intuito é caminhar o mais atentamente possível, concentrando-se em quando seus pés tocam o chão, sentindo os movimentos dos músculos e tendões nos pés e nas pernas. Note como seu corpo inteiro se move enquanto você caminha. Preste atenção a todas as visões, sons e cheiros. Mesmo se

estiver em um centro urbano, dá para ver e ouvir um número surpreendente de pássaros e outros animais. Observe como eles reagem quando percebem que você os viu.

Tente estar aberto a todas as sensações: sinta o perfume das flores, o aroma da grama recém-cortada, o cheiro da fumaça dos carros e das comidas sendo preparadas nos restaurantes. Tente sentir a brisa no rosto ou a chuva caindo sobre sua cabeça. Ouça o barulho do vento. Veja como os padrões de luz e sombra mudam de uma hora para outra. Cada momento possui inúmeras delícias sensoriais – não importa onde você esteja.

Tente olhar para cima também. Se estiver na cidade, você se surpreenderá com a quantidade de detalhes arquitetônicos bonitos acima do nível de visão natural. Talvez haja tufos de relva brotando nos telhados e nas calhas. Se estiver num parque ou no campo, verá todo tipo de coisas, de ninhos de passarinhos a colmeias de abelhas escondidas em árvores e arbustos. Caso queira ir mais fundo, entre para um grupo que faz caminhadas com frequência. Será o início de um hobby para toda a vida.

Apreciação do aqui e agora45

Felicidade é olhar para as mesmas coisas com olhos diferentes.

A vida só acontece aqui – neste exato momento. Amanhã e ontem não passam de um pensamento. Portanto, tire o melhor proveito do agora. Você não sabe quanto tempo tem pela frente. Essa consciência ajuda a prestar uma atenção contemplativa no momento presente. Quanta atenção você tem no aqui e agora? Fique quieto e olhe em volta. Como é o “agora” para você?

Você não precisa esperar que o futuro lhe traga um presente melhor. Você pode encontrá-lo agora.

Na semana um, você deve ter descoberto que deixamos de perceber as coisas bonitas facilmente e que damos pouca atenção a elas. Dedique tempo para contemplar as coisas simples, quotidianas. Talvez você consiga dar uma atenção extra a algumas atividades corriqueiras em sua vida.

Que atividades, coisas ou pessoas fazem você se sentir bem? Você consegue dedicar atenção e tempo para apreciar essas atividades?

•

•

•

•

Você consegue parar por um instante quando momentos agradáveis ocorrem?

Ajude-se a fazer pausas, observando:

• Que *sensações físicas* você tem nesses momentos

• Que *pensamentos* estão presentes

• Que *sentimentos* afloram

O exercício da gratidão dos dez dedos

Para contemplar as pequenas coisas da vida, faça o exercício da gratidão. Uma vez por dia, traga à mente dez coisas pelas quais é grato, contando-as nos dedos. É importante chegar a dez, mesmo que a contagem fique mais difícil após três ou quatro! É justamente para isso que serve o exercício: trazer à consciência os pequenos elementos, que costumavam passar despercebidos pelo dia a dia.

Simples atos, como sair para uma caminhada, podem trazer resultados surpreendentes. Experiências como a de Janie não são raras: “Numa manhã eu estava caminhando ao longo do rio no centro da cidade. Era uma manhã adorável. De repente, meu humor despencou. Comecei a pensar no que aconteceria com minha família se eu ficasse gravemente doente. Veio do nada! Não tentei discutir com os pensamentos negativos. Apenas parei e disse a mim mesma: ‘Isso não aconteceu. É *só uma preocupação.’* Um momento depois, notei uma gaivota pousada no alto de um poste. Aí percebi que havia uma gaivota pousada no topo de cada poste ao longo do rio. Cada uma olhava em uma direção ligeiramente diferente. Foi uma visão tão inusitada que ri sozinha. Aquilo me animou por horas.”

Práticas para a semana dois

•

Prática da Exploração do Corpo (faixa 2) ao menos duas vezes ao dia, em seis dos sete dias da semana.

•

Realize uma atividade rotineira *atentamente* (ver quadro Capítulo 5, Atividades rotineiras que costumam passar despercebidas). Escolha uma atividade diferente da última semana.

