

O LIVRO CLÁSSICO SOBRE *MINDFULNESS*

1 milhão de exemplares vendidos

AONDE QUER QUE VOCÊ VÁ, É VOCÊ QUE ESTÁ LÁ

Um guia prático para cultivar a
atenção plena na vida diária

Jon Kabat-Zinn



SEXTANTE

O que é atenção plena?

Atenção plena é uma antiga prática budista que tem profunda relevância nos dias de hoje. Essa relevância não tem nada a ver com o budismo propriamente dito ou com se tornar budista, mas tem tudo a ver com despertar e viver em harmonia com nós mesmos e com o mundo. Tem a ver com examinar quem somos, questionar nossa visão do mundo e nosso lugar nele e cultivar algum apreço pela plenitude de cada momento em que estamos vivos. Acima de tudo, tem a ver com certo nível de conexão, com estar em contato.

Do ponto de vista budista, nosso estado de consciência comum quando estamos acordados é severamente limitado e limitante, lembrando, em muitos aspectos, mais um sonho prolongado do que uma vigília. A meditação nos ajuda a despertar desse sono de automatismo e inconsciência, permitindo o acesso a todo o nosso espectro de possibilidades conscientes e inconscientes. Os sábios, iogues e mestres zen vêm explorando esse território sistematicamente há milhares de anos e, nesse processo, aprenderam algo que agora pode ser bastante benéfico no Ocidente para contrabalançar nossa orientação cultural que busca controlar e subjugar a natureza em vez de reverenciar o fato de sermos parte indissociável dela. A experiência coletiva dessas pessoas sugere que, ao fazer uma investigação interior de nossa natureza enquanto seres e, particularmente, da natureza de nossa mente através da auto-observação atenta e sistemática, podemos viver com mais satisfação, harmonia e sabedoria. Além disso, ela também oferece uma visão de mundo

complementar à perspectiva predominantemente reducionista e materialista que atualmente domina o pensamento e as instituições ocidentais. Mas essa visão não é particularmente “oriental” nem mística. Já em 1846, na Nova Inglaterra, Thoreau via o mesmo problema em nosso estado mental habitual – e escreveu com grande paixão sobre suas infelizes consequências.

A atenção plena é considerada o coração da meditação budista. Fundamentalmente, é um conceito simples, e sua força reside na prática e em suas aplicações. Trata-se de prestar atenção de um modo específico: com propósito, no momento presente e sem julgamentos. Esse tipo de atenção proporciona maior consciência, clareza e aceitação da realidade do momento presente. Ela nos desperta para o fato de que nossa vida se desenrola apenas em momentos. Se não estivermos totalmente presentes para muitos desses momentos, podemos não somente perder o que há de mais valioso na vida como também deixar de perceber a riqueza e a profundidade de nossas possibilidades de crescimento e transformação.

Além disso, uma percepção reduzida do momento presente inevitavelmente acaba criando outros problemas para nós, pois tendemos a adotar ações e comportamentos inconscientes e automáticos – muitas vezes motivados por inseguranças e temores profundamente arraigados. Se não forem tratados, esses problemas costumam crescer com o tempo, e podem levar a uma sensação de estagnação e desconexão. Com isso, podemos perder a confiança em nossa capacidade de redirecionar nossas energias para caminhos que nos levariam a uma vida com mais satisfação e felicidade, e talvez até mesmo mais saúde.

A atenção plena nos oferece uma rota simples mas poderosa para sair da estagnação e restabelecer a conexão com nossa própria sabedoria e vitalidade. É uma maneira de assumirmos o controle da direção e da qualidade da nossa vida, inclusive dos nossos relacionamentos familiares e da nossa relação com o trabalho, com o mundo mais amplo, com o planeta e – o que é mais importante – com nós mesmos.

A chave para esse caminho – que está na raiz do budismo, do taoismo e do yoga e que também encontramos na obra de pessoas como Ralph Waldo Emerson, Thoreau, Whitman e na sabedoria dos povos nativos americanos – é a apreciação do momento presente e o cultivo de um relacionamento íntimo com ele através de uma atenção contínua, com cuidado e discernimento. É o extremo oposto de simplesmente deixar a vida passar.

