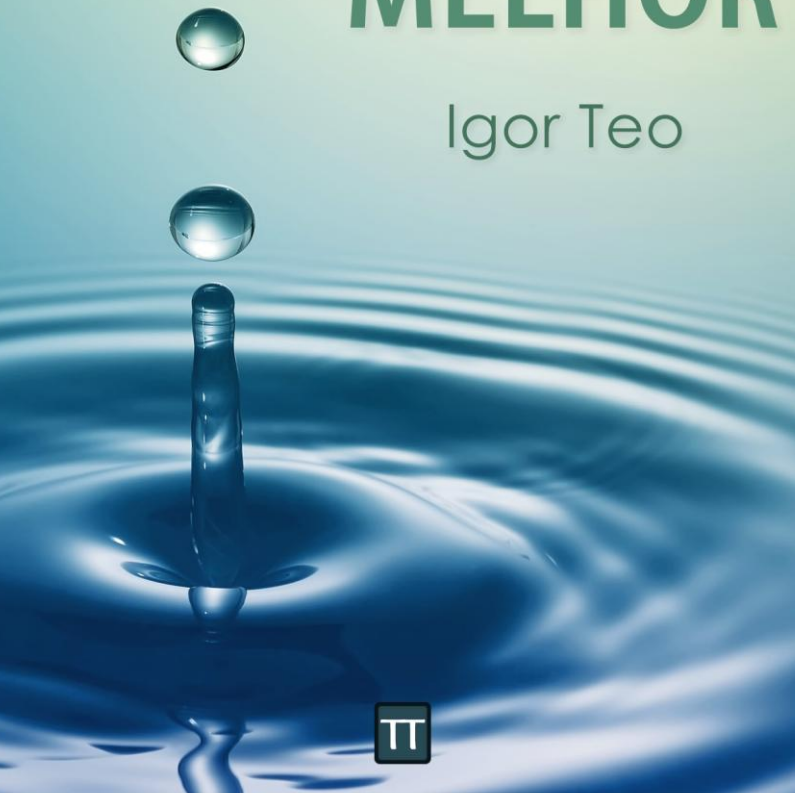


DESPERTE PARA UMA VIDA MELHOR

Igor Teo



Todo conteúdo original é de autoria de Igor Teo
Para conhecer mais sobre o autor, visite o blog:
igorteo.blogspot.com.br

Esta é uma Edição Textos para Reflexão
Para conhecer outras obras, visite o blog:
textosparareflexao.blogspot.com

Design da capa: Ayon
Composto com Calibri
Copyright © 2016 por Igor Teo (v1.0)
Todos os direitos reservados

Sumário

Ser humano

O Ego (ou o Eu)

Mente racional e vida cotidiana

Estado meditativo e de contemplação

Criando bem-estar

Definindo um momento para si

Aprender com as falhas

Exercício 1: Foco no presente

Como lidar com a mente que vagueia

Gratidão pela vida

Exercício 2: Meditação percebendo (e relaxando)
o corpo

Evitando sofrimento secundário

Aceitação

Exercício 3: Respirando com todo o corpo

Pensamentos

Rebalanceando suas atividades diárias

Exercício 4: Explorando dificuldades

Agindo com *mindfulness*

Mantendo-se equilibrado num mundo caótico

Exercício final: prática completa

Sobre o autor

Apresentação

O conteúdo deste livro nasceu a partir de *workshops* sobre *mindfulness* que ministrei na cidade do Rio de Janeiro. Com o retorno positivo dos participantes, se tornou um desejo para mim a divulgação do seu conteúdo para as diferentes localidades do país, podendo assim alcançar mais pessoas que igualmente almejam melhorar a sua qualidade de vida.

Mindfulness é um termo inglês que para o português pode ser traduzido como *atenção plena*. Trata-se de um estado mental que se caracteriza pela autorregulação da atenção para a experiência presente, numa atitude aberta, de curiosidade, ampla e tolerante, dirigida a todos os fenômenos que se manifestam na mente, ou seja, todo tipo de pensamentos, fantasias, recordações, sensações e emoções, sendo percebidos e aceitos

Desperte para uma vida melhor

como são. O aprendizado dessa forma de atenção geralmente se dá através de técnicas de meditação, entre outros exercícios.

A eficácia das intervenções baseadas em *mindfulness* para a promoção da saúde foi verificada em uma variedade de populações, incluindo pessoas com diagnósticos de câncer, ansiedade, depressão, dor crônica, entre outras questões, bem como em sujeitos considerados saudáveis, mas com níveis elevados de estresse cotidiano, como profissionais, estudantes, atletas, entre outros.

