

JAN CHOZEN BAYS

*Como domar
um elefante*

53
MANEIRAS
DE ACALMAR
A MENTE
E APROVEITAR
A VIDA

EDITORA
ALAÚDE



JAN CHOZEN BAYS

*Como domar
um elefante*

53
MANEIRAS
DE ACALMAR
A MENTE
E APROVEITAR
A VIDA

EDITORA
ALAÚDE

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 domínio público 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.link](#) 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."



Como domar um elefante

Jan Chozen Bays

Como domar um elefante

53 maneiras de acalmar a mente
e aproveitar a vida

Tradução de
Marta Mello

EDITORA
ALAÚDE

Copyright © 2011 Jan Chozen Bays

Copyright da tradução © 2013 Alaúde Editorial Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1^o de janeiro de 2009.

PREPARAÇÃO: Fátima Couto

REVISÃO: Augusto Iriarte, Célia Regina Rodrigues de Lima

CAPA: Andrea Vilela de Almeida

IMAGENS DE CAPA: Batagaja (Elefante) / Dreamstime.com, Alexzel (Cidade) / Shutterstock.com

REVISÃO DE EPUB: Alaúde Editorial

GERAÇÃO DE EPUB: Cesar Godoy

E-ISBN: 978-85-7881-156-3

EDIÇÃO DIGITAL: 2013

Alaúde Editorial Ltda.

Rua Hildebrando Thomaz de Carvalho, 60

04012-120, São Paulo, SP

Tel.: (11) 5572-9474 e 5579-6757

www.alaude.com.br

Sumário

Introdução

1. Use a sua mão não dominante
2. Não deixe vestígios
3. Cacoetes de linguagem
4. Aprecie suas mãos
5. Ao comer, apenas coma
6. Elogios verdadeiros
7. Atenção plena da postura
8. Gratidão ao final do dia
9. Escute os sons
10. Quando toca o telefone
11. Toque amoroso
12. Esperando
13. Jejum de mídias
14. Olhar amoroso
15. Boa ação em segredo
16. Só três respirações
17. Cruzar portas
18. Repare nas árvores
19. Descanse as mãos
20. Diga “sim”
21. Procure a cor azul
22. A sola dos pés
23. Espaço vazio
24. Uma garfada de cada vez
25. Desejos infinitos
26. Estude o sofrimento
27. Andar de um jeito bobo
28. Água

29. Olhe para cima!
30. Definir e defender
31. Repare nos cheiros
32. Esta pessoa pode morrer hoje
33. Quente e frio
34. A Grande Terra sob os pés
35. Observe a aversão
36. Tem coisa passando despercebida?
37. O vento
38. Escute como uma esponja
39. Apreciar
40. Sinais de envelhecimento
41. Chegue na hora
42. Adiar, enrolar, deixar para depois
43. A língua
44. Impaciência
45. Ansiedade
46. Dirigir com atenção consciente
47. Reflita profundamente sobre a sua comida
48. A luz
49. O estômago
50. Fique consciente do seu centro
51. Bondade amorosa para com o corpo
52. Sorria
53. Deixe melhor do que encontrou

Começando a praticar a meditação sentada

Sugestões de leitura

Agradecimentos

Sobre a autora

Introdução

Costumo ouvir de muita gente: “Adoraria praticar atenção plena, mas estou sempre tão ocupado, que não consigo achar tempo”.

A maioria das pessoas acha que praticar “atenção plena” — conhecida em inglês como *mindfulness* — envolve ter que abrir espaço numa agenda já cheia, de trabalho, filhos, casa. Mas, na realidade, a atenção plena é algo que vai se tornando parte da vida aos poucos, como um jogo de liga-pontos ou como aquelas figuras de colorir por números, lembra? A figura era dividida em pequenas áreas numeradas, e cada número devia ser pintado de uma cor diferente. À medida que você preenchia os amarelos, depois os verdes, os azuis, uma figura graciosa começava a surgir.

Praticar atenção plena é parecido. Você começa “colorindo” uma pequena área da sua vida, digamos, o jeito de atender ao telefone. Quando o telefone toca, antes de atender você faz uma pausa e respira três vezes, lentamente. Faça isso por mais ou menos uma semana, até se tornar um hábito. Em seguida, acrescente outro exercício de atenção plena, por exemplo, comer de forma atenta. Quando esse jeito de estar presente na hora das refeições estiver integrado à sua vida, inclua mais uma prática. Aos poucos, você se dá conta de que fica presente e consciente em cada vez mais momentos do seu dia. E é assim que a experiência gratificante da vida desperta começa a surgir.

Os exercícios deste livro são destinados a diversas áreas da vida, que você pode começar a colorir com as cores aconchegantes da atenção plena sincera. Sou professora de meditação e moro num mosteiro zen no Oregon, Estados Unidos. Sou também pediatra, esposa, mãe e avó, então sei bem como o dia a dia pode ser estressante e cheio de desafios. Desenvolvi muitos desses exercícios para mim mesma, para ficar mais consciente, mais feliz, mais relaxada com o fluir da vida agitada. Ofereço essa série a todos aqueles que querem estar presentes de forma mais plena e desejam apreciar os pequenos momentos da vida. Não é preciso passar um mês num retiro de meditação nem se mudar para um mosteiro para resgatar a paz e o equilíbrio. Eles já existem dentro de você. Aos poucos, a prática diária da atenção plena vai ajudá-lo a encontrar satisfação e realização na sua vida aqui e agora.

O QUE É ATENÇÃO PLENA E QUAL A SUA IMPORTÂNCIA?

Nos últimos anos, o interesse pela atenção plena cresceu muito entre pesquisadores, psicólogos, médicos, educadores e o público em geral. Existe hoje um número significativo de pesquisas científicas que mostra os benefícios da atenção plena para a saúde física e mental. Mas o que exatamente significa “atenção plena”? A definição que eu gosto de usar é:

Praticar atenção plena é focar atenção total no que está acontecendo fora e dentro de você — no seu corpo, no seu coração, na sua mente. É estar consciente de si e do entorno sem criticar nem julgar.

