

JON KABAT-ZINN

Criador do Programa de Redução do Stress Baseada em Mindfulness (MBSR)

PARA ONDE QUER QUE VÁS, AÍ ESTARÁS

O clássico do **mindfulness** na vida quotidiana

• Mais de 750 mil livros vendidos •


nascente

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
------------------	----

PRIMEIRA PARTE: O Florescer do Momento Presente

O Que É o <i>Mindfulness</i> ?	21
Simple, mas Não Fácil	26
Parar	29
É Isto Mesmo	32
Capturar os Seus Momentos	35
Não Esquecer a Respiração	37
Prática, Prática, Prática	39
Praticar Não Quer Dizer Ensaiar	40
Não Precisa de Sair do Seu Caminho para Praticar	42
Despertar	44
Manter as Coisas Simples	47
Não Podes Parar as Ondas, mas Podes Aprender a Surfar ...	48
Qualquer Pessoa Pode Meditar?	51
Em Louvor da Não Ação	53
O Paradoxo da Não Ação	56
A Não Ação em Ação	58
Fazer a Não Ação	62

Paciência	65
Abandonar-se	71
Não Julgamento	73
Confiança	76
Generosidade	79
Tem de se Ser Suficientemente Forte para se Ser Fraco	83
Simplicidade Voluntária	86
Concentração	90
Visão	93
A Meditação Desenvolve Seres Humanos Totais	98
A Prática como Caminho	103
Meditação: Não Deve Ser Confundida com Pensamento	
Positivo	108
Virar-se para Dentro	111

SEGUNDA PARTE: O Coração da Prática

Meditação Sentada	117
Ocupe o Seu Lugar	120
Dignidade	121
Postura	123
O Que Fazer com as Mãos?	126
Sair da Meditação	131
Durante Quanto Tempo Praticar?	135
Não Há Forma Certa	140
A Meditação Qual-É-a-Minha-Maneira?	144
A Meditação da Montanha	148
A Meditação do Lago	154
A Meditação a Caminhar	158
A Meditação em Pé	162
A Meditação Deitada	164
Deite o Seu Corpo no Chão pelo Menos Uma Vez por Dia	169

Não Praticar É Praticar	172
Meditação de Amor-Bondade.....	174

 **TERCEIRA PARTE: No Espírito do *Mindfulness***

Sentar-se Junto ao Fogo.....	183
Harmonia.....	186
De Manhã Cedo.....	189
Contacto Direto.....	194
Há Mais Alguma Coisa Que Gostaria de Me Dizer?.....	197
A Sua Própria Autoridade.....	200
Para onde quer que Vás, aí Estarás.....	204
Ir Lá Acima.....	210
Limpar o Fogão a Ouvir Bobby McFerrin.....	213
Qual É o Meu Papel, com P Maiúsculo, Neste Planeta?	215
O Monte Análogo.....	220
Interligação.....	222
Não Prejudicar — <i>Ahimsa</i>	226
Karma.....	229
Inteireza e Unidade.....	234
Individualidade e Propriedade.....	238
O Que É Isto?.....	241
<i>Selfing</i> (Apropriação pelo Ego).....	244
Ira.....	249
Lições de Comida de Gato.....	251
Sermos Pais — Prática de Meditação.....	254
Sermos Pais — Parte II.....	263
Algumas Armadilhas ao Longo do Caminho.....	266
O <i>Mindfulness</i> É Espiritual?.....	269

POSFÁCIO	277
-----------------------	-----

Para Myla, Will, Naushon e Serena,
para onde quer que vão.

INTRODUÇÃO

Sabe uma coisa? Quando se pensa bem nisso, para onde quer que se vá, já se está lá. Seja o que for que decidir fazer, foi o que decidiu fazer. Seja o que for que esteja a pensar agora mesmo, *é* isso que está na sua mente. Seja o que for que lhe tenha acontecido, já aconteceu. A pergunta importante é: como lidar com isso? Por outras palavras: «Então, e agora?»

Quer gostemos quer não, este momento é tudo o que realmente temos para trabalhar. No entanto, todos conduzimos facilmente de mais as nossas vidas como se nos esquecêssemos por momentos de que estamos *aqui*, onde realmente estamos, e que estamos *no* que já estamos. Em cada instante encontramos-nos na encruzilhada do aqui e do agora. Mas, quando a nuvem de esquecimento se instala sobre onde estamos agora, nesse preciso momento sentimo-nos perdidos. «Então, e agora?» torna-se, pois, um verdadeiro problema.