Apesar da meditação ser comumente associada a um contexto de religiões orientais, as técnicas descritas não possuem viés religioso, podendo ser considerada uma prática laica de saúde, passível de ser praticada por qualquer pessoa, independente de suas crenças espirituais. Para isso precisamos apenas diferenciar espiritualidade de religiosidade. O filósofo e neurocientista Sam

Desperte para uma vida melhor

Harris, em seu livro *Despertar – um guia para espiritualidade sem religião*, define a espiritualidade como uma forma de expansão da consciência sobre alguma experiência. Trata-se de algo simples, natural e ordinário, que comumente é praticado dentro de um contexto religioso. Desse modo, podemos extrair das religiões, sobretudo as orientais, métodos para se desenvolver uma espiritualidade saudável, independente das crenças pessoais do seu praticante (do ateísmo à mais fervorosa religiosidade).

Para o *workshop*, estabeleci um método sistemático para o desenvolvimento da técnica, permitindo que, ao final dele, os participantes possuíssem em mãos as ferramentas necessárias para trilhar esse caminho em busca de uma vida mais saudável e autêntica. O livro que você possui agora é a transcrição deste programa, de forma que, a partir da sua leitura e execução dos

Desperte para uma vida melhor

exercícios programados, você possa também estar trilhando esse caminho.

Desperte para uma vida melhor

Ser humano

Do que somos feitos?

Talvez você já tenha se feito essa pergunta. Segundo os cientistas, somos feitos da poeira das estrelas. A combinação aleatória de uma matéria originada bilhões de anos no passado no *big bang*, e que ao longo do tempo, devido a sucessivas transformações e ao processo evolução da espécie, fez de nós o que somos hoje. Isto é, somos matéria. Somos corpos que andam, cheiram, tocam, são tocados e interagem entre si. Mas não somos apenas isso. Também falamos, pensamos, refletimos... sentimos! Em algum momento da história da espécie, essa matéria começou a agir e reagir mais do que por simples respostas a estímulos externos do ambiente. Esse momento se deu quando adquirimos a linguagem.

Desperte para uma vida melhor

Linguagem é diferente de comunicação. Muitos mamíferos superiores, como os golfinhos e abelhas, possuem um sistema de comunicação muito bem elaborado e eficiente. Mas a linguagem propriamente dita é a capacidade de utilizar meios simbólicos para se expressar, podendo um mesmo símbolo/significante ser usado em contextos diferentes. Por exemplo, dizemos que está calor quando está quente e a temperatura está alta. Mas também falamos em calor quando queremos comunicar que uma pessoa é calorosa, demonstrando um calor humano. A linguagem, deste modo, é a capacidade da utilização de símbolos como mediação entre pensamentos, emoções e seres humanos. Como ela não é fechada e unívoca constantemente está passível a “mal entendidos”. O que faz das relações humanas serem tão complexas.

A partir da linguagem e a capacidade propriamente humana de tomar as coisas

Desperte para uma vida melhor

simbolicamente, passamos a poder tomar inclusive a nós mesmos como símbolos. Podemos nos representar através de palavras e matrizes de entendimentos que genericamente chamamos de identidade, ou como nas tradições espirituais é chamado, o **ego**. É neste salto evolutivo que surge a **consciência**, que permite ao ser humano vivenciar, experimentar ou compreender aspectos de si mesmo. Somos não apenas seres de linguagem, mas seres que com a mediação da linguagem podem representar o mundo e a si mesmo, adquirindo consciência destes ou daquele.

Com o desenvolvimento da linguagem, e conseqüentemente da consciência, a mente humana se tornou mais engenhosa. Desse modo, alcançamos o progresso tecnológico e a própria ciência. A complexificação da mente humana trouxe também maior complexidade para as relações entre os membros da espécie, de forma que não estamos regulados apenas por regras

Desperte para uma vida melhor

instintuais. Funcionamos para muito além. Os diferentes significados e percepções que regulam a vida em sociedade a tornam bela, grandiosa, e às vezes extremamente tensa.

O Ego (ou o Eu)

Muitas tradições espirituais têm como meta a eliminação do ego, desfazer-se de suas ilusões. Sobre isto precisamos ter certo entendimento mais aprofundado.

Como falamos anteriormente, a partir da linguagem o ser humano representa o mundo simbolicamente, e junto com o mundo, também a si mesmo. Construimos um senso de identidade próprio, a ideia de que possuímos uma essência na qual define quem “verdadeiramente somos”. Podemos chamar de alma, de *self*, de ser, tanto faz a nomenclatura. Esse senso da identidade chamamos de Eu na psicologia (ou Ego, em algumas perspectivas, tradução do termo para o latim).

O Eu não existe desde o princípio. Quando nasce a criança não possui nenhum centro da

Desperte para uma vida melhor

personalidade. É no convívio com o outro, geralmente os pais e cuidadores, além da influência da cultura do seu tempo, que a criança vai se identificando com certos personagens de sua história. É a partir dessa identificação e de suas vivências com o outro (com quem ela se espelha e gostaria de ser) que ela vai inconscientemente criando para si um senso de identidade. Ela pode se tornar tímida ou extrovertida, ativa ou passiva, agitada ou calma, feliz ou triste, e por aí vai, de acordo com suas vivências com o outro. Uma vez introjetada essa identidade, passamos a realmente acreditar que somos aquilo. E talvez sejamos na maior parte das vezes. Mas não apenas.