•

Liberador de Hábitos – faça uma caminhada de, no mínimo, quinze minutos ao menos uma vez esta semana.

C A P Í TUL O S E T E

“Este planeta tem – ou melhor, tinha – o seguinte problema:

Semana três: o rato no labirinto

a maioria de seus habitantes estava quase sempre infeliz. Foram sugeridas muitas soluções para esse problema, mas a maior parte delas dizia respeito basicamente à movimentação de

pequenos pedaços de papel colorido com números impressos, o que é curioso, já que no geral

não eram os tais pedaços de papel colorido que se sentiam infelizes.” DOUGLAS ADAMS46

Certa vez, um viajante em uma pequena ilha grega observou um menino tentando persuadir o burrico da família a se mexer. O menino precisava sair para entregar verduras e já havia enchido os cestos do animal, mas o burrico não estava a fim de se mexer. O menino foi ficando cada vez mais agitado e começou a elevar a voz, postando-se à frente do burro e puxando com força a corda. O burro firmou ainda mais os cascos no solo. Aquele cabo de guerra poderia ter se estendido por um longo tempo se não fosse o avô do menino. Ouvindo o alvoroço, saiu da casa e viu a cena familiar – a batalha desigual entre o animal de carga e o ser humano. Delicadamente, tirou a corda das mãos do neto e disse: “Quando ele estiver teimoso assim, tente isto: segure a corda frouxa na mão, fique ao lado do burro e olhe para a direção que quer tomar. Depois espere.”

O menino seguiu a recomendação do avô e, após alguns momentos, o burro pôs-se a andar. O menino riu de prazer, e o viajante observou animal e menino seguirem felizes, lado a lado, até dobrarem a curva distante.

Com que frequência você se comporta como o menino puxando a rédea do burrico? Quando as coisas não funcionam como gostaríamos, é tentador insistir um pouco mais, continuar empurrando e puxando a corda na direção que queremos seguir. Mas será que é sensato ficar insistindo na mesma direção? Ou deveríamos seguir o conselho do velho e parar, aguardando que as coisas se desenrolem sozinhas e percebendo as oportunidades que surgem?

Para muitos de nós, esperar é quase um pecado, pois sugere passividade – embora na maioria das vezes seja a melhor solução. Forçar a barra com um problema ou um burro teimoso pode piorar ainda mais as coisas. Pode bloquear a mente e impedir que pensemos de forma criativa, lançando-nos em círculos cansativos e estressantes. A consciência criativa nasce mais facilmente em uma mente aberta e lúdica.

Em um experimento realizado por psicólogos da Universidade de Maryland, publicado em 2001,47 pediu-se a dois grupos de estudantes que resolvessem um jogo de labirinto. Você deve se lembrar deles de sua infância: basta traçar uma linha do centro do labirinto até a saída, sem erguer o lápis da folha. O objetivo era ajudar um camundongo a sair com segurança de sua toca. Mas havia um detalhe: um grupo estava trabalhando com uma versão que tinha o desenho de um queijo próximo à

saída do labirinto. Em jargão técnico, trata-se de um quebra-cabeça positivo, orientado para a abordagem. Na versão do outro grupo, em vez do queijo, havia o desenho de uma coruja em posição de ataque no meio do percurso. Este era um quebra-cabeça negativo, orientado para a evitação.

Os labirintos eram simples, e os estudantes completaram a tarefa em cerca de dois minutos. Mas os efeitos subsequentes foram diametralmente opostos. Após completarem o labirinto, os estudantes foram submetidos a um segundo teste, aparentemente desvinculado do primeiro, que media seus níveis de criatividade. Ao fazerem esse teste, aqueles que evitaram a coruja tiveram resultados 50% piores do que aqueles que ajudaram o camundongo a achar o queijo. Concluiu-se que a evitação “reduzia” as opções na mente dos estudantes. Ela desencadeou as vias de “aversão” da mente deles, infundindo-lhes um medo persistente e uma maior sensação de vigilância e cuidado. Esse estado mental enfraquecia a criatividade e reduzia a flexibilidade.