Quando digo perdidos quero dizer termos perdido temporariamente o contacto connosco e com a extensão total das nossas possibilidades. Em vez disso caímos numa forma de ver, pensar e fazer do tipo robô. Nessas ocasiões quebramos o contacto com o que existe de mais profundo em nós e que nos

oferece, porventura, as nossas maiores oportunidades de criatividade, aprendizagem e crescimento. Se não tivermos cuidado, esses momentos enevoados podem estender-se e passar a ser a maior parte das nossas vidas.

Para nos permitirmos estar verdadeiramente em contacto com o onde estamos, independentemente de onde estivermos, temos de fazer uma pausa na nossa experiência durante o tempo suficiente para permitirmos que o momento presente se instale; o tempo suficiente para na verdade *sentirmos* o momento presente, o vermos na sua totalidade, o mantermos em consciência e assim virmos a conhecê-lo e percebê-lo melhor. Só então poderemos aceitar a verdade deste momento da nossa vida, aprender com ele e prosseguir. Em vez disso, parece que frequentemente estamos preocupados com o passado, com o que já aconteceu ou com um futuro que ainda não chegou. Procuramos outro lugar para estar, onde esperamos que as coisas sejam melhores, mais felizes, mais da forma como queremos que elas sejam ou da forma como já foram. A maior parte do tempo só nos apercebemos parcialmente desta tensão interior, se é que alguma vez nos damos conta. Mais ainda: também só parcialmente, e no melhor dos casos, é que nos apercebemos exatamente do que estamos a fazer das nossas vidas e com as nossas vidas, e nos efeitos que as nossas ações e, mais subtilmente, os nossos pensamentos, têm no que vemos e no que não vemos, no que fazemos e não fazemos.

Por exemplo: sem quase termos consciência disso, julgamos que aquilo que estamos a pensar — as ideias e as opiniões que a dado momento arvoramos — são «a verdade» sobre o que «está lá fora» no mundo e «cá dentro» nas nossas mentes. Só que na maior parte das vezes não é assim.

Pagamos um preço muito alto pelas nossas considerações erradas e não examinadas, e pela nossa ignorância quase voluntária dos momentos presentes. Há um acumulado que se instala silenciosamente, colorindo as nossas vidas sem darmos por isso nem sermos capazes de fazer algo em contrário. Poderemos nunca estar exatamente onde estamos, nunca chegar a tocar a totalidade das nossas possibilidades. Em vez disso fechamo-nos numa ficção pessoal na qual já conhecemos quem somos, sabemos onde estamos e para onde vamos e sabemos o que está a acontecer — permanecendo ao mesmo tempo envoltos em pensamentos, fantasias e impulsos, a maior parte das vezes sobre o passado e sobre o futuro, acerca do que queremos e gostamos e sobre o que tememos e de que não gostamos, que gira continuamente, ocultando a nossa direção e o próprio chão que pisamos.

O livro que tem nas suas mãos é acerca do despertar desses sonhos e dos pesadelos em que muitas vezes se transformam. Não saber que se está nesses sonhos é aquilo a que os budistas chamam «ignorância» ou *mindlessness*. Estar em contacto com este «não saber» chama-se *atenção plena*¹. O trabalho de despertar destes sonhos é feito pela meditação, o desenvolvimento sistemático do despertar da consciência do momento presente. Este acordar segue de mãos dadas com aquilo a que poderíamos chamar «sabedoria», uma visão mais profunda da causa e do efeito e da interligação das coisas, de forma a já não sermos apanhados numa realidade ditada pelos sonhos da nossa própria criação. Para encontrarmos o nosso próprio caminho precisamos de prestar mais atenção a este momento. É a única ocasião que temos para viver, crescer, sentir e mudar.

¹ O termo *mindfulness* é geralmente traduzido como «atenção plena» [N. dos T.].

Vamos precisar de estar mais atentos e de tomar precauções contra a força incrível de Cila e Caríbides, do passado e do futuro, e o mundo de sonhos que nos oferecem em vez das nossas vidas.