Às vezes estamos conscientemente atentos, às vezes não. Um bom exemplo é observar as mãos no volante ao dirigir. Como é difícil conduzir o carro em linha reta quando se está aprendendo a guiar, não? A gente fica girando o volante de um lado para o outro, se corrigindo o tempo todo, para conseguir fazer o carro se deslocar para a frente. Ali, estamos plenamente despertos, totalmente focados na mecânica do dirigir. Depois de certo tempo, as mãos aprendem a segurar a direção da forma apropriada, fazendo ajustes sutis e automáticos. Passamos a conduzir o carro em linha reta sem problemas e sem conscientemente prestar atenção nas mãos. Conseguimos dirigir e conversar, comer, ouvir rádio, tudo ao mesmo tempo.

Esse fato remete a uma experiência muito familiar a quem tem carro — dirigir no piloto automático. Já se deu conta disso? Você abre a porta do carro, põe a chave no contato, sai cuidadosamente da garagem e... estaciona o carro na garagem do trabalho. Espera aí! O que aconteceu nesses vinte quilômetros, ou quarenta minutos, entre a casa e o trabalho? O semáforo estava verde ou vermelho? Enquanto o corpo conduzia o carro habilmente pelo fluxo do trânsito e dos faróis, a mente viajou de férias para algum reino agradável e sem estresse e acordou de repente quando você chegou ao seu destino.

Isso é ruim? Não é algo do qual se envergonhar ou se sentir culpado. Se há anos você vai para o trabalho dirigindo no piloto automático e nunca teve nenhum acidente, é prova de que tem muita habilidade! Por outro lado, é triste, porque, se o seu corpo passa muito tempo fazendo uma coisa enquanto a sua mente está de férias em outro lugar, significa que durante boa parte da vida você não está realmente presente. Quando não estamos presentes, ficamos vaga mas persistentemente insatisfeitos. Essa sensação de insatisfação, de que existe um abismo entre nós e todas as outras pessoas e coisas, é o problema principal da vida. É o que leva àqueles momentos em que somos fígados por um sentimento de profunda dúvida e solidão.

Buda chamou isso de Primeira Verdade: o fato de que toda pessoa vai, em algum momento, experimentar esse tipo de angústia. Há muitos momentos felizes na vida, claro, mas, quando os amigos se afastam, quando estamos sozinhos ou cansados, quando nos sentimos frustrados ou tristes ou traídos, a insatisfação e a infelicidade novamente emergem.

Todos nós apelamos para remédios sem receita, para aliviar a dor da vida comum — comida, drogas, sexo, excesso de trabalho, álcool, filmes, compras, jogo. Todos esses remédios funcionam por algum tempo, mas a maioria tem efeitos colaterais, como ficar endividado, sofrer um desmaio, ir para a cadeia, perder uma pessoa querida — então, a longo prazo, eles só fazem aumentar a angústia.

O rótulo dos remédios sem receita diz: “Apenas para alívio temporário. Se os sintomas persistirem, procure um médico”. Com o passar dos anos, encontrei um remédio confiável para aliviar a infelicidade e a inquietação recorrentes. Eu mesma o adotei e prescrevi para muitas outras pessoas, com excelentes resultados. Trata-se da prática regular da atenção plena.

Quando aprendemos a estar presentes nas coisas do jeito que elas são, muitas angústias desaparecem e muita alegria surge, pura e simples.

Todo mundo já experimentou momentos de consciência atenta. Todo mundo é capaz de se lembrar de pelo menos uma vez em que teve a sensação de estar completamente desperto, e tudo ficou claro e vívido. Isso é chamado de “momento de pico”. Pode ocorrer quando temos uma experiência extraordinariamente bonita ou comovente, como o nascimento de um bebê ou a morte de uma pessoa amada. Também pode acontecer quando o carro dá uma derrapada. O tempo passa lentamente, enquanto vemos o acidente acontecer, ou não acontecer. Mas isso não é necessariamente dramático. Pode ser durante uma caminhada corriqueira, quando você dobra uma esquina e, de repente, por um instante, tudo parece iluminado.

O momento de pico é aquele em que estamos completamente conscientes. Não há divisão entre vida e consciência: elas passam a ser uma só. Nesses momentos, a separação entre nós e o mundo some, e o sofrimento desaparece. Nós nos sentimos plenos. Na verdade, estamos além da satisfação ou da insatisfação. Estamos presentes. Somos Presença. Conseguimos sentir o sabor tentador daquilo que os budistas chamam de “vida iluminada”.

Esses momentos inevitavelmente se dissipam, e então retornamos à nossa realidade, apartados e irritados. Não dá para forçar os momentos de pico ou de iluminação a acontecerem. Mas as ferramentas da atenção plena podem ajudar a fechar as lacunas que

causam infelicidade. A prática da atenção plena unifica corpo, coração e mente. Quando estamos unificados assim, a barreira entre o eu e “todo o resto” se torna cada vez mais tênue, até que, de repente, desaparece! Por algum tempo, em geral um breve momento, às vezes uma vida inteira, tudo é o todo, tudo é sagrado e pacífico.

OS BENEFÍCIOS DA ATENÇÃO PLENA

Praticar atenção plena traz muitos benefícios. Pesquisas sobre felicidade conduzidas por Brown e Ryan, da Universidade de Rochester, mostram que “as pessoas com nível alto de atenção plena são modelos de saúde mental vigorosa e positiva”. É bom para todas as enfermidades do coração e da mente, e até do corpo. Mas não acredite nisso só porque estou dizendo que é assim. Experimente fazer os exercícios deste livro durante um ano e descubra como transformam a sua vida.