Isso que as tradições orientais falam sobre transcender à ilusão do ego trata-se apenas de abandonar a ideia de que você pode se definir apenas daquela forma. Trata-se de abrir mão de certos modelos de identidade para poder se adaptar às próprias contingências da vida.

Desperte para uma vida melhor

Como demonstram estudos das neurociências, o cérebro possui dois hemisférios: direito e esquerdo. Se você cortá-lo ao meio, isto é, no corpo caloso, ele continuará funcionando, mas processando seu conteúdo de forma diferente em cada hemisfério. Isso foi testado com pacientes que haviam sofrido algum dano no corpo caloso. Quando lhe eram feitas algumas perguntas, os pesquisadores se depararam com o fato que eles falavam uma resposta, mas ao escrever davam uma resposta totalmente diferente para a mesma pergunta.

Há uma explicação relativamente simples para isso. Antigamente se acreditava no paradigma localizacionista do cérebro humano, isto é, que cada parte do cérebro era responsável por uma função bem específica. Hoje sabemos que, ao desempenharmos uma ação ou pensarmos, fazemos isso com todo o cérebro. Como um todo, o cérebro trabalha com uma quantidade enorme de informações, processada em diferentes níveis.

Desperte para uma vida melhor

Quando dividido, o cérebro ainda processa tais informações, oferecendo “resultados parciais” a partir dos níveis processados em cada hemisfério. Isso faz com que cada um deles possa chegar a um resultado diferente, a partir de seu próprio processamento.

Essa descoberta colocou em cheque a noção de que temos um *self*, um centro da personalidade, orientando racionalmente a mente como se fosse um todo coerente. A neurociência demonstrou que a consciência é um fenômeno difuso, ocorrendo em vários níveis, às vezes levando em consideração coisas contraditórias. Percebemos isso quando queremos coisas opostas, mas ambas as alternativas nos parecem igualmente válidas e reais, devendo ser levadas igualmente em consideração. Na psicanálise constantemente nos deparamos com um *sujeito dividido*.

A meditação é uma prática que permite ao sujeito se afastar do seu Eu, esta instância mental que se

Desperte para uma vida melhor

esforça para se fazer coerente em meio a esta pluralidade de pensamentos, desejos, fantasias e afetos que é o psiquismo, colocando-o de lado, ao menos por alguns momentos. Talvez não possamos fazer isso sempre; a vida cotidiana exige um Eu funcional para lidar com o mundo. Possuir um senso da nossa história e da nossa personalidade é muito importante para nos reconhecermos enquanto pessoas, possuidores de desejos que também merecem ser realizados. Entretanto, os extremos podem causar sofrimento: se é impossível abdicar completamente de qualquer senso de Eu e personalidade, prender-se muito a uma identidade pode dificultar a superação de algumas das questões que se colocam para o sujeito no curso de sua vida.

Desperte para uma vida melhor

Mente racional e vida cotidiana

Na vida cotidiana estamos habituados a usar a mente racional para solucionar nossos problemas.

Durante séculos a humanidade se utilizou da sua capacidade racional para resolver problemas. Através da matemática, geometria e conhecimentos de física e química, fomos capazes de construir pirâmides, castelos, pontes, veículos, máquinas, ferramentas. Através de cálculos e pensamento estratégico, o ser humano tem a capacidade técnica de resolver uma série de questões. Entretanto, para diversas outras parece que não é suficiente.

Não podemos resolver um problema sentimental, como um amor perdido, de forma simplesmente racional. Há uma outra lógica operando nas emoções que foge a qualquer razão instrumental. Entretanto, muitas vezes insistimos em querer

Desperte para uma vida melhor

solucionar as coisas pela via da técnica. E quanto mais tentamos resolver assim o problema, mais nos sentimos afundados nele.

Estamos diante do primeiro ponto importante para entender a *mindfulness*, que está na diferença entre **fazer x estar**.

Imagine que você está descontente com sua vida. Sente que algo falta nela. Então você começa a pensar no que é isso que está faltando. Começa a enumerar as coisas que você poderia fazer para torná-la melhor. A mente não para, e cada vez mais lhe oferece coisas a fazer. São tantas que você nem sabe por onde começar. E aquele contentamento que você buscava de repente parece estar ainda mais distante.

Quando focamos naquilo que precisamos fazer, isto é, quando tentamos lidar com nossos problemas de uma maneira técnica, a mente vai fazer o que ela sabe melhor: processar, raciocinar,

Desperte para uma vida melhor

racionalizar. Ela vai lhe oferecer muitos pensamentos, muitas possibilidades. Num relacionamento, vai dizer tudo que você podia ter feito, mas não fez. No trabalho, vai dizer tudo que seus concorrentes podem fazer para lhe deixar para trás, e você vai ficar ansioso em ter que lhes superar.