Quando falamos de meditação é importante que saiba que com isso não queremos dizer uma atividade estranha e críptica, como a nossa cultura popular costuma entendê-la. Não é preciso transformar-se num zombie, num vegetal ou num narcisista absorvido em si mesmo, a olhar para o umbigo, num cultista, devoto, místico ou filósofo oriental. A meditação é simplesmente sermos nós próprios e sabermos um pouco do que isso é. Consiste em percebermos que estamos no caminho quer gostemos dele quer não, ou seja no caminho que é a nossa vida. A meditação pode ajudar-nos a ver que este caminho a que chamamos a nossa vida tem direção; que está sempre a revelar-se, momento a momento; e que aquilo que acontece agora, neste momento, influencia o que acontece a seguir.

Se aquilo que acontece agora influencia o que acontece a seguir, não será razoável olhar um bocadinho à sua volta, de tempos a tempos, de forma a ficar mais em contacto com o que está a acontecer agora, ver a sua orientação interna e externa e perceber com clareza o caminho em que está e a direção em que segue? Se assim fizer talvez fique numa melhor posição para traçar um rumo para si próprio que seja mais verdadeiro para com o seu ser interior — um caminho da alma, um caminho com coração, o *seu* caminho com *C* maiúsculo. Se não, o simples ímpeto de inconsciência num dado momento serve apenas para dissimular o momento seguinte. Os dias, meses e anos rapidamente passam despercebidos, inúteis, não apreciados.

É demasiadamente fácil permanecer numa espécie de declive escorregadio, envolto em nevoeiro, em direção aos nossos túmulos; ou na clareza dispersora do nevoeiro que por vezes antecede o momento da morte, para despertarmos e percebermos que tudo aquilo que pensámos durante todos esses anos — acerca da forma como a vida deveria ser vivida e aquilo que era importante — eram, no melhor dos casos, meias verdades baseadas no medo ou na ignorância, apenas as nossas próprias ideias limitadoras de vida e não a verdade nem a forma como a nossa vida tinha de ser.

Ninguém pode fazer-nos despertar, embora a nossa família e amigos às vezes tentem desesperadamente levar-nos até lá, ajudar-nos a ver mais claramente ou tirar-nos da nossa cegueira. Mas despertar é algo que cada um só pode fazer por si. Quando assim acontece, para onde quer que vá, já lá está. É a *sua* vida a revelar-se.

No fim de uma longa vida dedicada a ensinar a atenção plena, Buda — que provavelmente tinha o seu grupo de seguidores que estavam na esperança de que lhes facilitasse o encontro dos seus próprios caminhos — resumiu assim a questão aos seus discípulos: «Sejam uma luz para vocês mesmos.»

No meu livro anterior, *Full Catastrophe Living*², tentei fazer com que o caminho do *mindfulness* fosse acessível à maior parte dos norte-americanos, de forma a não ser sentido tanto como uma coisa budista ou mística mas sensata. O *mindfulness* tem a ver acima de tudo com atenção e perceção, que são qualidades humanas universais. Mas, na nossa sociedade, tendemos a tomar essas capacidades como garantidas e não nos preocupamos em desenvolvê-las sistematicamente ao serviço

² *Viver a Catástrofe Total* [N. dos T.].

da autocompreensão e da sabedoria. A meditação é o processo através do qual aprofundamos a atenção e a percepção, refinando-as e dando-lhes uma maior utilização prática nas nossas vidas.

O *Full Catastrophe Living* pode ser considerado como uma carta de navegação, destinada a pessoas que enfrentam dor física ou emocional ou que sofrem os efeitos de demasiado stress. O objetivo era desafiar o leitor a perceber, através da sua experiência direta de prestar atenção a coisas que tão frequentemente ignoramos, que poderá haver razões muito reais para integrar o *mindfulness* no tecido da nossa própria existência.

Isso não significa que esteja a sugerir que o *mindfulness* seja uma espécie de remédio para tudo ou uma solução milagrosa para os problemas da vida. Longe disso. Não conheço quaisquer soluções mágicas e, francamente, não estou à procura delas. Uma vida plena é traçada com grandes pinceladas largas. Existem muitos caminhos que podem levar à compreensão e à sabedoria. Cada um tem diferentes necessidades a preencher e coisas que valem a pena perseguir durante o curso de uma vida. Todos temos de estabelecer o nosso rumo e de nos adaptarmos àquilo para que estamos preparados.

