flow MIND

MENTE FELIZ E CRIATIVA NO AGORA

Ana Paula Borges, PhD.

SUMÁRIO

NOTA DA AUTORA

Aprendendo uma nova forma de aprender

INTRODUÇÃO

O quanto você está consciente de suas escolhas 6
Uma mente amiga 7

PARTE UM: VOCÊ, UM SISTEMA EXTRAORDINÁRIO

1. A única certeza é a do movimento 9
2. A importância da atenção na sua vida 13

PARTE DOIS: PENSAMENTOS, O PONTO DE ORIGEM DE SUAS ESCOLHAS

3. Mente, a central de controle e informação de seu sistema 15
4. O caminho mais curto ou rápido, nem sempre é o melhor caminho 17
5. O que está arquivado importa e a forma como você arquiva também 20

PARTE TRÊS: EMOÇÕES, O TOM DE SUAS ESCOLHAS

6. Emoções, dando as cores e importância do que está em sua mente 23
7. Observando o caminho neural e propondo novas rotas 24
8. Amígdala, sua fiel escudeira 28

PARTE QUARTO: CAMADA FÍSICO-ENERGÉTICA, MANIFESTANDO SUAS ESCOLHAS

9. Como seu corpo reage a seus pensamentos e emoções 31
10. Você, um pacotinho de energia e informação 34

PARTE CINCO: VOCÊ, ALÉM DO SISTEMA

11. No final das contas, sua vida é reflexo da informação que você emite 38
12. Sua consciência, o que há de mais real em você 41

PARTE SEIS: GESTÃO DE SI

13. Há um universo inestimável de conhecimento em você, esperando por você 45
14. A meditação como caminho de autoconsciência 46
15. Transformando-se dia após dia 49

PARTE SETE: MERGULHANDO EM ÁGUAS MAIS CALMAS E PROFUNDAS

16. Possíveis mergulhos da prática meditativa 54
17. Respiração como fio condutor de interiorização 59

18. As ondas de seu mar interno 71

PARTE OITO: COMPARTILHANDO MAIS UM POUCO DO QUE APRENDI

19. **Impressões sobre o que é realmente meditar** 77

COMENTÁRIOS FINAIS 91
AGRADECIMENTO
FONTES BIBLIOGRÁFICAS

Todos os direitos reservados. Proibia a reprodução parcial ou total desse conteúdo.

NOTA DA AUTORA

Aprendendo uma nova forma de aprender

Aprender é uma das coisas que mais gosto de fazer na vida. Muitas coisas me interessam e todas as coisas podem me interessar, dependendo do professor. Se ele conseguir aguçar a minha curiosidade e criatividade para que eu perceba de que forma aquilo pode me ajudar a compreender melhor o mundo e a mim mesma, eu o ouço com alegria e atenção.

E como filha do Ocidente que sou, lugar de conhecimento para mim era na escola e nas bibliotecas. Sempre li e estudei bastante. E como era muito certinha e responsável, quando decidia aprender alguma coisa tinha que saber tudo, ler todos os autores, artigos e pesquisas. Essa forma acabou me moldando até os meus trinta e pouco anos. A maneira como eu via e entendia o mundo, as minhas relações e os acontecimentos da minha vida eram compreendidos a partir do paradigma da racionalidade e de uma perspectiva de tempo linear que eu pudesse compreender e visualizar.

Entretanto, por volta dos meus 33 anos, me vi em uma situação completamente inexplicável do meu ponto de vista cartesiano. Era início de 2007, tinha acabado de me divorciar com duas crianças bem pequenas, um doutorado pela frente e sem emprego.

Foi aí que compreendi que a minha forma de perceber a realidade não estava dando conta de responder às centenas de perguntas que se multiplicavam a respeito do passado, do futuro e também, das poucas que tinha, a respeito do presente.

Como minha mente sempre foi muito eficaz na busca de soluções, a cada pergunta que me fazia, ela prontamente tratava de respondê-la e se não soubesse a resposta, não descansava até que a encontrasse. Mas, não havia respostas, pelo menos naquele momento. Isso me levou a um ciclo de ansiedade e a um estado de hipervigilância em que eu precisava entender o que estava acontecendo, achar soluções e ainda ter respostas para as minhas expectativas. Ou seja, uma bagunça total.

Naquela ocasião estava tão atordoada e confusa, que bastava alguém me dizer que determinada coisa me ajudaria a encontrar a paz que eu tanto desejava, que eu iria experimentar. Felizmente, não precisei procurar em muitos lugares. Em pouco tempo, meu desejo, por uma mente mais tranquila, alegre e produtiva, encontrou refúgio na prática da meditação.

Por mais de 10 anos fui guiada, formalmente, por amados e sábios professores que me ensinaram a aprender mais sobre o mundo que me rodeia e acima de tudo, sobre mim mesma, através da percepção e do sentir. A partir dessa compreensão, minha maneira de ver a vida e minha relação com o aprendizado mudaram de forma radical. Havia entendido que poderia me tornar meu melhor professor e mentor, por meio da consciência e auto-observação.

A despeito de todas as dificuldades, empecilhos e limitações que minha mente insistia em colocar, continuava meditando diuturnamente. Nesta jornada fui descobrindo formas, nuances, rincões distantes, memórias e potencialidades não desbravadas, que aumentavam a percepção e conexão com o meu universo interior. À medida que aprofundava esta relação, me sentia mais

empolgada e confortável com o que ela me trazia. Não havia medo e nem lugares desconfortáveis ou proibidos.

Enquanto evoluía neste caminho, percebia a ligação direta entre os entendimentos que fazia em meditação, a repercussão em meu dia a dia e com tudo o que acontecia à minha volta. Compreendi que existem muitas outras formas de se aprender nesta vida, além dos livros e salas de aula e da própria experiência do fazer. Entendi que era possível aprender comigo mesma em um estado de maior sabedoria e entrega e também com consciências mais amorosas e elevadas, sempre que me colocava humildemente em estado meditativo com esta intenção. Com o tempo, minha mente se tornou minha grande amiga e companheira de todas as horas.

A partir de meu background acadêmico e profissional apoiado nas áreas de gestão e liderança fui elaborando palestras, cursos e workshops que acabaram se transformando em um conjunto de conhecimento que chamo de Gestão de Si. Este programa acabou dando origem ao desenvolvimento de um curso oferecido em empresas, instituições de ensino e para indivíduos. O conceito de Gestão de Si acabou se desdobrando em estudos sobre Processo Decisório Intuitivo, que têm servido de arcabouço teórico para meu projeto de Pós-doutorado.

A descoberta deste caminho mudou profundamente a maneira de me posicionar e de lidar com os eventos que chegavam a todo o momento. Desde que eu aprendi a meditar, tive a certeza que faria isso pelo resto da minha vida.

Apesar de uma parte de mim ainda necessitar de explicação, de desejar controlar o futuro, de criar expectativas e querer ter razão, uma parte maior já sabe sobre o compartilhar, o confiar, a entrega e o fluir. E é por causa dessa parte que cresce a cada dia, que eu resolvi escrever este livro.

INTRODUÇÃO

O quanto você está consciente de suas escolhas

Somos feitos de informação e energia. Eu, você, a cadeira em que está sentado, a árvore ao seu lado e tudo o que conhecemos. Antigamente, achava-se que o átomo era a menor partícula que constituía a matéria. Hoje a ciência já chegou ao quark e é bem provável que se descubra algo ainda menor.

Se olhássemos a realidade extra fisicamente não conseguiríamos identificar claramente os limites entre as pessoas, objetos e todas as coisas ao nosso redor. O que perceberíamos seria um universo vibrante de energia.

Entretanto, o mundo que vivenciamos parece muito concreto. As múltiplas formas, tamanhos, cores e materiais que distinguem tudo que enxergamos é fruto da informação que permeia essa "sopa de energia". Apesar de quanticamente sermos muitos parecidos, o que nos torna diferentes é a informação que nos constitui. Essa informação atravessa o espaço vazio dos quarks, átomos e moléculas moldando a aparência do que conhecemos.

Eu, você e cada uma das quase 8 bilhões de pessoas deste planeta possuem um conjunto de informações próprio que faz com que sejamos completamente distintos entre si. Isso é extraordinário e faz com que cada um de nós tenhamos um *mind set* único.

Somos uma espécie de sistema que a todo tempo emite e recebe informações, por meio dos pensamentos, palavras e qualquer outro conteúdo que produzimos, interagimos e assimilamos.

Nossa escolhas, conquistas e desafios são basicamente fruto da qualidade dos pensamentos que emitimos. Nossa realidade nada mais é do que um espelho do tipo de informação que existe dentro de nós

Grande parte dos nossos pensamentos, entretanto, são inconscientes. Por isso, é que muitas vezes as ações e escolhas que fazemos parecem confusas, sem sentido, erráticas ou pouco assertivas. Não há mistério. Primeiro você pensa, depois sente e, por fim, age.

Ao invés de nos debatermos e frustrarmos com essa constatação, poderíamos dar um passo atrás nas nossas decisões e visualizarmos com clareza a raiz das escolhas que fizemos, ou seja, da informação de origem que emitimos.

Quando éramos bem pequenos, havia muito pouca informação em nós e, por isso, vivíamos como se estivéssemos meditando, soltos e abertos ao agora.

Nos sentíamos livres, amados e protegidos. O mundo era grande, havia muitas possibilidades e queríamos experimentar tudo o que fosse possível. Não havia espaço para tédio, cansaço ou desânimo. A lembrança do que realmente éramos ainda estava forte e viva. Nos sentíamos prontos para o mundo e preparados para todos as descobertas e experiências. Não havia nenhuma informação que dissesse o contrário.

Entretanto, à medida que crescíamos, as possibilidades do mundo pareciam diminuir. Em função disso, passamos a acreditar que grande parte dos lugares que gostaríamos de conhecer já estava

muito distante, que muito das coisas que queríamos fazer já não eram mais possíveis e que não existia muito espaço para simplesmente sermos nós mesmos e aproveitarmos a vida.

Aonde está aquele menino ou menina? Onde foi parar aquele olhar vivo, entusiasmado e alegre que eu tinha? Por que algumas coisas parecem tão difíceis agora? De onde vem esse medo que ando sentindo?

Se você já se fez ou continua fazendo alguma dessas perguntas, a meditação pode ajudá-lo a responder essas e muitas outras.

Se você aprender a silenciar os pensamentos para enxergá-los a partir de uma visão mais distanciada e privilegiada, ganhará mais consciência da informação que o constitui e poderá substituí-la por versões mais atualizadas, caso desejar.

Com novas informações mais alinhadas com seus verdadeiros desejos, todo o caminho para a realização e a concretização ficará mais leve, rápido e fácil.

É possível aprender a meditar não só para se conquistar aquietamento e paz interior, mas, principalmente, como caminho de autoconsciência e transformação.

Com o crescimento brutal do interesse pela meditação nos últimos anos, uma profusão de técnicas, aplicativos, vídeos e dicas sobre meditação apareceram. Isso é ótimo pois aumenta o acesso a essa prática maravilhosa, mas ao mesmo tempo, banaliza e distancia as pessoas do verdadeiro sentido do que é meditar.

Por isso, que compreender o que acontece dentro de você com a ajuda das mais recentes descobertas nos campos da neurociência, psicologia, biologia, medicina e física é tão importante. A ideia é que ao entender melhor de que forma o seu cérebro funciona, você fique mais estimulado a iniciar ou seguir adiante com a meditação.

Se você também é curioso e gosta de compreender as coisas intelectualmente é bem provável que este pequeno livro seja útil para você. Se por outro lado, não precisar de tantas explicações para iniciar ou continuar com a meditação, você pode parar por aqui, sentar-se em uma posição confortável, fechar os olhos e começar a sua jornada interior de autoconsciência.

Um mente amiga

É por meio do cérebro que operacionalizamos toda a informação que nos constitui e rodeia. É por seu intermédio que experenciamos e interpretamos a realidade. Portanto, desenvolver uma relação saudável e disciplinada com ele, é certamente o caminho para uma vida melhor.

Quanto mais nossa mente tiver a capacidade de enxergar o todo com clareza, equilíbrio e entusiasmo mais aptos estaremos para lidar com as situações que se apresentam. Quanto mais conseguirmos nos distanciar dos pensamentos irrequietos e emoções conturbadas e nos mantivermos centrados em nossa própria base e eixo, melhores escolhas faremos e mais felizes nos sentiremos.

Uma mente sobrecarregada perde a capacidade de enxergar todas as cores, paisagens, padrões e aspectos da realidade, sendo fonte fértil para estados de entediamento e apatia. É também débil em sua capacidade de se entusiasmar e perceber a infinidade de possibilidades que houve e sempre haverá à sua frente. Quando está desgastada e tensa, tem diminuída a sua capacidade de se conectar e agradecer por todas as trocas que se apresentam. Uma mente enfraquecida é a fonte de todos os nossos maiores problemas.

Uma mente saudável, por outro lado, é aquela que consegue operar em todo o seu potencial. Que repousa e descansa sempre que deseja e que se apruma e se põe a postos sempre que algo necessite de sua perspicácia, análise, inteligência ou sabedoria. Em equilíbrio, é uma grande aliada para uma vida realmente extraordinária, em suas pequenas e grandes manifestações e realizações.

Quando está clara, funciona como uma lente translúcida, com alta capacidade de ver as coisas como se fosse a primeira vez, sempre que desejar. Essa natureza límpida, além de ajudar a nos encantarmos com tudo que acontece à nossa volta, nos distancia das armadilhas da própria mente, que pré-concebe, julga ou interpreta tudo que vive, com base nas memórias e associações do passado.

Uma mente serena não se afoba ou se identifica com tudo que está ao seu redor e, por isso, tem a possibilidade de manter um distanciamento para perceber a avaliar toda e qualquer situação, da mais simples, à mais complexa, com maior sabedoria e discernimento.

Uma mente que se comporta como uma observadora de seus próprios padrões, hábitos e tendências, tem oportunidade de aceitar, confiar e encontrar caminhos, mesmo diante de questões bem desafiadoras.

A meditação, por ser uma ciência cuja matéria prima é a própria mente, pode nos ajudar na conquista da mente que desejamos: amiga e parceira, que é ao mesmo tempo fluida e disciplinada. Que opera para o bem do indivíduo, ajudando-o a alcançar uma vida gratificante e feliz. Que consegue focar quando é preciso, devanear quando estamos em busca de livres associações e *insights* criativos, se aquietar quando desejamos contemplar, se entregar e transcender quando almejamos nos unir à fonte de toda a energia e nos deleitarmos com toda a bem-aventurança que encontramos ali.

Se você aprender a desenvolver uma mente clara, límpida e tranquila, sua vida será mais gratificante e feliz. Os antigos iogues, as religiões e a filosofia já diziam isso e, mais recentemente, os principais neurocientistas, médicos e psicólogos do planeta também.

PARTE UM: VOCÊ, UM SISTEMA EXTRAORDINÁRIO

1. A ÚNICA CERTEZA É A CERTEZA DO MOVIMENTO

Você é uma espécie de sistema que pensa, sente e decide. Escolhe a cada segundo, a cada instante.

Um sistema que vive imerso em um ambiente infinito de estímulos. Estímulos externos e internos, aqueles que são produzidos internamente por você.

Podemos entender esse sistema como um conjunto ordenado de camadas interligadas e que interagem entre si, formando um todo organizado, equilibrado, harmônico. Quando elas estão alinhadas e alimentadas por uma informação de qualidade, você escolhe bem e sente-se feliz. Se por outro lado, a informação é incompleta, velha ou frágil, sua escolha também será.

A primeira e mais sutil camada desse sistema é constituída basicamente de pensamentos. Vamos chamá-la de camada Mental. A segunda, chamada de camada Emocional é composta por sentimentos e emoções. E a última, a camada Físico-Energética, constituída pelo corpo físico. Toda interação com a realidade passa por essas camadas e quanto mais elas estiverem alinhadas em uma única direção, mais assertivos nos tornaremos.

