



MUDE SUA VIDA EM BUSCA DE UMA CONSCIÊNCIA MAIS PLENA E UMA EXISTÊNCIA MAIS COMPLETA



Nos últimos trinta anos, Deepak Chopra esteve na vanguarda da meditação no Ocidente. Este livro é o ápice de seus ensinamentos sobre os benefícios físicos, mentais, emocionais, psicológicos e espirituais da prática meditativa. Chopra nos ensina a despertar para novos níveis de consciência que vão proporcionar uma visão clara da vida, curar o sofrimento da mente e do corpo e ajudar a recuperar a própria autonomia e identidade. Aqui você encontra um programa de exercícios diários, um curso completo de meditação e mantras para ajudar na prática. Prepare-se para um processo transformador para despertar corpo, mente e espírito e atingir um estado de consciência plena, livre, criativa e bem-aventurada 24 horas por dia.

EDITORA
ALAUDE



S U M Á R I O

APRESENTAÇÃO: UM CHAMADO PARA O DESPERTAR

MEDITAÇÃO TOTAL: UM CAMINHO NOVO E MELHOR

- 1. POR QUE MEDITAÇÃO “TOTAL”?**
- 2. SUA VIDA É SUA MEDITAÇÃO**
- 3. DEIXE SEU CORPO ORIENTAR VOCÊ**
- 4. A SÍNDROME DA IMOBILIDADE**
- 5. SAIR DA IMOBILIDADE**
- 6. EMPODERAMENTO PESSOAL**
- 7. DESPERTAR TODOS OS DIAS**

COMO ENRIQUECER SUA PRÁTICA

SENTIR O MILAGRE: 10 EXERCÍCIOS FÁCEIS

CURSO DE 7 DIAS DE MEDITAÇÃO: INSPIRAÇÕES PARA A VIDA

VIBRANDO O SILÊNCIO: 52 MANTRAS

EPÍLOGO: A GRANDE MEDITAÇÃO

ÍNDICE REMISSIVO

APRESENTAÇÃO

UM CHAMADO PARA O DESPERTAR

Caro leitor,

Há inúmeras e excelentes razões para meditar, razões que remontam a milhares de anos. Este livro, porém, não está preocupado com o passado, mas com o futuro, com uma vida desperta. E isso significa estar à luz, à procura da graça, e se libertar da dor e do sofrimento. Trata-se de encarnar a verdadeira felicidade. E a meditação total é a chave para tudo isso.

Se eu conseguir convencê-lo, leitor, de que essa é a vida que deve abraçar, o que o espera é inimaginável. As coisas que acontecerão com você hoje, amanhã e vida afora não mais caberão em parâmetros previsíveis. Todo dia há de haver a experiência da novidade e da criatividade, se você permitir que a felicidade se revele.

No entanto, precisamos primeiramente fazer a pergunta mais básica: O que deixa uma pessoa realmente feliz? Um relacionamento amoroso, uma família, uma carreira bem-sucedida? É provável que existam tantas respostas a essa questão quanto pessoas no mundo. Contudo, apesar dos variados meios de encontrar a felicidade, o terreno anda instável sob nossos pés. Está acontecendo algo novo, urgente, empolgante. Mas só vamos

fazer parte dessa mudança se enxergarmos além da frivolidade da vida cotidiana.

Todo mundo constrói a própria felicidade de acordo com um estilo de vida. Dia a dia, fazemos escolhas em relação a coisas que gostaríamos de fazer. Por exemplo, comida chinesa no jantar? Talvez. Já verificamos o *e-mail*? Ainda não, mas vamos verificar. Tudo isso faz parte de algo maior: as decisões mais importantes que tomamos a respeito de nosso estilo de vida individual. Só nas últimas décadas a sociedade começou a atentar-se para o fato de que o bem-estar depende fundamentalmente do estilo de vida.

Podemos optar deliberadamente por um estilo de vida ruim, que inclui cigarro, bebida alcoólica, sedentarismo e uma dieta cheia de alimentos industrializados. Queremos de fato viver assim? Há inúmeras informações para que evitemos essas más escolhas. Portanto, é possível tomar melhores decisões, as quais incluem alimentos mais naturais, exercícios físicos que nos beneficiem e respeito ao meio ambiente. Talvez alguém se pergunte: Qual é o melhor estilo de vida? Trata-se de uma questão transformadora que, se levada a sério, pode mudar o próprio conceito de felicidade.

Cada vez mais pessoas vêm fazendo boas escolhas em relação a dietas, exercícios físicos, não fumar e assim por diante. No entanto, a chave para o *melhor* estilo de vida ainda não foi encontrada. Não nos culpemos. A sociedade moderna nos apresenta fortes tendências que vão na contramão de um bem-estar verdadeiro e duradouro. A ansiedade ronda a vida de quase todo mundo. As tendências que causam grande parte do estresse incluem:

- Um ritmo de vida cada vez mais acelerado
- Uma avalanche de distrações, inclusive *internet* e *videogames*

- Índices maiores de envelhecimento e demência
- Consumismo desenfreado se espalhando por todos os países
- Deslocamento e desagregação familiares
- Uma epidemia de ansiedade e depressão
- Problemas mundiais como mudanças climáticas, terrorismo, pandemias e refugiados
- Perda de confiança em instituições públicas e políticas
- Desigualdade descontrolada entre ricos e pobres, além de racismo e injustiça

Esses desafios são constantes e só aumentam. Todos os dias, temos notícia deles ou os vivenciamos na pele. Desafios tão grandes assim são inevitáveis, mas as pessoas se sentem impotentes diante deles, por mais generosas que sejam. Qualquer um dos itens dessa lista é suficiente para nos abater. A malária na África, o vício em ópio no Cinturão da Ferrugem (antigo Cinturão Fabril, no Nordeste e Grandes Lagos, nos Estados Unidos), o suicídio entre os veteranos de guerra, a ameaçadora perspectiva do mal de Alzheimer para a geração *baby boomer* (os nascidos entre 1946 e 1964) – qualquer uma dessas situações vai demandar muito tempo para ser resolvida. Algumas pessoas já fazem isso, mas, apesar dos grandes avanços, a maioria de nossos antigos problemas ainda persiste.

No entanto, para a pessoa comum, essas ameaças representam uma perspectiva caótica e preocupante – ninguém consegue viver completamente alienado. Nem o mais esclarecido programa alimentar, de exercícios, ioga e meditação consegue dar uma solução para essas preocupações.

Tendo tudo isso em mente, eu me empenhei em encontrar o melhor estilo de vida, um estilo que garantisse bem-estar apesar das condições caóticas do mundo moderno. O melhor estilo de

vida pode ser descrito em uma só palavra: *despertar*. Ou, em outras palavras, ter consciência de tudo a nossa volta. Despertar significa nos dedicarmos a ir além dos afazeres cotidianos em que estamos envolvidos, das convicções assimiladas e das opiniões adotadas por todos, das expectativas às quais nos apegamos e do ego. Despertar é ter uma consciência maior ou, de outro modo, uma consciência plena. Despertar não é uma meta distante – pode ser a realidade diária, aqui e agora.

As pessoas ainda não se deram conta de como a consciência é importante. Ter consciência é perceber algo que não tínhamos notado anteriormente: tornamo-nos conscientes de que a sala está esquentando, por isso desligamos o aquecedor. Tornamo-nos conscientes de que um amigo não tem dado notícias como costumava fazer, por isso entramos em contato para saber como ele está. Esses são exemplos simples que ilustram um ponto importante: não é possível alterar nada em nossa vida a não ser com consciência. Parece óbvia essa afirmação, no entanto, as pessoas raramente compreendem a profundidade, o poder e as possibilidades existentes em estar conscientes. O que podemos fazer com consciência pode mudar todos os aspectos de nossa vida.

Nós legitimamos a realidade com a mente. Se ela estiver de fato aberta e livre de confusões e conflitos, a realidade será percebida como um campo de possibilidades ilimitadas. Pode parecer exagerado – porque aprendemos a viver com expectativas radicalmente baixas –, mas não é. Estamos presos em um nível de consciência que alimenta o caos e a confusão, mesmo quando achamos que a vida vai bem. Ao longo de anos, por meio de comportamentos físicos, mentais, psicológicos e espirituais muito ruins, fomos gradualmente nos fechando, construindo paredes. Elas são invisíveis, mas fortes, às vezes inexpugnáveis, já que

foram criadas pela mente.

Por exemplo, vamos imaginar que um desconhecido clarividente, lúcido e observador da natureza humana tenha acompanhado seu dia de hoje. Não haveria nisso nada de ameaçador a não ser o fato de que ele consegue ler seus pensamentos. Eis o que anotaria:

7h30: O indivíduo acordou, levantou-se, começou a pensar e a planejar. Atividade mental de 90%, a mesma de ontem.

8h30: Conversa à mesa do café da manhã – nada de incomum. O indivíduo sai para trabalhar, atividade mental neutra.

9h: O indivíduo chega ao trabalho. A atividade mental entra em um ritmo conhecido. O indivíduo espera que hoje seja mais interessante que ontem.

11h: O indivíduo está mergulhado no trabalho, começa a se sentir estressado por causa de colegas, chefes, ambiente.

Meio-dia: O indivíduo vai almoçar contente. A atividade mental se acalma à medida que antecipa uma hora agradável.

14h: As sensações prazerosas do almoço já se dissiparam. O indivíduo se enfia no trabalho de novo. Atividade mental de 80%, como em qualquer dia de trabalho.

E assim por diante. Se tivesse que dar detalhes, esse observador descreveria quantas vezes você repete as mesmas palavras e pensamentos, emite as mesmas opiniões, evita os mesmos desprazeres etc., de acordo com um conjunto de padrões que não mudam muito. Seria necessário um observador atento para distinguir esses padrões, pois em geral você nem os percebe. Infelizmente, uma parte considerável de nosso dia é gasta nessa rotina repetitiva, de robô, e em hábitos.

É assim que você quer viver?