A seguir, apresento alguns benefícios da atenção plena que descobri com a prática:

1. PRATICAR ATENÇÃO PLENA PRESERVA A ENERGIA DA MENTE

Nossa capacidade de desenvolver habilidades é uma coisa maravilhosa. Infelizmente, aprender uma habilidade traz também um automatismo que acaba permitindo realizar a tarefa em que somos hábeis sem ter consciência dela. É uma pena, porque quando não estamos conscientes deixamos de perceber grandes porções da nossa vida. Quando nos retiramos do presente, a mente tende a ir para um destes três lugares: o passado, o futuro ou o reino da fantasia. Tais lugares não existem fora da imaginação. O único lugar que existe é *aqui*, e o único momento em que estamos realmente vivos é *agora*.

A capacidade da mente humana de se lembrar do passado é um dom sem igual. Ajuda-nos a aprender com os nossos erros e a alterar o rumo da nossa vida quando ela não está saudável. Porém, quando a mente se volta para o passado, em geral passa a ruminar infinitamente os erros cometidos. “Se eu tivesse falado isso... ela teria dito aquilo...” Infelizmente, a mente parece achar que somos pouco inteligentes. Traz à tona os erros do passado repetidamente, culpando-nos e criticando-nos sem parar. Dificilmente assistiríamos 250 vezes ao mesmo filme triste, mas, de alguma forma, permitimos que a mente reproduza uma memória ruim, e todas as vezes experimentamos a mesma angústia e vergonha. Ninguém repreende 250 vezes uma criança porque ela cometeu um pequeno erro, mas, de alguma forma, deixamos que a mente continue trazendo de volta o passado e infligindo raiva e vergonha à nossa criança interior. A impressão que dá é que a mente faz isso porque tem

medo de que eventualmente sejamos de novo vítimas de maus julgamentos, ignorância, desatenção. A mente não acredita que somos inteligentes —inteligentes o suficiente para aprender da primeira vez e não repetir o mesmo erro.

Ironicamente, uma mente ansiosa fica suscetível a criar justamente o que mais teme. A mente ansiosa não percebe que, quando nos puxa para devaneios ressentidos sobre o passado, não conseguimos estar no momento presente. E, quando não conseguimos estar no aqui e agora, tendemos a agir com pouca sabedoria e habilidade. Ficamos mais propensos a fazer exatamente aquilo que a mente tinha receio de que fizéssemos.

A capacidade da mente humana para planejar o futuro é outro dom incomparável. Fornece mapa e bússola para nos orientarmos. Diminui a probabilidade de pegarmos um caminho errado e perdermos tempo num longo desvio. Aumenta as chances de ficarmos satisfeitos com a nossa trajetória e as nossas realizações.

Infelizmente, em sua ansiedade, a mente procura planejar um número imenso de futuros possíveis, a maioria dos quais nunca vai acontecer. Esse salto constante para o futuro é um desperdício de energia mental e emocional. O melhor jeito de nos prepararmos para o porvir desconhecido é fazer um plano razoável e então focar no que está acontecendo aqui e agora. Assim, podemos receber o que flui em nossa direção com a mente clara e flexível e o coração aberto, prontos e capazes de modificar o nosso plano conforme a realidade do momento.

Outra coisa de que a mente gosta é viajar pelo reino da fantasia, onde cria um filme interior protagonizado por um eu novo e diferente, famoso, bonito, poderoso, talentoso, bem-sucedido, rico e amado. A capacidade de fantasiar é algo admirável, a base de toda a nossa criatividade. Isso nos permite imaginar novas invenções, criar arte e música, elaborar novas teorias científicas e fazer planos para tudo, de novos edifícios a novos capítulos da nossa vida. Infelizmente, isso pode virar um escape, uma fuga de tudo o que é desconfortável no momento presente, fuga da ansiedade por não saber o que vem pela frente, fuga do medo de que o momento seguinte (ou a hora ou o dia ou o ano) possa trazer dificuldades ou até mesmo a morte. Existe uma diferença entre fantasias e devaneios incessantes e criatividade dirigida. A criatividade surge quando a mente descansa em ponto morto, quando fica clara como uma tela em branco, propícia para o surgimento de novas ideias, equações, poemas, melodias, pinceladas de tinta.

Quando deixamos a mente descansar no presente, plena do que acontece aqui e agora, afastando-a de repetidas incursões infrutíferas pelos reinos do passado, do futuro ou da fantasia, estamos fazendo algo muito importante. Estamos preservando a energia da mente.

Assim, ela permanece fresca e aberta, pronta para responder a tudo o que surgir diante dela.

Pode parecer trivial, mas não é. Normalmente, a mente não descansa. Fica ativa mesmo à noite, durante o sono, gerando sonhos que misturam ansiedades e acontecimentos da nossa vida. É sabido que o corpo precisa de descanso para funcionar bem, e é por isso que todas as noites deitamos e relaxamos por pelo menos algumas horas. Esquecemos, porém, que a mente também precisa de descanso. Mas acontece que ela só encontra descanso no momento presente, quando consegue repousar e relaxar ao fluxo dos acontecimentos.

Praticar atenção plena ajuda a parar de desperdiçar energia mental viajando ao passado e ao futuro; ajuda a sempre retornar ao aqui e agora, a fim de repousar no que está acontecendo no momento presente.

2. PRATICAR ATENÇÃO PLENA EXERCITA E FORTALECE A MENTE

Todos nós sabemos que o corpo humano pode ser treinado. Podemos ficar mais flexíveis (ginastas e acrobatas) ou graciosos (bailarinos), adquirir técnica (pianistas) e fortalecer os músculos (halterofilistas). Mas nem todo mundo sabe que há vários aspectos da mente que podem ser cultivados. Pouco antes de atingir a iluminação, Buda descreveu as qualidades da mente e do coração que desenvolveu ao longo de muitos anos. Ele observou que a sua mente tinha se tornado “concentrada, purificada, luminosa, imaculada, maleável, habilidosa, sem nenhuma imperfeição, imperturbável”. Ao praticar a atenção plena, aprendemos a afastar a mente de suas preocupações habituais e a colocá-la no lugar que escolhermos, com o propósito de iluminar algum aspecto da nossa vida. Treinamos a mente para ser leve, poderosa e flexível, mas também para ter capacidade de se concentrar naquilo em que queremos que se concentre.