Não há dúvida de que tem de estar pronto para a meditação. Tem de chegar a ela no momento certo da sua vida, em que esteja preparado para ouvir cuidadosamente a própria voz, o seu coração, a sua respiração — para simplesmente estar presente para eles, e com eles, sem ter de ir a lado algum ou fazer algo melhor ou diferente. Isto é um trabalho duro.

Escrevi o *Full Catastrophe Living* pensando nas pessoas que se dirigem a nós como pacientes da nossa clínica de redução de stress no Centro Médico da Universidade de Massachusetts. Fiquei motivado para o fazer com as transformações notáveis,

de corpo e mente, que muitas pessoas relatavam assim que deixavam de tentar mudar os problemas graves que as tinham levado à clínica e se empenhavam, durante um período de mais de oito semanas, na disciplina intensiva de abrir e escutar que caracteriza a prática do *mindfulness*.

Tal como uma carta de navegação, o *Full Catastrophe Living* tinha de fornecer pormenores suficientes para que alguém com uma verdadeira necessidade pudesse seguir o seu rumo com cuidado. Tinha de se dirigir às necessidades urgentes das pessoas com problemas médicos sérios e dores crónicas, bem como àqueles que sofrem de diferentes espécies de situações de stress. Por esta razão, tinha de incluir bastante informação sobre stress e doenças, acerca de saúde e cura, bem como extensas instruções sobre como meditar.

Este livro é diferente. Tem o objetivo de fornecer um acesso breve e fácil à essência da meditação *mindfulness* e às suas aplicações, para as pessoas cujas vidas podem ou não ser dominadas por problemas imediatos de stress, dor e doença. É particularmente dirigido àqueles que resistem a programas estruturados e às pessoas que não gostam que lhes digam o que devem fazer, mas que são suficientemente curiosas acerca do *mindfulness* e da sua relevância, na tentativa de juntarem as peças por si mesmas, com algumas sugestões e ideias de vez em quando.

Ao mesmo tempo, este livro também se dirige àqueles que já praticam a meditação e desejam expandir-se, aprofundar e reforçar o seu empenho numa vida de maior consciência e discernimento. Aqui, em breves capítulos, a focalização é feita no espírito do *mindfulness*, tanto nas nossas tentativas formais de a pôr em prática como nos nossos esforços em trazê-la para todos os aspetos das nossas vidas diárias. Cada capítulo é um olhar rápido sobre uma das faces do diamante multifacetado do

mindfulness. Os capítulos estão relacionados uns com os outros como diferentes faces do cristal. Alguns poderão parecer semelhantes a outros, mas cada faceta é também diferente, única.

Esta exploração pelo diamante do *mindfulness* dirige-se a todos os que queiram determinar o caminho em direção a uma maior sanidade e sabedoria nas suas vidas. O que se requer é uma vontade de olhar mais profundamente para o momento presente de cada um, traga ele o que trouxer, num espírito de generosidade e gentileza em relação a nós mesmos e de abertura em relação ao que puder ser possível.

A Primeira Parte explora o racional e as bases para se avançar, ou para aprofundar, a prática pessoal do *mindfulness*. Desafia o leitor a tentar introduzir o *mindfulness* na sua vida de formas diferentes. A Segunda Parte explora alguns aspetos básicos da prática formal da meditação. A prática formal refere-se a períodos específicos de tempo nos quais paramos intencionalmente outras atividades e nos empenhamos em métodos particulares de cultivar o *mindfulness* e a concentração. A Terceira Parte explora uma gama de aplicações e perspetivas sobre o *mindfulness*. Alguns capítulos das três partes terminam com sugestões explícitas para a incorporação de aspetos da prática do *mindfulness*, tanto formal como informal, na vida de cada um. Estes agrupam-se sob o título «TENTAR».



PRIMEIRA PARTE



O FLORESCER DO MOMENTO PRESENTE

«O dia só nasce para o que estamos despertos.»

HENRY DAVID THOREAU, *WALDEN*



O Que É o *Mindfulness*?

O *mindfulness* é uma antiga prática budista com uma relevância profunda na nossa vida presente. Esta relevância nada tem a ver com o Budismo em si ou com tornar-se budista, mas tem tudo a ver com despertar e viver em harmonia consigo mesmo e com o mundo. Tem a ver com examinar quem somos, com questionar a nossa visão do mundo e o nosso lugar nele e em cultivar algum apreço pela totalidade de cada momento que vivemos. Acima de tudo, tem a ver com estar em contacto.