O QUE É PRECISO FAZER

Despertar e prestar atenção aos padrões e fazer alguma coisa diferente para si é um processo que deve ser contínuo. Precisa se tornar um estilo de vida, pois há muitos comportamentos inconscientes em nós, mesmo quando tudo parece estar caminhando conforme o desejado.

Sempre me surpreendeu que as pessoas não estivessem de fato interessadas em seu nível de consciência, mas acabei compreendendo o porquê. Querendo ou não, temos fascínio pela atividade mental, pelo constante fluxo de desejos, vontades, medos, esperanças, sonhos, planos, expectativas e, para os mais sortudos, percepções, intuições e ideias criativas. Em outras palavras, somos seduzidos pelos pensamentos. Isso pode ser um atrativo, uma distração e, às vezes, um perigo. Em comparação, a consciência é silenciosa e tranquila. Ela não envolve o mesmo tipo de pensamento que a maioria de nós sempre tem. Não é possível observá-la em movimento nem antecipar suas ações. Assim sendo, não damos muita atenção à consciência, e isso acaba virando um círculo vicioso: quanto menos conscientes somos, menos fazemos uso do poder de moldar nossa realidade.

Antigamente, as pessoas precisavam de tanta ajuda só para sobreviver que faziam uso da consciência como um colete salva-vidas em um mar revolto. O normal era dor e sofrimento; encontrar alimento era uma luta diária; a chance de alguém ser vítima de doenças, acidentes e violência era bastante alta. Foi nesse contexto que floresceram as tradições espirituais das primeiras civilizações védicas da Índia, e em seguida o budismo, o judaísmo, o cristianismo e o islamismo. A verdade é que a vida cotidiana era tão cheia de ameaças que sacerdotes, gurus, santos, sábios, entidades e avatares já contavam com uma plateia pronta

e ansiosa para transcender essa perigosa existência.

Nos dias de hoje, encontrar um escape desse mundo deixou drasticamente de ser uma motivação para se ter consciência, contudo o desejo de transcender ainda permanece conosco. As práticas espirituais mais básicas são agora opcionais e existe um extravagante cardápio de práticas pessoais à disposição, igual a um cardápio de entradas de um restaurante. As pessoas com frequência rezam ou meditam a fim de escapar das preocupações mundanas e encontrar algo “mais elevado”. O comentário de Thich Nhat Hanh, monge budista vietnamita, porém, me surpreendeu: “A meditação não é uma fuga, é um encontro sereno com a realidade”. É isso que o homem moderno precisa ouvir. Ele precisa de um incentivo que faça da meditação mais do que um item em um cardápio.

Conseguir que as pessoas adotem uma vida desperta depende de alterações drásticas nas engrenagens, como explica muito bem Thich Nhat Hanh:

Fazemos muita coisa, sempre correndo. Quando a situação é difícil, as pessoas dizem: “Não fique parado, reaja”. Mas fazer mais coisas piora a situação. Portanto, seria melhor dizer: “Não faça qualquer coisa, fique quieto”. Aquiete-se, pare. Seja você mesmo em primeiro lugar e retome a partir daí.

A bela simplicidade dessas palavras me inspirou a escrever este livro do modo mais simples possível, como uma conversa informal. Peço a você, leitor, que tenha essa mesma atitude, como se as páginas tivessem sido escritas especialmente para você, pois assim foram. Aqui, quero destacar que existe de fato um estilo de vida melhor. Trata-se da vida desperta. Não é preciso sacrificar nada de bom de nossa vida atual – despertar significa

expandir todos os aspectos de uma vida boa. O que está em jogo é tomar a decisão de despertar, aqui e agora. É esse o primeiro passo na direção de um futuro que realmente dê certo, em vez de um presente que ameaça nos frustrar. O que se aplica à meditação também se aplica à transformação: *Aquiete-se, pare, seja você mesmo em primeiro lugar.*

Com amor,
Deepak

MEDITAÇÃO TOTAL

UM CAMINHO NOVO E MELHOR

POR QUE MEDITAÇÃO “TOTAL”?

Se alguém me perguntasse o que esperar da meditação, eu responderia: “Nada e tudo”. Meditação implica transformação. Ela afeta todos os aspectos de nosso bem-estar e pode provocar mudanças positivas no corpo; mentalmente, pode melhorar a capacidade de tomar decisões e eliminar a preocupação e a ansiedade. São inúmeras as técnicas de meditação, e elas podem nos levar a muitas direções diferentes, mas no fundo pretendem atender a uma dúvida não muito óbvia: A existência basta por si mesma? Se a resposta for “não”, todo o esforço e toda a frustração da vida cotidiana são justificados. Acreditamos que nada nem ninguém vai tomar conta de nós a não ser nós mesmos. Por isso nos sentimos tão estressados.

Contudo, se a resposta for “sim”, uma nova vida nos aguarda. A ideia de que existir – apenas sendo, aqui e agora – possa proporcionar satisfação parece questionável, um tanto disparatada. Entretanto, não é estranha a nosso corpo. Por sua própria natureza, as células corporais funcionam sem esforço, os tecidos e órgãos são autossuficientes sem esforço. Em um tempo médio de vida, o coração bate um bilhão de vezes, o que parece algo desconcertante, sobretudo se pensarmos no coração como uma máquina que deve bombear sangue continuamente, sem

falhar. Não há computador que possa funcionar sem parar nem avião que consiga decolar bilhões de vezes sem correr o risco ou a certeza de falha mecânica. Mas, na teia da vida, o coração – sendo saudável, naturalmente – assume essa responsabilidade sem esforço algum. Em média, o coração bate entre sessenta e cem vezes por minuto. É fascinante! No entanto, consideremos o coração de um musaranho, que bate mil vezes por minuto, ou o de um beija-flor, que chega a bater 1.250 vezes por minuto. É maravilhoso, pois o coração desses animais também bate sem esforço algum.

Embora extraordinário, o coração não é de forma alguma excepcional. Em uma pessoa de boa saúde, todos os órgãos – pele, coração, pulmões, fígado, cérebro – andam em equilíbrio e harmonia com facilidade. Mas em nossas atividades cotidianas raramente sentimos essa harmonia tranquila, seja em nós mesmos, seja na relação com os outros. Conflitos e violência doméstica são sempre fonte de desarmonia. A preocupação é sempre sintoma de desarmonia, e se vira depressão, consegue minar qualquer vontade de seguir adiante. A noção de que a existência basta parece absurda, mas conseguimos ter instantes ou até mesmo períodos mais prolongados de serenidade, em que todo o corpo, mente e espírito entram em harmonia. Esses interlúdios indicam que é possível alcançar algo mais duradouro. Por isso a meditação é uma jornada e não apenas um intervalo de tranquilidade na rotina.

Se conseguirmos viver sabendo que a existência de fato se basta no nível do indivíduo, vamos ter um elemento radicalmente novo em nossa vida moderna. Poderemos viver em um mundo sem inimigos íntimos, como o medo e a raiva, descontrolando nossa mente. Lembranças dolorosas e sentimentos intoleráveis não vão mais ficar escondidos nos lugares secretos do

inconsciente. Vamos ser chacoalhados desse estado de sonolência que nos atinge na forma de apatia mental e inércia. (Se você não acha que vivemos nesse estado de sonolência, basta observar a sua volta o rosto inexpressivo das pessoas, grudadas em *smartphones* ou esperando no aeroporto.) A vida desperta é enérgica e plena de consciência, sem o desalento de uma jornada inconsciente.

A MEDITAÇÃO É ABSOLUTAMENTE ÚNICA

Transformação pessoal é o que a meditação oferece quando embarcamos nessa jornada. O primeiro passo é entender que de algum modo a consciência está sempre presente. Pensar (em essência, julgar) não é uma característica real da mente. A consciência, sim. Em tudo o que fazemos há um coração batendo sem cessar; em tudo o que pensamos há uma consciência vigiando também sem cessar. Damos isso como coisa certa, mas que não diminui o mistério nem o poder. Uma carreira inteira de um cardiologista pode significar apenas alguns passos sobre a complexidade de uma única célula do coração. (Recentemente, para surpresa geral, descobriram que o coração tem doze receptores de paladar, do tipo que normalmente se encontra na boca, e esses receptores estão relacionados sobretudo com o sabor amargo. Não há explicações razoáveis ainda, afinal, tampouco sabemos como o coração e todo o sistema circulatório conseguem manter a mesma pressão sanguínea dos pés à cabeça, apesar da força da gravidade.)

Registros históricos mostram que há milênios tentamos desvendar os segredos da mente humana. No entanto, ainda não

há explicação consensual sobre a consciência e a capacidade de estarmos atentos em nós mesmos e no mundo a nossa volta. Não há alternativa a não ser analisar a própria consciência, que é onde a meditação tem início. A meditação é praticamente a única tentativa de explorar a mente quando ela não tem pensamentos. Tudo o mais, seja na filosofia, seja na psicologia, seja em qualquer outro campo, trata de pensamentos. A consciência antecede o pensamento, mas na vida moderna invertemos as coisas de tal forma que toda a nossa existência se baseia na atividade mental, sem que tenhamos a menor ideia de onde surgem os pensamentos. Com certeza, o cérebro tem papel nisso, mas está longe de ser a chave. Embora tenhamos avançado muito na tentativa de compreender essa massa cinzenta dentro do crânio, não há nada nas células cerebrais indicando que elas processam pensamentos, sentimentos e sensações. Existem casos médicos surpreendentes em que o córtex cerebral de um indivíduo – essa camada fina na parte externa do cérebro, responsável pelos pensamentos elevados –, apesar de ter sido desde a infância muito comprimido pela pressão de fluido (ou seja, água no cérebro ou hidrocefalia), não impediu que o indivíduo crescesse sem nenhum sinal interno ou externo de deficiência na atividade mental. Caso ainda mais raro, um tumor benigno pode ocupar mais da metade do espaço craniano, e a pessoa mesmo assim não ser afetada mentalmente.