Por outro lado, os estudantes que ajudaram o camundongo a achar o queijo se tornaram abertos a experiências novas, foram mais brincalhões e despreocupados, menos cautelosos e mais contentes em experimentar. Em suma, a experiência abriu lhes a mente. Esse experimento e outros semelhantes mostram que:

*O espírito com que você faz algo*

*é tão importante quanto o próprio ato*.

Pense nisso por um momento. Se você fizer algo de forma negativa, preocupada ou crítica, se analisar demais ou realizar uma tarefa rangendo os dentes, ativará o sistema de evitação de sua mente. Isso reduzirá seu foco. Você se tornará um camundongo com um complexo de coruja: ansioso, inflexível, pouco criativo. Mas se fizer exatamente a mesma coisa de coração aberto, ativará o sistema de abordagem da mente: sua vida se tornará mais rica, cordial, flexível e criativa.

E nada ativa mais o sistema de evitação da mente (e deprime o sistema de abordagem) do que a sensação de estar *aprisionado*. Essa sensação de aprisionamento também é comum às sensações de exaustão e impotência. Muitas pessoas que trabalham demais acabam prisioneiras do próprio perfeccionismo e senso de responsabilidade – sentem, lá no fundo, que “não há escapatória”. Talvez em algum momento no passado elas tiveram que provar algo a si mesmas ou aos outros porque se sentiram coagidas, e então ao longo dos anos essa atitude se transformou num roteiro que as mantém presas aos velhos hábitos. Esse roteiro da coação pode tê-las ajudado a obter o que queriam naquela época, mas agora ele simplesmente as exaure. Assim, é fácil para elas dar poder ao seu lado autodestrutivo e, com o passar do tempo, acreditar que a única maneira de viver é se submetendo à pressão. Aprisionadas, seu mundo apresenta cada vez menos alternativas de ação. O resultado é que elas se tornam travadas, incapazes, sem nenhuma alegria.

A exaustão faz com que você deixe de correr riscos – tudo o que quer é se esconder no canto, que o mundo desapareça e o deixe em paz. Esses padrões de comportamento são comuns a todos os animais, não apenas ao ser humano, mas

podem infligir uma carga psicológica intolerável, causando depressão, estresse crônico e exaustão, especialmente nas pessoas mais sensíveis. E se o próprio esforço de tentar se libertar desses padrões falha (gerando mais ansiedade, estresse e fadiga), causa uma grande sensação de derrota, aprisionamento e mal-estar.

Embora essa espiral negativa seja incrivelmente poderosa, você pode começar a dissipá-la conscientizando-se dela. O simples ato de observá-la ajuda a dissolver esses padrões, pois são mantidos pelo modo Atuante – que, aliás, é o voluntário errado para esse trabalho. Ele envolve você nas próprias ideias de liberdade, acrescentando aversão às coisas como são e desejo de que tudo fosse diferente. Assim, você é aprisionado na *fantasia* da liberdade criada pela mente Atuante e perde a *realidade* da liberdade disponível para você.

A semana três do programa de atenção plena traz a *verdadeira* liberdade mais para perto, aumentando sua consciência do corpo e da mente.

DESENVOLVER E REFINAR

Agora você deve ter começado a perceber como o poder da atenção plena pode melhorar sua vida. Muitas mudanças serão sutis. Você já deve estar dormindo melhor e se sentindo um pouco mais energizado. Talvez se irrite com menos facilidade e esteja com o riso mais solto. O impulso por trás de seus pensamentos negativos pode estar perdendo força. Talvez você esteja sentindo alegrias inesperadas, contemplando a beleza delicada das flores no parque ou os passarinhos cantando na copa das árvores. Freddy descobriu isso e nos contou:

“Acabei de entregar minha declaração de imposto de renda. Pela primeira vez, foi uma experiência tranquila. Em geral, subo pelas paredes de estresse e irritação. Este ano, fiz o que precisava em cerca de metade do tempo normal. Depois saí para tomar um drinque e percebi que não estava nem um pouco mal-humorado. Foi estranho. Mas estou certo de que isso se deve a minha prática diária.”