Esse é justamente o ponto paradoxal: quanto mais você tenta buscar a felicidade, mais você pode gerar infelicidade. A mente começa a focar naquilo que falta, sua atenção se volta para os problemas, para a negatividade, para como as coisas deveriam ser, mas não são. E assim aumenta a distância entre seu eu atual e seu eu ideal, aumentando também a sensação de impotência e de desvalor.

Desperte para uma vida melhor

Estado meditativo e de contemplação

Como lidar com essa situação desagradável apresentada no tópico anterior?

Propomos o uso da meditação para a clarificação mental e o desenvolvimento do equilíbrio interior. No estado meditativo, o importante é a capacidade de contemplação. As coisas que surgem na mente não devem ser julgadas. Não devem ser vistas como boas ou ruins. Elas são vistas apenas como são. Não importa o antes e o depois.

Na vida cotidiana frequentemente estamos preocupados com as coisas que podem acontecer no futuro ou arrependidos por aquilo que aconteceu no passado. Esses pensamentos e sensações tomam conta da nossa vida, e passamos boa parte do dia sendo consumidos por eles. A mente racional tenta prever, calcular,

Desperte para uma vida melhor

resolver os problemas. E como a solução nunca chega, a mente fica eternamente neste ciclo. Sempre produzindo um excesso de pensamentos que conduz ao sofrimento.

Através do estado meditativo podemos acalmar a mente. Silenciar por alguns instantes esse excesso de pensamentos e sentimentos pouco eficazes para a promoção do seu bem-estar. Isso não significa que os problemas serão simplesmente colocados de lado. Talvez alguns sim, ao se perceber que eles não são assim tão importantes na realidade e podem apenas serem esquecidos. Mas naquilo que o sujeito se vê impelido a solucionar, através da *mindfulness* ele pode clarificar a mente, ficando mais centrado e tranquilo, conseqüentemente capaz de solucionar a questão de forma eficaz num momento posterior.

Criando bem-estar

Com o passar do tempo e o desenvolvimento da prática, cada vez menos o sujeito se verá importunado pelas questões que atormentam sua vida. Isso não significa dizer que ele viverá uma vida absolutamente plena, morando no paraíso. Uma promessa desse tipo seria irreal. Vivemos no mundo, estamos submetidos às suas vicissitudes como qualquer pessoa. Pode chover no dia que esquecemos o guarda-chuva, o trânsito pode estar caótico no dia que precisamos chegar mais cedo no trabalho, a fila em que estamos no caixa do supermercado pode andar mais devagar, podemos perder pessoas queridas devido a separações ou tragédias. Tudo isso pode acontecer, e igualmente o sujeito pode se sentir acometido pela tristeza, pela raiva, pela decepção, pelo medo, ou qualquer outra resposta emocional.

Desperte para uma vida melhor

A diferença é que a partir do momento em que o sujeito se torna mais consciente de suas respostas automáticas a essas situações, ele pode evitar que seus pensamentos e sentimentos o conduzam a uma cascata de negatividade, conseguindo retornar sua mente para um estado de tranquilidade, obtendo a clareza psíquica e emocional para lidar com aquela situação de forma equilibrada. Deste modo, cada vez mais o sujeito vai criando para si uma vida de bem-estar.

Nas páginas seguintes estarão alguns exercícios para aquietar a mente e aprendermos a explorá-la. Normalmente acreditamos que podemos apenas explorar o mundo lá fora. Mas dentro de nós existe um mundo subjetivo desconhecido, pois normalmente somos levados pela maré de pensamentos e poucas vezes nos damos conta para onde estamos indo. A meditação é uma prática que permite você experimentar as possibilidades da mente e, a partir disso,

Desperte para uma vida melhor

encontrar seu próprio equilíbrio. E lembramos: um equilíbrio dinâmico!

Indicamos que cada exercício meditativo deste livro seja praticado, no mínimo, por uma semana. Transcorrido os sete dias, continue a leitura do livro e avance para o próximo nível. O programa de treinamento completo é estimado para ser realizado dentro de um mês.

Desperte para uma vida melhor

Definindo um momento para si

O que primeiramente você deve aprender é a definir um momento para dedicar-se à nossa prática. Mais do que uma dedicação à prática, este momento é uma dedicação ao que ela representa. Isto é, um momento para si.

Na vida cotidiana estamos cobertos de responsabilidades. Trabalho, família, obrigações. Às vezes falta tempo para poder fazer aquelas coisas que mais desejamos, como ler um livro, andar de bicicleta, ou mesmo apenas relaxar caminhando na praia.

O início da nossa prática está na construção desse momento. É permitir-se a possuir alguns instantes em que nada externo vai lhe atrapalhar. Podem ser reservados inicialmente de 20 a 30 minutos. Não é necessário muito mais que isso, pois esse é todo o tempo que você vai precisar no início. Com

Desperte para uma vida melhor

o avançar da prática, você mesmo vai poder adequar seu tempo e sua vida ao que deseja.