Sempre achamos que não precisamos saber de onde vêm os pensamentos, mas isso não é verdade. Em uma fascinante palestra na TED, em abril de 2019, o físico David Deutsch salientou que, ao longo da história, o universo sempre foi descrito como sendo uma zona de guerra. Nas sociedades antigas, essa guerra era imaginada como um conflito entre o bem e o mal, que foi assimilado pelo ser humano na forma de impulsos bons e ruins

que se digladiam internamente. Nos tempos modernos, a ciência abandonou essa antiga mitologia, mas conservou a ideia de conflito, transformando-a em uma guerra entre ordem e caos. Se essa analogia parece abstrata, é possível concretizá-la na atual crise climática como sendo um conflito entre um planeta sustentável e um deserto.

No entanto, esses modelos são racionais e persistem há tantos anos, afirma Deutsch, que somos vítimas de uma “monotonia cósmica”. Inadvertidamente, a ciência deu continuidade ao conceito do Antigo Testamento de que não há nada de novo sob o sol. Qual é a solução? Deutsch sugere que o ser humano é o único ser capaz de dar originalidade à existência, o que fazemos por meio de um entendimento inovador e mais profundo. Assim, quando despertamos, o cosmos desperta. Na verdade, acredita o cientista, o despertar já começou, depois de bilhões de anos de monotonia.

A ideia de que o ser humano poderia despertar o universo é muito ousado, mas eis que um físico, alguém que lida sobretudo com equações matemáticas, coloca a consciência à frente e no centro do processo criativo. Essa ideia amplia uma outra ideia exposta na década de 1950 pelo renomado físico norte-americano John Archibald Wheeler, que foi o primeiro a afirmar que vivemos em um “universo participativo”. Em outras palavras, tudo o que pensamos ser real “no exterior” depende de nossas crenças, percepções, observações, interpretações e expectativas “internas”.

Deixando de lado as implicações cósmicas disso, o ser humano de fato cria sua própria realidade particular. O que uma pessoa compreende a partir da “matéria bruta” da consciência pertence apenas a ela. Portanto, é interessante saber como a consciência funciona. Existem regras e princípios a serem descobertos, e o

que eles determinam é fundamental ao modo como vivemos.

OS PRINCÍPIOS DA CONSCIENTIZAÇÃO

A consciência é desperta e ciente.

A consciência atravessa os limites da mente e do corpo, da matéria e da mente.

A consciência é criativa.

Uma vez que se crie alguma coisa, a consciência a mantém em equilíbrio.

A consciência é dinâmica – exige energia de ação e mudança.

A consciência é um todo – ela permeia toda a existência.

A consciência se auto-organiza – ela monitora sistemas e estruturas ordenadas.

A consciência é harmoniosa – todos os níveis da Natureza fazem parte do todo. Todos os fios contribuem com o tecido cósmico.

Esses princípios parecem abstratos, mas governam, invisíveis, tudo o que pensamos, dizemos e fazemos. Uma pessoa exprime pensamentos compreensíveis, ao contrário da “salada de palavras” do esquizofrênico, porque sua fala é ordenada, organizada e regrada. Uma simples lembrança, como a recordação de um aniversário, precisa ser recuperada em regiões dispersas do cérebro, onde toda a memória fica guardada em fragmentos. Só depois de um agrupamento quase instantâneo é que temos uma lembrança coerente. Quando nos lembramos de alguma coisa, montamos um quebra-cabeça mental na consciência. Do mesmo modo, reconhecemos fisionomias graças a várias regiões cerebrais que se coordenam. Em um nível ainda mais básico, enxergamos um mundo de cores por um complexo processo que conscientemente adapta mais de dois milhões de tons de cores identificáveis

oriundas do vermelho, azul e verde, as únicas três ondas de luz a que nossa retina reage.

Tudo isso acontece sem que o processo saiba qualquer coisa sobre os princípios da consciência. Chegam a cem mil ou a um milhão as proteínas que formam nosso corpo, uma diferente da outra. Cada uma é responsável por uma função específica enquanto passam perto de outras centenas de proteínas, como partículas de poeira, e cada uma adquiriu conhecimento sobre o que deveria fazer por meio de algum modo misterioso e insondável da mente humana.

Por que isso é importante para a meditação? Serão imensos os benefícios resultantes de nossa compreensão imediata de como a consciência funciona. Compreender é o que torna o despertar único. Despertar não é o mesmo que pensar, nem é o mesmo que estar atento em vez de atordoado, esperto em vez de apático. Despertar é aprender como a consciência funciona e então fazer bom uso desses princípios. Não há nenhum outro conhecimento como esse, e nenhum é mais valioso.

O que conhecemos como sendo as religiões do mundo, as tradições espirituais e as escolas de sabedoria formaram pilhas de textos e ensinamentos. A consciência, entretanto, não exige muito. Estar consciente é um estado simples. Um recém-nascido olha a sua volta sem entendimento, mas, mesmo assim, consciente. Ainda sem compreender nada da vida, um recém-nascido está preparado para tudo o que vier. Muitos bebês têm no rosto um sorriso irresistível. Já conhecem a alegria sem saber o que é alegria.

Acima de tudo, estarmos conscientes nos alinha com o impulso criativo da Natureza. Se meditação significa consciência, o que podemos alcançar com ela não tem limites.

MEDITAÇÃO TOTAL

O tipo de meditação que eu defendo neste livro é a *meditação total* por abranger todos os princípios da consciência que precisam ser compreendidos e vivenciados. Os outros tipos de meditação normalmente ensinados, independentemente da escola ou tradição a que pertencem, são diferentes. São meditações eventuais, praticadas em um determinado período do dia, de acordo com uma técnica específica, antes de seguirmos adiante em nossa rotina diária. Tal abordagem é como tocar piano ou jogar tênis – quanto mais praticamos, melhor ficamos, essa é a esperança. Ainda que a meditação eventual traga benefícios – por exemplo, acalmando e baixando os batimentos cardíacos temporariamente –, ela é bastante limitada. Os poucos minutos diários gastos em meditação não têm o poder de vencer o impressionante fluxo de vivências fora dela.

A brevidade de uma meditação eventual não prejudica o processo – uma grande quantidade de pesquisas corrobora a prática. A meditação não pode ser responsabilizada por não conseguir mudar a vida moderna uma vez que foi concebida, há séculos, contra certo entorpecimento devido a uma vida no campo, em templos e muito em família. Mesmo nesse período, entretanto, perceberam que um mergulho completo na meditação seria a resposta definitiva a dores e sofrimentos, bem como um caminho para a liberdade. A vida tradicional na Índia era dividida em quatro estágios ou *ashramas*, e o último deles, que acontecia no final da meia-idade, era um tipo de retiro. A pessoa se afastava das obrigações familiares e do trabalho, se isolava e entrava em meditação.

A imersão completa era também uma opção para os poucos que fizessem uma renúncia natural, que quisessem uma existência

voltada para seu interior em vez de ter trabalho e família. Mas nenhum desses modelos combina com a vida moderna nem com as novas preferências e buscas por uma espiritualidade customizada. Neste livro, quero ir além disso, quero apresentar um tipo de mergulho completo que não é nem tradicional nem “espiritual”, no sentido religioso (e ninguém precisa largar o trabalho). Como expliquei, a meditação total é uma exploração do funcionamento da consciência, tendo como meta a aplicação desses princípios em nossa vida.

Saibam as pessoas que eventualmente meditam que essa prática lhes dá um gostinho da meditação total, um gostinho de quietude. Esse gostinho pode ser revelador, sem dúvida, pois grande parte das pessoas não tem nenhuma vivência duradoura do que seja uma “mente tranquila”. Mesmo conhecendo qual é a sensação de paz interior, não conseguem acessá-la sempre que desejam. Ainda que seja prazeroso encontrar essa paz e quietude interior na meditação, assim que abrimos os olhos, o que a mente faz? Ela volta à vida que já conhece: um fluxo constante de preocupações, desejos, exigências, obrigações, vontades, esperanças e medos. Mesmo assim, a meditação eventual, ainda que limitada, pode amenizar esse fluxo, sendo muitas vezes o primeiro passo para a transformação da vida.

Quando comecei a meditar, no início dos anos 1980, a prática tornou-se um ponto de virada em minha vida. Olhando para trás, vejo um médico estressado de Boston, na casa dos 30, que saía cedo para trabalhar e voltava apenas à noite, cujo sistema nervoso agitado sempre exigia um bocado de cigarros e bebida alcoólica para se acalmar. Eu tinha adotado esses hábitos por copiar o mesmo *estilo de vida* que todos os médicos a minha volta, principalmente os residentes sobrecarregados.

Depois de um ano tirando dois momentos do dia para a prática

de uma simples meditação com mantra, os meus péssimos hábitos desapareceram por completo. Conheci em primeira mão a mudança poderosa que poderia ocorrer com qualquer um. Em alguns anos, fiz do ensino da meditação para o máximo de pessoas possível uma missão. Desde então sempre ensinei as mais variadas técnicas, e inúmeras pessoas aprenderam a meditar comigo. Mesmo que eu tivesse apenas um breve encontro com esses indivíduos, tinha certeza de que a meditação mudaria a vida deles.

Infelizmente, percebi que havia uma grande lacuna entre o que a meditação poderia fazer – seu potencial – e o que ela realmente faz. Parte da razão para essa desconexão é que as pessoas não dão à meditação uma chance de verdade. Elas tentam por um tempo, mas acabam deixando de lado a meditação diária porque seus dias são muito corridos, e logo abandonam a prática, às vezes com a desculpa de que “Tentei meditar, mas não funcionou”. Ou procuram um benefício específico, como reduzir a pressão arterial, mas para obter resultados é preciso muito mais paciência do que tomar um comprimido. Existem outros fatores também: a desaprovação da família e dos amigos (muito mais provável há trinta anos do que agora, mas a possibilidade ainda existe) ou o medo de ser considerado um esquisitão que vagueia em busca da próxima novidade brilhante do mercado espiritual.