Além dessas camadas há uma força em potencial que anima e atravessa todo o sistema, a quem chamamos de espírito, essência ou, até mesmo, de consciência.

Como todo sistema, você é influenciado por tudo e todos à sua volta.

Sua família faz parte de seu sistema e por está muito próxima, o impacta fortemente, assim como os demais microssistemas com os quais você convive, como colegas do trabalho, amigos e vizinhos.

Por outro lado, você também influencia sua família, amigos e tudo que está ao seu redor. Desde o homem que vende jornais na esquina até à decisão arbitrária de um ditador em algum país distante daqui. Indo um pouco mais longe, até a chuva de meteoros, acontecendo a milhões de quilômetros em algum lugar do sistema solar, afeta e é afetada por você. Tudo está conectado de algum modo.

Por sermos um sistema aberto, você está o tempo todo trocando energia e informação com o ambiente. Assim, como você é um sistema, uma organização ou a biosfera também o são.

A capacidade de interagir é que torna o seu sistema vivo, complexo, mas ao mesmo tempo, tão apto a trocar e, portanto, a evoluir. Isso torna você especialmente preparado para aprender e ensinar, para substituir informações antigas por outras mais recentes, ressignificar acontecimentos ou mudar rotas e formas de ver e sentir.

Você está sempre em movimento e dependendo da sua maneira de reconhecer e viver esse movimento, isso pode ser visto como uma benção e oportunidade de crescimento ou como um problema que o tira do equilíbrio.

Caso considere o movimento inerente ao processo, reconhecerá todas as interações como fonte de aprendizagem e desenvolvimento. Sendo assim, sua relação com o novo, o diferente e o desconhecido se transforma e você começa a enxergar as mudanças com mais interesse e gratidão. Como uma criança que pensa: o que meu sistema vai atrair agora? O que será que vou aprender neste instante?

Mesmo a chegada de eventos completamente diferentes ou contrários ao que você esperava ou desejava, é vista como uma extraordinária oportunidade de tornar seu sistema mais eficiente. A cada nova interação, você se torna mais flexível e apto a lidar com as questões que se apresentam de forma mais leve, sábia e simples.

Se seu sistema opera assim, você se mantém em movimento, solto na vida e evoluindo e isso é ótimo.

Por outro lado, quando você não compreende essa interdependência ou movimento, fica atordoado e assustado. Busca reter, reagir ou controlar o que está a sua volta, sentindo-se cansado e frustrado ao perceber que isso não é possível.

Você até acha que pode controlar algumas partes do seu sistema e dos outros, mas com um pouco de consciência, logo entende que não vai conseguir. O que pode fazer é influenciá-las e isso realmente acaba acontecendo o tempo todo, para o bem e para o mal.

A parte do seu sistema que mais tem poder de influenciar o todo restante é a sua mente, já que é a central de toda a informação.

É a partir dela que você reconhece, interage e opera o seu sistema e todas as suas relações.

Uma infinidade de convites a cada minuto.

A cada instante, você recebe uma enorme quantidade de convites, ou seja, de estímulos que chamam a sua atenção. Se a buzina toca, se uma moça de vestido vermelho atravessa na sua frente, se percebe uma leve brisa em seus cabelos ou tropeça em uma pedra, tudo isso pode ser considerado um convite que sua mente pode aceitar ou não, dependendo de onde esteja a sua atenção.

Pare um pouco e reflita: desde o momento em que você acordou, com quantos estímulos você já se relacionou? Seja de forma direta, indireta ou apenas como um pano de fundo? Milhares, certamente.

Mas, não é apenas o que acontece do lado de fora que pode chamar sua atenção. Você também vive recebendo um grande número de convites de você mesmo, por intermédio de seus pensamentos, sentimentos ou sensações.

Para muitos de nós, a maioria dos convites inconvenientes vem do seu próprio sistema que o tempo inteiro toca a campainha trazendo algo diferente. Uma memória, uma discussão, uma pendência. Sem cerimônia, o convite chega e a pessoa sem saber recusar, o aceita, mesmo que não tenha interesse.

Jane chegou assim. Exausta de tanto assédio que recebia de seus pensamentos, que não escolhiam hora e nem lugar para incomodar.

"Eu estou tão cansada. Quando estou no trabalho, até consigo relaxar. Me foco no computador, nas reuniões, nas conversas... mas quando entro no elevador, no final do dia, parece que minha cabeça acorda e começa a me azucrinar. Levanta os mais diversos assuntos e parece ter predileção pelos mais conturbados. A toda hora, me lembra e relembra o episódio da briga que tive com o meu filho. Refaz os diálogos, inventa novos inícios, meios e fins em uma ciranda que não tem fim. O mesmo acontece quando estou no banho, jantando ou tentando dormir. Às vezes, eu tenho vontade de desatarraxá-la de meu pescoço".

É possível escolher que estímulos colocar sua atenção.

Nossa vida desenrola-se à medida que escolhemos conscientemente ou não, colocar atenção ou aceitar um determinado conjunto de estímulos.

Essa enormidade de estímulos explica porque duas pessoas vivendo em uma mesma casa possuem versões tão diferentes de uma mesma realidade. Nossa visão do mundo é altamente moldada por onde escolhemos colocar a atenção e a forma como interpretamos e lidamos com esses estímulos.

Você pode estar se perguntando: Eu escolho onde coloco atenção ou simplesmente acontece? Ou seja, me pego pensando ou observando algo simplesmente porque é assim ou posso escolher de modo consciente para onde direcionar meu foco?

Isso depende. Depende da parte do seu cérebro de onde surgem esses pensamentos, mas também de como você é, de como lida com eles, de seu estado emocional e em que acredita.

Se você acredita que tem pouca ou nenhuma ingerência sobre para qual lugar sua atenção vai, será assim. Por outro lado, se pensar que pode retomar as rédeas de seus pensamentos, assim será.

Você só consegue responder a uma parte dos estímulos existentes.

Desde o início da história que é assim. Sempre vivemos imersos em um mundo de estímulos. A diversidade e a beleza da natureza sempre nos convidaram a experenciar uma enorme gama de cores, texturas e sabores, bem como a própria natureza humana. Tanta gente, com ideias, jeitos e formas diferentes a despertar nossa atenção.

Com o advento da Internet e do smartphone, muitos de nós vivem em uma espécie de atenção intermitente e parcial, em função da enorme sobrecarga de estímulos digitais que nos chegam e da dificuldade em mantermos a atenção, por algum tempo, em determinada coisa. Cotidianamente surfando pelos estímulos sem nos aprofundar é comum nos sentirmos irritados, frustrados e ansiosos.

Há muitas distrações do lado de fora, mas parece que os grandes sequestradores da atenção têm origem em nosso mundo interior e vêm cheios de carga emocional. O fim de um relacionamento, o medo de faltar dinheiro para as despesas no final do mês, a insegurança frente à necessidade de falar em público, a lembrança de uma conversa conflituosa com um amigo e assim por diante. Parece, então, que a capacidade de nos mantermos focados está diretamente relacionada à forma como conseguimos nos abstrair das turbulências emocionais. Uma mente mais calma e tranquila tem a chance de priorizar o que tem que ser feito e lidar melhor com momentos de crise.

Nos parece mais fácil ignorar o burburinho das vozes das pessoas conversando e caminhando em um parque quando estamos entretidos lendo um bom romance, do que a nossa própria voz que com persistência ecoa por intermédio de um pensamento ou lembrança.

Uma mente que não consegue abandonar um foco desagradável ou improdutivo e se direcionar para outro ponto de atenção mais interessante e útil, torna-se refém de sua própria instabilidade e fragilidade, além de sentir-se exausta e debilitada.

Sim, você pode escolher qual estímulo seguir.

É por meio dos estímulos, que temos oportunidade de sairmos da inércia e vivenciarmos novas experiências, escolhendo para que direção caminhar. Sem eles, viveríamos em um sistema fechado, ensimesmados e entediados em nossos próprios circuitos e velhos caminhos.

Entretanto, essa visão positiva e entusiasmada parte do pressuposto de que nem todos os estímulos-convites precisam ser aceitos. É possível escolher conscientemente em quais deles queremos colocar a atenção. E mais, em que momento e como queremos fazê-lo. Caso contrário, ficaremos reféns de uma realidade externa, acelerada, que muda o tempo todo e de uma realidade interna que parece ter vida própria.

A cabeça de Jane estava assim, quando ela chegou. Desgovernada e obcecada por alguns pensamentos e memórias que a atormentavam.

Observe por um instante sua mente. Como ela parece funcionar? Tem o hábito de viver devaneando ou consegue se focar em um tema, por algum tempo?

Você, percebe-se direcionando sua atenção ou ela parece ter vontade própria?

É provável, que a sua resposta tenha sido: depende. Depende do que você esteja fazendo.

Entendemos por atenção, a habilidade do cérebro em escolher o que é importante e abstrair completa ou parcialmente todos os demais estímulos ou distrações. Vivemos alternando nossa atenção, pulando de estímulo para estímulo, sustentando o mesmo foco ou devaneando por uma série de distrações.

Quando você fica vidrado em uma palestra, a fim de não perder nenhum detalhe, sua atenção está concentrada.

Por outro lado, quando você está cozinhando e por um momento desvia sua atenção para responder uma mensagem de celular e logo depois vai para a lembrança do que fez no sábado passado, você está no modo do que a Psicologia chama de Atenção Alternada.

Partindo do princípio de que não é possível sustentar nossa atenção em mais de um estímulo ao mesmo instante, sempre que você muda seu foco, você deixou de estar totalmente atento e presente ao que estava fazendo. É bem provável que ao viver com frequência desta maneira, você se sinta cansado e com a sensação de pouca produtividade.

Algumas pessoas alegam que conseguem fazer mais de uma coisa simultaneamente. Alguns estudiosos chamam tal comportamento de Atenção Dividida, que seria a capacidade cognitiva de decompô-la em alguns elementos "ao mesmo tempo". Um exemplo seria o executivo que enquanto presta atenção na fala de um colega, checa um e-mail que acabou de chegar no celular.

Entretanto, os estudos mais recentes de neurociência dizem que essa ideia de multitarefas não passa de um mito. Isso porque, uma pessoa só poder executar duas ações, concomitantemente, se uma delas é automática. Dirigir ouvindo rádio, por exemplo, ou andar de bicicleta e cantar. Agora, fazer ao mesmo tempo duas coisas que precisam de atenção, como verificar seus e-mails e prestar atenção nos detalhes do relatório que está sendo apresentado, não é possível. Para que isso acontecesse, você precisaria alternar rapidamente seu foco de um campo para outro, não se fixando em nenhum deles.

Para realizar várias tarefas que exigem atenção e concentração de forma simultânea, o cérebro deveria ser capaz de utilizar a mesma rede neuronal em diferentes ações, o que é fisiologicamente impossível.

A partir dessa constatação, vale uma reflexão: onde você tem estado, realmente? Quando está com seus amigos ou filhos e "ao mesmo tempo" olhando os posts da rede social, onde você está de fato?

Muitas vezes, esses escapismos acontecem dentro do nosso próprio sistema. Como quando você fica imerso em suas lembranças e conversando com uma pessoa durante um jantar ou relembrando uma situação embaraçosa enquanto assiste sua série preferida.

Quando estamos nesse modo mental, é provável respondermos de forma monossilábica ou automática. Isso acontece por que a automatização, que engloba ações que podem ser realizadas sem reflexão, mobiliza um grupo de neurônios diferentes dos que são solicitados pela atenção, em uma parte diferente do córtex.

Não tem jeito, sempre que mudamos o foco de atenção, perdemos algo e precisamos de tempo para retomar o fio da meada. Quanto mais essa ação demandar nossa atenção, mais gastaremos energia e perderemos tempo nessa transição.

2. A IMPORTÂNCIA DA ATENÇÃO EM SUA VIDA

Você está, onde a sua atenção está.

É ela quem direciona e emoldura a sua experiência da realidade. Segundo os neurocientistas cognitivos, Michael Posner e May Rothbart, é ela quem sustenta nossa consciência do mundo e regula, voluntariamente, nossos pensamentos e sentimentos. Não é à toa que o dito popular nos diz: o que os olhos não veem o coração não sente, sugerindo que, se não temos consciência de algo, essa realidade simplesmente não existe.

Nesse sentido, ao escolher a direção do seu pensar, você escolhe também a direção do seu sentir.

Além da atenção ter a capacidade de capturar um determinado aspecto da realidade é ela quem ajuda a dar sentido, construir narrativas, aprender e a realizar qualquer coisa em sua vida, desde um simples desenho, até planejar uma viagem.

Quanto mais você consegue dar continuidade à sua atenção e linha de pensamento, mais as redes neurais, sobre determinado conhecimento, se fortalecem e ramificam.

É assim que você aprende. Construindo sinapses que ajudam a desenvolver uma espécie de modelo mental que favorece a riqueza de sua linguagem e, portanto, a compreensão.

Se nossa mente está constantemente irrequieta, desatenta e devaneando em estímulos desconexos é natural que nos sintamos confusos, perdidos, sem propósito ou sentido. É como se tudo ficasse, mais ou menos, morno ou entediante. Para darmos sentido a algo, seja às relações ou à própria vida, é fundamental um pensamento contínuo-reflexivo. Só assim, podemos compreender as trajetórias que fizemos e as novas que queremos seguir.

Muitas pessoas chegam em busca da meditação, dizendo-se desinteressadas, cansadas ou com uma sensação de vazio, apatia ou leve aborrecimento constante, o conhecido tédio. Quando começamos a conversar, é possível perceber a dificuldade da pessoa em manter a atenção em muito do que faz.

É difícil desenvolver o gostar e a empatia se não conseguimos estar atentos. Para fazermos qualquer tarefa ou desenvolver qualquer relação, é essencial estarmos focados para que a conexão ocorra. É preciso que nos engajemos para perceber o que realmente queremos. Para sentir se naquela experiência há prazer, riqueza ou se estamos, de fato, perdendo tempo.

Nesse sentido, podemos entender o tédio como sendo a incapacidade de nos conectar com tarefas, pessoas, ou seja, com o momento presente gritando por atenção. O engajamento e a motivação nos ajudar a fluir e a nos comprometer. E assim, fazer qualquer coisa ficar mais gratificante.

Uma atenção consciente é a partida para qualquer grande realização.

A maneira como você direciona sua atenção está intimamente ligada à sua tranquilidade e satisfação. Se você não tem foco, não pode ter sucesso, independente do que essa palavra signifique para você.

O mundo tende à entropia e para que qualquer coisa cresça e se desenvolva é necessário atenção e cuidado. É assim com suas relações afetivas e familiares, com sua carreira, estudos e com seu bem-estar mental, emocional e físico-energético. Se não colocarmos foco, atenção e energia em determinada direção para manter aquilo sob o nosso cuidado, as coisas tendem a se dissolver, enfraquecer ou morrer. Sob essa perspectiva, aprender a direcionar a atenção é uma lição fundamental para as nossas vidas.

PARTE DOIS: CAMADA MENTAL, O PONTO DE ORIGEM DE SUAS ESCOLHAS

3. MENTE, A CENTRAL DE CONTROLE E INFORMAÇÃO DE SEU SISTEMA

Muito tem se falado sobre inteligência artificial, deep learning e as maravilhas que esses supercomputadores podem fazer e o quanto podem mudar nossas vidas, entretanto, a máquina mais avançada que existe no mundo está acessível para nós o tempo inteiro, dentro da nossa cabeça.

E o mais incrível é que cada um de nós possui uma máquina dessas e que é, absolutamente, diferente das demais. Essa máquina única pode revolucionar a sua vida, seu modo de ser, pensar, agir e seus relacionamentos, em todas as esferas. Ou seja, a sua própria realidade. Mas, para que isso aconteça, é importante compreendermos a importância do cérebro para a realização de todo o seu potencial. É por meio da mente que o sistema se equilibra ou desequilibra. E é por meio da natureza de suas interações que interpretamos o mundo, nos relacionamos, sentimos, fazemos escolhas e podemos adoecer ou nos curar.