Seu celular deve ficar no silencioso. Tente se afastar das distrações, como computador ligado, televisão ou qualquer outro tipo de estímulo que possa lhe atrapalhar. Se há algo no trabalho a ser resolvido, poderá esperar 30 minutos. Se algum amigo tem algo a lhe falar, também pode esperar 30 minutos por sua resposta.

Você pode decidir esse momento de acordo com suas possibilidades e necessidades de vida. Talvez você tenha que acordar 30 minutos mais cedo e fazer isso enquanto a casa ainda está em silêncio. Talvez à noite, antes de dormir. Pode ser durante a sua hora do almoço no trabalho. Ou mesmo no meio da tarde, no intervalo de suas atividades. Não importa o momento, desde que seja levemente confortável para você e lhe implique a um hábito. Todo dia naquele horário você poderá

Desperte para uma vida melhor

dedicar-se a si mesmo, ao desenvolvimento do seu bem-estar.

Quando, por acaso, não poder naquele momento habitual, tente compensar em outro horário ainda no mesmo dia. Se for impossível, tudo bem também. Não precisa se culpar. Apenas tenha em mente que esse momento para você não deve se perder.

Meia hora do seu dia não é realmente muito, mas em breve você notará a diferença na qualidade dele.

Aprender com as falhas

Outro assunto muito importante a ser discutido é sobre falhas. Quando falamos em meditação não existem falhas reais. Tudo que aparece para você é a manifestação do seu plano mental, daquilo que lhe aflige e lhe movimenta. Nada ali é errado, mas mesmo assim observe com atenção, buscando aprender com sua experiência.

As dificuldades em alcançar um estado de tranquilidade não devem ser tratadas como um ponto final da sua caminhada. Observar essas dificuldades e aprender com elas é muito mais importante do que contabilizar os sucessos que você possa eventualmente ter. É trabalhando em cima das dificuldades que um progresso real pode ser efetuado.

Exercício 1: Foco no presente

Sente-se de maneira confortável. Coloque os dois pés sobre o chão, tente manter a coluna esticada e o pescoço reto. Apoie suas mãos e braços de maneira suave e confortável. Com os olhos fechados, foque sua atenção na respiração.

Ninguém respira o ar de cinco minutos atrás, nem o ar de cinco minutos no futuro. O único ar que pode ser respirado é o de agora.

Respirar é a atividade automática que conduz e mantém a vida. Preste atenção nela durante este momento. Busque respirar com a barriga, com o abdômen. Enchendo e esvaziando bem devagar. Não pense em mais nada, mas tente focar sua atenção totalmente no aqui e o agora da respiração.

Desperte para uma vida melhor

Após alguns minutos assim apenas focando na respiração, que deverão aumentar a cada vez que você repete este exercício, responda mentalmente: Como se sentiu durante essa prática? Mais tranquilo?

Saiba que esse exercício pode ser feito a qualquer momento. Ao estar andando na rua, por exemplo, preste atenção na sua respiração.

Quando nos sentimos nervosos ou ansiosos, a respiração é muito acelerada, sendo realizada na parte superior da caixa torácica. Quando estiver em crise ansiosa ou nervosa, você pode “trazer a respiração para baixo”. Coloque-a no abdômen, e respire bem devagar. Enchendo e esvaziando. Com o ar entrando e saindo com tranquilidade. O seu corpo naturalmente retornará ao equilíbrio.

E durante o exercício, o que você observou da sua mente? Que pensamentos surgiram enquanto tentava apenas focar na respiração?

Desperte para uma vida melhor

Aprenda a ser suave com eles. Não julgue o que aparece. Nesse primeiro momento apenas observe o conteúdo daquilo que surgiu na sua mente. Esses pensamentos são o que a sua mente racional está lhe oferecendo para solucionar, resolver. São as preocupações e tensões que durante o cotidiano afetam seu equilíbrio.

Eles não são coisas ruins a serem combatidas. O problema não são os pensamentos, mas como lidamos com eles. Portanto, não se preocupe em mudá-los por enquanto... apenas observe. Contemple o que sua própria mente está lhe oferecendo.

Desperte para uma vida melhor

Como lidar com a mente que vagueia

Meditação não é controlar a mente, mas torná-la limpa e clara. Você não vai controlar as águas de um rio que corre suave, mas vai torná-la límpida e clara para ser observada.

Se você tenta forçadamente controlar a mente, você está lutando contra um inimigo que possui muitos meios para resistir. Por isso observe sem lutar, e depois retorne a atenção para a respiração. Apenas isso. Ao se distrair, retorne a atenção para a respiração. Com o passar do tempo isto será cada vez mais fácil.

Desperte para uma vida melhor

Gratidão pela vida

Antes de seguir para a próxima semana, vamos fazer uma pequena experiência. Escreva num papel ao menos três atividades que faça sua vida ser boa. Pode ser qualquer uma. Coisas que você faz e que você considera fazer seu dia valer à pena.