O EU DIVIDIDO

Acabei percebendo que a raiz do problema era profunda, não estava no estilo de vida moderno, mas, sim, no eu dividido que leva a esse estilo de vida. Todos nós vivemos com esse eu

dividido. Todo dia usamos chapéus diferentes, dependendo das pessoas com as quais vamos nos relacionar. Somos uma coisa em casa e outra no trabalho, em família ou com desconhecidos, nossos pensamentos íntimos são diferentes das palavras que pronunciamos.

Meditar é como estar na torre de Babel, com várias pessoas falando idiomas diferentes. As pessoas sentem que há forças distintas conflitando em seu íntimo. Qualquer decisão simples, como perder alguns quilos, torna-se uma batalha com as vozes interiores, divididas entre o que queremos fazer, de um lado, e, de outro, por que não conseguimos (hábitos, inércia, desejos impulsivos, comportamentos compulsivos, ceder à tentação e assim por diante). Por fim, vencem as forças da divisão, e o regime falha. Não é possível falar uma mesma língua quando dentro de nós mesmos falamos uma porção de idiomas e no fim não nos entendemos. Ninguém de fora vai conseguir consertar um eu dividido, e já que esse eu dividido está embutido em si mesmo, tampouco consegue ser consertado.

A maioria das pessoas não conhece os termos *eu dividido* ou *eu fragmentado*, mas vemos um de seus subprodutos que todo mundo conhece: nosso fascínio coletivo pela fama. Somos estimulados pela mídia de massa a acreditar que as estrelas de cinema e outras celebridades são criaturas adoráveis, especiais. Não só são bonitas, mas têm uma vida perfeita e um estilo de vida muito gratificante. A realidade é bem diferente, claro, e o outro lado da moeda é sentir prazer em saber que certa celebridade caiu nas drogas, se deu mal em um relacionamento ou qualquer tipo de escândalo. É bem conhecido que as pessoas só querem ter ídolos para vê-los arrasados.

Procuramos por satisfação nessa adoração a celebridades. Forçados a conviver com nosso eu dividido, projetamos a

perfeição, que significa integridade, nesses ídolos. Fantasiamos que eles são pessoas privilegiadas, alheias à realidade. Em nossa vida há altos e baixos constantes, períodos de tédio, rotina infinita e hábitos ruins que não conseguimos largar. Precisamos compreender que essas limitações são fruto do eu dividido. A realização de desejos não nos ajuda quando se trata de encarar a própria vida. A jornada da meditação total pode ajudar.

O eu dividido e fragmentado não consegue se curar. Vai continuar diante de altos e baixos, contradições internas, confusão e conflito. Se nos encaramos com sinceridade, as falhas que vemos hoje já estavam provavelmente ali havia anos. Se somos ansiosos e depressivos hoje, talvez não seja a primeira vez. Se cedemos a um hábito ruim, como comer em excesso, esse hábito tem um histórico de ações e decisões. Se temos tendências psicológicas negativas – tais como temperamento explosivo, facilidade em ceder ou se vitimizar –, essas características também têm um longo histórico. O impulso inicial continua, pois quando tentamos lutar contra um hábito arraigado, o conflito se dá entre duas facetas do eu dividido. A faceta que deseja mudar contra a faceta que, teimosa, se recusa. O resultado provável é que nenhuma ganhe e o conflito permaneça.

O meu primeiro entusiasmo com a meditação – que inúmeras pessoas também sentiram no início – deveu-se à descoberta de que existe um lugar em nosso íntimo que está livre do eu dividido. Quietude e paz interior são boas experiências, mas sua real importância reside em libertar-se do conflito, da comoção, do medo, da depressão, da preocupação, da confusão e da dúvida interiores. Com um pouco de prática, qualquer pessoa consegue encontrar esse lugar íntimo, chegar até ele e ter a experiência de um eu íntegro e sereno. Fazer dessa experiência algo duradouro é outra questão.

DESPERTAR AQUI E AGORA

O problema não é se a meditação vai nos levar além do eu dividido – ela pode fazer isso, sem dúvida. A questão é como curá-lo, pois, assim que abrimos os olhos ao fim da meditação, o eu dividido volta ao agito de sempre. Nessa situação, a única solução para o problema se baseia na repetição. Se continuamos a meditar, dia após dia, ano após ano, tudo se resolve. “Persistir” é um bom conselho, mas sua promessa – de que um dia seremos inteiros – é incomum. A cultura da meditação tem milhares de anos no Oriente, e existem inúmeros registros de pessoas que despertaram, se sentiram iluminadas, encontraram a plenitude, atingiram a consciência de unidade, ou seja lá que nome queiramos dar.

Despertar é um fenômeno verdadeiro, que muitas vezes ocorre inesperadamente. Em *Walden ou a vida nos bosques*, Thoreau* menciona “o solitário empregado de uma fazenda nos arredores de Concord, que teve um segundo nascimento”. (A própria menção a “segundo nascimento” remonta à civilização védica indiana, séculos atrás.) A estadia de Thoreau no lago Walden simboliza uma viagem interior em busca do despertar, que é o objetivo e o resultado natural de uma meditação. Ele explicitou quão atemporal e ampla é a experiência ao escrever: “Zoroastro, milhares de anos atrás, fez o mesmo caminho e teve a mesma experiência, porém, sendo ele sábio, sabia que ela era universal”.

O inverno no lago Walden era extremamente frio, e Thoreau vivenciou condições não muito menos rigorosas que um notório iogue em uma caverna nas elevadas altitudes do Himalaia. Essa imagem de adversidade e privação tem reforçado o conceito, que agora já se encontra arraigado em todas as culturas, de que ser

devoto à meditação é algo espinhoso. Além do sofrimento físico, outros requisitos parecem bastante desagradáveis. Eles variam entre renúncia ao mundano e flagelo da carne; isolamento e, no extremo da exigência, disposição de se martirizar em nome de Deus (depois desse sacrifício viriam o Céu e a recompensa divina).

O efeito mais comum desse conceito tão arraigado tem sido o de desencorajar qualquer um a considerar que a consciência elevada talvez esteja a seu alcance. No entanto, despertar sozinho é raro porque nós assim o rotulamos. A sociedade distingue quem é iluminado, santo ou espiritualizado, ou seja lá o que for. No entanto, marginalidade não é o mesmo que rejeição. Em tempos de fé, tais personagens eram distinguidas a fim de serem reverenciadas. Hoje em dia, quando a fé em um poder superior se tornou algo suspeito, é mais provável que esses indivíduos sejam vistos com estranhamento, admiração, indiferença ou negligência.

Tendo isso em mente, procurei um jeito de inserir esse despertar na vida normal. Antes de mais nada, *a meditação total teria de ser natural e fácil*, pois, não sendo assim, ela vai ser sempre deficiente. E um caminho que exija meses e anos de repetição de uma técnica rígida está longe disso. Muitas pessoas que começam a prática se perguntam se estão meditando direito. Outras acham toda essa empreitada muito estranha a sua maneira de viver – uma casa normal tem pouquíssimo em comum com um templo, um monastério ou um *ashram*. Mas o processo que nos aproxima da mente quieta e da paz interior talvez seja mais simples do que imaginamos. Conseguimos relances de quietude na presença de arte e música. Experimentamos paz interior (assim esperamos) toda noite ao dormir depois de um dia que tenha sido agradável e sem conflitos (se não vivenciamos isso, as crianças, sim). Esses

instantes surgem naturalmente e sem esforço.

Além de não exigir esforço e ser natural, *a meditação total deve ser espontânea*. Deve acontecer no momento presente, de modo tão desprezioso quanto uma inesperada explosão de felicidade ou quanto a beleza de um maravilhoso pôr do sol. Assim, a consciência pode fluir aqui e agora, misturando-se a qualquer coisa que fizermos.

Por fim, *a meditação total deve estar em sintonia com o principal desejo de cada um*. É natural querermos extrair o máximo da vida, infelizmente o panorama espiritual em torno da meditação costuma condenar o desejo. Ao longo de milhares de anos, o desejo, sobretudo o carnal, foi tido como algo que rebaixa o homem ao mesmo nível dos animais. Os desejos mundanos, parece, nos empurram excessivamente na direção de uma busca infinita pelas coisas supérfluas, como dinheiro e sucesso, e sucumbir a essas paixões prejudicaria a moralidade. Aparentemente, aquilo que pode proporcionar prazer a curto prazo não consegue proporcionar felicidade duradoura. Esses argumentos são conhecidos, contudo o desejo em si não é ruim.

Não conseguimos fugir do desejo nem deveríamos ser orientados a fazer isso. A vida se descortina através de todas as formas de desejo e tentar escolher apenas os mais elevados, tal como a vontade de alcançar Deus, não funciona na prática. Os assim chamados desejos menores inevitavelmente fazem parte da experiência humana. Negá-los apenas reforça o eu dividido.

Se essas exigências são cumpridas – se o despertar for natural e sem esforço, espontâneo e em sintonia com nossos anseios pessoais –, o eu dividido, então, pode ter um fim. Será necessário este livro inteiro para dar conta dessa necessidade, pois basta olhar em volta para perceber que não há ninguém inteiro e não dividido. Não devemos nos culpar por achar que não há outro

jeito. A natureza humana é o que sempre foi. O despertar também sempre existiu, e, quando acontece, a conscientização proporciona a cura que o eu dividido não consegue proporcionar.

MEDITAÇÃO TOTAL

LIÇÃO I: ESTAR DESPERTO

Neste livro, você vai aprender a expandir sua consciência, a fim de aprofundá-la e com isso despertar para uma nova realidade. No entanto, é preciso que você compreenda o significado de consciência. Para começar, a conscientização é uma experiência, a mais básica possível. Se você toma consciência de que a chuva começou a cair de repente, a experiência da conscientização muda. Se você está calmamente sentado de olhos fechados e se sentindo em paz, a consciência vivencia a quietude da não mudança. A vida pode mudar, às vezes não muda, mas a consciência percebe tudo.