É a mente quem dita nossa visão de mundo e nossa possível tendência a nos vitimizarmos e procrastinar ou, por outro lado, de se reconhecer capaz, entusiasmado e confiante.

Apesar de racionalmente concordarmos com essa ideia, de modo sistemático a sobrecarregamos, sem compreender que é ela quem dita o tom da nossa existência e é a responsável por desiquilibrar ou harmonizar nossas camadas emocionais e físico-energéticas. É como se tivéssemos um recurso incrível subutilizado, altamente entulhado e limitado pelo estresse e uma quantidade enorme de informações desatualizadas.

Bianca, uma advogada muito perspicaz, chegou querendo aprender a meditar, mas antes que eu pudesse falar uma palavra, já foi avisando:

"Já entreguei várias vezes uma ordem de despejo, mas essa inquilina velha e mal educada que mora aqui, resiste em se mudar. Sempre me sinto uma intrusa e convidada não bem-vinda em meu próprio corpo. Eu até quero aprender a meditar, mas não acredito que essa minha cabeça complicada vá mudar"

Apesar dessa explicação bem humorada, sentir-se refém da sua cabeça não tem nada de engraçado. Uma mente indisciplinada gera uma enormidade de estragos, desde aumento dos níveis de ansiedade e estresse, distúrbios no sono, falta de energia e a falsa ideia de que não há muito o que se fazer. Muito mais do que frituras gordurosas e outras drogas do cotidiano, uma psique estressada é a forma mais rápida de danificar nosso sistema. Isso porque, o estresse, entre outras consequências, bloqueia a neurogênese que é o processo de surgimento de novos neurônios e, portanto, da capacidade do cérebro se transformar.

Nos anos 60/70 acreditava-se que quando o cérebro chegasse à idade adulta, ele não poderia mais crescer ou mudar. Essa ideia ajudava a explicar a fala de Bianca e por que somos tão arraigados a padrões emocionais e mentais e porque acreditamos que seja muito difícil mudar comportamentos.

Hoje, entretanto, a ciência nos fornece evidências de que o cérebro pode mudar a sua própria forma, reinventar-se, criar novas conexões e funções, permitindo um alto poder de adaptabilidade, transformação e aprendizagem.

Uma gigantesca rede de conexões

Nosso cérebro reage a partir da forma como interagimos com o mundo. É a partir dessas interações que as conexões neurais são criadas e as sinapses, carregadas de informação, acontecem. No vai e vem dessas informações é que decodificamos e nos relacionamos com a realidade que se apresenta.

É como se nossa mente fosse uma cidade cheia de ruas e avenidas, por onde trafegam as informações que constituem as lentes pelas quais nos reconhecemos e manifestamos. Se essas lentes estão límpidas e claras, temos a capacidade de enxergar bem e escolher bons caminhos. Por outro lado, se as lentes estão embaçadas e arranhadas, a tendência é nos sentir perdidos ou pegar sempre os mesmos atalhos.

Quando você era criança, sua mente-cidade era uma espécie de terra virgem e inexplorada. À medida que você começou a reagir aos estímulos do mundo, sua cidade começou a ser criada, com a construção de muitas ruas. Quanto mais experiências você tinha, mais ruas eram construídas. Quanto mais coisas você aprendia, mais se expandia sua malha rodoviária.

Hoje, sua cidade é composta por uma imensidão de vias, ruelas e avenidas, por uma gigantesca rede de conexões. Quanto mais você se empurrou em direção a experiências novas, mais sua rede se ampliou e tornou-se ricamente conectada, proporcionando uma infinidade de caminhos.

Entretanto, pode ser que com o tempo, você tenha começado a andar, preferencialmente, por algumas ruas, ao invés de outras. O encéfalo, ou melhor, o prefeito da sua cidade percebendo sua predileção, começou a transformá-las em avenidas, para tornar seu trajeto mais rápido e confortável. Por outro lado, começou a fechar algumas ruelas que deixaram de ser usadas por você.

Seu cérebro é essa cidade, as ruas são suas conexões neurais e as avenidas suas crenças arraigadas, reações e comportamentos rotineiros. Como seu cérebro tende à eficiência, ele vai reforçando as sinapses de determinados grupos de neurônios para que a informação transite ali, de forma mais rápida. Esse processo chamado de mielinização, apesar de proporcionar mais velocidade, reduz a flexibilidade do cérebro, em seguir diferentes caminhos. É assim que seus hábitos são criados. Alguns hábitos são positivos pois nos fazem poupar tempo, energia e nos mantém seguros. Entretanto, alguns podem ser extremamente maléficos, principalmente se afetam a saúde, contribuindo para o desequilíbrio de nosso sistema ou nos mantendo em estado de inércia, nos impedindo de crescer e evoluir. Como o cérebro não tem indicador moral e seu propósito é a eficiência, ele pouco reflete e mais executa. Em função de sua alta capacidade adaptativa, tende a repetir o que costumamos fazer ou damos mais atenção, não levando, muito em conta, seu benefício ou utilidade real para o sistema.

A partir da simples metáfora exposta acima, reflita um pouco: você tem procurado novos caminhos ou sempre usa as mesmas avenidas, deixando seu carro no piloto automático?

Se respondeu que adora conhecer novas paisagens e fica atento para buscar novas rotas, trata-se de uma ótima resposta. Mas, se concluiu que tem deixado seu cérebro à deriva, deixando que ele escolha o melhor caminho, sugiro que reveja essa decisão.

4. O CAMINHO MAIS CURTO OU RÁPIDO, NEM SEMPRE É O MELHOR CAMIMHO

Fred queria deixar de ter ataques de raivas. Sabia o quanto eles atrapalhavam sua vida.

"Era nosso aniversário de namoro. Fazíamos 25 anos juntos e eu estraguei tudo. Estava tudo indo bem, até que chegou o maldito bife. Eu tinha pedido ao ponto e ele estava passado. Pedi ao garçom que trocasse e, depois de um tempo, ele veio exatamente igual. Passado e ainda frio. Nesse momento, eu pensei. Calma, não vai explodir! Eu até tentei".

Minha mulher olhou-me e disse:

"Fred, pede outra coisa. Quer dividir esse aqui comigo? É muito para mim. Mas, já era tarde. Quando vi, já estava aos berros no restaurante".

O cérebro tem dois sistemas mentais semi-independentes, amplamente, separados.

Podemos dizer que o primeiro é mais rápido, move-se de forma ascendente e é a atenção de fundo da mente. O segundo já é mais lento, move-se de forma descendente e está associado às atividades mentais conscientes presentes principalmente no neocórtex. Enquanto o primeiro está sempre ligado, é involuntário, quase sempre automático, impulsivo e fortemene movido pelas emoções, o segundo é conhecido como a sede do autocontrole.

Com essa breve explicação, é possível imaginar qual dos dois sistemas sussurrou "calma" ao Fred e qual foi o responsável pelo estrago daquele noite.

O prêmio Nobel de Economia, Daniel Kahneman, chama o primeiro sistema de pensamento rápido e o segundo sistema de pensamento devagar. Já Daniel Goleman, o pai do conceito de Inteligência Emocional, intitularia de mente ascendente e mente descendente. Para facilitar nosso entendimento, chamaremos de inconsciente e consciente.

Se Fred estivesse mais presente e tivesse maior consciência da natureza de sua própria mente, teria mais chances de anular seus impulsos emocionais, a partir de seu sistema descendente. É ele quem tem maior capacidade de apreender novos modelos, fazer planos e até certo ponto, assumir o controle de nosso repertório emocional. O foco de atenção voluntário, o esforço e a força de vontade envolvem operações da mente de cima para baixo, o que a ciência cognitiva chama de operação mental descendente. Ela está em ação quando decidimos prestar atenção em um filme, contemplar um pôr do sol ou manter o foco em uma palestra.

Já, quando estamos operando no piloto automático, imersos em uma infinidade de estímulos, sem focar em algo e apenas nos movimentando por inúmeras distrações, o cérebro está sendo operado a partir do modo inferior, ou seja, do inconsciente.

É por causa dessa parte do cérebro, que você consegue sem muito esforço escovar os dentes ao mesmo tempo em que ouve as últimas notícias do telejornal. Isso é possível porque transformamos comportamentos rotineiros em hábitos, sem a necessidade de atenção direta, poupando tempo e energia ao cérebro.

Esse processamento mais veloz e automático ajuda você em diversas situações, além de poupar tempo e energia de seu cérebro, porém pode colocá-lo em uma enrascada, levando-o a velhos caminhos conhecidos e que já não servem mais. Foi isso que aconteceu com o Fred.

Em algum lugar da psique do Fred, havia uma rede de associações que continha uma informação mais ou menos assim: formato errado, frustração, raiva. Por isso, bastou que o bife fosse percebido pelos seus 5 sentidos como "inadequado", para que a raiva fosse detonada, sem que a mente consciente pudesse argumentar ou propor uma solução mais pacífica.

Fred havia caído, mais uma vez, na cilada de seu cérebro automático, inconsciente, morada dos hábitos e de seus padrões repetitivos, que tanto o limitavam e aprisionavam.

Longe da ideia de um porão escuro, mais perto das janelas e portas do cérebro

Embora o inconsciente já tenha sido investigado por Freud e Jung e muitos outros pesquisadores no século XX, foi apenas nos anos 90, com o surgimento da ressonância magnética funcional (fMRI) que esse mundo inexplorado e muito maior do que a consciência começou a ser mais amplamente estudado. O resultado de aplicações tecnológicas permitiu uma nova forma de olhar e perceber o funcionamento do cérebro, da mesma forma que a revolução quântica permitiu observar os sistemas físicos a partir de uma escala atômica e subatômica.

Essa espécie de telescópio Hubble dos neurocientistas, é capaz de detectar a variação do fluxo sanguíneo em resposta à atividade neural e assim, compreender quais regiões do cérebro estão conversando entre si, ou seja, em ação e conectadas funcionalmente. A melhor compreensão quanto ao funcionamento do cérebro tem permitido o avanço em estudos da Psicologia neurológica e cognitiva e a negação da ideia de que usamos apenas parte ou 10% dele. O que sabemos hoje é que todo o cérebro trabalha o tempo todo e que a mente inconsciente é a responsável pela maior parte do trabalho.

Mas quanto maior? você pode estar se perguntado.

Essa pergunta foi feita pela emissora inglesa BBC para os maiores especialistas em cérebro e segundo suas recentes estimativas, a consciência ocupa no máximo 5% do cérebro. Todo o resto, 95%, é o reino do inconsciente. Muito do que fazemos de forma trivial é feito inconscientemente. Falar ou ler, na maioria das vezes acontece dessa forma.

É estranho achar que isso é possível, já que a maioria de nós acredita estar consciente da grande maioria dos pensamentos que tem ou das coisas que faz. Essa falta de percepção acontece em função da complexidade fisiológica do cérebro e dessas interações que são imperceptíveis.

Essa natureza oculta é descrita pelo físico Leonardo Mlodinow, em seu livro Sublimar – com a ideia de subliminar, que em latim significa “abaixo do limite”.

Metaforicamente, é como se a mente fosse um enorme *iceberg*, cuja maior parte dela está submersa no fundo do mar, sem que possa ser totalmente acessada.

A ideia do inconsciente como um comportamento de fundo do cérebro, pode ser explicada, parcialmente, pela própria forma que o cérebro evoluiu. Como mamíferos, possuímos outras camadas de córtex erguidas sobre a base do cérebro reptiliano mais primitivo; e, como homens, temos ainda mais matéria cerebral por cima. Nesse sentido, possuímos uma mente inconsciente e, superposta a ela, um cérebro consciente que, continuamente, trabalha junto e de forma interconectada.

A visão atual do inconsciente se afasta da ideia de escuro, primitivo, irracional, fervilhando de traumas e repressão, para uma arquitetura mais complexa e eficiente, primordial para a existência. A inacessibilidade de parte do inconsciente se afasta da visão de um mecanismo de defesa e reação e passa a ser enxergado como um legado da evolução, crucial para nossa sobrevivência. Mais do que ser um depósito de informações velhas e de traumas reprimidos, o inconsciente vem se mostrando como a verdadeira janela e porta do ambiente mental. Não somente por causa do seu enorme tamanho, mas por causa de sua participação ativa durante a maior parte de nossa vida

Qualquer coisa que você faça, sem que você precise pensar ou escolher conscientemente, é trabalho do seu inconsciente. Ao conversar com um amigo, seu cérebro simplesmente, "diz" coisas a partir do vasculhamento do seu vocabulário e das deixas da fala de seu amigo, sem que haja muito esforço mental para isso. O mesmo acontece quando você lê com fluência. Seu inconsciente vai transformando os símbolos gráficos em ideias, sem que você precise ler todas as letras e palavras. Após essa decodificação, ela transmite para sua mente consciente. Qualquer coisa que exija pouco ou nenhum esforço perceptível está no campo do inconsciente, como andar pelo seu bairro, por exemplo.

Essa percepção do cérebro frequentemente trabalhando e ocupado é potencializada quando estamos cansados, sobrecarregados ou imersos em um problema ou crise. Quando percebemos algum tipo de ameaça é como se o inconsciente ficasse alerta, tentando encontrar uma saída ou vasculhando uma possível solução, em uma infinidade de informações arquivadas. É nesse processo que mora o perigo.

Apesar dos ganhos em velocidade e eficiência que o inconsciente nos proporciona, ele pode nos colocar em maus lençóis, dependendo das leituras e interpretações automáticas que faça a partir do material arquivado.

É possível desligar o inconsciente, freando as reações automáticas?

Um cérebro saudável e produtivo divide suas tarefas entre os sistemas ascendente e descendente para que façamos o mínimo esforço, com máxima eficiência. Quanto mais um caminho neural, uma conexão é repetida e repetida, mais ela se desloca de uma atividade centrada no neocórtex (com mais consciência direta) para uma atuação de fundo de mente (com menos consciência direta).

Essa forma de atuação é ótima e traz inúmeros benefícios. Por isso, além de não ser possível, também não é inteligente desligá-lo.

Entretanto, é fundamental ampliarmos nossa consciência e controle sobre seus mecanismos, para que tenhamos a capacidade de frear os impulsos emocionais e reativos sempre que desejarmos, ao mesmo tempo que a deixamos solta para que opere mais livremente por meio de associações.

Até o momento, destacamos o lado mais temperamental da mente inferior ou inconsciente, mas ela é muito mais que isso. É lá que acontecem as ações que exigem pouco ou nenhum esforço, possibilitando a reação rápida diante de um perigo. E também que surge a intuição, sem que haja a necessidade de análise de todos os elementos para uma determinada conclusão.

Isso acontece porque como não temos a possibilidade fisiológica de dar conta da infinidade de sensações e estímulos que permeiam a realidade, a natureza, para nos proteger e ajudar, determinou que muitos processos de percepção, memória, atenção, aprendizado e julgamento fossem delegados a estruturas cerebrais separadas da percepção consciente.

Percebemos essa incapacidade de dar conta de tudo o que está à nossa volta, quando no meio de uma reunião de família, com a presença de muitas pessoas falando sobre assuntos diversos, uma criança chorando e exigindo ação, deixamos queimar o assado que estava no forno. Se tivéssemos que processar toda a informação presente no ambiente que nos cerca, provavelmente, o cérebro travaria, como uma espécie de computador sobrecarregado.

Uma mente saudável e criativa, portanto, opera a partir de seus dois sistemas, em uma dança fluida e organizada. Imagine um lindo balé, onde, ora os pensamentos brotam do fundo do cérebro, da parte de baixo e em alguns momentos, da sua parte superior. Enquanto os pensamentos ascendentes possuem um ritmo mais rápido, os descendentes são mais lentos. Nessa dança harmônica, os bilhões de neurônios se conectam em uma dança de luz, frequências, vibração e informação.