A atenção plena consiste em reordenar sua vida para que você possa curti-la plenamente. Não significa que o cansaço e o sofrimento vão desaparecer. Você sentirá tristeza também. Mas, quando ela chegar, será uma tristeza empática, não uma emoção corrosiva cheia de amargura, que muitos associam à infelicidade. Ao ver pessoas presas no trânsito com o rosto tenso e franzido, você pode se sentir um pouco triste por elas. Ao ver pessoas preocupadas na rua ou no trabalho, você pode compartilhar um pouco da sua dor. Isso é normal. Para alguns, esse compartilhamento da carga emocional dos outros pode ser um peso. Pode ser um peso esmagador, principalmente se você passou a vida sufocando as próprias emoções.

Abrir-se à empatia é importante porque dela surgirá a compaixão por si mesmo e pelos outros. A compaixão freia a autocrítica. Ela ajuda a ver que algumas coisas são menos importantes do que você pensava e a não se incomodar tanto com elas. A energia que elas vinham consumindo pode ser usada de forma mais generosa consigo mesmo, com os outros e com o mundo. Steve Jobs, criador da Apple e meditador entusiasmado, aprendeu isso quando deparou com o câncer: “Lembrar

que logo estarei morto é a ferramenta mais poderosa que encontrei para me ajudar a fazer as grandes escolhas na vida, porque quase tudo – todas as expectativas externas, todo orgulho, todo medo de constrangimento ou de fracasso – simplesmente desaparece diante da morte, deixando apenas o que de fato importa.”48

INCORPORANDO A ATENÇÃO PLENA À VIDA DIÁRIA

Como incorporar essas percepções a sua vida diária? As últimas duas semanas de meditações formais apresentaram meios para estabilizar a mente e concentrar sua atenção. Essas orientações, aliadas à prática de despertar para as atividades rotineiras, criam a base para a atenção plena diária – o tipo de consciência que chega aos poucos a sua vida, tornando-o plenamente ciente do mundo como ele é, e não como você desejava que fosse. Já explicamos como a mente funciona e mostramos que seus pensamentos não são você. Isto, em si, pode ser incrivelmente libertador, pois ajuda a abandonar alguns padrões nocivos de pensamento que assumem o controle quando você está estressado e exausto, solapando seu entusiasmo pela vida.

A semana três aumenta essa consciência e a entrelaça ainda mais à vida diária. Ela inclui três meditações simples que devem ser feitas em seis dos próximos sete dias.

Alongar sem esforço: a Meditação do Movimento Atento

O movimento pode ter um impacto tão profundo e reconfortante sobre a mente quanto a Exploração do Corpo. Em sua forma mais pura, é uma meditação simples que envolve focar a consciência no movimento do corpo. A Meditação do Movimento Atento consiste em quatro exercícios de alongamento interligados que são realizados durante alguns minutos. Eles realinham muitos dos músculos e articulações, liberando as tensões que se acumulam na vida diária. Será mais proveitoso realizar os exercícios enquanto ouve a faixa 3, já que envolvem movimentos bem específicos. Porém, a seguir daremos instruções detalhadas para que você tenha uma compreensão sólida do que será necessário fazer. Pratique em seis dos próximos sete dias e passe imediatamente para a Meditação da Respiração e do Corpo (ainda neste capítulo; faixa 4).

É natural se sentir um pouco desajeitado e desconfortável movendo-se de forma tão lenta. Tente explorar essas sensações, mas seja gentil consigo mesmo. A intenção não é sentir dor nem forçar o corpo além dos limites. Esteja atento às suas respostas físicas durante os alongamentos, deixando que a sabedoria de seu corpo decida o que é adequado: até onde ir e por quanto tempo permanecer.

Se você tiver algum problema físico nas costas ou em outra parte do corpo, consulte seu médico ou fisioterapeuta antes de fazer qualquer tipo de alongamento, inclusive este. Se tem algum desconforto físico que não seja grave, fique de olho para ver se não está forçando demais. Se não conseguir alongar muito, tente manter a posição por mais tempo. Durante todo o exercício, faça escolhas sábias sobre manter uma posição um pouco mais para explorar as sensações ou deixar a postura e seguir

em frente. O desconforto vem e vai com o fluxo das sensações. O Movimento Atento consiste em cultivar a consciência ao realizar essa prática. Não é uma competição para ver quem é mais flexível.