Buda falou sobre domar a mente. Disse que é como domar um elefante selvagem. Assim como um elefante selvagem pode causar estragos, pisotear plantações e ferir pessoas, a mente não domesticada, cheia de caprichos, pode causar danos a nós e a quem nos rodeia. A mente humana tem uma capacidade e um poder muito maiores do que imaginamos. A atenção plena é uma poderosa ferramenta para o treinamento da mente, pois permite acessar e usar o real potencial dela para o *insight*, a bondade e a criatividade.

Buda assinalou que, quando se captura um elefante selvagem, depois de conduzi-lo para fora da floresta é preciso amarrá-lo a uma estaca. No caso da mente, a estaca é o foco da nossa atenção na prática da atenção plena — pode ser, por exemplo, a respiração, a boca cheia de comida, a postura. Ancoramos a mente, trazendo-a de volta, repetidamente, para uma única coisa. Isso a acalma e a livra de distrações.

O elefante selvagem tem muitos hábitos. Ele foge quando os seres humanos se aproximam. Ataca quando está com medo. Nossa mente é parecida. Quando presente o perigo, foge do presente. Pode fugir para fantasias agradáveis ou pensamentos sobre futuras vinganças, ou simplesmente ficar inerte. Se a mente está amedrontada, pode atacar outras pessoas com uma explosão de raiva ou atacar o seu interior com uma autocrítica corrosiva mas silenciosa.

No tempo de Buda, os elefantes eram treinados para ir para as frentes de batalha e obedecer a comandos sem fugir do barulho e do caos da guerra. Da mesma forma, a mente treinada pela atenção plena pode se manter estável no cenário de mudanças rápidas da vida contemporânea. Quando a mente é domada, conseguimos permanecer calmos e estáveis perante as dificuldades inevitáveis que o mundo apresenta. Deixamos de fugir dos problemas e passamos a encará-los como meios de testar e fortalecer a nossa estabilidade física e mental.

A atenção plena ajuda a tomarmos consciência dos nossos padrões mentais de fuga, habituais e condicionados, e permite experimentarmos uma forma alternativa de estar no mundo. Trata-se de descansar a consciência nos reais acontecimentos do momento presente, nos sons ouvidos pelo ouvido, nas sensações sentidas pela pele, nas cores e formas recebidas pelos olhos. A atenção plena ajuda a estabilizar o coração e a mente, para que não fiquem se debatendo com as coisas inesperadas da vida. Quando praticamos a atenção plena com paciência e persistência, interessamo-nos por tudo o que acontece e ficamos curiosos em relação ao que podemos aprender, inclusive com as adversidades e até mesmo com a própria morte.

3. PRATICAR ATENÇÃO PLENA É BOM PARA O MEIO AMBIENTE

Essa atividade mental que circula sem parar pelos reinos do passado, do futuro e da fantasia é, na sua maior parte, não só inútil, mas destrutiva. De que forma? É alimentada por um combustível ecologicamente prejudicial — a ansiedade.

Você pode estar se perguntando: “Mas o que a ansiedade tem a ver com ecologia?” Quando se menciona ecologia, costuma-se pensar nas relações físicas entre os seres vivos, por exemplo, entre bactérias, fungos, plantas e animais selvagens. Mas as relações ecológicas são baseadas na troca de energia, e a ansiedade é uma energia.

É importante estar ciente de que a ansiedade crônica de uma gestante pode afetar negativamente o feto através de mudanças no fluxo sanguíneo e nos nutrientes e hormônios que banham o bebê. Da mesma forma, quando estamos ansiosos, a multidão de “seres”

vivos dentro de nós é afetada — o coração, o fígado, o intestino, os bilhões de bactérias do intestino, a pele. Os efeitos negativos do medo e da ansiedade não se limitam ao nosso corpo. A ansiedade afeta também todos os seres com quem entramos em contato. O medo é um estado de espírito altamente contagioso, que se espalha rapidamente por famílias, comunidades e países inteiros.

A atenção plena envolve descansar a mente num lugar sem ansiedade nem medo. Na verdade, encontramos o oposto nesse lugar. Descobrimos desenvoltura, coragem e uma felicidade tranquila.

Onde é esse “lugar”? Não é uma localidade geográfica. Nem uma localização no tempo. É o fluxo de tempo e espaço do momento presente. A ansiedade é alimentada por pensamentos do passado e do futuro. Quando deixamos de lado esses pensamentos, a ansiedade desaparece e nos sentimos bem. Como se faz para ficar sem pensar? Retirando temporariamente energia da “função pensar” e redirecionando-a para a “função consciência”. Essa infusão intencional de consciência é a essência da atenção plena. A consciência relaxada, alerta, é o antídoto para a ansiedade e o medo — nosso e dos outros. É uma maneira ecologicamente salutar de viver a vida, pois muda a atmosfera para melhor.

4. PRATICAR ATENÇÃO PLENA GERA INTIMIDADE

Nossa fome essencial não é por alimento, mas por intimidade. Quando não existe intimidade nenhuma na nossa vida, nos sentimos isolados de outros seres, sozinhos, vulneráveis e sem amor no mundo.

Em geral, esperamos que as outras pessoas preencham as nossas necessidades de intimidade. No entanto, nem sempre os cônjuges e amigos estão disponíveis do jeito que precisamos. Mas, felizmente, existe ao nosso alcance uma experiência de intimidade profunda — basta dar meia-volta e avançar em direção à vida. Isso exige coragem. É preciso abrir intencionalmente os sentidos, tornando-se deliberadamente consciente do que está acontecendo dentro do corpo e do coração/mente, e também fora, no ambiente.

A atenção plena é uma ferramenta de conscientização extremamente simples. É uma prática que ajuda a acordar, a estar presente e a viver uma vida mais exuberante. Ajuda a preencher as lacunas do dia, a reverter as incontáveis vezes em que não estamos conscientes nem presentes na nossa vida. É também uma prática que ajuda a dissolver o escudo invisível que parece existir entre nós e as outras pessoas.