Eis algumas formas de você perceber a consciência:

- Ponha este livro de lado e escute os sons a seu redor. Ao escutar os sons, você sabe que está no presente, aqui e agora. Quando você vê, toca, sente o sabor ou o cheiro de alguma coisa, também sabe de sua existência, aqui e agora. Saber que está presente é consciência.

Agora, tire sua atenção dos sons e ignore-os. Você ainda está presente mesmo ignorando os cinco sentidos. A consciência é mais básica do que visão, audição, paladar, texturas ou cheiros. Nossos sentidos enchem a mente de conteúdos, mas a consciência não precisa deles. O simples fato de estar aqui é o estado fundamental da consciência.

- Olhe para este livro, depois feche os olhos e enxergue-o pelos olhos da mente. Pense na palavra “livro”, diga essa palavra em voz alta. O que essas quatro experiências têm em comum? Foram vivenciadas com consciência. Palavras, pensamentos, imagens mudam constantemente, mas o meio de registrá-los não muda – isso é consciência.
- Por um instante, sente-se e crie um branco mental. Um pouco depois, esse branco vai virar pensamento, imagem ou sensação. Quando isso acontecer, volte para o branco. Observe quando o branco for sendo substituído por um novo pensamento, imagem ou sensação. No entanto, não importa se sua mente está vazia ou se há algo nela, você está sempre ali. Você tem um sentido de eu que existe independentemente do que possa estar ocorrendo ou não. Esse sentido é a consciência.

CONSCIÊNCIA PLENA E VOCÊ

Agora que esbocei o objetivo e a estrutura da meditação total, vamos nos aprofundar na questão que abriu este capítulo, a pergunta que está por trás de tudo: A existência basta por si mesma? A resposta é sim. A consciência sustenta a criação. Neste instante e a cada momento desde que nasceu, você está rodeado de inteligência infinita e poder criativo da consciência. Sei que esses princípios podem parecer um tanto abstratos, mas me acompanhe, pois eles são importantes para chegar à meditação total.

Se a Natureza guarda algum segredo para que a vida na Terra seja compreensível, só pode ser este: Vida é consciência. Você já sabe que *tem* consciência. Sem ela você seria irracional. Os princípios da consciência perpassam tudo. É um erro acreditar, como fazem muitos cientistas automaticamente, que a consciência só surgiu depois da evolução do cérebro humano. As formas mais básicas de vida se orientam pelos princípios da consciência ao se organizarem por si mesmas e saberem exatamente como sobreviver. Esses princípios são válidos até mesmo entre as formas de vida que consideramos completamente primitivas.

Em 1973, no Texas, uma mulher observou uma bolha amarela esquisita, que surgiu de repente em seu quintal, assim como os “círculos de cogumelo”, que crescem em esterco. Mas essa bolha não se parecia com nada que essa mulher conhecesse.

Biólogos foram consultados e, embora a tal bolha amarela tenha desaparecido rapidamente, ela foi identificada como sendo um tipo de bolor limoso, uma forma de vida que remonta a bilhões de anos, pelo menos. Houve uma grande publicidade em torno dessa nova variedade denominada *Physarum polycephalum*,

mas isso acabou caindo no esquecimento até outubro de 2019, quando o parque zoológico de Paris anunciou que exibiria o extraordinário fenômeno do bolor limoso. De acordo com a CNN, esse bolor

é amarelo vivo, consegue se arrastar a uma velocidade de 4 centímetros por hora, pode resolver problemas embora não tenha cérebro e consegue se restaurar se for cortado ao meio... não é planta, nem animal, nem fungo. Não tem os dois sexos, masculino e feminino – tem 720. Também consegue se dividir em vários organismos e depois se fundir de novo.

Sendo uma curiosidade biológica, o *Physarum polycephalum* causou grande sensação, mas é preciso considerar o profundo mistério dessa história. O bolor limoso é uma forma de vida bastante simples. Existem novecentas espécies deles, formalmente categorizadas como fungos, mas com um reino razoavelmente organizado. Não há uma relação verdadeira entre as espécies exceto pelo fato de elas funcionarem seja como organismos unicelulares, seja em um grupo grande. Durante uma parte de seu ciclo, eles têm a aparência de limo gelatinoso.

O mistério consiste em como uma forma de vida que é pouca coisa mais complexa do que uma alga que flutua na superfície de um lago consegue ter inteligência. Quando um estudo publicado no respeitado *Proceedings of the Royal Society* afirmou que esse bolor amarelo conseguia resolver problemas, os pesquisadores se referiam ao fato de que ele consegue evitar substâncias nocivas e se lembrar de quais seriam elas durante o período de um ano. Parece que esse bolor também foi capaz de encontrar o trajeto mais rápido para escapar de um labirinto. Não interessa que esse bolor limoso, que se desenvolve no solo úmido dos bosques, seja

praticamente imortal. Diante de seus únicos inimigos, a luz e a seca, ele consegue hibernar por anos a fio e voltar à vida de novo.

Com certeza, esse é um exemplo de como a existência cuida de si mesma, o que se pode ver pelas características de consciência que o bolor amarelo demonstra ter. Além de se auto-organizar e ser autossuficiente, ele se adapta ao meio ambiente, sabe como evitar toxinas que o ameaçam e resolve problemas.

Não há mistério nisso se considerarmos que a consciência faz parte da existência. Ambas caminham juntas porque assim deve ser, de acordo com tudo o que observamos na vida. Se a existência fosse um vazio, uma tábula rasa, não haveria nenhuma força física com a capacidade de criar consciência. Vazio é morte. Consciência é vida. Não é possível transformar morte em vida, no entanto a vida surgiu. Ou seja, a conclusão óbvia é que a vida foi gerada no campo da consciência, que já é viva, mas invisível até tomar forma física.

Não precisamos nos preocupar ainda com o lado metafísico do argumento. Nosso objetivo é mais prático: verificar se uma hipótese é verdadeira – neste caso, a hipótese de que a existência consegue tomar conta de nós sem esforço, naturalmente e com espontaneidade. A meditação total quer comprovar que, apesar do eu dividido e de todos os problemas que ele criou, a consciência não abandonou os seres humanos. Ela nos dá a capacidade de tomar conta de nossa vida sem esforço, fazendo o que todas as formas de vida, inclusive o bolor amarelo, fazem: contar com os princípios da consciência. A única diferença é que podemos escolher se vamos nos sintonizar com esses princípios ou não. A maior parte das pessoas não percebe essa escolha, contudo. O eu dividido já nos atrapalhou bastante ao nos desconectar de nossa fonte e depois nos convencer de que essa desconexão é normal.

O CAMINHO DE VOLTA

Qualquer meditação possibilita a experiência da consciência silenciosa, mas, muitas vezes, essa experiência é temporária e não muito profunda. Você pode fechar os olhos, sentar-se tranquilamente e chegar a algo semelhante (considerando que você não seja agitado nem estressado). O que diferencia a meditação de simplesmente fechar os olhos é a capacidade que ela tem de aprofundar a consciência silenciosa. Em sânscrito, essa experiência é conhecida como *samadhi*. Os iogues que conseguem entrar em *samadhi* profundamente fazem coisas extraordinárias, como diminuir o batimento cardíaco e reduzir o nível de consumo de oxigênio ao mínimo. Conseguem aumentar a temperatura corporal a ponto de ficar em um frio congelante sem problema, usando apenas uma túnica de seda fina ou ficando até sem roupa.

Em termos de experiência pessoal, *samadhi* aponta a diferença entre silêncio superficial e silêncio profundo. Mas, mesmo no silêncio superficial, podem ocorrer coisas importantes. Por exemplo, foi descoberto recentemente que só de fechar os olhos e respirar devagar e com regularidade é possível diminuir o estresse. Essa técnica, conhecida como *respiração vagal*, é uma descoberta e tanto devido a sua simplicidade e eficiência. Já a mencionei em livros anteriores, mas vale a pena repetir aqui.

A respiração vagal tem esse nome devido ao nervo vago, o mais comprido e complexo dos dez nervos do crânio, que conectam o cérebro com o resto do corpo. A palavra latina *vagus* significa “viajante”, e o nervo vago de fato faz isso. Ele une o cérebro com o coração, os pulmões, o abdômen, regiões muito sensíveis ao estresse. O nervo vago é também aferente ou sensorial, ou seja, transmite as sensações do corpo ao cérebro,

inclusive reações associadas ao estresse, que depois envia sinais em resposta, estabelecendo um fluxo constante. Quando nos encontramos em uma situação de estresse, o coração dispara, a respiração fica curta e irregular; sentimos um aperto no estômago.

Esse ciclo do estresse já foi mapeado e compreendido há muito tempo, mas também era necessário compreender seu sentido inverso, ou seja, o ciclo de redução do estresse. Ao pesquisar como a meditação funciona em termos físicos, estudiosos acompanharam os indícios deixados pela respiração. As respirações iogues, por exemplo, são exercícios de controle respiratório em prol de uma respiração mais regular, lenta e profunda. Acontece que a respiração calma e constante é controlada pelo nervo vago, diretamente relacionado ao cérebro, ao coração e aos pulmões. Estimulando-o é possível induzir ao relaxamento. Essa descoberta levou à prática bastante divulgada da respiração vagal, que é um jeito bem simples de estimular o nervo vago.

RESPIRAÇÃO VAGAL

Uma solução eficaz para situações de estresse

Passo 1: Sente-se confortavelmente e feche os olhos.

Passo 2: Respire calmamente contando até quatro.

Passo 3: Expire contando quatro tempos, depois faça uma pausa de um tempo.

Passo 4: Repita por cinco minutos.