O hábito de ignorar o momento presente em favor de outros que ainda estão por vir leva diretamente à falta de consciência acerca da trama da vida em que estamos inseridos. Isso inclui a falta de consciência e compreensão da nossa própria mente e de como ela influencia nossas percepções e nossas ações, o que limita seriamente nossa perspectiva do que significa ser uma pessoa e de como estamos ligados uns aos outros e ao mundo à nossa volta. Tradicionalmente, a religião tem sido o domínio dessas indagações fundamentais dentro de uma abordagem espiritual, mas a atenção plena pouco tem a ver com religião – exceto no sentido mais básico da palavra, como uma tentativa de compreender o mistério profundo da existência e de reconhecer que estamos essencialmente conectados a tudo que existe.

Quando nos comprometemos a prestar atenção de maneira franca e sincera, sem nos tornarmos presas de nossos próprios gostos e aversões, opiniões e preconceitos, projeções e expectativas, novas possibilidades se abrem, e temos a chance de nos libertar da camisa de força da inconsciência.

Gosto de pensar na atenção plena simplesmente como a arte do viver consciente. Você não precisa ser budista nem iogue para praticá-la. Na verdade, se você tem algum conhecimento sobre o budismo, sabe que o ponto mais importante é ser você mesmo, e não tentar se tornar algo que você já não seja. Essencialmente, o budismo envolve estar em contato com sua natureza mais profunda e permitir que ela flua sem qualquer empecilho. Despertar e ver as coisas como são. De fato, a palavra “Buda”

significa simplesmente alguém que despertou para sua verdadeira natureza.

Portanto, a atenção plena não entra em conflito com nenhuma crença ou tradição – seja religiosa ou mesmo científica – nem está tentando vender algo a você, especialmente um novo sistema de crença ou alguma ideologia. É simplesmente um modo prático de estar em contato com a plenitude de seu ser através de um processo sistemático de auto-observação, autoindagação e ação consciente. Não há nada de frio, analítico ou insensível nisso. O tom geral da prática da atenção plena é delicado, respeitoso e estimulante. Ela também poderia ser chamada de “coração pleno”.

...

Certa vez um estudante disse: “Quando eu era budista, deixava meus pais e meus amigos loucos, mas, agora que sou um buda, ninguém se aborrece.”

Simples, mas não fácil

Apesar de simples, a prática da atenção plena não é necessariamente fácil. Ela exige esforço e disciplina porque as forças que atuam na direção contrária à nossa atenção deliberada – ou seja, a desatenção e o automatismo – são extremamente obstinadas. Elas são tão fortes e estão tão fora de nosso campo da consciência que é necessário um compromisso interior e um certo tipo de trabalho simplesmente para seguir com nossas tentativas de capturar o momento e manter a atenção plena. No entanto esse é um trabalho intrinsecamente gratificante, pois nos coloca em contato com muitos aspectos da vida que costumam ser negligenciados e acabam se perdendo.

Além disso, é esclarecedor e libertador. É esclarecedor no sentido de que nos permite ver com mais clareza – e portanto entender mais profundamente – áreas de nossa vida com as quais não estamos em contato ou que não queremos encarar. Isso pode significar que vamos encontrar emoções profundas – como sofrimento, tristeza, mágoa, raiva e medo – que em geral não nos permitimos olhar nem exprimir de modo consciente. A atenção plena pode também nos ajudar a apreciar sentimentos como alegria, tranquilidade e felicidade, que costumam ser fugazes e passar sem o devido reconhecimento. É libertador porque nos leva a novas maneiras de estar no mundo de forma autêntica – e isso pode nos libertar das valas em que vivemos caindo. Também é algo que nos empodera, pois prestar atenção desse modo abre canais para reservas profundas de criatividade, inteligência, imaginação, clareza, determinação,

escolha e sabedoria dentro de nós.

Costumamos ser particularmente desatentos ao fato de que estamos pensando praticamente o tempo todo. O fluxo incessante de pensamentos deixa pouco espaço para o silêncio interior. E deixa um espaço menor ainda para simplesmente ser, sem ter que fazer coisas o tempo todo. Na maioria das vezes nossas ações são impelidas, não realizadas com consciência. Elas são impelidas pelos pensamentos perfeitamente comuns e pelos impulsos que percorrem a mente como um rio ou mesmo como uma cachoeira. Somos apanhados nessa torrente, que acaba submergindo nossa vida e nos levando a lugares aonde talvez não queiramos ir e para onde nem percebemos que estamos indo.