5. PRATICAR ATENÇÃO PLENA FAZ CESSAR A LUTA INTERIOR E APLACA O MEDO

A atenção plena ajuda a ficarmos presentes nas experiências que não são agradáveis.

Temos a tendência de tentar organizar o mundo e as outras pessoas de modo a ficar sempre confortáveis. Gastamos um monte de energia para ajustar a temperatura correta do ambiente, a iluminação correta, o perfume correto no ar, a comida correta, a correta maciez da cama e do assento das cadeiras, a cor correta nas paredes, o jardim correto e as pessoas ao nosso redor, filhos, marido, esposa, amigos, colegas de trabalho, e até mesmo animais de estimação — todos corretos.

Mas, por maior que seja o esforço, as coisas não ficam do jeito que queremos. Mais cedo ou mais tarde, o filho faz birra, o arroz queima, o aquecedor quebra, ficamos doentes. Se formos capazes de estar presentes e abertos, mesmo para acolher experiências e pessoas desconfortáveis e desagradáveis, elas perderão o poder de nos amedrontar e de nos fazer reagir ou fugir. Se conseguirmos isso repetidas vezes, conquistaremos um poder incrível, raro no mundo humano — ser feliz apesar de as condições mudarem o tempo todo.

6. PRATICAR ATENÇÃO PLENA FAVORECE A VIDA ESPIRITUAL

As ferramentas de atenção plena servem para prestarmos atenção nas atividades comuns da vida. São particularmente úteis para quem deseja cultivar uma vida espiritual em meio às muitas distrações do mundo atual. O mestre zen Suzuki Roshi disse: “Zen não é um tipo de empolgação, é concentração na rotina habitual diária”. Praticar atenção plena traz a consciência de volta para o corpo, para o aqui e o agora. É precisamente nesse ponto que podemos ser tocados pela presença eterna que chamamos de “O Divino”. Quando estamos atentos, apreciamos cada momento da vida que nos foi dada. Praticar atenção plena é uma maneira de expressar gratidão por uma dádiva que jamais poderemos retribuir. A atenção plena pode se transformar numa oração constante de gratidão.

Os místicos cristãos falam em “vida de oração contínua”. Mas o que significa isso? Como isso é possível se vivemos sugados pelo tráfego rápido da vida moderna, pegando atalhos o tempo todo, sem tempo de falar nem com a própria família, que dirá com Deus?

A verdadeira oração não é pedir, é ouvir. Ouvir profundamente. Quando ouvimos profundamente, percebemos que até o “som” dos nossos pensamentos atrapalha, chega a perturbar. Quando nos desprendemos dos pensamentos, entramos numa quietude e numa receptividade interior mais profunda. Se conseguimos manter esse silêncio aberto em nosso íntimo, *como sendo o nosso íntimo*, então não ficamos mais confusos, tentando classificar e escolher entre nossas inúmeras vozes interiores. Nossa atenção não fica mais presa no emaranhado emocional interior. Fica voltada para fora. Passamos a procurar o Divino em todas as aparências, a ouvir o Divino em todos os sons, a sentir o Divino em todos os

toques. Quando as coisas surgem em nosso caminho, respondemos de acordo, e em seguida voltamos a descansar no silêncio interior. É uma vida vivida na fé, fé na Mente Única, uma vida de oração contínua.

Ao infundirmos atenção plena numa atividade da nossa rotina, depois em outra e mais outra, acordamos para o mistério de cada momento, desconhecido até então. À medida que as coisas surgem, temos prontidão para recebê-las e responder a elas. Ficamos receptivos ao que está sendo dado a nós, momento a momento, pela Grande Presença. São dádivas simples, como o calor que aquece as mãos quando seguramos uma xícara de chá, milhares de pequenos carinhos com o toque da roupa na pele, a música complexa das gotas de chuva, mais uma respiração. Quando conseguimos estar completamente atentos à verdade viva de cada momento, atravessamos o portal para uma vida de oração contínua.

EQUÍVOCOS SOBRE A ATENÇÃO PLENA

Embora a atenção plena seja muito elogiada, pode ser facilmente mal interpretada. Primeiro, pode-se achar, erroneamente, que a prática da atenção plena significa pensar muito sobre alguma coisa. Na atenção plena, usamos o poder de pensamento da mente apenas para iniciar a prática (“Hoje, procure ficar consciente da sua postura”) e para nos lembrarmos de retornar à prática quando a mente inevitavelmente divaga no decorrer do dia (“Volte a ficar consciente da sua postura”). Mas, depois de seguir as instruções da mente e começar a usar o método, podemos abandonar os pensamentos. Quando a mente pensante se aquieta, muda para consciência aberta. Aí, ficamos ancorados no corpo, alertas e presentes.

O segundo engano é achar que praticar atenção plena significa fazer tudo *muito lentamente*. A velocidade com que fazemos as coisas não é a questão. É possível executar uma tarefa lentamente e ainda assim estar desatento. Na verdade, é quando nos movimentamos mais rápido que, muitas vezes, precisamos estar mais atentos, para evitar erros. É possível que, para usar algumas ferramentas de atenção plena deste livro, você precise diminuir o ritmo — por exemplo, quando estiver praticando a alimentação consciente. Em outros exercícios, você será solicitado a diminuir o ritmo por um breve período, a fim de unir corpo e mente, antes de voltar às suas atividades regulares — por exemplo, descansar a mente por três respirações. Há ainda tarefas que podem ser feitas em qualquer velocidade, como o exercício que envolve prestar atenção na planta dos pés, sentado, andando ou correndo.

Um terceiro equívoco comum é encarar a atenção plena como um programa de exercícios

com limite de tempo, como uma meditação sentada de trinta minutos. A atenção plena é útil a ponto de se espalhar por todas as atividades da vida, levando a luz da consciência ampliada, a curiosidade e uma sensação de descoberta às ações diárias, como levantar de manhã, escovar os dentes, passar por uma porta, atender ao telefone, ouvir alguém falar.