Meditação do Movimento Atento49

1. 

Primeiro, fique em pé, descalço ou de meias, com os pés paralelos, afastados na largura dos quadris, e as pernas ligeiramente flexionadas.

Erguendo ambos os braços

2.

Depois, em uma inspiração, lentamente levante os braços ao lado do corpo, paralelos ao chão. Expire, inspire e continue a levantá-los, de forma lenta e atenta, até que as mãos estejam sobre a cabeça. Enquanto os braços estiverem se movendo, preste atenção nas sensações nos músculos ao se erguerem e se manterem esticados.

3.

Deixando a respiração entrar e sair no próprio ritmo, continue a alongar para cima, com as pontas dos dedos das mãos apontando para o céu e os pés firmes no chão. Leve algum tempo saboreando o alongamento dos músculos e das articulações: dos pés e das pernas, subindo em direção ao tronco e aos ombros, até os braços, as mãos e os dedos.

4.

Enquanto mantém esse alongamento por um tempo, observe o que acontece com sua respiração, permitindo que ela flua livremente. Permaneça aberto a quaisquer mudanças nas sensações do seu corpo durante o exercício. Caso sinta tensão ou desconforto, abra-se para elas também.

5.

Quando estiver preparado, lentamente – bem lentamente – permita que os braços voltem para baixo em uma expiração. Observe as sensações mudando enquanto eles descem, note o toque da roupa na sua pele. Siga essas sensações com atenção plena até seus braços voltarem à posição de repouso, pendendo dos ombros.

6.

Se seus olhos estavam abertos, talvez você queira fechá-los neste momento. Após cada movimento, volte sua atenção para a respiração e as sensações do corpo enquanto está de pé, notando os efeitos posteriores do alongamento.

“Colhendo uma fruta”

7.

Em seguida abra os olhos, erga cada braço alternadamente, como se estivesse colhendo uma fruta de uma árvore que está fora do alcance, mantendo a consciência das sensações do corpo e da respiração enquanto olha por cima dos dedos da mão esticada. Levante o calcanhar

oposto ao braço esticado enquanto você alonga, sentindo o alongamento dos dedos esticados de uma das mãos aos dedos do pé oposto. Ao terminar, pouse o calcanhar de volta no chão e abaixe a mão, seguindo os dedos com os olhos se quiser, observando que cores e formas seus olhos absorvem ao seguir sua mão descendo. Depois, mova o rosto para a frente, deixe que seus olhos fechem, entrando em sintonia com os efeitos posteriores do alongamento e as sensações da respiração, antes de se alongar para “colher a fruta” com a outra mão.

Inclinação lateral

8.

Agora, lenta e atentamente, leve as mãos aos quadris, permita que o corpo se incline para a esquerda, com os quadris se movendo um pouco para a direita, fazendo com que o corpo forme uma grande curva que se estende dos pés até o tronco. Imagine que está no meio de duas placas de vidro, de modo que seu corpo não caia para trás nem para a frente. Em uma inspiração, volte à posição vertical, e depois, em uma expiração, curve-se na direção oposta. Não importa quanto você se curva para o lado (você pode até ficar reto), mas sim a qualidade da atenção que traz ao movimento. Quais efeitos posteriores você percebe?

Rotação dos ombros

9.

Faça movimentos circulares com os ombros enquanto os braços pendem livremente. Primeiro eleve os ombros o mais alto possível em direção às orelhas, depois leve-os para trás como se estivesse tentando unir as escápulas, depois deixe-os cair completamente, em seguida aponte-os para a frente, como se fosse juntá-los. Deixe a respiração determinar a velocidade da rotação, inspirando durante a metade do movimento e expirando durante a outra metade. Continue “rolando” os ombros por essas diferentes posições o mais suave e atentamente possível, primeiro em uma direção, depois na oposta.

10.

Finalmente, ao término dessa sequência de movimentos, permaneça parado por um momento e sintonize as sensações de seu corpo, antes de passar para a meditação seguinte, sentada.