Apesar de ser muito simples, a respiração vagal não só ajuda a aliviar o estresse como também a administrar a raiva e a

ansiedade. As pesquisas médicas também andam estudando o uso de estímulos elétricos no nervo vago para o tratamento de várias doenças psicológicas e físicas. Eu e meu coautor, dr. Rudolph E. Tanzi, da Faculdade de Medicina de Harvard, descrevemos as possibilidades disso no livro *Você é a sua cura*:

Do ponto de vista da prática médica convencional, o surpreendente é como parecem ser amplos os benefícios da estimulação do nervo vago. No momento, por volta de 32 doenças estão sendo investigadas e os resultados parecem ser positivos. São elas desde alcoolismo, batimento cardíaco irregular (fibrilação atrial) e autismo até um conjunto horrível de doenças físicas e psicológicas: doenças cardíacas, transtornos de humor, como depressão e ansiedade, várias doenças intestinais, vícios e talvez até perda de memória e mal de Alzheimer.

As possibilidades de tais pesquisas da medicina vêm se apresentando rapidamente, mas o importante aqui é que elas têm demonstrado que o estado meditativo é natural e não exige esforço. O silêncio superficial que é experimentado mesmo diante de uma breve exposição à meditação alcança o relaxamento por meio do nervo vago, e não há distinção entre o lado físico e o mental do relaxamento. Se é possível alcançar o silêncio superficial com facilidade, o silêncio profundo de *samadhi* provavelmente é tão natural e acessível quanto ele.

O que esse nervo “viajante” faz não é simplesmente levar sinais pelo corpo, ele conduz a consciência. O fato de que um único nervo craniano pode produzir efeitos holísticos indica como a consciência permeia a mente e o corpo. Não existe uma única conexão entre mente e corpo. A consciência como um todo está funcionando, e é por isso que a meditação total funciona.

Com ela, não se trata de consertar uma coisa de cada vez, mas de reconectar com a consciência como um todo. Assim, à medida que a meditação se desenvolve, comprovamos que a existência consegue tomar conta de nós.

A consciência se entrega sem reservas. Quando um pequeno sinal de vida na Terra surgiu há quatro bilhões de anos, ele era mais primitivo que uma bactéria. Não tinha DNA. Não era nem uma criatura unicelular como a ameba. No entanto, assim como um óvulo não fertilizado tem toda a estrutura de um ser humano, os primeiros sinais de vida primordial eram resultado de um todo consciente e infinito. (Talvez devêssemos parar de estabelecer uma data para a origem da vida. Brian Josephson, físico premiado com o Nobel, escreveu: “A matéria está viva e consegue tomar decisões”, o que soa como a declaração de um místico. Na verdade, desde o advento da física quântica, há mais de um século, a capacidade dos átomos de se comportarem à margem das previsões das leis estabelecidas passou a ser um mistério.)

MEDITAÇÃO TOTAL

LIÇÃO 2: NEM “INTERIOR” NEM “EXTERIOR”

Parece-nos natural separar as experiências mentais “interiores” das experiências físicas “exteriores”. Por uma questão de conveniência, uso esses termos. Mas o mar da consciência abrange tudo, sem limites nem delimitações. Porque você é consciência, tem liberdade para respeitar limites – ser consciente não significa pisar na grama se há

placas de proibido –, ainda que você saiba que os limites são artificiais. Eles não mudam sua natureza essencial, que não tem restrições.

Para demonstrar como é fácil cruzar a linha entre “interior” e “exterior”, eis um exercício que elimina essa linha divisória instantaneamente:

- Passe os dedos por alguma superfície áspera, como a de uma lixa. Em seguida, feche os olhos e sinta a mesma superfície mentalmente.
- Mergulhe a mão em água gelada e depois imagine a mesma sensação de gelo.
- Olhe para uma rosa vermelha, depois feche os olhos e a enxergue de novo “interiormente”.

Não importa onde sejam feitas essas experiências. Elas não são exclusivamente “exteriores” nem “interiores”, mas na consciência, que abrange ambos. Se você pensar agora na textura de uma lixa, no frio da água gelada ou na imagem de uma rosa, essas sensações não são tão intensas mentalmente quanto as sensações físicas. Mas lembre-se de como os sonhos são vívidos, como as coisas têm muita semelhança com a realidade. Isso também vale para os sons nos sonhos. Algumas pessoas conseguem até sonhar e sentir cheiro, gosto e toque. Não é preciso ir tão longe. A realidade dos sonhos é tão real quanto qualquer experiência “exterior”, pois os sonhos têm a mesma base na consciência. (Se você não estiver convencido disso, lembre-se de quando acorda sobressaltado por

causa de um pesadelo. Se isso não é uma experiência real, por que acordar assustado?)

A vida sempre sabe o que fazer, mesmo quando nós duvidamos dela. Ninguém precisa ensinar o coração a bater. Até singelas células da pele assumem processos tão complexos quanto os das células cerebrais. Os glóbulos vermelhos, as únicas células em nosso organismo que não têm DNA, têm a função de saber aonde levar a carga de oxigênio e quando descarregá-la. De onde sai esse conhecimento? As escolas de medicina identificam o cérebro como o lugar da consciência, uma suposição que já se tornou senso comum, mas isso não está correto, trata-se de um conceito equivocado, fruto da soberba.

Deixando de lado essa crença equivocada que enxerga a consciência apenas como mente pensante, vamos atribuí-la a tudo na Natureza. Quero aqui apresentar um exemplo notável de como a consciência promove a vida. Talvez esse exemplo seja considerado uma digressão no tema da meditação, mas não resisto ao fascínio dele.

Vou descrever um milagre da Natureza, que tem início com uma pequena ave marinha australiana conhecida como grazina (*Pterodroma leucoptera*). Essa ave não chama atenção – tem cerca de 25 centímetros, é marrom e cinza na parte superior do corpo, e branca embaixo – mas seu ciclo de vida é tão surpreendente que desafia qualquer explicação racional.

Ao longo da costa leste da Austrália fica a ilha Cabbage Tree, cujo nome vem de um tipo de palmeira muito abundante ali, a dracena. Quando um felpudo filhotinho cinzento nasce, o casal de grazinas voa até o oceano e volta com o papo cheio, regurgitando o alimento dentro do bico escancarado do filhote. Esse ritual vai

ocorrer toda noite pelos três meses seguintes. De repente, chega um dia em que o casal não aparece. O passarinho espera. Nada de seus pais, noite após noite. O filhote começa a ter fome.

Em vez de morrer esfomeado, porém, o filhote se sente estimulado a sair dessa situação. As grazinas fazem ninho no chão, em fendas de pedras cobertas pelas folhas secas das palmeiras. O passarinho espia, depois se aventura até uma dracena perto dele. Ele nunca tinha voado, mas sabe que esse voo é sua única chance.

Como os albatrozes e outras aves marinhas que são desajeitadas no chão, a grazina não consegue voar a menos que uma brisa a ajude, mas no solo da ilha Cabbage Tree não tem vento algum. O filhote então resolve subir até o topo da árvore para se lançar no ar lá de cima. Ninguém lhe mostra o caminho, e ele nunca tinha feito isso antes, mas lá vai ele, escalando com suas garrinhas curvas e com o bico, e abraçando o tronco com as asas quando faz paradas para descansar. Enfraquecido de fome, o filhote só tem essa chance de subir na árvore. Se não conseguir, morre.

Assim que o filhotinho chega ao topo, o perigo ainda não terminou, pois ali é cheio de espinhos afiados onde ele pode ficar preso. Também o vento precisa estar a favor dele para que consiga voar, pois, se despencar no chão, seria fatal.

Uma vez que o filhote seja bem-sucedido e pegue a brisa, tem início a parte mais notável dessa história. Durante os cinco ou seis anos seguintes, essa ave jamais pousará em terra novamente. Sempre voando e se alimentando na superfície do mar, essa espécie dorme por apenas uns quarenta minutos à noite, enquanto voa, alternando um lado do cérebro desperto e outro que dorme! Acaba voltando de suas viagens pelo mar da Tasmânia para o mesmo ponto da ilha onde nasceu – uma ilha do

tamanho de um ponto-final em uma folha de papel. Ali copula e seu ciclo de vida recomeça.

Vamos pensar na sobreposição de mistérios na história dessa ave. Os naturalistas podem até observar a grazina e descrever seu comportamento, mas cada passo dela desafia as explicações. Dizer que o instinto ou a genética orienta esse filhote é o máximo que a ciência consegue fazer até agora. Mas vamos considerar o seguinte: a função do DNA é produzir apenas as principais proteínas e enzimas que estruturam a célula. E essa estrutura não é algo vivo. Como o DNA explicaria à grazina em seu primeiro voo que deveria olhar para o mar, procurar pequenas lulas e peixes logo abaixo da superfície e depois mergulhar, roçar na água e pegar a presa, em uma manobra bastante complexa que a ave jamais tinha feito antes?

O instinto tampouco resolve a questão, pois tem que haver uma base para podermos compreender como cada passo do primeiro voo da grazina é cronometrado, e o único sinal é a fome, que tira o filhote de seu ninho nas pedras. Como foi que ele adquiriu esse comportamento específico de escalar a árvore, um feito para o qual tem poucos recursos além das garras? O instinto é sobretudo uma forma de tapear nossa ignorância, mapeando comportamentos complexos do reino animal como algo intrínseco. Como esses comportamentos acontecem continua sendo um grande mistério.

Tudo o que o filhote de grazina faz apresenta características conscientes. Tudo tem uma intenção. Ele sabe o que precisa fazer. Age de acordo com um cronograma, e não precisa de ensinamento, pois todo o seu conhecimento é inato. Se tudo não fosse coordenado, qualquer etapa até o voo poderia não funcionar. Na verdade, toda a sequência de comportamentos precisa existir a fim de evitar desfechos fatais a cada passo. O

próprio fato de o filhote se alimentar até pesar um terço a mais que seus pais o prepara para o período de fome, a partir do momento que seus pais misteriosamente não voltam mais. A ave deve então sobreviver por duas semanas com a gordura que acumulou no corpo.

O que parece inegável é que ela não sabe apenas uma coisa ou outra. Ela conhece tudo de que precisa para sua existência.