COMO USAR ESTE LIVRO

Este livro oferece uma grande variedade de práticas para incorporar a atenção plena ao seu dia a dia. São chamadas de “exercícios de atenção plena”. Também podem ser encaradas como “sementes” de atenção plena, sementes para plantar e cultivar a atenção total nos vários nichos e recantos da vida, sementes que crescem e frutificam a cada dia.

Cada exercício tem quatro seções. Primeiro, há uma descrição da tarefa e algumas ideias para se lembrar de praticá-la durante o dia e a semana. Em seguida, a seção “Descoberta” reúne observações, *insights* ou dificuldades que as pessoas tiveram com a tarefa, junto com descobertas relevantes da pesquisa científica. Na seção “Ensinamento”, exploro temas e lições de vida mais abrangentes, ligados ao exercício. Cada exercício é como uma janela que permite vislumbrar como seria a vida desperta. Por último, a “Conclusão” resume o exercício ou oferece inspiração para você continuar a desvendá-lo.

Uma forma de usar este livro é começar cada semana lendo apenas a descrição do exercício e os recursos para se lembrar de fazê-lo. Não vale se antecipar, lendo mais adiante! Coloque as palavras ou imagens que você vai usar como lembretes em lugares onde possa vê-los ao longo do dia, para se recordar da tarefa. No meio da semana, você pode ler a seção “Descoberta” do exercício em questão, a fim de conhecer experiências e *insights* que outras pessoas tiveram quando o praticaram. Isso pode mudar a sua abordagem do exercício. No final da semana, leia o “Ensinamento”, antes de seguir para um exercício novo.

Outra maneira é como fazemos no mosteiro: seguimos a sequência do livro, praticando cada exercício durante uma semana. Você pode começar um exercício novo a cada segunda-feira e terminar de ler ou fazer anotações no domingo seguinte. Pode pular para um exercício ou tema específico que pareça mais adequado à situação da sua vida naquela semana. Às vezes, praticamos um mesmo exercício de atenção plena por duas ou três semanas, se ele continua a provocar *insights* ou se queremos nos aperfeiçoar nele.

É divertido realizar esses exercícios com outras pessoas, como fazemos no mosteiro. Você pode formar um grupo de atenção plena e praticar um único exercício por uma ou duas

semanas; depois se reúnam para compartilhar o que aprenderam. Damos boas risadas em nossos encontros semanais. É importante não levar as suas “falhas” muito a sério. Cada pessoa vai ter a própria experiência, *insight* ou história engraçada para contar sobre as suas tentativas — e erros — ao fazer os exercícios.

No mosteiro, começamos há cerca de vinte anos com essa ideia de escolher semanalmente uma ferramenta ou tarefa nova de atenção plena. A sugestão veio de um homem que tinha vivido numa comunidade que seguia os ensinamentos do místico Gurdjieff. Ele explicou que não importava conseguir fazer a tarefa ou não. Às vezes, *não fazer* o exercício ensina mais do que fazê-lo, porque dá chance de entender a razão de não o ter feito. O que será que está por trás disso — preguiça, antigas aversões ou simplesmente distração? A questão é viver cada vez mais de uma forma consciente. Gurdjieff chamava isso de “autolembrança”. No budismo, chamamos de despertar para o verdadeiro eu. É despertar para a vida como ela realmente é, não a fantasia que geralmente vivemos dentro da nossa mente.

LEMBRETES

Ao longo dos anos, verificamos que a parte mais difícil das nossas práticas semanais de atenção plena é simplesmente nos lembrarmos de fazê-las. Então, inventamos vários tipos de lembrete para o dia e a semana. Frequentemente, afixamos palavras ou imagens ao redor do mosteiro, em lugares por onde costumamos passar durante o dia. Se quiser imprimir nossos lembretes, pode acessá-los em www.shambhala.com/howtotrain. Eles são apresentados no livro, mas experimente ser criativo, inventando os seus.

UM CADERNO PARA A PRÁTICA DA ATENÇÃO PLENA

Para tirar o máximo proveito dessas práticas, recomendo que você registre as suas experiências e os seus aprendizados num caderno, à medida que realizar cada exercício de atenção plena. Se estiver usando este livro com um grupo, poderá levar o caderno para as reuniões de discussão, para consultar as suas descobertas e os obstáculos que encontrou. Ter um caderno na sua mesa de trabalho ou na mesa de cabeceira ajuda também como lembrete da prática da semana.

CONTINUANDO

Quando usamos uma ferramenta de atenção plena durante uma semana, temos a expectativa de que ela se incorpore em nós, passando a fazer parte da nossa capacidade de atenção permanentemente em expansão. Mas, como seres humanos, muitas vezes reincidimos em velhos comportamentos e hábitos inconscientes. É por isso que, no mosteiro, há duas

décadas fazemos essas práticas da atenção plena e inventamos novas. Esse é um dos aspectos mais maravilhosos do caminho da plena consciência e do despertar. Não tem fim!

Use a sua mão não dominante

Exercício: Todos os dias, faça algumas tarefas rotineiras com a mão não dominante. Por exemplo, escovar os dentes, pentear o cabelo ou segurar os talheres, pelo menos durante parte de cada refeição. Se estiver a fim de um desafio maior, experimente usar a mão não dominante para escrever ou para comer com pauzinhos.

LEMBRETE

Uma forma de se lembrar do exercício o dia todo é colocar um esparadrapo num dedo da mão dominante. Quando você notar o esparadrapo, passe a usar a mão não dominante. Você também pode afixar um papelzinho no espelho do banheiro com os dizeres “Mão esquerda” (se você for destro). Ou então colar ali uma mão recortada em papel, e também na porta da geladeira, na mesa do escritório — em qualquer lugar por onde você costuma passar. Outra possibilidade é prender alguma coisa no cabo da escova de dentes, para se lembrar de escová-los com a mão não dominante.

