

CAPÍTULO SEIS

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 enquête 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.¹ 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 tam-

bém 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".²

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.*

Éis 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.³

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 (ver pp. 58-61). 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

Faixa
2

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 surpre-

sas, 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 CD. 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 o CD 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 ma-

festações físicas. Veja como eles influenciam sua maneira normal de agir. Tente observá-los surgindo e se dissolvendo na mente e no corpo.

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 uma 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 (ver pp. 84-87) e, quando chegar o momento da prática, siga as orientações da faixa 2 do CD.

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 tufo de relva brotando nos telhados e calhas. Se estiver num parque ou no campo, verá todo tipo de coisas, ninhos de passarinhos a colmeias de abelhas escondidas em árvores robustas. 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 agora⁴

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."