Os mais importantes feitos da mente humana, como grandes descobertas e inovações se beneficiaram dessa dinâmica. É necessário um tempo estudando, avaliando, analisando e criticando determinada situação, para que em um outro momento seja possível surgir, a partir desse terreno já cultivado, a solução de um problema ou enigma, consequente do produto de livres associações. É o famoso "eureca", fruto do casamento perfeito entre consciente e inconsciente.

Isso não é mérito apenas dos grandes gênios, nós já vivenciamos essa dinâmica em nosso cotidiano. Quem já não passou dias e dias atormentado com um problema, buscando encontrar uma solução, revisitando alternativas racionais e depois de um tempo, ao desistir, a resposta surgiu quase que espontaneamente? É a mente inferior e superior trabalhando juntas, a nosso favor.

Também notamos essa conexão extraordinária em atividades simples, como fazer uma apresentação em público. Após estudar os slides e pensar como os conceitos serão apresentados, é hora de deixar a mente solta para executar, da melhor forma, o que ela já sabe. Pensar sobre o ato de apresentar, enquanto você estiver na frente de um auditório lotado, certamente não será uma boa ideia e impactará, de maneira negativa, a sua performance. Em muitas tarefas, é melhor deixar o sistema nervoso parassimpático entrar em campo, agindo independente da parte executiva do cérebro, que tem uma tendência a pensar demais.

Deixar a mente solta e relaxada, mas ao mesmo tempo alerta e viva, é fundamental para uma vida mais produtiva e feliz. Uma mente que opera com frequência no modo inferior é bastante previsível e dependendo do que esteja arquivado é pobre, repetitiva e fadada a equívocos e erros. Por outro lado, uma mente que só trabalha pelo modo superior, pode ser muito lenta, crítica, chata e analítica. O segredo para uma vida boa é o casamento perfeito entre as duas.

5. O QUE ESTÁ ARQUIAVDO IMPORTA E A FORMA COMO VOCÊ ARQUIVA TAMBÉM

Quanto será que conseguimos arquivar na memória? Alguns neurocientistas, especialistas no campo da computação, chegaram a algo em torno de 10 e 100 terabytes, embora o espectro total de estimativas varie de 1 terabyte a 2,5 petabytes. Para você ter uma ideia dessa capacidade, um terabyte é igual a mil gigabytes ou um milhão de megabytes.

Esse cálculo está longe de ser um exercício fácil, em função da complexidade do cérebro, mas pode nos ajudar a perceber a imensidão da nossa biblioteca mental.

A visão tradicional da memória que usa a analogia de um disco rígido de um computador, que faz um registro detalhado e completo das experiências, está longe de representar o que de fato acontece na mente. O que temos são registros parciais do que vivenciamos, muito mais fixados em mensagens principais do que em detalhes.

Segundo pesquisas, 99% das informações que vão para a memória, somem alguns segundos ou minutos depois. Isso é um mecanismo de limpeza que ajuda a otimizar o trabalho do cérebro. Se tudo ficasse na nossa cabeça para sempre, ela viraria um depósito de entulho e nos tornaria incapazes de focar em qualquer coisa, atrapalhando em muito a rotina.

Diante de uma profusão de dados, o cérebro e mais precisamente o inconsciente, procura editar, condensar e realçar as informações para ajudar na interpretação da realidade. Aliás, há séculos os filósofos debatem sobre a natureza da realidade e se o mundo que percebemos é de fato "real" ou uma ilusão. De acordo com Kant, haveria uma distinção entre as coisas como elas são e as coisas como as conhecemos. A própria percepção da realidade tridimensional é uma interpretação do cérebro, já que a retina apenas vê um conjunto de dados planos e bidimensionais. Aliás, o cérebro é muito bom em interpretar a realidade e procurar entregá-la

de uma forma mais arrumada e inteligível para nós, mesmo que em alguns momentos, seja necessário preencher algumas lacunas de "informações faltantes".

Os movimentos dos olhos, por exemplo, fazem isso com frequência. Os seis músculos que controlam o globo ocular se movem mais ou menos 100 mil vezes por dia, quase o mesmo número de batidas do coração. Se esses movimentos pudessem ser captados por uma simples câmera de vídeo, essa enormidade de movimentos tornaria o filme impossível de ser compreendido. Mas o cérebro compensa essa captação, editando e cortando os períodos em que os olhos estão em trânsito ou captando detalhes mais insignificantes, nos entregando uma visão mais compacta do que, de fato, os olhos "viram".

Essa forma mais sintetizada de arquivamento das experiências e vivências, explica porque à medida que o tempo passa, a lembrança e interpretação dos fatos pode ir mudando consideravelmente, inclusive com a possibilidade do desenvolvimento de memórias criadas ou implantadas.

Não acrescentamos novos detalhes às memórias por má fé ou coisa parecida, mas sim porque queremos manter a coesão da narrativa e acreditamos que os detalhes, que esquecemos ao longo do tempo ou de fato não arquivamos, são importantíssimos. Com o tempo, essa nova versão parcialmente criada, é vista por você como a real lembrança.

Uma outra coisa que o cérebro faz de modo rotineiro é entregar as imagens de maneira mais refinada e bem-acabada, um pouco melhor do que a retina é capaz de fazer. Se enxergássemos apenas como a retina, viríamos as coisas mais embaçadas e trêmulas e muito diferentes do que estamos habituados. O preenchimento de lacunas e ajustes também ocorre com os processos auditivos e cada vez mais se sabe que o contexto é fundamental para direcionar a escolha do inconsciente. Por isso, não podemos confiar cegamente em nossos sentidos e interpretações.

Ao ouvirmos um estrondo no dia 31 de Dezembro, mesmo que não tenhamos elementos suficientes para concluir do que se trata, é provável que o cérebro interprete como fogos de artifício diferentemente da interpretação que ele daria, se o mesmo estrondo acontecesse de madrugada, em uma área de risco de uma cidade perigosa. Essa capacidade de preencher lacunas, apesar de tornar o cérebro muito sagaz, pode nos encrencar, dependendo da biblioteca que ele costuma acessar para fazer essas leituras.

Ao vasculhar o material arquivado, o cérebro, diante de uma realidade, procura fazer associações e correlações e, se for o caso, antecipa-se à interpretação e decodificação, preenchendo as lacunas faltantes. Em alguns casos, ele acerta e isso nos ajuda a compreender a "foto" toda, mesmo faltando alguns bits de imagem, por outro lado, contribui para interpretações equivocadas e enviesadas. É isso que ele costumava fazer com Karina.

Karina, uma mulher muito bonita, de mais ou menos 50 anos, chegou desejando entender se a meditação poderia ajudá-la a transformar sua mente, que via todo homem interessado nela, como uma possível ameaça.

"Desde que me separei já tive muitos casos, mas nada sério. De alguma forma, minha mente parece querer me proteger de novas decepções como a que tive com o meu ex-marido. Depois de quase 30 anos de casada, descobri que ele tinha alguém, há quase 10 anos. Apesar de ter superado e me considerar aberta a novos relacionamentos, percebi que sempre que o romance vai ficando sério, arranjo um jeito de terminar ou me esquivar. Isso aconteceu com o Marcelo e mais recentemente com o Jorge."

Ao compreender que uma das funções centrais do inconsciente é preencher as lacunas diante das informações potencialmente incompletas a partir do vasculhamento das memórias arquivadas, é que a informação de uma traição, como aconteceu com Karina, estimule seu cérebro interpretar todo novo namorado como uma ameaça em potencial.

Apesar de não haver nada que garanta que a história se repetirá, o fato de haver um rastro emocional sofrido no quesito relacionamentos amorosos faz com que o cérebro dispare a advertência "é melhor não se arriscar". Apesar de Karina, não ter total consciência e clareza desse processo, já percebeu que essa leitura antecipada do seu inconsciente, faz com que ela se sabote em muitas ocasiões.

Como já vimos, o cérebro não se concentra nos detalhes do evento e sim nas informações que ele julga mais importante. É por isso que não lembramos da roupa de todas as 20 pessoas que estavam na festa de ontem ou nos objetos colocados na enorme estante da sala. O que normalmente fica, são partes de registros mais emocionais como a qualidade da música, a experimentação de um delicioso canapé e a conversa engraçada com aquele desconhecido. Filtramos todo o imenso número de registros e guardamos o que entendemos que de fato é valioso e possa nos interessar. É por esse motivo que quase sempre temos uma visão diferente de nosso amigo que também estava presente e por que gostamos tanto de relembrar coisas, por meio de narrativas e histórias.

Nesse sentido, a emoção é o fio condutor que ajuda a reavivar todas as lembranças, já que toda memória é adquirida a partir de um dado contexto de estado emocional.

Parte desse processo acontece porque as emoções atuam como uma espécie de sinalização interna de que algo muito importante está acontecendo, exigindo uma maior atenção. O mais curioso é que o tipo de emoção parece influenciar as memórias e a forma como elas são arquivadas.

Já vimos que as lembranças de um acontecimento diferem em muitos casos do fato em si, mas parece que esta distinção está relacionada, não só, à forma e às circunstâncias de como essa notícia foi recebida, como à qualidade da emoção envolvida. Pode se dizer que o arquivamento da memória assemelha-se mais, a um conhecimento individual e autobiográfico do que a uma representação fidedigna do evento. Portanto, a memória é algo vivo e maleável, bem distante da ideia de alguma ficha catalogada ou estanque.

PARTE TRÊS: EMOÇÕES, O TOM DE SUAS ESCOLHAS

6. EMOÇÕES, DANDO AS CORES E A IMPORTÂNCIA DO QUE ESTÁ EM SUA MENTE

Vamos retomar a ideia de você, como um sistema.

O que vimos é que seu sistema é composto de camadas que atuam interconectadas para que sua experiência de existência aconteça. Por intermédio dos 5 sentidos, você pensa, sente e se manifesta fisicamente. Se essas partes conseguem lidar de forma equilibrada e saudável com os estímulos que chegam ao seu sistema, você sente-se bem e tranquilo. Se por outro lado, seu sistema reage aos estímulos como algo ameaçador, você sente-se irritadiço e inquieto. A forma como seu sistema reage ao meio é, portanto, o que proporciona seu bem-estar ou a falta dele. Aprendemos, que é a mente o grande maestro desse sistema, já que é por intermédio do cérebro que iniciamos qualquer movimento de interpretação, decodificação e trato com a realidade.

Nesse sentido, a forma como você pensa, dita sua noção de mundo e suas relações com ele. Dependendo da natureza e qualidade dos seus pensamentos e processos mentais, você pode ver algo como sendo bom ou ruim, interessante ou entediante.

Numa perspectiva mais ampla, seu sistema é fundamentalmente composto de informações que vão sendo arquivadas, inseridas e editadas, a cada nova interação.

Agora, podemos dar um passo à frente e incluir, as emoções nessa equação. Cada vez mais a ciência nos diz, que a grande maioria das informações que arquivamos possuem um forte componente emocional associado. Nesse sentido, quando você pensa, automaticamente, sente. Isso significa que suas informações arquivadas possuem não só um componente mental, mas também um componente emocional.

Apesar do senso comum costumar fazer uso de expressões como “não aja com a emoção, pare e pense melhor”, sugerindo que os processos mentais e emocionais são independentes, cada vez mais os estudo envolvendo neurociências, psicologia e fisiologia reconhecem evidências da estreita correlação entre as emoções e o processo cognitivo, em quase todas as atividades mentais.

Além disso, os estudos mostram que eventos carregados de emoção são mais propensos a entrarem em nossa memória permanente e os mais desagradáveis têm mais chances de serem arquivados. Cientistas da Universidade da California descobriram que recordações pontuadas por medo ou angústia estimulam a criação de uma rede de neurônios própria no hipocampo que ficam marcadas com uma espécie de etiqueta de destaque. É como se fosse uma gaveta especial que traz uma informação de muita relevância para nossa sobrevivência. Segundo os pesquisadores, essa é uma forma do cérebro nos proteger, ajudando-nos a identificar e a reagir mais rapidamente às ameaças.

Dentro dessa gaveta há um conjunto de informações ou fragmentos de informações associadas, que criam uma rede neural que ajuda o cérebro a rastrear inimigos ou perigos, ao menor sinal de presença de um dos componentes dessa associação. Ou seja, mesmo que a realidade não tenha todos os elementos contidos na gaveta, basta um ou poucos, para que nosso sistema já entre em prontidão, assumindo a possibilidade de um risco iminente. Vimos esse processo acontecendo com o caso da Karina. Márcio nos traz um fato semelhante.

Márcio é um jovem estudante de arquitetura e praticante de montanhismo. Desde pequeno praticou o esporte, até que perto dos 19 anos sofreu um acidente enquanto caminhava em uma cadeia de montanhas, no norte do país, junto com alguns amigos.

Segundo seu relato, ele se distraiu e acabou escorregando por quase 30 metros em uma parede rochosa. Apesar de pouco ter se machucado, o susto foi grande, e Márcio luta para que o medo de uma outra queda não o afaste das montanhas que ele tanto ama.

"O trauma foi tão grande que o fato de ter visto minha bota, enquanto eu arrumava meu quarto, fez com que sensações de medo e pânico, instantaneamente, fossem liberadas. Mesmo estando em minha casa, ver a bota que usei no dia do acidente, me deu calafrios".

O elemento "bota", presente na gaveta do cérebro de Márcio, deflagrou em seu sistema um alarme para que ele ficasse de prontidão, como se uma ameaça estivesse à espreita. Dependendo da forma como o cérebro de Márcio tenha arquivado o evento da queda, qualquer um dos elementos - "Roraima-barracadecamping-bota-montanha-queda-setembro-barra de cereal-escoriações" - presentes em um contínuo de associações, poderia ter detonado semelhante sensação de medo.

Esse sofisticado mecanismo ajuda a explicar porque nossa espécie é tão bem sucedida no quesito sobrevivência comparada com outras espécies, ao mesmo tempo que nos fornece as pistas para que entendamos por que, mesmo Márcio estando seguro em seu quarto, ainda é acometido de pânico sempre que a lembrança da queda volta à sua memória.

Assim, como Marcio, eu e você, também funcionamos dessa maneira.

Pare um pouco e pense: que associações você acredita que estejam aí dentro e possam limitá-lo ou amedrontar sempre que acionadas?

Se o seu cérebro está regularmente operando a partir de sua mente ascendente ou inferior, é provável que você caia, com mais regularidade, nesses mesmos caminhos neurais, gerando micro episódios de estresse, sempre que alguma coisa no presente revive fatos ruins do passado. É como se houvesse pequenas bombas-relógios que podem ser acionadas várias vezes ao dia, quase que instantaneamente, sem que você se dê conta ou possa impedir.

7. OBSERVANDO O CAMINHO NEURAL E PROPONDO NOVAS ROTAS

Quando entramos em estado de observador, que é a posição mais associada ao estado meditativo, conseguimos nos desidentificar dos pensamentos e emoções percebendo não só os caminhos automáticos, mas como alterar as rotas para visões mais conscientes e que proporcionem mais liberdade de ação. A consciência no momento presente, associada à possibilidade de observar a mente, nos ajuda a ficar menos reféns das informações arquivadas e menos reativos ao novo que surge. Aprender a reconhecer, controlar e ressignificar as emoções conturbadas é fundamental para uma vida mais tranquila e feliz.

As emoções possuem um papel imprescindível para a sobrevivência, entretanto, são os sentimentos os grandes parceiros de nossas escolhas e decisões diárias. Segundo a neurocientista e professora de Oxford, Dr. Sarah Mckay é como se as emoções ocorressem no palco teatral do corpo e os sentimentos no palco da mente.

Enquanto as primeiras são respostas da mente inferior, das regiões subcorticais do cérebro, da amígdala e dos córtices pré-frontais, que criam reações bioquímicas que alteram o estado físico, os sentimentos estão presentes na parte superior do cérebro, nas regiões neocorticais e de um modo geral envolvem processos cognitivos de forma subconsciente.