DESCOBERTA

Essa experiência sempre provoca risadas. Acabamos descobrindo que a mão não dominante é bastante desajeitada. Usá-la nos traz de volta ao que os professores de zen chamam de “mente de principiante”. A mão dominante pode ter 40 anos, mas a mão não dominante é muito mais jovem, tem cerca de 2 ou 3 anos. Temos que aprender de novo a segurar o garfo e levá-lo à boca sem nos espetar. Começamos a escovar os dentes muito desajeitadamente com a mão não dominante, e quando nos distraímos a mão dominante assume e pega a escova de dentes ou o garfo! É como uma irmã mais velha mandona, que diz: “Ei, seu desajeitado, deixa que faço isso para você!”

O esforço de tentar usar a mão não dominante pode despertar a nossa compaixão por quem é desajeitado ou não tem destreza, como uma pessoa com deficiência ou que tenha

tido uma lesão ou um acidente vascular cerebral. Rapidamente, percebemos o valor dos movimentos simples que muitas pessoas não conseguem fazer. Usar pauzinhos com a mão não dominante é uma experiência humilhante. É preciso estar muito atento para comer *sushi* em menos de uma hora sem derrubar todo o alimento.

ENSINAMENTO

Essa tarefa ilustra como nossos hábitos são arraigados e inconscientes e a dificuldade de mudar sem conscientização e determinação. O exercício ajuda a ter uma mente de principiante em qualquer atividade que fazemos várias vezes por dia — comer, por exemplo —, das quais muitas vezes estamos apenas parcialmente conscientes.

Usar a mão não dominante traz a impaciência à tona. Pode nos ajudar a ser mais flexíveis e perceber que nunca é tarde para aprender truques novos. Se utilizarmos a mão não dominante com frequência, desenvolveremos habilidade com o passar do tempo. Tenho praticado usar a mão esquerda há tantos anos, que hoje nem lembro mais qual é qual. Isso pode trazer benefícios práticos. Se eu perder o uso da mão dominante, como aconteceu com vários parentes meus que tiveram acidentes vasculares cerebrais, não ficarei “na mão”, poderei passar a usar a esquerda sem problemas. Quando desenvolvemos uma habilidade nova, percebemos que existem muitas outras latentes dentro de nós. Esse insight pode despertar a confiança de que a prática é algo realmente transformador, levando-nos a conquistar mais flexibilidade e mais liberdade na vida. Se estivermos dispostos a fazer o esforço, com o passar do tempo poderemos despertar habilidades decorrentes da sabedoria natural que existe dentro de nós e deixá-las atuar em nossa vida diária.

O mestre zen Suzuki Roshi disse: “Na mente do principiante existem muitas possibilidades; na do especialista, poucas”. A atenção plena nos permite retornar às possibilidades ilimitadas que emergem continuamente do grande nascedouro do momento presente.

Conclusão: Para criar possibilidades na sua vida, manifeste a mente de principiante em todas as situações.

Não deixe vestígios

Exercício: Escolha um cômodo da sua casa e, durante uma semana, procure não deixar nenhum vestígio de que você usou esse espaço. O banheiro ou a cozinha costumam ser boas opções para a maioria das pessoas. Ao preparar uma refeição ou tomar banho, deixe o lugar arrumado, sem nenhum sinal de que você esteve lá, exceto talvez o cheiro da comida ou o perfume do sabonete.

LEMBRETE

Coloque um aviso no cômodo escolhido: “Não deixe vestígios”.

Em pinturas zen, as tartarugas simbolizam a prática de não deixar vestígios — à medida que se deslocam, varrem a areia com a cauda, apagando as próprias pegadas. Em vez do aviso escrito, você pode usar imagens de tartarugas como lembrete.

DESCOBERTA

É bem comum sair de um cômodo deixando-o um pouco mais bagunçado do que estava antes. Dizemos para nós mesmos: “Depois eu arrumo”. Esse “depois” nunca chega, até que a bagunça fica insuportável, e nós, irritados o suficiente para só então fazer uma faxina completa. Ou ficamos irritados com o outro, que não fez a parte dele no trabalho doméstico. É muito mais fácil cuidar das coisas na hora. Assim não precisamos passar pela irritação que cresce conforme a bagunça se acumula.

Essa tarefa ajuda a tomar consciência da tendência de virar as costas para certas coisas, mesmo coisas pequenas que poderíamos resolver ao longo do dia, mas que, por alguma razão, não temos motivação para fazer. *Poderíamos* levar o lixo até a calçada, ou trocar a toalha de rosto do banheiro. *Poderíamos* afogar as almofadas do sofá ao nos levantarmos, ou lavar a xícara de café em vez de colocá-la na pia, e *poderíamos* guardar as ferramentas na caixa de ferramentas, mesmo sabendo que amanhã vamos usá-las de novo.

Uma pessoa observou que o fato de nos conscientizarmos em não deixar traços num

determinado cômodo acaba se ampliando para outras áreas. Lavar os pratos imediatamente depois de comer levou essa pessoa a fazer a cama ao levantar-se de manhã e depois a tirar os fios de cabelo do ralo logo após terminar o banho. É preciso convocar a energia inicial, mas, uma vez feito isso, parece que energia gera mais energia.

ENSINAMENTO

Esse exercício aponta um holofote para a nossa tendência à preguiça. A palavra *preguiça* é uma descrição, não uma crítica. Se não vivemos com total sinceridade, muitas vezes deixamos a bagunça para os outros arrumarem. É fácil lavar a louça, mas guardá-la de volta no armário, nem tanto. É fácil deixar de fazer a meditação, ou a oração, quando a vida fica agitada.

Essa tarefa também nos faz conscientes das diversas pequenas coisas que, diariamente, dão suporte à nossa vida e ao trabalho — as colheres e os garfos com que nos alimentamos, a roupa que nos mantém aquecidos, os cômodos que nos abrigam. Quando varremos, lavamos, passamos, dobramos e guardamos as nossas coisas com atenção plena, isso se torna uma expressão de gratidão para com o serviço silencioso dessas coisas.