Agora reflita sobre elas. Qual sua sensação corporal durante estas atividades? Que pensamentos você tem? Qual sua emoção, o que você sente desempenhando elas?

Você pode experimentar gratidão perante a vida por isso?

Tornar estes sentimentos mais constantes na sua vida é o que buscamos com este programa de treinamento.

Desperte para uma vida melhor

Exercício 2: Meditação percebendo (e relaxando) o corpo

Neste exercício você deve, como no que foi praticado na semana passada, sentar-se de maneira confortável. E foque sua atenção na respiração com os olhos fechados.

Aos poucos vá sentindo o seu próprio corpo. Sinta sua cabeça, seu pescoço. O peso deles. Sinta seu ombro, suas ligações musculares e ósseas. Sinta seus braços, suas articulações, suas mãos e dedos. Seu peito, sua coluna, costas e barriga. Sinta seu tronco. Sinta sua cintura, seu sexo e seus glúteos. Sinta suas pernas, com coxas, joelho, partes anteriores e posteriores, pés, até os dedos. Vá mentalizando cada parte do seu corpo, de cima para baixo, e na medida em que você pensa em cada um deles, sinta como se eles fossem se dissolvendo numa fumaça cinza bem clara.

Desperte para uma vida melhor

Por fim, sinta seu corpo todo. Sinta o seu tamanho, a sua distância. Perceba quem é você e o que você ocupa.

Após este processo, permaneça quanto tempo for possível meditando com a atenção na respiração.

Durante muito tempo se acreditou que mente e corpo eram entidades separadas. Hoje sabemos que são a mesma coisa. Desse modo, sofrimentos psíquicos podem virar doenças, e problemas no corpo viram limitações mentais. Ter a percepção do seu corpo como você, como parte de uma das facetas da sua identidade, é muito importante para sua saúde. Aceitar este corpo e vivenciá-lo é uma forma de caminhar em direção a autorrealização.

Evitando sofrimento secundário

Quando se vivencia uma experiência desagradável, há um sofrimento primário. Não tem como evitar. Como ao estar numa fila de banco que nunca anda. Ou, quando mais grave, perdemos alguém amado.

Essas experiências fogem ao nosso controle. Entretanto, a mente racional busca se apossar dessa experiência, até como um mecanismo de defesa contra o sofrimento, querendo controlar a situação. A mente começa a vagar em racionalizações, associando-se com outras coisas, e como vimos anteriormente, aumentando ainda mais o sofrimento com isso.

Podemos utilizar a respiração para voltar a mente ao momento presente. Num momento de dificuldade, caso esteja em casa, reserve um momento para meditar. Se na rua, foque apenas

Desperte para uma vida melhor

na sua respiração, acalme-a, e não se perca em pensamentos abstratos que o distanciam da situação real. A própria prática habitual da meditação todo o dia irá lhe deixar mais preparado para lidar com essas situações, evitando o sofrimento secundário.

Aos poucos vamos desenvolvendo resiliência para aceitar o que já aconteceu ou é inevitável, e adquirindo clareza e tranquilidade para os próximos passos. O sofrimento primário da vida ocorre queiramos ou não, mas o que iremos fazer disso (seguir a vida ou criar um sofrimento secundário, terciário...) depende do que escolhemos.

Aceitação

Buscar o estado de *mindfulness* significa também entrar numa postura de aceitação.

Aceitar não significa ser completamente passivo a tudo. Não significa se submeter a qualquer sofrimento. Na verdade, trata-se de entender a vida como ela é, sem fazer disso um sofrimento.

Os eventos ocorrem de maneira neutra para todos. No entanto, como temos certas expectativas para com o mundo, na medida em que nossas ilusões não acontecem exatamente como esperávamos, podemos nos tornar relutantes ao que se apresenta como realidade. Podemos nos tornar irritados com a vida. Isso pode trazer uma grande carga de sofrimento, levando inclusive a problemas de saúde.

Desperte para uma vida melhor

É neste sentido que aceitação é o desenvolvimento de uma resiliência interna perante a vida e os problemas que eventualmente podem nos acontecer. Quando entramos numa postura de aceitação, podemos nos tornar mais espontâneos em nossas ações. Ficamos menos preocupados se as coisas acontecerão exatamente como no roteiro que está na nossa cabeça e nos tornamos abertos para as experiências que podem surpreender positivamente. Mesmo se uma situação indesejável ocorrer, podemos agir de maneira natural, sem termos altas exigências para nos satisfazermos.

Já identificamos duas razões principais pela qual uma postura de aceitação traz benefícios. Primeiro, por quebrar o ciclo vicioso de pensamentos e emoções negativas, onde um leva ao outro indefinidamente ao longo da vida. Segundo, porque a postura de aceitação lhe torna mais consciente de quem você é e quais sentimentos você possui. Você não tem motivos

Desperte para uma vida melhor

para esconder de si mesmo. Você pode se enxergar claramente, sem julgar-se como alguém ruim ou pior pelas coisas que pensa ou faz. Suas ações se tornam assim mais espontâneas e satisfatórias.