Distinguir conscientemente estes dois fenômenos e compreender as raízes e fatores que os influenciam, bem como a forma que se manifestam no dia a dia, nos ajudam a ter uma maior consciência e "controle" sobre as atitudes. Apenas por meio de uma espécie de curadoria do acervo emocional, é possível beneficiar-se de todo o potencial criativo e de realização da mente. Quando isso acontece, atuamos por meio da parceria pensamentos-sentimentos, o que nos proporciona fazer escolhas mais conscientes e sem a sombra do medo, da culpa, da baixa autoestima ou da raiva, como pano de fundo. Quando sistema límbico e executivo, amígdala e lobos pré-frontais interagem bem e de forma complementar, a mente se torna mais fluida e saudável, beneficiando todo o sistema.

Acessando as informações inconscientes associadas às emoções dolorosas

Por ser a memória é maleável é possível resgatá-la e dar-lhe um outro sentido a partir de uma visão de maior entendimento e consciência. Partindo do princípio de que tudo em nossa vida pode ser visto como aprendizado, mesmo os eventos mais dolorosos trazem em si uma janela de oportunidade de maior compreensão e liberdade.

Ao entender o acidente na montanha, a partir dessa perspectiva, Márcio conseguiu ressignificar a memória do ocorrido, que estava associada ao medo, para uma memória que lhe ensinou sobre foco, persistência e determinação. Ele entendeu sobre a importância da atenção, no caminho, para que se tornasse mais preparado para as próximas expedições. Ao invés de limitá-lo, a queda em Roraima, funcionou como um professor para que ele se desenvolvesse. No final das contas, trata-se menos dos eventos concretos em si e, mais, da forma como os interpretamos, das associações que fazemos e dos aprendizados que conseguimos perceber.

Como não há um lugar fixo no cérebro em que estejam arquivadas as memórias, sempre que são invocadas podem ser reconstruídas a partir de vários pedacinhos guardados em diferentes partes do cérebro. O fato de um evento não ser arquivado de forma "inteira" em uma única "pasta," permite que a memória ao ser ativada, possa ser editada, se assim desejarmos.

É por isso que ao longo do tempo, as memórias tendem a mudar a forma como nos sentimos em relação a ela. Isso é maravilhoso, pois nos dá a chance de transformarmos tudo o que vivemos. Desde uma lembrança traumática até uma extraordinária e feliz experiência. Ao lembrarmos de um dado evento, sempre temos a oportunidade de criar uma versão mais atualizada e um pouco diferente da antiga. Esse é o princípio por trás da nossa capacidade de dar novos sentidos às informações e transmutar emoções a partir de novos entendimentos.

Mas para que isso aconteça é importante que você, primeiro, tenha consciência das emoções conturbadas que o possam estar limitando e depois deseje ir atrás da informação raiz que as detonam. Se esse caminho de volta não acontecer, é provável que você reaja sempre por meio de uma reação automática de seu inconsciente, quando se sentir emocionado.

Renato tinha por volta de 7 ou 8 anos, quando viveu uma experiência que foi registrada por seu cérebro como um forte medo de ficar sozinho.

Ele brincava de pique esconde com seus amigos, na vila onde morava sua tia e decidiu esconder-se em uma pequena garagem. A ideia era ficar ali por algum tempo até que pudesse sair sem que ninguém o

visse e gritar 1,2,3. Entretanto, um coleguinha viu onde ele se escondeu e resolveu pregar-lhe uma peça. Fechou a porta por 2 ou 3 minutos e deixou Renato preso na garagem, mesmo com seus pedidos para que o amigo abrisse a porta e o deixasse sair.

Qualquer um de nós poderia ter vivido essa experiência, mas a forma como interpretamos e arquivamos esses acontecimentos é distinta para cada indivíduo. No caso de Renato, a associação não foi nada positiva: vila-garagem-pique-esconde-escuro-sozinho-trancado-pavor-medo-solidão, foi como seu cérebro imprimiu aquela experiência de pique esconde, na vila da Tia Marli.

Os aspectos concretos desse episódio como o local em que aconteceu ou a feição dos amigos é "lembrada" pelo hipocampo, enquanto a amígdala retém o pano de fundo emocional, como medo e pavor por estar trancado e sozinho. Ou seja, o hipocampo lembra exatamente da feição do amigo que prendeu Renato, mas é a amigdala que diz se ele é perigoso ou não.

Renato relembrou desse episódio, que se encontrava adormecido nas profundezas de sua mente inferior, durante uma prática de meditação. Essa memória veio à tona enquanto estávamos investigando, em uma seção de autoconsciência, o porquê de continuar na casa dos pais, mesmo querendo morar sozinho.

"Ana, eu sei que esse assunto é velho, mas preciso entender por que volta e meia eu penso em comprar um apartamento, mas continuo no mesmo lugar, ou seja, sem fazer nada. De que eu tenho medo"?

Renato já era meditante experiente e, por isso, estava acostumado a perceber seus estados mentais e emocionais e não entendia racionalmente por que apesar de ser solteiro, ter um ótimo salário e querer comprar um apartamento, resistia em sair da casa dos pais.

Em uma prática de meditação específica para investigar possíveis crenças limitantes, a memória do pique esconde, na vila se desvelou de seu inconsciente, permitindo que compreendesse a razão de suas angústias.

Apesar de, conscientemente, Renato não se lembrar do episódio, os resquícios da experiência de seus 7 ou 8 anos, continuavam atuando como pano de fundo de suas escolhas, na vida adulta. O fato de ter ficado aterrorizado por estar sozinho naquela garagem escura, fazia Renato detestar a ideia de chegar em sua casa à noite, abrir a porta e sentir-se muito só, lá dentro. Apesar dele não ter consciência desse processo, era isso que acontecia sempre que passava pela sua cabeça a ideia de se mudar da casa dos pais. Aquele menino amedrontado vinha à tona, sentindo-se muito desconfortável, apenas ao imaginar-se sozinho novamente.

Apesar da memória ter sido despertada a partir do estímulo "possibilidade de morar sozinho", ela poderia ter vindo à superfície, ao Renato investigar, por exemplo, porque não gostava de brincadeiras de pique esconde, entrar em vilas ou voltar à casa da Tia Marli.

Como vimos, isso acontece porque a amígdala, que é uma espécie de sentinela das emoções, atua por meio de um processo comparativo-associativo: ou seja, quando ela encontra no momento presente um elemento-chave semelhante a um evento traumático ocorrido do passado, um "match" acontece, sem que haja tempo para o consciente fazer uma checagem racional.

Se, por outro lado, o neocórtex pudesse entrar em ação sem a influência do registro emocionado do passado, é provável que o rapaz conseguisse ponderar e perceber que nenhum mal poderia acontecer caso ele decida morar sozinho.

"É incrível! Estou impactado até agora. Não tinha a menor ideia de que isso tinha acontecido. Meu coração está acelerado como estivesse revivendo aquele dia".

E de fato, Renato estava. Quando recordamos alguma coisa, o cérebro coloca em evidência não só os elementos racionais daquela memória, mas o sabor emocional associado. É por isso que ao lembramos de acontecimentos nostálgicos, todo o sistema é impactado, sentindo-se nostálgico, também. Nas lembranças alegres é a mesma coisa. A expressão "recordar é viver" traduz muito bem o impacto das memórias em nossa vida.

É muito frequente consciente ou inconscientemente, ainda sermos atormentados com os fantasmas emocionais da infância. O fato da amígdala amadurecer rapidamente no cérebro infantil e não termos um repertório suficiente que nos ajude a elaborar algumas situações difíceis ou dúbias, explica porque os eventos ocorridos na primeira infância fazem parte da doutrina básica do pensamento psicanalítico.

Como algumas de nossas fortes impressões emocionais aconteceram antes de termos a possibilidade de verbalizarmos e, portanto, compreendermos a experiência, é que a emoção surge sem um conjunto de pensamentos articulados, fazendo com que as reações pareçam sem sentido ou infundadas.

Mesmo que Renato lembrasse do episódio da vila, se ele não tivesse consciência da limitação imposta por essa lembrança, o evento continuaria oprimindo-o e reduzindo suas possibilidades de escolhas na vida adulta, sem que ele percebesse.

É provável que continuasse por mais tempo na casa dos pais, justificando sua decisão em bases supostamente racionais, dizendo coisas como: *"Eu até poderia mudar, mas acabo economizando tanto morando aqui; além disso, eles já estão idosos e gostam muito da minha companhia."*

Essa possível fala que explicasse e validasse a sua decisão de continuar na casa dos pais, pode ser vista como um exemplo de narrativas que, continuamente, construímos para justificar determinados comportamentos e decisões. Estamos o tempo inteiro criando narrativas, encaixando as memórias, a fim de construir uma história pessoal que nos deixe confortáveis, tanto emocional quanto racionalmente. Dependendo de nossa consciência, essas narrativas nos estimulam a lugares de autonomia, liberdade e poder de realização ou de vitimização, injustiças e impossibilidades.

Como tudo que vivenciamos com forte carga emocional tem uma maior probabilidade de ficar impresso é por isso que mesmo muitos anos depois de um acontecimento difícil ou traumático, você ainda se sinta alterado ao relembrá-lo. Entretanto, ao decidir não olhar para ele, aumentam as chances das memórias perturbadoras continuarem influenciando suas escolhas e formas de pensar, como uma espécie de mão invisível que o guia por caminhos vinculados ao seu passado, considerados como seguros ou não.

Com o tempo habitualmente operando no automático, passamos a viver a partir de uma releitura do passado. Se este passado estiver organizado e traduzido como aprendizado, menos mal; mas se o mesmo for um alçapão cheio de frustrações, receios e mensagens de impedimentos ou debilidades, nossa vida diária traduzirá esse enredo.

Quanto mais ficamos presos à mente ascendente, automática e com forte carga inconsciente mais temos a chance de sermos guiados por padrões antigos e desatualizados, nos empurrando para más escolhas e nos distanciando da alegria e da capacidade de realização.

Quanto mais registros doloridos tivermos arquivados, mais as escolhas ficam comprometidas, já que mais e mais caminhos passam a ser vistos como perigosos ou ameaçadores. Tanto a fala do professor de matemática, quando diz a uma aluna que ela não é boa para resolver problemas, quanto a fala do pai sobre o cabelo desgrenhado da filha podem impactar a forma como enxergamos nossa capacidade intelectual ou nos sentimos quanto à aparência, mesmo depois de décadas do ocorrido.

Essas informações limitantes vão minando a confiança de nos percebermos preparados para lidar com os eventos que se apresentam e de fazermos escolhas mais livremente.

8. AMÍGDALA, SUA FIEL ESCUDEIRA

Imagine que você está dormindo e recebe uma ligação de madrugada. São 3h15 da manhã, você dá um pulo da cama estimulado pelo barulho do telefone e ao dizer alô, escuta alguém dizendo seu nome e perguntando se você conhece determinada pessoa.

Ao ouvir o nome de seu melhor amigo é provável que você formule os seguintes pensamentos:

- *"Meu Deus, o que aconteceu? Será que foi um acidente"?*

Ao disparar essa informação de ameaça ou perigo, você, provavelmente, será invadido por uma emoção de preocupação, medo ou desespero. Ou, desses três juntos. Nesse exemplo, é fácil compreender a correlação entre a natureza dos seus pensamentos e o impacto em suas emoções.

Ao continuar a conversa ao telefone, você percebe que o homem, ao qual o desconhecido se referia, não era seu amigo. Ao entender que tudo não passou de um mal-entendido, é bem provável que um outro pensamento seja emitido*: "Ai, que susto! Que bom que está tudo bem e nada de grave aconteceu".*

Esse novo pensamento resultará em um outro sentimento associado, com certeza, de alívio e alegria.

No exemplo do telefonema, é provável que mesmo antes de atender o telefone, um alarme de atenção e perigo tenha sido acionado dentro da você, desencadeando preocupação e fazendo seu coração acelerar. Essa reação rápida e imediata é típica da amígdala cortical. Uma pequena estrutura de forma amendoada, localizada na profundidade dos lóbulos temporais e relacionada às emoções básicas, como raiva e medo e ao instinto de sobrevivência.

Segundo LeDoux, professor do centro de Neurologia e Psicologia da Universidade de Nova York, a arquitetura do cérebro dá à amígdala uma espécie de posição privilegiada como sentinela emocional, capaz de assumir o controle do cérebro sempre que for necessário. Ao menor sinal de perigo ou alguma ameaça próxima, os sinais sensoriais dos olhos ou ouvidos viajam no cérebro, primeiro para o tálamo, que é um dos mais importantes centros de integração de impulsos nervosos e depois para a amígdala. Só depois, um segundo sinal parte do tálamo para o neocórtex, que é o cérebro pensante.

Essa estrutura de ramificação, permite que a amígdala comece a responder antes que a parte executiva do cérebro o faça, podendo dar uma resposta mais cuidadosamente elaborada. É como se houvesse uma rota direta e de emergência ligando a amígdala aos sinais mais primitivos, contornando o neocórtex em milésimos de segundo.

É por isso que muitas vezes reagimos emocionalmente sem que haja tempo de pensar. A amígdala em seu posto de atenção, ao menor sinal de perigo já dispara um comunicado ao sistema nervoso central para que todo o corpo possa se preparar para lutar ou fugir do inimigo que se aproxima, mesmo que esse aviso seja impreciso. Essa enorme capacidade de prontidão

é importante para nossa sobrevivência, mas por outro lado, responsável pelas reações desmedidas e inconscientes.

"Eu não sei o que me deu. Quando eu vi, estava atracado com aquele homem e ninguém podia me fazer parar. Eu só pensava em matar aquele sujeito".

Humberto é geógrafo e não possui temperamento violento e nenhuma inclinação para a prática de artes marciais. Entretanto, naquela noite, após sair do trabalho, esbarrar em um homem e vê-lo segurando sua carteira, o transformou em um confiante lutador. Apesar de ter saído na vantagem e batido no sujeito, quando caiu em si, começou a chorar e a tremer por causa do que tinha feito.

A reação de Humberto e seu aparente sequestro emocional ajudam a explicar o poder da amígdala e os perigos de sua imprecisão, no cotidiano.

O homem em quem Humberto bateu não era assaltante. Pelo contrário, estava querendo devolver-lhe a carteira que havia caído no chão.

Como era uma rua deserta, já tarde da noite, é provável que a amígdala tenha juntado esses elementos com o fato de um estranho estar segurando sua carteira, proclamando uma emergência, recrutando o resto do cérebro para seu plano de urgência. Esse sequestro ocorre em frações de segundo, disparando uma reação imediata no corpo, antes que a informação chegue ao cérebro mais analítico e pensante, para que ele possa avaliar todo o cenário e decidir com calma sobre como agir. Isso acontece quando somos pegos de surpresa por uma situação dramática ou inesperada, que nos coloca em estado de alerta, prontos para reagir de forma automática.

Se a reação não tivesse sido automática era provável que a consciência tivesse avaliado melhor a situação e percebido que se tratava de um mal-entendido. Quando Humberto se acalmou e percebeu os fatos, seu neocórtex já estava em ação, mas o estrago já tinha sido feito. Em casos como esse, parece que as emoções têm uma lógica própria que pode ter opiniões diversas das que tem a mente racional.

Esses equívocos emocionais acontecem em momentos em que as emoções antecedem o pensamento, a partir de uma reação baseada em fragmentos neurais de informação sensorial que não estão bem classificados e integrados a um pensamento ou objeto claramente endereçado.

Humberto, apesar de ter se arrependido de sua reação ao falso assalto, pode justificar que o episódio tinha elementos suspeitos que justificaram seu equívoco. Entretanto, esses sequestros emocionais também podem acontecer sem qualquer motivo aparente.

Maria, 27 anos, chegou dizendo que queria aprender a meditar pois precisava acalmar-se. Ela relatava que no meio do dia era continuamente invadida por uma angústia ou sensação de medo, que segundo ela, surgia do nada. Estava estudando para um concurso e de repente não conseguia mais se concentrar na matéria.

"É uma sensação tão forte e real, que não consigo reter mais nada. É como se meu peito fosse ficando amassado, amassado e fico com dificuldade de respirar. Quando isso acontece eu preciso levantar, lavar o rosto e tomar uma água para tentar me acalmar. Muitas vezes não consigo e acabo perdendo o dia de estudo".