O mestre zen Dogen redigiu instruções específicas para os cozinheiros do seu mosteiro. “Limpar os pauzinhos, as conchas e todos os outros utensílios; lidar com eles com igual cuidado e consciência, colocando tudo de volta ao lugar a que pertencem naturalmente.” Existe uma satisfação em lavar coisas que foram usadas e estão sujas e em colocar coisas em ordem e tratar com cuidado de tudo o que nos serve, seja um prato de plástico ou uma porcelana delicada. Parece que a mente fica mais “limpa” e a vida menos complicada quando limpamos o espaço e as coisas ao nosso redor. Um amigo contou que tirou quilos de roupa velha da casa de uma tia idosa, junto com medicamentos vencidos, além de muito lixo. A descrição dele foi assim: “No início, ela ficou aflita, mas depois relaxou, e a cada saco que tirávamos da casa ela parecia rejuvenescer um ano”. O sentimento de satisfação em não deixar vestígios pode ser um reflexo do nosso desejo profundo de ir embora do mundo, de preferência deixando-o um pouco melhor, e não pior do que estava quando chegamos. Idealmente, nossos únicos vestígios serão a maneira como amamos, inspiramos, ensinamos ou servimos os outros. No futuro, isso é o que terá efeito mais positivo nas pessoas.

Conclusão: Primeiro, pratique não deixar vestígios. Depois, pratique deixar as

coisas melhores do que encontrou.

Cacoetes de linguagem

Exercício: Torne-se consciente dos seus cacoetes de linguagem e tente eliminá-los do seu discurso. Cacoetes são palavras ou expressões que não acrescentam sentido ao que você está dizendo, por exemplo, “hum”, “ahã”, “afinal”, “né?”, “você sabe”, “tipo”, “basicamente”, “de qualquer maneira” etc. Novos cacoetes entram no nosso vocabulário de tempos em tempos.

Além de eliminar seus cacoetes, procure observar por que você tende a usá-los — em que situações e para que finalidade?

LEMBRETE

No início, é um tormento reparar nos próprios cacoetes de linguagem. Você provavelmente terá que recorrer à ajuda de amigos ou familiares. As crianças vão adorar “pescar” e corrigir os cacoetes dos pais. Peça para levantarem a mão quando ouvirem um cacoete seu; no começo, as mãos vão se erguer e baixar com uma frequência irritante. Além disso, o hábito dos cacoetes é tão inconsciente que talvez você precise pedir a elas que repitam qual deles você acabou de proferir.

Outra maneira de perceber os cacoetes de linguagem é gravar a si próprio falando. Peça a um irmão, cônjuge ou filho que registre com uma câmera a sua conversa com alguém ou ao telefone. Assista à filmagem e faça uma tabulação dos cacoetes e da frequência deles.

DESCOBERTA

No mosteiro, descobrimos que essa é uma das práticas de atenção plena mais desafiadoras. É difícil e desanimador ouvir os próprios cacoetes e percebê-los antes de chegar a pronunciá-los — a não ser que a pessoa seja um orador treinado. Em grupos que realizam treinamento para falar em público, existem pessoas designadas para fazer contagem de cacoetes durante uma fala, o que ajuda os membros na aprendizagem de uma oratória eficaz. Quando você começar a notar os seus cacoetes, vai ouvi-los em toda parte, no rádio e na

tevé, na conversa diária. Um adolescente usa o cacoete “tipo” centenas de milhares de vezes por ano! Você também vai notar quais os oradores que não têm cacoetes e tomar consciência de como a ausência deles torna o discurso mais eficaz e poderoso. Por exemplo, ouça um discurso de Martin Luther King Jr., do Dalai Lama ou do presidente Barack Obama, prestando atenção nos cacoetes de linguagem.

Os cacoetes de linguagem parecem cumprir várias funções. Informam ao ouvinte que você vai começar a falar ou que você ainda não terminou de falar. “Então... eu disse para ele que tinha gostado da ideia dele, e, aí, bem, eu disse, tipo, bom, você sabe...” Os cacoetes também suavizam o que dizemos, tornando a fala menos definida ou assertiva. “Então eu, você sabe, acho que a gente deve basicamente, tipo, ir em frente com esse projeto.” Será que temos medo de provocar uma reação ou de estar errados? Quem iria querer um presidente ou um médico que falasse desse jeito insosso? Os cacoetes podem constituir um obstáculo para a plateia ouvinte quando diluem o significado a ponto de torná-lo bobo: “Jesus disse, tipo assim: ‘Bom, né, ame o seu próximo que nem, tipo, a você mesmo’”.

ENSINAMENTO

Nos Estados Unidos, os cacoetes de linguagem passaram a ser mais comuns apenas nos últimos cinquenta anos. Será que é porque as escolas estão dando menos ênfase à precisão do discurso, à dicção e às habilidades de argumentação? Ou será que, no mundo pós-moderno multicultural de hoje, onde muitas vezes a verdade é encarada como relativa, passamos a falar propositalmente de uma maneira menos definitiva? Será que temos medo de dizer algo que pode ser considerado “politicamente incorreto” ou de provocar uma reação nos ouvintes? Será que estamos afundando no relativismo moral? Se essa tendência continuar, daqui a pouco vamos dizer: “Roubar é, tipo, quer dizer, tipo assim, errado”.

Quando a nossa mente está clara, conseguimos falar de maneira sincera, precisa e sem insultar os outros.

Essa ferramenta de atenção plena mostra até que ponto os comportamentos inconscientes são arraigados, e como são difíceis de mudar. Hábitos inconscientes — como o uso de cacoetes de linguagem — são apenas isso, inconscientes. Enquanto permanecem inconscientes, é impossível modificá-los. Só quando iluminamos um padrão de comportamento com a luz da consciência é que começamos a ter espaço para trabalhar a fim de modificá-lo. Mesmo assim, é muito difícil mudar um comportamento arraigado. Assim que paramos de trabalhar ativamente para mudar um hábito indesejado, ele rapidamente

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "Como domar um elefante" e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).