Meditar significa aprender a sair dessa correnteza, sentar-se à margem e ouvi-la, aprender com ela e depois usar suas energias para nos guiar, em vez de nos tyrannizar. Esse processo não acontece sozinho, num passe de mágica. Ele exige energia. Chamamos o esforço para cultivar a capacidade de estar no momento presente de “prática”, ou “prática de meditação”.

...

Pergunta: Como posso consertar o emaranhado que está abaixo do nível da minha consciência?

Nisargadatta: Estando com você mesmo... observando a si mesmo em sua vida cotidiana com interesse alerta, com a intenção de entender, e não de julgar, com a aceitação plena de qualquer coisa que possa vir à tona por estar lá. Você encoraja o que está no fundo a vir à superfície e enriquecer sua vida e sua consciência com as energias que estavam presas ali. Este é o grande trabalho da consciência: ela remove obstáculos e libera energias ao compreender a

natureza da vida e da mente. A inteligência é a porta de entrada para a liberdade, e a atenção alerta é a mãe da inteligência.

NISARGADATTA MAHARAJ, *Eu sou aquilo*

Pare

As pessoas pensam que a meditação é algum tipo de atividade especial, mas isso não está totalmente correto. A meditação é a própria simplicidade. Em tom de brincadeira, às vezes dizemos: “Apenas sente-se ali e não faça nada.” Mas também não se trata apenas de ficar sentado. É preciso parar e estar presente. Só isso. Na maior parte do tempo corremos de um lado para outro, fazendo coisas. Você é capaz de fazer uma pausa em sua vida, ao menos por um momento? Poderia ser *este* momento? O que aconteceria se você fizesse isso?

Um bom jeito de parar de fazer tanta coisa é entrar por um instante no “modo ser”. Pense em si mesmo como uma testemunha eterna, atemporal. Simplesmente observe este momento, sem tentar mudá-lo nem um pouco. O que está acontecendo? O que você sente? O que vê? O que ouve?

O curioso de parar é que, assim que faz isso, aqui está você. As coisas ficam mais simples. Em certo sentido, é como se você tivesse morrido e o mundo continuado. Se você realmente morresse, todas as suas responsabilidades e obrigações imediatamente desapareceriam. O que sobrasse seria de algum modo resolvido sem você. Nenhuma outra pessoa poderia assumir a sua agenda pessoal. Ela morreria ou se dissiparia junto com você, assim como aconteceu com todo mundo que já morreu. Portanto você não

precisa se preocupar com ela.

Se isso for verdade, talvez você não precise dar mais um telefonema neste momento, mesmo se achar que precisa. Talvez não tenha que ler uma coisa neste momento nem resolver alguma questão. Ao tirar alguns instantes para “morrer de propósito” para o correr do tempo e continuar vivo, você se liberta e pode ter tempo para o presente. “Morrendo” desse jeito, você se torna mais vivo no agora. É isso que parar pode lhe proporcionar. Não há nada de passividade aí. E quando você decidir ir para a vida, é um ir diferente, porque você parou. A parada deixa a vida mais vívida, mais rica, com mais texturas. Ela nos ajuda a manter em perspectiva todas as coisas com as quais nos preocupamos e em relação às quais nos sentimos inadequados. Ela nos dá orientação.

EXPERIMENTE: Ao longo do dia, pare, sente-se e tome consciência da sua respiração de vez em quando. Pode ser por cinco minutos ou por cinco segundos. Entregue-se à aceitação plena do momento presente, inclusive de como você está se sentindo e do que percebe estar acontecendo. Durante esses momentos não tente mudar nada, apenas respire e se entregue. Respire e deixe estar. Morra para a necessidade de fazer qualquer coisa diferente neste momento. Na sua mente e no seu coração, dê permissão a si mesmo para consentir que este momento seja exatamente como é. Permita-se ser exatamente como você é. Em seguida, quando estiver pronto, vá na direção que seu coração mandar, com atenção plena e determinação.