O fato de Maria relatar esse evento como repentino e sem nenhum motivo claro ou aparente, faz com que ela se sinta refém desses assaltos emocionais e fique muito fragilizada. Ao acreditar que não tem como prever ou controlar essas invasões emocionais, que podem acontecer a qualquer instante, sente-se impotente.

Sequestros emocionais não são eventos isolados e sempre estão associados a um pensamento prévio, mesmo que não tenhamos consciência disso. Entretanto, como são vistos pela maioria de nós como repentinos e injustificáveis, normalmente não conseguimos fazer essa correlação. É por essa dificuldade de dar um passo atrás na emoção e tomar consciência do pensamento detonante que nós nos sentimos tão atordoados quando somos invadidos por uma emoção desconfortável. A ideia de que ela vá desaparecer do nada é uma ilusão, que nos faz sentir impotentes e incapazes de lidar com o que sentimos.

Por esse simples exemplo, é fácil compreender a correlação entre o tipo de pensamento que formulo e a emoção associada a ele. Se conseguimos perceber essa interdependência, podemos inferir que talvez essa associação entre pensamento-sentimento exista de forma muito mais presente na nossa vida. Muitos alunos se queixam dizendo que não possuem nenhum controle sobre o que sentem.

O fato de não termos clareza sobre nossa atividade mental, desde a quantidade de pensamentos que formulamos até a qualidade dos mesmos, é que nos dá a impressão de que algo aconteceu, de repente. Se aprendêssemos desde cedo a nos acalmarmos e desvencilharmos dos arroubos emocionais, teríamos mais chances de compreender a raiz de nossos medos, ressignificando ou alterando o pensamento ou memória de origem. Como veremos a seguir, a prática da meditação nos proporciona isso.

Ao nos aproximarmos do paradigma de que nossa forma de sentir está fortemente atrelada à nossa maneira de pensar, temos mais chances de lidar melhor com as emoções, percebendo que é possível dar um passo atrás e avaliar que tipo de pensamento desencadeia ou favorece tal sentimento.

É possível, ao reconhecer os processos cerebrais e fisiológicos, frear ou interromper os assaltos emocionais provocados pela amígdala, dando mais chances ao cérebro executivo, de analisar e tomar uma decisão mais adequada diante daquele estímulo. Aliás, essa interação é uma das questões centrais relativas ao conceito de inteligência emocional.

PARTE QUATRO: CAMADA FÍSICO-ENERGÉTICA, MANIFESTANDO SUAS ESCOLHAS

9. COMO SEU CORPO REAGE A SEUS PENSAMENTOS E EMOÇÕES

Vimos no caso de Maria, do Humberto e da ligação no meio da madrugada, que o corpo físico reage, imediatamente, após uma emoção de medo, susto ou raiva acontecer. Na verdade, o corpo responde sempre a uma emoção, detonada por um pensamento ou sensação. Lembra que somos um sistema e que as partes desse sistema estão interligados e interagem entre si? Pois é, mente, emoções e corpo físico estão interligados.

Imagine uma pilha de finos guardanapos.

Na superfície da pilha, temos os pensamentos e ao final da pilha, nosso corpo físico. No miolo desse bloco de papéis, temos os sentimentos e emoções.

Agora, imagine que se pingue uma gota de tinta em cima dessa pilha de guardanapos.

A tinta penetrará nos papéis e dependendo da quantidade e intensidade do líquido, ou seja, da gota, a tinta vazará e sairá do outro lado.

Essa imagem ajuda a compreender de que forma os pensamentos afetam as camadas emocional e física. Quanto mais constante e forte for determinado pensamento, mais chances ele tem de "vazar" para o corpo físico.

Por mais que a ciência comprove essa correlação, você não precisaria dela para se convencer. Bastaria observar você mesmo e as pessoas à sua volta.

Quando está oprimido, todo seu corpo parece se curvar não suportando a dor que sente. Já quando está entusiasmado, feliz e confiante, seu corpo parece se expandir, fazendo você sentir-se mais forte e altivo. O mesmo processo acontece quando você se constrange ou é elogiado. Dependendo da gota de informação, seja de sensação ou pensamento que você emita ao seu sistema, suas células se energizam e tornam-se mais saudáveis ou se deprimem, aumentando as chances de adoecer.

Isso acontece por que a cada mudança de humor, uma espécie de cascata de neurotransmissores e hormônios é despejada no corpo, afetando os receptores, que funcionam como "antenas" presentes em todas as células. Sensações, pensamentos e emoções são processados no cérebro e enviados ao resto do corpo por mensageiros químicos que enviam mensagens para serem decodificadas por receptores presentes na superfície das células. Hoje sabe-se, inclusive, que essas mensagens podem chegar ao DNA, favorecendo ou não a ativação de genes conforme a informação recebida. Isso pode explicar por que duas pessoas com predisposição genética semelhante, possuem probabilidades distintas de uma determinada doença se manifestar, em função de como pensam ou sentem.

Segundo a farmacologista e neurocientista Candace Pert, essas moléculas mensageiras constituídas basicamente de neuropeptídeos fluem por todo o corpo, instruindo as células sobre se devem ou não dividir-se ou se devem ativar este ou aquele gene. É como se houvesse um sistema de informação no qual os neuropeptídios falam e os receptores ouvem, proporcionando uma ligação estreita entre sistema nervoso, endócrino e imunológico. Nesse sentido, quando

estamos tristes, nosso pulmão está triste, assim como quando estamos com raiva, nosso fígado também estará.

É como se cada emoção tivesse sua própria "assinatura bioquímica" particular. Por causa dessa natureza é que os neuropeptídios são chamados de "moléculas da emoção".

Débora, uma mulher de 52 anos e que sofria fortes crises de enxaqueca chegou desejando meditar, pois tinha ouvido que a meditação poderia ajudar no alívio das dores.

"Quando estou com crise, chego a ficar três ou quatro dias com dor de cabeça. Se pudesse ficaria no quarto, de luz apagada e com o menor barulho possível, até que a dor fosse embora. Tenho uma dessas pelo menos uma vez por mês. É horrível. Nesses dias me sinto imprestável".

De fato, muitos estudos como o da Escola de Medicina da Universidade de Zhejiang na China ou da Universidade do Colorado nos Estados Unidos comprovam que a prática regular de meditação ajuda como tratamento complementar de forte cefaleia, tornando a dor menos intensa e as crises menos recorrentes. Após 2 meses de prática, Débora já começava a sentir uma grande melhora em seu quadro, mas o que mais a surpreendeu foi começar a entender a correlação entre a dor que sentia e seu padrão recorrente de pensamento e sentimento.

Em uma de suas investigações, Débora descobriu que o alto padrão de exigência que se impunha a fazia sentir-se na obrigação de sempre atender às expectativas dos outros, deixando-a pressionada e tensa, favorecendo suas recaídas. É como se Débora não conseguisse relaxar por acreditar que não podia falhar, enganar-se ou não dar conta de tudo que precisasse fazer. A Medicina e a Psicologia chamam esse tipo de correlação de doença Psicossomática.

Ao descobrir esse padrão, ela aprofundou suas investigações de autoconsciência para substituir a crença de que precisaria sempre agradar, por uma mais consciente, que lhe proporcionasse mais liberdade e conforto.

Embora a influência das emoções sobre a saúde só tenha começado a ser mais estudada no Ocidente, nos anos 1970, com os estudos de Candace, algumas tradições antigas orientais, indígenas e a própria sabedoria popular já conheciam essa ligação há muito mais tempo.

Atualmente, com os avanços das tecnologias que permitem perscrutar o cérebro e o corpo como um todo, os pesquisadores já conseguem mapear em detalhes muito do que já percebíamos em nosso corpo quando nos sentíamos emocionados. Hoje, é possível demonstrar o exato caminho que a sensação de vergonha faz até ruborizar a face ou o caminho que a sensação de alegria percorre até estimular o sorriso e o brilho dos olhos.

No livro Inteligência Emocional, Daniel Goleman sinaliza que no medo, por exemplo, o sangue corre para os músculos do esqueleto, favorecendo a fuga e tornando a face lívida, em função da "subtração" do sangue nessa região. Ocorre também uma imobilização momentânea do corpo, permitindo a pessoa considerar as possibilidades de lutar, fugir ou se esconder, além da liberação dos hormônios que deixam todo o sistema em alerta. Já quando a emoção é de forte dor emocional, o sistema reage, reduzindo a velocidade metabólica do corpo como quem diz: não há muito o que se fazer aqui.

Por outro lado, as sensações de amor e felicidade incrementam a atividade do centro cerebral, inibindo sentimentos negativos e favorecendo o aumento da energia existente e entusiasmo.

Essa configuração promove um profundo relaxamento, em função da estimulação parassimpática.

De que forma seu medo pode estressar o seu corpo

Você lembra do episódio do Humberto com o falso assaltante?

O fato dele estar em uma rua deserta altas horas da noite e ter visto um homem desconhecido com sua carteira nas mãos foi suficiente para que o alarme da amígdala tocasse. Ao comparar os elementos da cena com as informações previamente arquivadas, sobre filmes, notícias ou histórias de assalto, uma situação potencial de perigo foi identificada desencadeando a liberação de adrenalina pelas suprarrenais. Fisiologicamente, é nosso corpo se preparando para o combate imediato.

Sempre que sua amígdala envia um pedido de socorro ao menor sinal de ameaça, inicia-se uma verdadeira operação de guerra em seu sistema. As reações fisológicas ocorrem tão rapidamente que você não está ciente delas. Todo esse processo se desenvolve em frações de segundo, antes mesmo que seu centro visual tenha a chance de analisar o que está acontecendo.

A liberação da adrenalina na corrente sanguínea fez com que os batimentos cardíacos de Humberto aumentassem, suas pupilas se dilatassem, o fluxo de sangue para os músculos se intensificasse e aumentasse a pressão arterial e a frequência respiratória. Tudo isso para deixá-lo mais forte e preparado para lidar com o inimigo. Depois de um tempo de luta e ao perceber a sensação de ameaça caindo, o hormônio cortisol foi liberado, ajudando a reestabelecer o equilíbrio de todo o seu sistema.

Essa dobradinha adrenalina-cortisol é uma maravilha pois prepara o corpo, aumentando as chances de sermos bem sucedidos contra o inimigo. Entretanto, essa mesma sobrecarga hormonal pode ocorrer na segurança de seu quarto ou escritório. Para isso, basta que a amígdala consiga responder a alguma dessas perguntas ao rastrear suas sensações e pensamentos: *Isso me fere? Existe alguma coisa que eu tema ou possa me ameaçar? Coloca o meu ego em risco? É alguma coisa que eu odeie? Sinto-me julgado ou atacado?*

Sempre que alguma dessas perguntas puder ser respondida com um sim, seu corpo será invadido por uma onda de adrenalina.

A frequente reação da amígdala a situações que não contemplem risco de perigo real, mas que nos causem receio ou medo, como por exemplo, medo de ficar sozinha, de não ser reconhecida profissionalmente ou de não ter dinheiro para se sustentar, causam micro episódios de estresse diários, sobrecarregando o corpo como se estivéssemos de fato em uma situação de perigo, como à beira de um penhasco ou sozinhos no meio do oceano.

Toda essa descarga hormonal estressa o corpo e a longo prazo, a ativação repetida da resposta ao estresse, fragiliza sua saúde.

Pesquisas sugerem que o estresse crônico contribui para o aumento da pressão arterial, favorecendo as chances de derrame e ataques cardíacos, além de aumentar a chance de acúmulo de tecido adiposo e ganho de peso, distúrbios do sono, obstrução de artérias e alterações cerebrais que podem contribuir para a ansiedade, depressão e dependência química.

Esse estrago todo acontece porque seu sistema entra em desequilíbrio. Sempre que se estressa, é como se recebesse uma dose cavalar de energia sem que tivesse a possibilidade de estravasá-la. Imagine preparar seu corpo para ir a guerra e não haver nenhum inimigo real para lutar. Sem ter como gastar a adrenalina recebida pelas suprarenais, como por exemplo, gritando, correndo ou pulando, a entrada do cortisol para reestabelecer o equilíbio é retardada.

Esses contínuos episódios de estresse que intoxicam seu corpo, trazem um grande estrago à sua saúde, além de favorecer a redução do número de dentritos, que recebem e transmitem os impulsos nervosos. Com isso, sua capacidade de tomar decisões fica comprometida no aspecto da agilidade e na capacidade de enxergar as mais diversas soluções.

Além disso, caso tenha o hábito de reagir a tudo pela ótica da ameaça ou do perigo iminente, é provável que sua amígdala seja um pouco mais expandida, aumentando as chances de seu sistema reagir de forma estressada frente aos diversos estímulos que se apresentarem. É como se a rota do medo fosse uma espécie de autopista veloz, que ao menor indício de perigo, mesmo que fantasioso, fosse escolhida.

O fortalecimento das avenidas de medo na cidade-cérebro nos tornam mais reticentes em experenciar coisas novas e menos abertos a qualquer coisa que nos tire da zona de conforto. Com o tempo, passamos a acreditar que temos poucas escolhas e que não existem muitas alternativas ou saídas para uma determinada situação.

Pare um pouco e reflita sobre a quantidade de micro episódios de estresse que você tem tido em sua rotina. Pressão no trabalho, engarrafamento, conflitos familiares e afetivos, violência, apreensão quanto ao futuro... Sempre que seu pensamento qualificar uma determinada situação ou estímulo como sendo perigoso, o corpo se prepará para o embate, mesmo que você esteja na segurança de seu quarto.

E agora, aprofunde um pouco mais essa reflexão e pense de que forma esses pensamentos de receio, apreensão e medo podem estar arraigados em seu mapa mental, interferindo na forma como interpreta a realidade e suas possibilidades.

Se é normal você considerar que tem poucos caminhos ou possibilidades em qualquer área de sua vida é porque as lentes que lhe permitem ver e interagir com o mundo estão muito embaçadas. A meditação ajuda a torná-las mais límpidas e cristalinas.

É impossível escapar completamente do estresse, mas é possível aprender a lidar com ele de uma forma mais inteligente e saudável. Seu cérebro reptiliano, que é responsável pelas funções básicas de sobrevivência e pelas versões mais primitivas das emoções, como medo e agressividade, pode aprender a não reagir a qualquer informação de perigo, permitindo que sua mente consciente reflita e avalie melhor as situações.

10. VOCÊ, UM PACOTINHO DE ENERGIA E INFORMAÇÃO

Nem tudo que existe, podemos enxergar com os olhos.

A eletricidade e as ondas de rádio são alguns exemplos. Sabemos que estão ali, apesar de não podermos ver ou tocar. Mesmo reconhecendo essa verdade, muitos de nós insistimos em viver atrelados apenas à realidade física e material.

Podemos chamar de realidade material, àquela que percebemos como concreta, tangível, limitada e com contornos muito bem definidos. Um prédio, um eletrodoméstico ou até mesmo nosso corpo físico. Nessa perspectiva estanque, a realidade é extremamente fragmentada e

tudo parece estar separado dos demais. Há limites claros entre tudo que se inicia ou finda, entre a minha casa e a sua, entre os meus desejos e os seus, entre o meu corpo e o seu.

Com esse olhar, vivenciamos o mundo como um lugar de recursos e oportunidades limitados, pautado pela lógica e pelas relações previsíveis de causa e efeito.

Essa maneira de ver e perceber a realidade é terreno fértil para a mente desenvolver crenças cujos pilares principais são: a necessidade de controle, o medo, a sensação de falta, a ideia de tempo linear e as noções de esforço e limites.

Entretanto, em um horizonte de maior compreensão, sabemos que a realidade vai muito além da matéria. Essa ideia que no início dos tempos era fruto da sensação de alguns poucos homens, hoje é, amplamente comprovada pela ciência.