Na perspectiva budista, o nosso estado de consciência habitual é visto como sendo gravemente limitado e limitativo, parecendo-se mais, em muitos aspetos, com um sonho alargado do que com o despertar. A meditação ajuda-nos a acordar deste sono de automatismo e inconsciência, tornando-se assim possível vivermos com acesso ao espectro total das nossas possibilidades conscientes e inconscientes. Os homens de sabedoria, os iogues e os mestres zen, exploraram este território sistematicamente durante milhares de anos; desta forma aprenderam algo que pode agora ser profundamente benéfico para o Ocidente a fim de contrabalançar a nossa orientação

cultural para controlarmos e submetermos a Natureza em vez de a respeitarmos por fazermos parte dela. A sua experiência coletiva sugere que, ao investigarmos interiormente a nossa própria natureza enquanto seres e, em particular, a essência dos nossos espíritos, através da auto-observação cuidadosa e sistemática, poderemos viver com maior satisfação, harmonia e sabedoria. Também dá uma visão do mundo que é complementar em relação ao panorama predominantemente reducionista e materialista que atualmente domina o pensamento e as instituições ocidentais. Mas esta visão não é particularmente «oriental» nem mística. Thoreau viu o mesmo problema com a nossa mente vulgar em Nova Inglaterra, em 1846, e escreveu com grande paixão sobre as suas infelizes consequências.

O *mindfulness* tem sido chamado o coração da meditação budista. Basicamente, o *mindfulness* é um conceito simples. O seu poder reside na prática e nas aplicações. *Mindfulness* significa prestar atenção de uma forma especial, objetivamente, no momento presente e sem julgar. Este tipo de atenção fomenta maior consciência, clareza e aceitação da realidade do momento presente. Acorda-nos para o facto de as nossas vidas se desdobrarem apenas em momentos. Se não estivermos totalmente presentes para muitos desses momentos poderemos não só perder o que é mais valioso nas nossas vidas como também não conseguir perceber a riqueza e a profundidade das nossas possibilidades de crescimento e transformação.

Uma consciência mais fraca do momento presente cria inevitavelmente outros problemas a nós e às nossas ações e comportamentos inconscientes e automáticos, muitas vezes provocados por medos e inseguranças profundamente enraizados. Estes problemas tendem a acumular-se com o tempo

se não se tratar deles e podem eventualmente deixar-nos com a sensação de estarmos presos e fora de alcance. Com o tempo poderemos perder a confiança na nossa capacidade de redirecionar as nossas energias para formas que levariam a uma maior satisfação e felicidade, talvez mesmo a uma melhor saúde.

O *mindfulness* cria um caminho simples, mas poderoso, para nos libertarmos e voltarmos a estar em contacto com as nossas próprias sabedoria e vitalidade. É uma forma de nos encarregarmos da direção e da qualidade das nossas próprias vidas, incluindo as relações familiares, com o trabalho e, em maior extensão, com o mundo maior que é o planeta e, muito fundamentalmente, a nossa relação connosco enquanto pessoas.

A chave para este caminho, que se encontra na base do Budismo, no Taoísmo e no Yoga, e que também encontramos nos trabalhos de pessoas como Emerson, Thoreau e Whitman, e na sabedoria nativa americana, é a apreciação do momento presente e o cultivo de uma relação íntima com ele através da prestação de um cuidado e um discernimento contínuos. É o oposto direto de tomar a vida como garantida.

O hábito de ignorar os nossos momentos presentes, em favor de outros ainda vindouros, leva diretamente a uma profunda falta de atenção consciente perante a teia da vida em que nos inserimos. Isto inclui uma falta de consciência e de compreensão da nossa própria mente e de como ela influencia as nossas perceções e ações. Limita gravemente a nossa perspetiva do que é ser uma pessoa e de como estamos ligados uns aos outros e ao mundo à nossa volta. A religião, no quadro de um contexto espiritual, tem sido tradicionalmente o domínio desta pesquisa tão fundamental, mas o *mindfulness* tem pouco a ver com religião, exceto no significado mais fundamental da

palavra, como uma tentativa de apreciar o mistério profundo de se estar vivo e de reconhecer o facto de estarmos vitalmente ligados a tudo o que existe.