A única explicação possível para esse complexo comportamento da grazina reside além de seus instintos e genes, está na própria consciência, que se expressa através de caminhos inteligentes, ordeiros e criativos. O resultado é que ela consegue tomar conta de si mesma e, por extensão, de nós.

MEDITAÇÃO TOTAL

LIÇÃO 3: SABEDORIA INTERIOR

A mente de uma criança de 2 anos é ativa e curiosa, tem sede de saber tudo o que está acontecendo a sua volta. Desde o início, vamos crescendo e aprendendo todo tipo de coisa. Essas coisas se reúnem em um fundo personalizado de conhecimento, seja ele o aprendizado do idioma francês ou o de andar de patins. No entanto, conhecimento não é o mesmo que entendimento, que vem primeiro. Existe um estado de conhecimento interior que todos temos. É inato. Não é possível ser consciente sem ele. Na meditação, aprofundamos esse estado interior, mas primeiro

precisamos reconhecer o que é conhecimento.

Eis aqui algumas formas de você ter consciência de seu conhecimento interior:

- Pronuncie em voz alta a seguinte frase: “A aranha arranha a rã. A rã arranha a aranha. Nem a aranha arranha a rã. Nem a rã arranha a aranha”. De imediato, você sabe que as palavras têm som semelhante, mas são diferentes. Não foi preciso separá-las, você já tem um conhecimento que funciona instantaneamente.
- Uma mulher está no laboratório, esperando para retirar alguns exames. Ela se dirige ao balcão e pergunta: “Estou aqui há duas horas. Será que preciso ter um colapso para ser atendida?” A recepcionista responde: “Nesse caso, não é comigo, por favor dirija-se ao pronto-socorro mais próximo”. Por que isso é engraçado? Porque sabemos quando se trata de uma ironia. Não é preciso nenhum esforço mental. O sarcasmo bate de pronto, assim como todo saber interior.
- Dê uma olhada a sua volta e observe – móveis, tapete, quadros, talvez uma outra pessoa. Você reconhece cada coisa, uma capacidade básica do conhecimento interior. Agora, experimente o espaço de um outro jeito: olhe de novo e preste atenção apenas nas cores. Como é que você sabe que existem cores? Trata-se de um conhecimento interior profundo. Está instalado na consciência humana de tal maneira que você consegue diferenciar até dois milhões de tons variados. No

entanto, a existência em si de cores vem de um conhecimento interior que não pode ser expresso em palavras – nem precisa. Conhecer as cores é inerente, não é preciso ler sobre elas nem aprender com ninguém.

Sua retina é fisicamente bombardeada por fótons, o que dá origem aos mecanismos da visão. A informação química codificada começa a circular pelos nervos ópticos, dos olhos ao cérebro. Essa informação não tem cor porque nem os fótons nem os sinais nervosos têm cor. A cor só é conhecida na consciência. É assim que a qualidade do conhecimento se enraíza na existência. Você não poderia estar aqui sem o conhecimento, que se aplica não apenas às cores, mas a todos os sentidos.

Há séculos lamentamos a condição humana – ou seja, as características complexas e conflitantes de que somos feitos –, mas, em contraposição, existe uma solução, que é enxergar a consciência plena como uma realidade que permeia a vida humana por completo assim como permeia a Natureza – porém, com uma diferença: podemos ter controle sobre isso. A consciência plena não é uma força externa que age como quem manipula fantoches por cordinhas invisíveis. Graças ao livre-arbítrio, o *Homo sapiens* há muito tomou conta das cordinhas. Revelamos nosso potencial de acordo com nossas vontades. Temos aspirações que nenhum outro ser vivo parece ter.

Ninguém nos arrancou da ordem natural das coisas. Fizemos

isso por conta própria. Temos opinião própria e, tendo liberdade de sonhar, as civilizações se erguem e caem, mas a última aspiração, que é a vontade de experimentar a consciência plena e a transformação que vem com ela, sobrevive à queda dos impérios. É mesmo possível acessar a consciência que governa o cosmo e o menor cisco de vida? A resposta é sim, mas vai ser preciso um capítulo inteiro para desenvolver o que esse “sim” realmente significa.

* Henry David Thoreau (1817-1862), escritor, poeta, ensaísta norte-americano. (N. T.)

2

SUA VIDA É SUA MEDITAÇÃO

A meditação nos dá acesso a uma consciência mais elevada. E essa consciência recebe vários nomes: consciência pura, consciência cósmica ou iluminação. (Todos esses nomes têm um viés falso a que vou me referir em breve. Nomes acabam com a magia, e não devemos perder de vista o que há de mágico na consciência.)

A meditação adquiriu com o tempo uma reputação mística, pois o portal para a consciência elevada, supostamente, fica fechado para a mente comum. Neste livro, proponho que isso seja radicalmente repensado. A meditação não é algo sobrenatural, ao contrário. Na verdade, todos nós meditamos desde o nascimento. Cada um de nós já experimentou, em algum momento, os estágios que podem ser alcançados pelas técnicas ensinadas pelos professores de meditação. E isso é fato, pois, se ela não refletisse o que a mente já faz, não poderia ser ensinada. Nem poderia existir. A matemática superior não é mística, pois todo mundo usa números. A gastronomia requintada também não é sobrenatural, pois (quase) todo mundo consegue fritar um ovo.

Se conseguimos captar a essência de algo, todo o resto é muito mais complicado. A essência da matemática e da gastronomia não

muda mesmo que elas sejam elevadas a um nível de arte. Isso também vale para a consciência. Passamos a vida entrando e saindo de algum estado de meditação, como denomino aqui. Em termos genéricos, esse estado é qualquer estado mental que seja introspectivo. Ao longo do tempo, teve diferentes nomes:

Atenção plena

Autoquestionamento

Reflexão

Contemplação

Concentração

Oração

Quiétude mental

Respiração controlada

Bem-aventurança

Assim como a matemática superior ou a alta gastronomia são uma arte, essas práticas pertencem à arte da meditação. Mas, em essência, o estado de meditação existe para servir a um propósito básico bastante necessário. Sua mente entra em estado de meditação porque precisa de equilíbrio. Todas as práticas de meditação têm origem nessa necessidade, por isso precisamos compreendê-la. Quanto mais compreendemos essa questão, melhor será nossa meditação total.

ESTADO DE EQUILÍBRIO

Equilíbrio é mais uma palavra que tem sido empregada exaustivamente. Além de todas as mensagens que recebemos

sobre equilíbrio físico e na alimentação, vários produtos – desde vitaminas e cereais até xampus e calçados – usam “equilíbrio” como propaganda. No entanto, para um fisiologista, equilíbrio é tudo na vida.

Se nosso corpo se desequilibra, quando estamos tirando neve da calçada ou correndo no parque, assim que paramos essa atividade, o batimento cardíaco e a pressão arterial, o uso de oxigênio nos músculos e os sistemas digestório e imunológico vão automaticamente voltar à homeostase, isto é, o estado de equilíbrio do corpo em repouso. A capacidade de reagrupar e reequilibrar faz parte de nós.

Em *Corpo*, um livro prazeroso e muito informativo lançado em 2019, Bill Bryson explica os mistérios da homeostase. Na verdade, a obra se baseia na premissa de que, apesar de pesquisas avançadas, quase tudo o que diz respeito ao corpo humano é ainda um mistério. Por exemplo, ainda não sabemos por que soluçamos ou dormimos. Nem por que somos os únicos mamíferos que não produzem a própria vitamina C, nem por que temos tantas alergias, nem por que corremos risco de morrer engasgados. Nossa singularidade tem suas esquisitices. O ser humano consegue habitar em todos os tipos de clima, dos montanhosos aos tropicais, mas dentro de uma estreita margem de temperatura interna. Se a temperatura corporal sobe dois graus, já ficamos febris. Se ela cai meio grau, começamos a congelar, e abaixo de 35 °C já corremos o risco de hipotermia.

Nosso corpo se arrisca de modo extraordinário a fim de manter o equilíbrio a uma temperatura de aproximadamente 37 °C, como demonstra Bryson em um experimento notável: um homem correndo uma maratona em uma esteira sob condições controladas. A temperatura do cômodo vai caindo até ficar mais baixa que congelante, depois vai subindo até ficar bem quente,

como no mais escaldante deserto. Em ambas as situações, porém, a temperatura do corpo do indivíduo quase não varia além de um grau. O fato de esses dois processos serem muito básicos, tanto o de esfriar quanto o de esquentar o corpo, ou seja, suar e tremer, não torna esse equilíbrio físico menos surpreendente.

Algo semelhante ocorre na mente, mas é invisível. Existe um ponto de repouso para o equilíbrio mental e, quando nos afastamos do equilíbrio, a mente sabe como voltar a esse ponto. Entramos em estado de meditação. Esse fato já foi comprovado de várias formas que não parecem, à primeira vista, relacionadas à meditação.

O melhor exemplo são as emoções. Assim como ocorre com o corpo, todas as pessoas têm um ponto preciso em seus humores, isto é, certo nível de satisfação a que voltam depois de alguma ocorrência emocional, seja ela alegre, seja ela triste. Esse ponto varia muito de uma pessoa para outra, e é por isso que observamos pessoas que sempre parecem naturalmente alegres ou sombrias. Não há explicação científica para tal disparidade. Nem a mais desgastante das situações vai ser obstáculo para esse retorno. Em seis meses, a lembrança de qualquer acontecimento vai permanecer, mas não o humor conflitante.

As canções tristes de amor exageram quando falam de corações partidos para sempre. Uma das canções mais populares nas *jukebox* era a interpretação de Patsy Cline de “Crazy”, de Willie Nelson, que dizia: “Crazy, I’m crazy for feeling so lonely”.* Mas seis meses depois, com certeza, a “loucura” já teria passado.