Vimos que os objetos que reconhecemos como sólidos, na verdade são compostos de moléculas que são constituídas de unidades ainda menores chamadas átomos, constituídas de unidades ainda mais diminutas denominadas partículas subatômicas, que não são nada sólidas. Por volta do início do século passado, Ernest Rutheford, fez um experimento que constatou que o átomo é quase em sua totalidade constituído de espaço vazio. O átomo parece um pequeno sistema solar no qual os prótons e os nêutrons unidos no centro formam uma espécie de sol e os elétrons orbitando, representam os planetas.

O fato de você ver as diferentes coisas como sendo duras ou macias, grandes ou pequenas, redondas ou pontiagudas e, portanto, sólidas e distintas entre si, também pode ser explicado pela física.

Como os eventos na esfera quântica ocorrem na velocidade da luz, nosso aparelho óptico e sentidos simplesmente não conseguem processar o que de fato está acontecendo. Não conseguimos ver esse mundo energético, porque sua natureza vibra intensamente e rápido demais. Como os sentidos funcionam com extrema lentidão, o que conseguimos perceber parece mais com borrões de energia, que são interpretados pelo cérebro como possuindo formatos e aspectos distintos definidos. O fato de percebemos os objetos como sólidos e distintos entre si é resultado da sensação de solidez proporcionada pelo choque dos átomos e dos diferentes tipos de informações presentes no campo, que são traduzidos pelos comprimentos distintos de ondas.

A dualidade partícula-onda que reconhece que a matéria pode ser de natureza ao mesmo tempo ondulatória e corpuscular, um dos mais importantes postulados da física quântica nos ajuda a compreender porque mesmo a realidade sendo constituída basicamente de informação e energia a vemos como sólida.

Essa “dupla natureza” postula que é impossível conhecer simultaneamente a posição e a velocidade dos objetos, devido à sua natureza ambivalente e à presença do observador.

Sob essa perspectiva quântica, podemos reconhecer você, como sendo algo além da matéria e constituído de informação e energia. A cadeira que você está sentado nada mais é do que um “pacotinho” de ondas de informação e energia, sob uma perspectiva quântica. Assim, como tudo que você vê ao seu redor, inclusive, você.

Como anda a sua vibração

A correlação entre energia, informação e matéria no universo descoberta pela mecânica quântica, também se manifesta em seu microcosmo. Aliás, como poderia ser diferente se micro e macrocosmos estão relacionados? A realidade externa é, com frequência, espelho de nosso

mundo interno. Sendo assim, ao aumentarmos a compreensão sobre o campo interior, aumentamos a compreensão do lado de fora, lidando de forma mais consciente com a realidade que se apresenta a cada instante.

Mesmo que a mente não consiga visualizar o campo energético em que estamos imersos, uma parte mais sutil do sistema, a consciência, consegue sentir sua presença. É esse campo energético que mantém nosso corpo e todas as coisas que existem, coesas.

Sendo assim, a árvore tem um campo energético, assim como uma casa e também você.

Apesar da energia ser produzida pelo movimento de choque dos átomos e em tese ser neutra, é possível perceber qualidades diferente nos diversos campos energéticos. Isso acontece porque a informação presente nesses campos é específica.

É como se a informação atravessasse o espaço vazio dos átomos e o preenchesse. Dependendo da qualidade dessa informação, temos a percepção que lugares, coisas e pessoas têm energias distintas. É frequente dizermos ou ouvirmos dizer:

"Ah, eu adoro ir naquele lugar, me sinto tão bem! A energia é ótima!".

"Caramba, estou esgotada! Passei um final de semana na casa de uma amiga e no domingo estava me sentindo exausta. É como se toda a minha energia tivesse se esvaído".

As frases acima representam um pouco da sensação que temos quando nos deparemos com campos energéticos preenchidos com uma informação "positiva" e, no segundo caso, "negativa".

Vanessa, uma estudante de enfermagem, em um dos encontros de meditação relatou a sensação de se perceber, habitualmente, impactada e influenciada pela "energia" ao seu redor.

"Eu estou bem, mas basta chegar no trabalho para começar a me sentir para baixo. Eu acho que aquele ambiente me faz mal e vai acabar me adoecendo."

Apesar de eu não gostar das palavras positiva e negativa em função de sua conotação moral, elas ajudam a traduzir parte do sentimento que Vanessa expressa em relação ao seu ambiente profissional.

Da mesma forma que pensamentos e sentimentos afetam nosso campo de energia e corpo físico, o conjunto de pensamentos e sentimentos das pessoas presentes em uma empresa, casa ou cidade, também afeta o campo energético do lugar. Por isso é comum nos sentirmos bem em templos ou em lugares propícios à meditação e oração, já que nesses lugares procuramos estar com os pensamentos e sentimentos mais puros e elevados. É normal, portanto, que a vibração em lugares como esses seja muito alta, enquanto que, em lugares onde se grita, critica e discute o tempo todo, seja desagradável e muito ruim.

Partindo do pressuposto que somos um sistema aberto e que estamos o tempo inteiro interagindo, a percepção de Vanessa pode ser real. Da mesma forma que a vibração resultante do campo energético de seu escritório pode influenciá-la, ela também pode influenciar a vibração do ambiente e de seus colegas. Ao aumentar a consciência sobre o fato de estarmos sempre conectados com todos e tudo, aumentamos, automaticamente, a responsabilidade pelo que pensamos e sentimos. Essa consciência amplia nosso entendimento sobre as escolhas que fazemos quanto às pessoas com quem convivemos ou aos lugares que frequentamos.

Apesar de não conseguirmos medir claramente nosso "nível" energético, conseguimos perceber essa variação em função do nosso estado geral, assim como aconteceu com Vanessa. Quando nos sentimos confiantes, entusiasmados e animados com alguma situação, estamos

energizados. Por outro lado, ao nos sentirmos desanimados, inseguros ou preocupados, é como se estivéssemos com o nível de energia muito baixo.

Pensamentos e sentimentos que reconheçam as suas possibilidades e potencialidades elevam sua energia e contribuem para sua saúde física. Entretanto, pensamentos e sentimentos que reforcem sua falta de poder, de escolhas e de condições para lidar ou superar obstáculos, reduzem seu fluxo de sua energia, aumentando as chances de você adoecer.

Essa energia que permeia e flui pelo seu corpo é muito estudada pelas tradições hindus, por meio do estudo dos chacras que são uma espécie de vórtices de energia responsáveis pela administração, processamento e absorção de energia no corpo e pela acupuntura, uma das técnicas mais conhecidas da Medicina Chinesa.

A técnica desenvolvida por volta de 200 a.c. baseia-se na ideia de que a energia do universo chamada de *"qi"* flui pelo corpo e que sempre que há um desequilíbrio entre seus dois polos *"yin"* e *"yang",* a energia vital é bloqueada, acarretando dores e doenças. O terapeuta, ao usar as agulhas em pontos específicos do corpo, estimula os canais de energia, contribuindo para o reestabelecimento do equilíbrio do paciente.

Segundo a Medicina Chinesa há uma correlação direta entre pensamentos, sentimentos, nível de energia e corpo físico. Há muitos estudos e tratados que correlacionam, de forma específica, as diferentes partes do corpo humano, incluindo um criterioso estudo dos órgãos, com as emoções e pensamentos nutridos.

Ao ampliarmos a consciência por meio da prática constante da meditação, podemos passar a sentir esse mundo quântico mais presente, beneficiando-nos de seu movimento e potencialidade. Em meditação é possível reduzir as percepções do ambiente externo e interno e nos conectar com essa realidade mais sutil e pulsante do nosso ser. Dessa forma, aumentamos a consciência sobre nosso campo energético e podemos aprender técnicas que elevam a vibração, além de identificar possíveis bloqueios energéticos relacionados à forma rotineira de pensar e sentir.

PARTE CINCO: VOCÊ, ALÉM DO SISTEMA

11. NO FINAL DAS CONTAS, SUA VIDA É REFLEXO DA INFORMAÇÃO QUE VOCÊ EMITE

Você viu que seu sistema se movimenta, evolui e aprende a partir dos estímulos internos e externos que escolhe colocar atenção. Nesse constante movimento de equilíbrio e desequilíbrio sua vida acontece.

Quanto melhor você consegue lidar com as situações e desafios que se apresentam, maior é o seu bem-estar. Por outro lado, se costuma reagir, aborrecer-se ou interpretar tudo como algo contra você, mais difícil e trabalhosa será a condução de sua vida. No movimento contínuo de sua vida, a informação interpretada, arquivada e transmitida é a causa e consequência de tudo.

Ao emitirmos um pensamento, consciente ou não, todo o sistema "acorda" desencadeando uma série de sentimentos, emoções e reações físico-químicas. Dependendo de sua qualidade, o sistema se expande ou restringe.

Parece claro que existe uma correlação direta entre o que você pensa, o que você sente e como o seu corpo reage. Bons pensamentos, bons sentimentos, boa saúde e escolhas. E o inverso também é verdadeiro.

Neste sentido, se você puder ter mais consciência sobre seu ambiente mental e emocional, é muito provável que todo o seu sistema se beneficie, melhorando sua relação consigo mesmo, com os outros e com tudo ao seu redor. A partir desse paradigma, você resgata a visão protagonista de sua vida e suas relações.

Seu sistema está em equilíbrio quando sua mente e coração estão tranquilos, confiantes e em harmonia. Por outro lado, quando eles estão sobrecarregados, ansiosos e com medo, todo o seu sistema padece.

Se tudo é manifestado por meio do pensamento e mais fortemente pelos sentimentos, somos a origem da informação que emitimos e escolhemos selecionar, podendo transformar, curar e criar qualquer realidade em nosso campo mental, emocional e físico-energético.

E essa transformação e criação vão além do nosso sistema.

Na verdade, já vimos que tudo que que há no universo é informação e energia. Além de serem a "matéria prima" da mente, dos sentimentos e do corpo são também a realidade de tudo o que existe.

Somos uma espécie de megafone que diuturnamente emite informação por meio de pensamentos e sentimentos. Não importa se os pensamentos são conscientes ou mais concretos, como as palavras que pronunciamos e os conteúdos que produzimos, toda informação seja ela mental ou emocional contribui para construir a nossa realidade.

Por isso, tantos livros de espiritualidade falam sobre o poder de co-criação. Da mesma forma que seus pensamentos e emoções interferem em sua saúde, eles também criam e afetam sua realidade. A informação que você emite vai além do seu próprio sistema, impactando, absolutamente, tudo à sua volta.

Robson após algumas semanas de trabalho de autoconsciência trouxe à sessão seu desejo de se casar.

"Tive um namorado dos meus 16 aos 19 anos, mas depois disso, nada sério. Saio com algumas pessoas, mas nada vai para frente. Sinto falta de ter alguém. De ir ao cinema, planejar viagens.

Quero ter filhos, um companheiro para dividir minha rotina, mas, não acontece. Saio bastante com os amigos, volta e meia uso aplicativos, sou aberto, quero muito, mas não rola".

Sabemos que grande parte do que acontece em nossas vidas tem como mola propulsora nossos desejos mais íntimos. Ou seja, a nossa forma de pensar e sentir.

Quando estava prestando vestibular, queria tanto me tornar jornalista que estudei, me esforcei e passei. Com comprometimento e disciplina atingi o que queria. Nesse caso, essa conquista dependia basicamente de mim. Poderia me entender como 100% responsável pela concretização desse desejo.

Em outros casos, como conseguir um determinado emprego ou namorado, não é bem assim. Precisamos da boa vontade ou interesse do outro para que isso aconteça. Podemos nos empenhar, mas não temos como controlar ou garantir os desejos dos outros. Entretanto, sabemos que nossa vontade claramente direcionada, atrai o que desejamos. Essa constatação não é do campo do misticismo e nem do esoterismo, mas sim, mais uma vez, respaldada pelos novos estudos quânticos. Se cada pensamento possui um comprimento de onda e vibração, essa informação ao viajar no "vazio quântico" tem a mesma chance de se manifestar do que qualquer outra. .

É por isso que a sabedoria popular costuma dizer: pensamento tem poder. E tem mesmo!

Mas, não é tão simples assim. Vimos que grande parte das informações contidas no cérebro estão localizadas na parte inferior do cérebro, em processos do fundo da mente, associadas ao inconsciente. Nesse sentido, é provável que não estejamos totalmente cônscios da informação que emitimos.

Parte disso era o que acontecia com Robson.

Durante uma meditação de investigação em que ele procurava compreender mais a fundo porque o namorado ainda não tinha chegado, descobriu que havia uma parte dele que intimamente achava que não poderia.

Após uma meditação de acesso ao seu inconsciente, percebeu que uma parcela sua acreditava que não deveria se casar e deixar a mãe sozinha.

"Eu era moleque e estava vendo TV na sala, enquanto minha mãe e minha tia conversavam e tomavam café. Minha tia contava alegremente que a Bia, minha prima, iria casar-se e mudar para Maceió. Ela namorava há um tempão com um militar que acabara de ser transferido. Após ouvir a história, minha mãe virou para sua irmã e disse: O que você está achando disso?

Ótimo! Gosto muito do André!, minha tia respondeu.

Ao ouvir essa resposta, ela murmurou:

Deus me livre, ficar sem meu filho. Quero que ele fique por perto, para sempre!"

Apesar de Robson ter relatado essa história com palavras para mim, em meditação essa cena surgiu como um bloco de informações carregado de significado, simbologias e emoção. Ao visualizá-la em sua tela mental, compreendeu que em seu íntimo, uma parte sua sentia-se impossibilitado ou culpado de deixar a mãe viúva.

Apesar dessa informação não estar acessível para ele até aquele momento, ela era tão forte quanto a informação que dizia: "quero e mereço". Diante desse impasse, as coisas simplesmente não aconteciam. É como se o homem adulto dissesse: *"quero casar e sair de casa"* e do outro lado, o menino sentisse: "*não posso fazer isso com a minha mãe".*

Esse relato exemplifica de que forma a ampliação da consciência pode nos ajudar a entender melhor a realidade à volta, bem como os padrões e comportamentos repetidos ou aparentemente sem razão.

Pesquisas recentes mostram que quanto mais informação e sentimento estiverem alinhados na mesma direção, mais forte é o campo eletromagnético produzido. Na verdade, mais do que pensamentos, são os sentimentos que ajudam a construir a realidade. No caso do Robson, é como se uma parte racional dissesse sim e seu lado mais emocional gritasse não.

Ao tomar consciência dessa dualidade foi possível alinhar sua intenção com um direcionamento mais claro e forte e aguardar o que a vida lhe traria, sem expectativas, mas com a certeza que estava fazendo o seu melhor.

Apesar de ser feito de informações, elas não são, necessariamente, você.

É possível aumentar sua consciência e entender que sua mente, emoção e corpo físico apesar de constituírem você, não são você. Essa percepção só é possível se olharmos o sistema de fora, a partir de uma perspectiva mais ampla. Caso contrário, nos reconheceremos como sendo o próprio sistema.

Quando temos uma dor de dente que nos aflige, sabemos que é apenas o dente que dói. E que o dente apesar de ser uma parte nossa, não é exatamente nós. Da mesma forma, quando sentimos câimbra, sabemos que é apenas a perna que está assim. Entretanto, quando pensamos ou sentimos algo, frequentemente achamos que trata-se de nós.

Essa estreita identificação com os pensamentos e sentimentos causam enormes estragos em nossa vida. Apesar de sabermos que quando sentimos dor de dente, é apenas o dente que dói, quando temos pensamentos ou sentimentos desagradáveis, não temos essa clareza. Acabamos nos confundindo e misturando com o que pensamos e sentimos. Se temos um pensamento desagradável, achamos que somos desagradáveis. Também fazemos essa confusão quando sentimos raiva, achando que somos a raiva.

Mark, um executivo sênior de 65 anos, apesar de ter iniciado a meditação como forma de lidar melhor com a tensão no trabalho, percebeu depois de um tempo, que a pressão que sentia, vinha mais dele próprio, do que do lado de fora.