Quando nos empenhamos a prestar atenção de uma forma aberta, sem cairmos na tentação dos nossos gostos e aversões, opiniões e preconceitos, projeções e expetativas, há novas possibilidades que se abrem e temos a hipótese de nos libertarmos do colete de forças da inconsciência.

Gosto de pensar no *mindfulness* simplesmente como a arte de viver conscientemente. Não é preciso ser-se budista ou iogue para praticá-lo. Na verdade, se souber alguma coisa de Budismo reconhecerá que o ponto mais importante é sermos nós mesmos e não tentarmos ser algo que ainda não somos. O Budismo é fundamentalmente estar em contacto com a nossa natureza mais profunda e deixá-la fluir livremente através de nós. Está relacionado com o despertar e ver as coisas como elas são. Com efeito, a palavra «buda» significa simplesmente aquele que acordou para a sua verdadeira natureza.

Por isso, o *mindfulness* não entra em conflito com quaisquer crenças ou tradições — religiosas ou mesmo científicas —, não está a tentar vender-nos algo, nem é, acima de tudo, um novo sistema de crença ou uma ideologia. É simplesmente uma forma prática de estarmos mais em contacto com a totalidade do nosso ser através de um processo sistemático de auto-observação, autointerrogação e ação consciente. Nada tem de frio, analítico ou de não sentido. O sentido geral da prática do *mindfulness* é suave, grato e fortificante. Uma outra forma de o considerarmos poderia ser «de coração pleno»³.

³ Jogo de palavras entre *mindfulness*, «com atenção plena», e *heartfulness*, «com coração pleno» [N. dos T.].



Certo estudante disse uma vez: «Quando era budista, os meus pais ficaram doidos com isso, mas com ser um Buda ninguém fica perturbado.»



Simple, mas Não Fácil

Embora possa ser simples praticar *mindfulness*, não é necessariamente fácil. O *mindfulness* exige esforço e disciplina pela simples razão de que as forças que atuam contra estarmos atentos, nomeadamente os nossos habituais automatismos e inconsciência, são excessivamente tenazes. São tão fortes e estão tão fora da nossa consciência que precisamos de um empenhamento interior e algum trabalho só para manter as nossas tentativas de captar os momentos em consciência e o *mindfulness*. Mas é um trabalho intrinsecamente satisfatório, porque nos põe em contacto com muitos aspetos das nossas vidas que habitualmente descuramos.

É também um trabalho de iluminação e de libertação. De iluminação porque nos permite literalmente ver mais claro e, além disso, leva-nos a perceber mais profundamente zonas das nossas vidas que não alcançávamos ou que não queríamos ver. Isto pode incluir encontrar emoções profundas — tais como desgosto, tristeza, mágoa, raiva e medo — que em circunstâncias vulgares não nos permitiríamos trazer ao consciente ou expressar conscientemente. O *mindfulness* pode também ajudar-nos a apreciar sentimentos tais como a alegria, a paz e

a felicidade, que muitas vezes passam por nós sem os reconhecermos. É libertador no sentido em que leva a novas formas de ser na nossa nova pele e no mundo, que podem evitar as rotinas em que caímos tantas vezes. Também nos confere capacidades, porque ao prestarmos atenção desta forma abrimos canais para novos reservatórios de criatividade, inteligência, imaginação, clareza, determinação, escolha e sabedoria dentro de nós.

Temos a tendência para nos esquecermos de que realmente estamos sempre a pensar. A corrente incessante de pensamentos que flui pelas nossas mentes deixa-nos pouca folga para a calma interior. E damos muito pouco espaço a nós mesmos para simplesmente sermos, sem termos de andar a correr e a fazer coisas a toda a hora. As nossas ações andam demasiadas vezes à deriva em vez de serem realizadas em consciência, impelidas pelos pensamentos e impulsos perfeitamente vulgares que correm pela mente como um rio veloz, se não mesmo como uma catarata. Somos apanhados na torrente que acaba por fazer submergir as nossas vidas à medida que nos transporta para sítios onde eventualmente não queríamos ir e para os quais nem sabemos que estamos a dirigir-nos.

Meditar significa aprender como sair desta corrente, sentar-se nas suas margens e ouvi-la, aprender com ela e depois utilizar as suas energias para nos guiar em vez de nos tyrannizar. Este processo não acontece por si só como por magia. Requer energia. Chamamos ao esforço para cultivar a nossa capacidade de estar no momento presente «prática» ou «prática de meditação».