O Movimento Atento pode ter efeitos bem variáveis em diferentes pessoas. Alguns acham-no reconfortante. Outros acreditam que ele libera preocupações reprimidas em seu corpo. Ariel constatou que os alongamentos lhe davam um grande conforto: “Na meditação anterior, minha mente vagava por todo lugar, mas achei bem mais fácil me concentrar quando estava me movendo.” Marge também achou tranquilo no início, mas depois constatou que estava se esforçando demais: “A certa altura, percebi que estava rangendo os dentes e com a cara amarrada ao me alongar para pegar aquela maldita fruta!”

Não é raro que isso aconteça. Por isso orientamos que você não somente enfoque as sensações físicas criadas pelos movimentos, mas também perceba como está se *relacionando* com essas sensações. Marge tentava ir além da capacidade de seu corpo. Os dentes rangendo e a cara amarrada eram um sinal de aversão – um sinal de que estava exagerando e de que algo nela não estava gostando daquilo. É incrível como o rosto se fecha nessas situações, como se a testa franzida ajudasse magicamente a mão a ir mais longe! Marge disse: “Um momento depois, percebi o que estava fazendo e ri de mim. Então meu corpo relaxou e se sentiu mais fluido.”

Com Jack foi um pouco diferente. Ele ficou com medo de que o alongamento pudesse ser desconfortável, então evitava qualquer sensação de intensidade. “Machuquei minhas costas no trabalho alguns anos atrás e, embora tenha recebido alta médica, sinto receio de forçar o corpo. Assim, quando precisei alongar os braços para o alto, fiquei atento a qualquer sinal de apreensão, e quando comecei a sentir um pouquinho de tensão, desci o braço rapidamente.”

A experiência de Jack é importante. Os professores de meditação e ioga sempre enfatizam que devemos ser gentis com nosso corpo. Mas o acidente de Jack pode tê-lo deixado cauteloso demais. Nossa orientação aqui é explorar os limites do seu corpo perto do final de cada série. Existe um “limite fraco”, em que o corpo começa a sentir certa intensidade. Depois, existe um “limite forte”, quando o corpo chega ao máximo possível durante um movimento.50 O ideal é ficar um pouco mais perto do limite fraco, encontrando o meio-termo entre se esforçar demais e não fazer esforço algum.

Conforme o alongamento prossegue, você terá uma série de sensações diferentes, que podem ir do profundamente reconfortante ao desconfortável. Essas sensações fornecem uma âncora importante para a mente. Veja se consegue explorá-las com plena consciência. Talvez você perceba que algumas partes do seu corpo são rígidas devido aos anos de estresse e preocupações acumuladas. Alguns músculos parecerão bolas sólidas de tanta tensão. É fácil ver isso no pescoço e nos ombros. Você pode se descobrir incapaz de realizar alguns movimentos que faria naturalmente tempos atrás. Mas agora é diferente de antes. Em vez de julgar seus novos limites, explore-os e aceite-os. Afinal, eles estão fornecendo a matéria-prima para você expandir sua consciência.

*Você consegue alongar sem grande esforço?*

Se você consegue aprender isso por meio da prática, poderá aplicar a sua vida diária também. Gradualmente, você verá as sensações pelo que são – sensações –, sem ignorá-las ou expulsá-las, notando qualquer julgamento que surgir. Os alongamentos oferecem a chance de identificar sensações estranhas que desencadeiam pensamentos perturbadores. Você pode sentir irritabilidade, raiva, tristeza, medo ou uma melancolia leve. Observe essas sensações sem se deixar ser invadido por elas, depois conduza sua atenção de volta ao alongamento ou aos efeitos posteriores dos movimentos. Ao aceitar intencionalmente qualquer desconforto – seja físico ou mental –, você está dedicando a si mesmo boa vontade e compaixão. Além disso, está enfraquecendo a tendência a evitar estados da mente e do corpo de que não goste. Muitas pessoas dizem que, com o tempo, o desconforto inicial desaparece, sendo

substituído por sensações reconfortantes, quase terapêuticas.

Meditação da Respiração e do Corpo

A semana um apresentou uma breve meditação de respiração. Agora, na semana três, sugerimos que você faça a Meditação da Respiração e do Corpo logo após a prática do Movimento Atento. Sentar-se plenamente atento à respiração e ao corpo após realizar a sequência de alongamentos traz uma sensação bastante diferente de se sentar sem nenhuma preparação. Veja se você consegue perceber isso.