Muita gente está buscando uma cura para seus problemas. A pergunta que deve ser feita depois desse livro é: Ser curado do que? De ser você mesmo?

Desperte para uma vida melhor

Exercício 3: Respirando com todo o corpo

A partir de agora vamos buscar o estado de *awareness* (presentificação da experiência) na nossa prática.

Assim como você sentiu seu corpo no exercício anterior, busque em meditação sentir o ambiente a sua volta (de olhos fechados e permanecendo sentado, obviamente). Tente perceber o mundo que está a sua volta apenas respirando. Busque sentir tudo assim. E dentro deste mundo, perceba o lugar que você ocupa.

Você já aprendeu a focar sua atenção na respiração. No ar que entra e sai do seu corpo pela via respiratória. Agora você deverá respirar com o corpo todo. Sinta você mesmo expandindo

Desperte para uma vida melhor

e retraindo junto com sua respiração. O seu corpo todo respira junto com você neste momento.

Isso é *awareness*!

A respiração deve servir como um ponto de apoio, de modo que sempre que a mente vagar, você poderá retornar ao presente e à *awareness*.

Desperte para uma vida melhor

Pensamentos

- *Eu não sou capaz.*
- *Não sou bom o suficiente.*
- *Nunca vou conseguir.*
- *Eu não tenho as qualidades necessárias para isso.*
- *Eu nunca vou ser feliz.*
- *Tudo está contra mim.*

Essas são algumas frases comuns que podemos pensar quando estamos num mau momento. A mente racional é muito crítica sobre si mesmo, e a partir do momento em que não estamos tão bem quanto nossas expectativas dizem que deveríamos, algumas explicações começam a ser inventadas pela mente para dar conta desse problema. São os chamados pensamentos derrotistas. Neles, o sujeito desmerece a si mesmo, colocando-se como um motivo para sentir culpa e vergonha.

Desperte para uma vida melhor

Isto é muito comum. A sociedade ocidental se construiu sobre a culpa e a vergonha dos nossos desejos. Um passo importante em busca de uma vida mais plena é compreender que não há razão real para se sentir culpado em querer curtir um pouco a vida, quem somos, afinal, se sentir feliz. A partir de uma postura de aceitação podemos ser mais compassivos com nós mesmos. Aceitando que temos limitações, mas também que temos direito a ter experiências de felicidade e satisfação.

Desperte para uma vida melhor

Rebalanceando suas atividades diárias

Se você tem seguido nosso treinamento conforme o modelo proposto, já estamos na terceira semana. Imagino que algumas coisas na sua vida já começaram a mudar, ou, ao menos, a chamar mais sua atenção. Coisas que vinham naturalizadas, de repente, já lhe fazem se questionar.

Pense nas coisas que normalmente você faz durante a semana. Em como é sua rotina diária, incluindo o trabalho, o transporte, as obrigações de casa e família, o tempo de lazer, o tempo para outras atividades que você gostaria de fazer, mas ainda não arrumou tempo.

Escreva num papel quantas horas você se dedica para cada coisa atualmente. Monte o cronograma completo do seu dia e depois analise.

Desperte para uma vida melhor

Uma vez montado o cronograma do seu dia, responda: É o que você gostaria? Você está organizando sua vida segundo seus desejos ou você apenas faz o que a vida escolhe para você?

Vamos tentar achar o equilíbrio nas suas atividades diárias e semanais. Sabemos que você provavelmente tem que trabalhar, possui certas obrigações que refletem a sua própria sobrevivência no mundo em que você está. Mas será realmente impossível não mudar nada? Ainda que seja um pouco...

Talvez, além da sua meditação diária, você possa fazer natação no fim do dia. Ou encontrar mais os amigos no fim de semana. Fazer um trabalho voluntário no final de semana. Diminuir as horas extras de trabalho e passar mais tempo de qualidade com a família. Organizar seu próprio dia, organizar sua vida, achando equilíbrio entre o que você deve fazer e o que você gostaria de fazer é um passo para preservar sua saúde.

Desperte para uma vida melhor

Exercício 4: Explorando dificuldades

Nesta semana você deve entrar em meditação no estado de *awaranness* já aprendido, mas ao invés de evitar os pensamentos que surgirem, você deve explorá-los. Haja como um desbravador curioso.

Repita isso todos os dias da semana. Imagino que a cada dia poderão surgir pensamentos diferentes. E alguns também poderão se repetir bastante.

O que sente quando esses pensamentos aparecem? Algum tipo de desconforto ou apreensão? É localizado em alguma parte do corpo?

Busque identificar se esse desconforto se traduz em alguma experiência corporal. Mas não faça nada sobre isso ainda. Primeiro aceite o desconforto. É natural e aceitável que isso que

Desperte para uma vida melhor

Você está pensando lhe traga algum desconforto. É também normal e aceitável viver com isso.