PERGUNTA: Como posso desfazer o emaranhado que está totalmente abaixo do meu nível de consciência?

NISARGADATTA: Estando contigo mesmo...

Observando-te a ti próprio na tua vida quotidiana com interesse vivo, com a intenção de perceber em vez de julgar, na total aceitação do que possa surgir porque já lá está — encorajas o que está fundo a vir à superfície e a enriquecer a tua vida e a tua consciência com as suas energias cativas. É este o grande trabalho da consciência — remove obstáculos e liberta energias ao perceber a natureza da vida e do espírito.

A inteligência é a porta para a liberdade e a atenção alerta é a mãe da inteligência.

NISARGADATTA MAHARAJ, *I AM THAT*



Parar


As pessoas pensam na meditação como numa espécie de atividade especial, mas não é bem assim. A meditação é a simplicidade em si. Como brincadeira, às vezes dizemos: «Não te limites a fazer alguma coisa, para e senta-te.» Mas a meditação também não é só sentarmo-nos. É pararmos e estarmos presentes, apenas isso. A maior parte das vezes andamos às voltas a fazer alguma coisa. Você é capaz de fazer uma paragem na sua vida, nem que seja por uns momentos? Podia ser *neste* momento? O que aconteceria se o fizesse?

Uma boa forma de parar tudo o que se está a fazer é mudar para o modo «ser» por momentos. Pense em si como uma testemunha eterna, intemporal. Observe apenas este momento, sem tentar mudá-lo. O que está a acontecer? O que sente? O que vê? O que ouve?

O que é engraçado acerca de parar é que assim que o fazemos já lá estamos. As coisas tornam-se mais simples. De alguma forma é como se tivessem morrido e o mundo continuasse. Se morresse, todas as suas responsabilidades

e obrigações evaporar-se-iam imediatamente. O que restasse resolver-se-ia sem si. Ninguém se pode encarregar dos seus próprios assuntos. Eles morreriam ou pereceriam consigo, tal como aconteceu com os de todos os que morreram. Por isso não precisam de se aborrecer seja com o que for.

Se isto é verdade, talvez não precise de fazer mais uma chamada telefónica agora, mesmo que pense que sim. Talvez não precise de ler seja o que for agora, ou de fazer mais um recado. Ao tirar alguns momentos para poder «morrer de propósito» para a corrida contra o tempo, enquanto ainda está vivo, liberta-se para ter tempo para o presente. Ao «morrer» agora assim, na realidade está a tornar-se mais vivo. É isto o que o parar pode fazer. Que nada tem de passivo. E quando decidir fazer coisas será de uma forma diferente, porque parou. O que a paragem faz é tornar a ação mais viva, mais rica, mais texturizada. Ajuda bastante ter em perspetiva as coisas com que nos preocupamos e que nos fazem sentir pouco à vontade. Dá-nos uma certa orientação.

 **TENTAR:** Parar, sentar-se e tomar consciência da sua respiração, de vez em quando, ao longo do dia. Podem ser cinco minutos ou até mesmo cinco segundos. Deixe-se ir, numa aceitação total do momento presente, incluindo a forma como se está a sentir e da sua perceção do que está a acontecer. Durante estes momentos não tente mudar seja o que for, respire apenas e deixe-se ir. Respire e deixe acontecer. Morra para o facto de algo ter de ser diferente neste momento; no seu espírito e no

seu coração permita que este momento seja assim mesmo e permita-se ser tal como é. Depois, quando estiver preparado, mova-se na direção que o seu coração lhe disser para ir, conscientemente e com decisão.



É Isto Mesmo

Desenho do *New Yorker*: dois monges zen de túnicas e cabeças rapadas, um mais novo, o outro mais velho, sentados no chão lado a lado de pernas cruzadas. O mais jovem tem um olhar um pouco interrogativo para o mais velho, que está virado para ele a dizer: «Nada acontece a seguir. É isto mesmo.»

É verdade. Em geral, quando executamos algo é natural querermos ver o resultado esperado em virtude dos nossos esforços. Queremos ver resultados, mesmo que seja apenas uma sensação agradável. A única exceção de que consigo lembrar-me é a meditação. A meditação é a única atividade humana intencional e sistemática que, em última análise, consiste em não tentar ser melhor nem ir a lado algum, mas simplesmente compreender onde já se está. Talvez o seu valor resida precisamente nisto. Se calhar todos nós precisamos de fazer uma coisa na vida simplesmente pela coisa em si mesma.