Meditação da Respiração e do Corpo51

1. 

Encontre uma postura sentada que o ajude a estar

plenamente presente, momento após momento.

2.

Agora concentre-se na respiração entrando e saindo do

seu corpo. Observe os padrões mutáveis das sensações físicas no abdômen enquanto respira.

3.

Acompanhe com atenção as sensações advindas de cada inspiração e de cada expiração, notando as possíveis pausas entre uma inspiração e a expiração seguinte, e vice-versa.

4.

Não há necessidade de controlar a respiração – apenas deixe que ela ocorra naturalmente.

5.

Após alguns minutos acompanhando a respiração entrando e saindo do seu corpo, permita que a consciência da respiração se expanda para o corpo inteiro.

O corpo inteiro

6.

Tente perceber todas as sensações ao longo do corpo e mantenha a atenção no corpo sentado e respirando – isso inclui ter consciência dos estímulos físicos que surgem pelo contato com o chão, a cadeira ou a almofada. Sinta o toque, a pressão ou o contato dos pés no chão; sinta o toque das mãos nas coxas ou onde quer que elas estejam repousando.

7.

Da melhor forma que conseguir, mantenha todas essas sensações específicas – junto com a sensação da respiração e do corpo como um todo – em uma consciência ampla, notando se as “lentes” da atenção reduziram ou aumentaram seu foco. Observe qualquer prazer ou desconforto que surgir, trazendo uma curiosidade amigável ao que estiver sentindo.

8.

Caso tenha sensações intensas em qualquer parte do corpo, especialmente se forem desagradáveis e desconfortáveis, você pode constatar que sua atenção é repetidamente atraída para elas e afastada da concentração na respiração e no corpo como um todo. Nesses

momentos, você pode mudar sua postura e permanecer atento à intenção de se mover, ao movimento e aos seus efeitos posteriores. Ou então coloque o foco da atenção direto nessa região, explorando as sensações que descobrir ali. Quais são as qualidades dessas sensações? Onde se localizam? Variam com o tempo? Mudam de um lugar para outro? Como na Exploração do Corpo, brinque de usar a respiração como um veículo para transportar a consciência para essas regiões, respirando “para dentro” e “para fora” delas.

9.

Abra-se para a sensação do que já existe. Veja se consegue saber o que está sentindo por meio da experiência direta, em vez de pensar a respeito ou de criar significados para as coisas.

10.

Sempre que se vir tomado pela intensidade das sensações físicas ou por pensamentos, sentimentos ou devaneios, reconecte-se suavemente com o aqui e agora, focando sua atenção nos movimentos da respiração ou no corpo como um todo.

LIDANDO COM A MENTE DIVAGANTE

Os pensamentos tendem mais a divagar durante “práticas sentadas”, como a Meditação da Respiração e do Corpo. Isso pode ser frustrante. Após duas ou três semanas de prática, você pode achar que deveria ter feito mais progressos e que jamais será capaz de controlar sua mente. Se serve de consolo, saiba que pessoas com vários anos de experiência ainda sentem isso.

E a razão é simples: o objetivo da meditação não é controlar a mente nem esvaziá-la. Estes são subprodutos positivos da meditação, não seu objetivo. Se sua meta é esvaziar a mente, você se verá num combate violento contra um oponente muito hábil. A atenção plena tem uma abordagem bem mais sábia: é como se fosse um microscópio que revela os padrões mais profundos da mente. E quando você começa a ver a mente em ação, também começa a sentir quando seus pensamentos estão se dispersando.

No momento em que as sensações intensas surgem, você observa como a “dor” é gerada pelo desconforto por meio dos pensamentos que você tem sobre ele. O mero ato de observar os pensamentos os tranquiliza e tende a dissipá-los. Sua mente frenética torna-se mais calma, não porque os pensamentos desapareceram, mas porque você está permitindo que eles sejam como são. Ao menos por um momento. A prática diária permite que você se lembre continuamente disso – já que é algo tão fácil de esquecer.

*Essa lembrança, essa mentalização é consciência*.

A MEDITAÇÃO DO ESPAÇO DE RESPIRAÇÃO DE TRÊS MINUTOS