Tendo isso em mente, nesta área em que o desconforto está localizado imagine estar respirando mais intensamente. Se não for algo corporal, apenas imagine o problema como uma pequena bola tangível em sua mente, e respire intensamente sobre ela. Na medida em que o ar entra e sai, você sente o desconforto se dissolvendo junto com a respiração. A cada instante, mais a respiração vai diluindo o desconforto... Até que tudo se dilua numa fumaça cinza claro.

Seu objetivo neste exercício não é mudar a sensação descoberta, mas explorar. Ao notar um desconforto, nossa mente racional tende a querer solucionar o problema. Mas, como já vimos antes, quanto mais tentamos racionalizar um problema, também maior ele se torna dentro de nós. Neste processo automático, o desconforto só tende a

Desperte para uma vida melhor

crescer. A postura que a *mindfulness* procura lhe oferecer vai por outro sentido. Trata-se de aceitar o problema como ele é, e não tentar fazê-lo se tornar maior do que já é.

Seu trabalho, neste sentido, não é tentar mudar aquilo que sente, mas explorar. Apenas foque nele, e descubra ao que ele está associado. Identificado, use a respiração para clarificar seu corpo e sua mente.

Esse exercício também pode ser usado para aliviar qualquer desconforto corporal associado a sua postura quando estiver meditando. Localize a área que incomode e respire com ela, relaxando e dissolvendo a tensão ali presente.

Novamente: cuidado para não tentar solucionar os problemas que surgem na mente! Eles não são para serem consertados, mas **aceitos** como eles são e dissolvidos com a respiração durante a meditação. Após a prática de *mindfulness*, você

Desperte para uma vida melhor

estará mais apto a lidar com eles, e até eventualmente resolvê-los.

Agindo com *mindfulness*

Após algum tempo na prática que estamos treinando, você estará seguro para atuar no mundo de forma *mindfulness*. Isso significa dizer que quando você estiver numa atividade, você vai se focar nela. Estar 100% presente, e não se perder em preocupações com o antes e o depois dela. Tampouco no que os outros estão fazendo ou pensando.

Agir presente é, quando definida uma tarefa, você se dedica inteiramente a ela. Isso significa que de algum modo você deve se identificar com aquilo que faz, possuir desejo ali.

Ao fazer uma atividade, você vai estar inteiramente nela. Se realizando junto. E então, quando tiver terminado, você iniciará outra, se dedicando inteiramente a esta outra. Sempre presente.

Mantendo-se equilibrado num mundo caótico

Manter o equilíbrio não é uma tarefa fácil. Mas conservando o que aprendeu nesse último mês, lembre-se que hoje é o futuro que você todas às vezes prometeu para si mesmo. Todas as vezes que disse que amanhã, ou mês que vem, ou no próximo ano, você faria algo para alcançar uma qualidade de vida, lhe informo que esse dia chegou.

E quanto tempo deve praticar para chegar lá? Sobre isso, conto que a meditação foi desenvolvida muitos séculos atrás no Oriente, por povos que trabalhavam no campo, junto da terra. Uma das traduções possíveis para meditar também é **cultivar**. De certa forma, é isto que você está fazendo. Cada vez que você está

Desperte para uma vida melhor

praticando, você está cultivando um pouco mais do seu bem estar.

Quanto tempo vai levar? Deixe que o campo que está cultivando diga para você.

Exercício final: prática completa

Para encerrarmos o treinamento faremos a prática de meditação completa. Ela não deverá ser feita apenas essa semana, mas todos os dias daqui para frente. Para realizar a prática, você usará todas as habilidades conquistadas no último mês.

A meditação que ensinaremos ao fim desse programa pode ser feita no seu dia a dia, reservando 30 minutos dele, como um hábito. Os outros exercícios que você aprendeu podem ser feitos esporadicamente, como treinamentos específicos.

Então fique sentado confortavelmente. Braços e pernas apoiados suavemente, coluna reta. Olhe a sua frente e imagine um pequeno ponto. Toda sua atenção deve estar voltada para esse ponto. Nada mais em volta importa. Aos poucos você

Desperte para uma vida melhor

perceberá que tudo vai “sumindo” até restar apenas o ponto.

Se algum pensamento lhe tomar, volte à atenção para o ponto. Assegurado de sua atenção, feche os olhos, e busque a partir de então focar na sua respiração. Aquela respiração que você realiza com todo o corpo.

A única coisa que deve lhe ocupar mentalmente é o ar que entra e que sai. Até que não reste mais nenhum pensamento, e aí você estará meditando sobre o vazio.

Desperte para uma vida melhor

Sobre o autor

Igor Teo é psicólogo e psicanalista. Atende em consultório particular na cidade do Rio de Janeiro.

Mais informações sobre o autor e outras obras você pode encontrar no site:

igorteo.blogspot.com.br

Acompanhe seu trabalho também através do facebook:

facebook.com/igorteopsi

Entre em contato com o autor através do e-mail:

teo.igor@gmail.com