Mas não é muito correto chamar à meditação algo «que se faz». Será bem mais adequado descrevê-la como algo

«que é». O facto de percebermos que «É isto mesmo» permite libertarmo-nos do passado e do futuro e acordarmos para aquilo que somos agora, neste momento.

As pessoas habitualmente não conseguem isto de imediato. Querem meditar para relaxar, para sentirem um estado especial, para se tornarem pessoas melhores, para diminuírem o stress ou uma dor, para romperem com velhos hábitos e padrões, para se tornarem livres ou iluminadas. São tudo razões válidas para começar uma prática de meditação, mas todas igualmente cheias de problemas se esperarem que essas coisas aconteçam só porque agora já meditam. Ficarão presos ao quererem ter uma «experiência especial» ou ao procurarem sinais de progresso, e se não sentirem algo especial rapidamente poderão começar a duvidar do caminho que escolheram, ou a interrogar-se se estarão a «fazê-lo bem».

Na maior parte dos campos de aprendizagem, isto é normal. Claro que temos de ver algum progresso, mais cedo ou mais tarde, para nos mantermos a fazer alguma coisa. Mas a meditação é diferente. Na perspectiva da meditação cada estado é um estado especial, cada momento é um momento especial.


Quando deixamos de querer que algo aconteça neste momento estamos a dar um passo profundo para sermos capazes de encontrar o que está aqui e agora. Se estivermos à espera de ir a algum lado ou de evoluirmos de alguma maneira, só poderemos partir de onde estivermos. Se não soubermos realmente onde estamos

— um conhecimento que vem diretamente da prática do *mindfulness* — poderemos andar sempre em círculos, apesar de todos os nossos esforços e expectativas. Por isso, na prática da meditação, a melhor forma de ir a algum lado é deixarmos de tentar ir seja aonde for.



Se o teu espírito não estiver nublado por coisas desnecessárias, será este o melhor período da tua vida.

WU MEN

 **TENTAR:** Lembrar-se de tempos a tempos: «É isto mesmo.» Ver se haverá algo a que isto não se possa aplicar. Lembre-se de que a aceitação do momento presente nada tem a ver com resignação em relação ao que está a acontecer. Significa simplesmente um claro reconhecimento de que o que está a acontecer está a acontecer. A aceitação não lhe diz o que fazer. O que acontece a seguir, o que escolhe fazer, tem de vir da sua compreensão desse momento. Pode tentar agir em consequência de um profundo conhecimento de que «É isto mesmo». Isso influencia a forma como escolhe agir ou responder? É possível contemplar de forma real que isto possa ser a melhor altura, o melhor momento da sua vida? Se assim for, qual o significado que isso tem para si?

UM LIVRO FUNDAMENTAL PARA SINTONIZAR A MENTE COM O CORAÇÃO, DA AUTORIA DE UMA DAS PERSONALIDADES ESPIRITUALMENTE MAIS INFLUENTES DOS NOSSOS TEMPOS.

«Seja o que for que lhe tenha acontecido, já aconteceu. E a pergunta importante é: como lidar com isso? Por outras palavras: “Então, e agora?”»

Publicado originalmente há mais de vinte anos, *Para onde quer que Vás, aí Estarás* continua a ser um dos mais importantes livros sobre o coração da meditação budista, também conhecido por *mindfulness*, que significa prestar atenção de uma forma especial e objetiva no momento presente e sem julgar. O Dr. Jon Kabat-Zinn divide o livro em três partes: a conceptualização do *mindfulness*; a prática formal da meditação; e, finalmente, as aplicações na vida quotidiana.

Nesta obra de referência são definidos mecanismos e exercícios de *mindfulness* que lhe permitirão gerir melhor comportamentos, pensamentos e emoções desafiantes no dia a dia. Uma prática simples, mas não fácil.

«Os historiadores do futuro podem bem concluir que a introdução da meditação no mundo ocidental é um dos acontecimentos mais importantes do século XX e que Jon Kabat-Zinn foi um dos seus mais eficazes apoiantes.»

Roger Walsh, professor de Psiquiatria,
Filosofia e Antropologia na Universidade
da Califórnia em Irvine

 **nascente**
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-8873-34-7



9 789898 873347

Saúde e Bem-Estar