Se as emoções retornam a um ponto conhecido, o que acontece com a mente e com todos os nossos pensamentos aleatórios e às vezes loucos? A noção de que a mente se reequilibra é novidade. Às vezes, uma intensa atividade mental consegue nos esgotar. Raramente fazemos uma pausa nos

pensamentos a fim de observar que a consciência está sempre ao fundo e que esse pano de fundo não é passivo. Ele nos traz de volta ao equilíbrio, assim como a homeostase faz com o corpo. Como a consciência é uma totalidade, não é natural fazer uma distinção entre equilíbrio físico e mental – quando nos acalmamos depois de uma briga intensa, de um susto ou de um episódio de preocupação, as células também estão se acalmando depois do desequilíbrio causado pelo estado emocional que tinha sido criado.

Toda essa discussão evidencia que a meditação não funcionaria a menos que a mente já tivesse um mecanismo de reequilíbrio. A meditação tira a consciência de seu esconderijo e a expõe. Deixa de ser uma descoberta dos antigos místicos orientais e passa a aprofundar e a ampliar o que a mente já faz naturalmente, assim como uma massagem feita por um longo tempo aprofunda o estado

de relaxamento a que o corpo retorna com a homeostase.

O ato de reequilíbrio da mente já é, por si só, surpreendentemente eficaz. Experimentemos encarar uma luz forte durante trinta segundos ou a tela do computador, fechando os olhos em seguida. Vamos ver um brilho na retina que vai se apagando. Essa luz não leva mais que alguns minutos para se apagar por completo. A mente, portanto, não tem como persistir com uma imagem dos pensamentos, pois ela esconderia o pensamento seguinte. Consideremos os milhares de pensamentos que passam por nossa cabeça durante uma semana ou mesmo um dia, e como estamos sempre prontos a receber cada um em oscilantes *flashes* mentais. Essa operação inteira acontece literalmente à velocidade da luz – à velocidade dos sinais elétricos de nossa mente.

MEDITAÇÃO TOTAL

LIÇÃO 4: PONTO ZERO

Nossa mente aperta o botão de reiniciar assim que um pensamento é registrado. É o ponto zero da consciência. É como se a mente apagasse um pensamento para que outro pudesse entrar. Ao contrário do botão de deletar, porém, o ponto zero da mente é vivo, dinâmico e pronto para qualquer coisa que venha em seguida. Em termos ideais, o ponto zero é vibrante e alerta. Você vai sentir esse estado ideal quando estiver revigorado, atento, otimista e pronto para a próxima experiência.

No entanto, há momentos em que o ponto zero da mente não está de fato em repouso. Ao contrário, fica em um estado de cansaço, enfado, perdido em pensamentos rotineiros e resistente a mudanças. Muitas vezes, nos vemos entre o melhor e o pior que o ponto zero pode oferecer. Não nos sentimos indolentes e cansados, tampouco estamos abertos, curiosos e revigorados.

Para demonstrar o que estou dizendo, eis aqui como identificar quando o ponto zero da mente não está em seu estado ideal:

- Crie um ambiente barulhento e irritante, que pode ser feito com o volume mais alto de alguma música da qual não goste ou com a televisão em um canal mal sintonizado. Acomode-se, feche os

olhos, limpe a mente. Observe como é difícil obter a paz interior. Mal dá para chegar ao ponto zero, e, quando você consegue isso, ainda se sente irritadiço.

- Agora, encontre um ambiente tranquilo e suave onde se sinta relaxado. Feche os olhos, respire fundo algumas vezes, acalme sua mente. Observe como chega com facilidade ao ponto zero. Mesmo com pensamentos indo e vindo, eles não são ofuscados pela irritabilidade nem pela distração.
- Experimente observar como fica o ponto zero em diferentes situações: na fila do correio; na sala de espera do médico; no aeroporto, com voo atrasado; ouvindo a conversa chata de alguém; em uma reunião entediante no trabalho.

Observe como é fácil atrapalhar o ponto zero. Isso se deve à sensibilidade intrínseca da mente, a qual é treinada para estar atenta e sempre escolher uma riqueza de informações. Essa sensibilidade é um grande recurso, mas, ao mesmo tempo, o acúmulo de informação – sobretudo se não é bem-vindo – dificulta a volta ao ponto zero com espontaneidade e clareza.

Sua mente quer se reiniciar várias vezes por minuto a fim de que você sempre tenha pensamentos novos, atitude aberta, otimismo. Assim a Natureza a fez, mas a vida moderna trabalha na contramão da Natureza o tempo todo. Tornou-se

muito difícil conseguir quietude mental, e em uma sociedade dominada por infindáveis distrações e diversões, esse sossego mental é uma experiência rara. Deliberadamente, muitas pessoas preferem comer em restaurantes barulhentos e lotados, pois gostam do estímulo constante.

A mente combate essa estimulação constante, que nos desgastaria como um disco de vinil se desgasta se ficar rodando o tempo todo. É por isso também que nos “desligamos” quando nos vemos em uma situação em que há muita coisa acontecendo a nossa volta. Exceto em casos de angústia interior ou fatores estressantes externos, seus pensamentos vão sempre voltar ao ponto zero sem esforço algum de sua parte.

ENTRANDO EM ESTADO DE MEDITAÇÃO

A cultura da meditação surgiu para levar o ponto zero a um campo além dos pensamentos cotidianos. Portanto, a quietude mental não é um objetivo em si. É o marco inicial. No silêncio, tudo se expande na consciência.

As principais técnicas de meditação correspondem a diversos processos naturais que a mente atravessa ao retornar ao ponto zero. Trata-se da recuperação de algum tipo de equilíbrio que tinha sido temporariamente afetado. Na meditação total, aproveitamos todos os processos mentais naturais a fim de tratar de todos os nossos desequilíbrios de uma só vez. Isso ajuda a

compreender como um estado mental de meditação é completo e com que frequência o alcançamos.

ATENÇÃO PLENA é a forma como a mente se recupera da *distração*. Voltamos ao momento presente. Esse é o estado em que todas as células do corpo já vivem naturalmente. É também onde a mente deseja viver, se nós assim permitirmos.

EXEMPLOS:

- Seu celular toca quando você está dirigindo. Se for consciente, não atende e continua com o foco no aqui e agora.
- Você está no médico, preocupado com algum problema de saúde. Enquanto o médico conversa sobre seu problema, você percebe que continua preocupado e distraído. Se for consciente, foca no que o médico está dizendo e faz perguntas pertinentes.
- Você está em um encontro, mas não está satisfeito. Percebe aspectos bem indesejáveis na pessoa e ao mesmo tempo se pergunta como está se saindo aos olhos dela. Se for consciente, afasta as distrações e assimila a outra pessoa naturalmente, sem digressões.

AUTOQUESTIONAMENTO é a forma de nos recompormos mentalmente dos *hábitos*. Ao nos perguntarmos: “Por que estou fazendo isso?”, trazemos a atenção consciente de volta a uma situação na qual em geral nos deixamos levar por hábitos, rotinas, comportamentos obsessivos, reações precipitadas e convicções estanques. O autoquestionamento ocorre quando percebemos um comportamento repetitivo e fazemos uma reflexão.

EXEMPLOS:

- Você sempre se flagra pedindo ajuda a seu companheiro em alguma atividade doméstica, mas é sempre ignorado ou recebe uma desculpa qualquer, como: “Desculpe, me esqueci”. Ao se questionar, você se pergunta por que está sempre nessa posição de adulto falando com uma criança.
- Você nunca resiste à sobremesa dos restaurantes, mesmo estando de regime ou já satisfeito. Com o questionamento, você pausa e se pergunta se isso é bom. Já sabe que não é bom, por que está repetindo esse comportamento?
- Você reclama do emprego o tempo todo, e as coisas só andam bem por períodos curtos. Questionando-se, você se pergunta por que continua em um emprego que o faz infeliz e se não merece algo melhor.

REFLEXÃO é a forma como a mente se recupera da *inconsequência*. Observamos um comportamento, vemos o que é contraproducente, problemático, o que de fato está acontecendo. A mente é naturalmente reflexiva quando se volta para si mesma.

EXEMPLOS:

- Há uma pessoa em seu trabalho que o irrita. Apesar de estar cansado disso, seus colegas não parecem ter o mesmo tipo de problema com ela. Em vez de se fixar então no estresse que essa pessoa lhe causa, você faz uma reflexão sobre o estresse que você poderia estar causando aos demais por causa disso.
- Você se considera um pai cuidadoso e atento. Recentemente, sua filha adolescente começou a ficar mais distante e cheia de segredos. Você se pergunta se andou distraído ou se ela está apenas agindo como uma adolescente normal em busca dos próprios limites.

*image
not
available*

valem o esforço.

CONCENTRAÇÃO é a forma como a mente se recupera da *irrelevância*, da inutilidade. É inútil não fazer o trabalho com cuidado, ser negligente nas opiniões ou descuidado e arbitrário na forma de nos relacionarmos. Tais comportamentos refletem certa convicção de que a maior parte das coisas não tem mesmo relevância, então, por que dar importância a elas? Ao nos concentrarmos, a mente se aprofunda o suficiente para que as coisas ganhem relevância, satisfazendo assim a busca natural por um sentido na vida.

EXEMPLOS:

- Uma de suas amizades mais antigas ficou sem graça e seu amigo parece entediado. Em vez de deixar as coisas como estão, você se concentra no que poderia fazer para reavivar a amizade.
- Você é bom em seu trabalho, tão bom que já não se sente desafiado. Corre o risco de não se sentir mais satisfeito com o que faz. Antes de tomar a difícil decisão de mudar de emprego, você se concentra em como tornar o trabalho atual mais significativo e desafiador.
- Você acorda sem disposição para enfrentar o dia que tem pela frente. Tudo tão igual. Em vez de culpar a idade, o cônjuge, o emprego, a vida em geral, você se concentra em uma mudança interior, perguntando-se sobre o que falta em sua vida e como preencher essa lacuna.

ORAÇÃO é a forma como a mente se recupera do *desamparo*. Ao entrar em contato com um poder superior, reconhecemos a