Apesar de ser um cara de ótima formação e ter uma carreira brilhante, Mark se percebeu refém de sua premente necessidade de continuar sempre e sempre provando que era capaz. Por mais que já tivesse colhido inúmeros sucessos, uma parte dele continuava preocupado e amedrontado de que seus chefes ou equipe descobrissem que ele poderia falhar, não ter a resposta ou não conseguir.

Apesar de já ter refletido que era inseguro e muito dependente de aprovação alheia, não conseguia transformar essa fragilidade dentro dele. Com esse quadro, sentia-se sempre sendo avaliado, julgado e cobrado, mesmo que não houvesse ninguém fazendo isso.

Após uma meditação, ele pode compreender quando e de que forma a informação de insuficiência e vulnerabilidade havia entrado em seu sistema e de que maneira poderia transmutá-la. Ao reconhecer o exato momento em que a informação tinha sido arquivada, a partir de uma conversa com seu pai, Mark percebeu que a ideia de incompetência era apenas fruto de uma interpretação equivocada de sua cabeça, quando ele ainda era menino.

Ao entender que tratava-se apenas de mais uma informação dentre milhões que havia em sua mente, foi possível se desidentificar dela, substituindo-a por uma crença mais apropriada, baseada em sua experiência e história de vida.

O menino que achava que precisava agradar e sempre acertar para ser aceito foi sobreposto pelo homem que entendia, que apesar de não ser perfeito e nem infalível, era muito preparado para estar onde estava. Não havia motivos para se preocupar. A história profissional mostrava que ele tinha condições de lidar, com muita propriedade, com as situações de mercado que se apresentavam.

Apesar de podermos fazer muitos *insights* a partir da reflexão e do pensamento analítico, bem como, de processos terapêuticos, o entendimento que surge em meditação é incomparável. Isso porque surge de um lugar onde o entendimento vai além da pura cognição. É como se percebêssemos, víssemos ou ouvíssemos, de uma parte nossa mais sutil e sábia, a "foto" completa. É essa percepção ampla e profunda, que nos permite ligar as informações de origem com algum comportamento atual, alavancando-nos para a mudança.

Nada é mais efetivo para qualquer transformação do que a tomada de consciência. Ela está distante de um entendimento puramente racional e, por isso, é tão absoluta e esclarecedora.

Como já vimos, a partir da prática da meditação, é possível dar um passo além do sistema e entrar em estado de observação. Nesta perspectiva distanciada temos mais chances de compreender que os pensamentos e emoções vão e vem e que por causa de sua natureza transitória, não é inteligente estarmos tão identificados com eles. Eles não são você e, mesmo que estejam muito arraigados, se realmente quiser, poderá mudá-los.

Veja bem, não é que haja necessidade de mudar nada. Mas se você desejar, é possível mudar quase tudo.

Ao nos colocarmos em meditação, percebemos o sistema como um todo e quando isso acontece ficamos cônscios de muitas coisas. Uma delas é que reconhecemos a efemeridade dos pensamentos e emoções e sendo assim não nos agarramos tanto a eles. Nem quando são bons, nem quando são ruins. Ao nos desapegarmos da ideia de que somos apenas o que pensamos ou sentimos, conquistamos a licença de observá-los, sem julgamento e transformá-los, se assim quisermos. Podemos abandonar crenças, transformar padrões, formas de pensar e sentir e mesmo assim nos sentirmos seguros. Essa compreensão nos dá a permissão para mergulharmos para dentro, sem muitas cerimônias.

Uma outra coisa que compreendemos ao nos silenciar verdadeiramente, é reconhecer que além do nosso sistema, que compreende pensamentos-emoções-corpo físico, há algo mais.

E que esse algo, também, é você. Na verdade, sua melhor e mais bonita versão!

12. SUA CONSCIÊNCIA, O QUE HÁ DE MAIS REAL EM VOCÊ

Para além da informação e energia e de seus desdobramentos, seja matéria viva ou inanimada, pensamentos e emoções, há ainda um outro nível de existência da realidade, que chamaremos de consciência.

Essa palavra não é muito fácil de ser traduzida, pois dependendo do campo de saber em que você beba, ela pode ser entendida de formas diferentes. Do ponto de vista da ciência cognitiva, como a Psicologia e a Neurociência, a consciência pode ser compreendida como o estado de percepção sobre os fenômenos e processos mentais-emocionais que se vive. Do ponto de vista

filosófico, pode ser compreendida como as diretrizes que norteiam as ações e as responsabilidades sobre suas consequências, a partir das concepções do bem e do mal. Do ponto de vista religioso ou espiritual, a consciência está no campo do sagrado ou transcendente.

Independente da tradição em que a consciência seja compreendida, a grande maioria das pessoas a percebe como algo que se apresenta em estágios e, portanto, pode ser mais reduzida ou expandida. Usamos esse entendimento ao afirmar que uma pessoa não tem consciência sobre determinado assunto e outra, diferentemente, possui uma maior compreensão por já ter vivido ou lido muito a respeito.

Todos nós já passamos por ampliação dos patamares de consciência. Quando éramos crianças achávamos que existiam apenas números positivos, depois descobrimos que existiam os negativos, decimais e complexos. Portanto, à mediada que o conhecimento e a experiência se ampliam sobre determinado assunto é natural que nossa consciência se expanda.

Apesar de sabermos que a Terra é redonda e gira em torno do sol, nem sempre foi essa a crença. Houve um tempo, em que se acreditava que os navegadores despencariam da Terra plana. A história das descobertas demonstra que qualquer realidade pode ser, facilmente, justificada pela racionalidade. A mente é perspicaz em validar o que acreditamos como verdade, dependendo do momento. Ao mesmo tempo que ela nos impulsiona para ir além, nos limita ou oprime a partir de sua própria lógica racional.

Para nós, neste momento, a compreensão da consciência em seu aspecto mais sagrado ou transcendental, é o que nos interessa.

Quando meditamos, temos a possibilidade de nos conectarmos mais facilmente a essa realidade imaterial e absoluta.

De uma perspectiva mais superficial, a redução das frequências cerebrais, permite que aumentemos a consciência sobre o nosso universo. Isso acontece por que em um estado de maior serenidade e silêncio, ampliamos a capacidade de ver e ouvir as coisas, portanto, de perceber a realidade.

Quando você está imerso em seus pensamentos sobra pouco tempo para perceber a realidade como ela realmente se apresenta. Para que isso aconteça, é importante parar e observar atentamente.

É mais fácil observar a paisagem de dentro de um carro a 100km por hora ou andando a uma velocidade de 10km? Certamente, quanto mais devagar estiver o carro, mais detalhes poderão ser vistos. Assim, também, acontece conosco.

O simples fato de nos observarmos pode abrir oportunidade para ampliar o entendimento sobre o motivo e a forma como lidamos e reagimos com as situações que chegam até nós. Já falamos um pouco sobre como podemos transformar comportamentos, padrões e crenças limitantes, a partir de técnicas específicas da meditação.

Mas a meditação, além de nos ajudar a ver melhor a paisagem ou seja, nosso próprio sistema, nos ajuda a ter consciência de que não somos ele. Não somos o carro ou sistema, somos aquele que o dirige, ou seja, a consciência por trás do mesmo.

Algumas tradições usam a palavra transcendência para representar essa compreensão: de que somos mais do que nossa mente, emoções e corpo físico. Por meio da consciência, é possível “subir, elevar, ir além, transpor” e perceber a realidade maior.

Apesar de termos visto que a meditação proporciona uma série de benefícios físicos, além de poder ser usada como ferramenta de auto-observação, a transcendência sempre foi o principal objetivo das mais antigas práticas meditativas.

A busca por um estado de maior consciência ou transcendência permite que sintamos e vejamos a realidade por uma perspectiva muito mais ampla e, com certeza, mais amorosa, sábia e divina, independentemente do que este último termo signifique para você.

Ao elevar nossa consciência para estados sutis de percepção deixamos de nos reconhecer como separados e isolados e alcançamos a compreensão de que fazemos parte de uma consciência maior.

É como se nos afastássemos de uma perspectiva baseada no eu e na individualidade para nos elevarmos à ideia de uma única consciência. De uma visão relativa, para uma visão absoluta, de uma natureza pontual para uma natureza abstrata.

"Era uma paz tão grande que perdi a noção de tempo, espaço e do meu próprio corpo. Apesar de ser noite, tudo o que via era luz. Mesmo estando cheio de problemas para resolver, tudo o que sentia era confiança e proteção. Não havia medo, dúvida e nem mesmo qualquer desejo de entender nada. Eu só queria ficar ali".

Este bonito depoimento de Douglas, um rapaz de 25 anos, traduz um pouco o que sentimos quando se entra em estado profundo de meditação.

Enquanto que no dia a dia, estamos sempre em movimento, agitados, buscando respostas ou caminhos, em momentos de maior consciência, compreendemos que, na verdade, não há nenhum lugar para ir ou muitas perguntas para serem feitas. Mais do que desejar ou querer, nos deleitamos com o puro estado do ser.

Como estamos fortemente identificados com os pensamentos e as emoções, é comum nos sentirmos isolados e sozinhos e, por isso, sobrecarregados. Entretanto, quando aumentamos a consciência, reconhecemos essa ilusão e compreendemos que nunca estivemos ou estamos sozinhos ou separados, de nada ou muito menos de ninguém.

Em conexão com o campo unificado de todas as coisas e a consciência pura, nos deleitamos no todo indizível. Tempo e espaço onde nos entendemos energia pura, por todo o sempre amados, seguros, saudáveis, protegidos, guiados e pertencendo a um todo maior. Consciência em que não há dor, problema ou qualquer tipo de aflição.

Esse estado de unidade, que até pouco tempo era visto como uma realidade mística, percebida apenas por religiosos ou espiritualistas, cada vez mais é estudado pela ciência. Com os avanços da física nuclear e da física quântica é bem provável, que em pouco tempo, essa ideia de campo absoluto e unificado seja, cientificamente, comprovado. Nesse momento, compreenderemos a presença de uma consciência ou base única, responsável pela manifestação de tudo o que existe.

A Teoria das Cordas é um dos modelos físico-matemáticos que tenta explicar a presença do campo unificado de energia, origem de todas as coisas. Segundo os postulantes da teoria, todas as partículas do universo seriam formadas por cordas compactadas a uma escala minúscula. Essas cordas vibrariam em distintas escalas, em diferentes dimensões, formando todas as partículas que conhecemos. Enquanto uma corda vibrando de determinada forma poderia dar origem a um fóton (partícula responsável pela luz e pelo eletromagnetismo a mesma corda em outra vibração poderia fazer surgir um gráviton, relacionada à força da gravidade.

Apesar da Teoria das Cordas ainda não poder ser provada, cientificamente, em sua totalidade, ela parece responder muitas das questões centrais sobre a origem e a criação do universo,

juntando elementos da gravidade e do eletromagnetismo na mesma teoria. Se entendermos que todas as partículas são formadas por apenas uma entidade, tudo que existe poderia ser explicado por apenas uma teoria, que busca uma fonte ou princípio único que possa explicar a criação de todas as coisas.

Da mesma forma que ainda não há uma teoria que possa explicar tudo o que existe, ainda não há uma explicação para o fenômeno da consciência. Talvez a falta de compreensão absoluta de nossa estrutura mental e de suas possíveis limitações possa ser a pista que falta para ambas as descobertas.

Ao meditarmos em níveis profundos de quietude e conexão, é possível alcançarmos estados além da mente, onde a percepção do todo absoluto se faz presente. Nenhum praticante precisa ter conhecimento sobre a Teoria das Cordas ou nenhum outro arcabouço teórico para experenciar parte dessa realidade que os cientistas, há muito tempo, buscam explicar.

"Eu não costumo usar essa palavra, mas não consigo pensar em outra melhor. Bem-aventurança. Essa imensa sensação de completude, simplesmente chegou em algum momento da meditação e ficou. Não sei o que fiz de diferente para isso acontecer. Mas, gostaria que se repetisse novamente".

Em muitos momentos é difícil explicar a conexão tão profunda como a vivida pelo Jair, de 65 anos, na primeira vez que meditou. Mesmo eufórico, ele conseguiu se apropriar de uma bela palavra para tentar traduzi-la. Suprema felicidade, alegria, gratidão e leveza são alguns dos adjetivos usados para tentar explicar o que sentimos em algumas experiências meditativas. Entretanto, como o Jair bem sabe, esses lampejos da "eternidade" não têm hora e nem lugar para acontecer. Eles apenas acontecem quando estamos muito soltos, entregues à prática e em elevada vibração.

Quanto mais bebemos dessa consciência una, mais temos chances de viver os dias envoltos na lembrança do que é real e do que realmente importa. Isso, pouco a pouco, vai transformando nossa forma de ser e estar no mundo. Em muitos momentos, continuaremos preocupados com todos os afazeres diários e compromissos sociais e financeiros, mas é muito provável que todas as cores desse quadro ganhem tons mais suaves, permitindo que vivamos uma vida com mais conexão e propósito.

O entendimento profundo dessa realidade opera grandes transformações em cada um de nós. E quanto mais conseguimos transportar essa percepção para nossa vida, mais florescem os sentimentos de confiança, amor e gratidão. Ao ganharmos essa nova perspectiva, aprendemos que, no final das contas, nunca foi entre a gente e os outros, entre a gente e o mundo, ou entre a gente e as situações que passamos e, sim, entre a gente e a gente mesmo. No final, tudo é reflexo de como percebemos as coisas. Do quanto estamos conscientes de tudo que há.

PARTE SEIS: GESTÃO DE SI

13. Há um universo inestimável de conhecimento em você, esperando por você.

Joana, é uma executiva de 48 anos, que atua como Diretora de Marketing de uma grande multinacional do ramo de alimentos. Na função há quase 14 anos, ela sempre foi vista como uma profissional competente, séria e orientada para resultados. Gestora de uma equipe de 6 pessoas, sempre pautou sua atuação por uma gestão de comunicação clara e transparente com todos. Nos últimos 6 anos foi promovida duas vezes e, especula-se nos corredores da empresa, que seu nome está cotado para a vaga de vice-presidente, já que o atual executivo possui idade avançada e manifesta o desejo de iniciar um processo de sucessão.

Com currículo impecável, Vanessa, 41 anos, acaba de chegar à empresa. Com excelente formação acadêmica e robusta experiência internacional, Vanessa foi contratada como Diretora Comercial da empresa.

Enquanto Joana é a responsável pelo lançamento dos produtos e estratégia de comunicação e precificação, Vanessa será a responsável por toda a estratégia de distribuição e venda dos produtos. As duas se conheceram há menos de uma semana na reunião do Comitê Estratégico, que acontece, quinzenalmente. Trocaram um aperto de mãos, poucas palavras e combinaram de conversar, em um outro momento para se conhecerem melhor, já que suas áreas de atuação eram bem sinérgicas e próximas.

Nesta última reunião, o Diretor de Finanças apresentou os números do bimestre e como era de se esperar, em função do atual momento econômico e político do país, o resultado estava 20% abaixo do orçado e previsto. Em função do cenário desafiante, o Vice-presidente apresentou suas expectativas de retomada de crescimento e solicitou que fosse feito um mapeamento do mercado para se identificar oportunidades de desenvolvimento de novos produtos e ampliação de distribuição do portfólio atual.

Em função da forte cultura de gestão de projetos, naquele mesmo encontro, foram definidos o escopo inicial do projeto, um cronograma preliminar e a escolha do líder. Vanessa, a recém contratada, encabeçaria a execução do projeto.

Percebendo a surpresa dos demais diretores com a exposição do nome da Vanessa como líder do projeto, o Vice-presidente fez questão de justificar a escolha do nome da novata: *"Exatamente por estar há pouquíssimo tempo na empresa é que julgo ser Vanessa a pessoa ideal para desbravar novas oportunidades de mercado. Como traz o frescor de suas experiências pregressas e ainda não conhece os processos morosos e arcaicos, tenho certeza que sua visão, mais distanciada, nos ajudará a enxergar possibilidades de inovação. Oficialmente, hoje, estamos iniciando esse projeto, que além de Vanessa, contará com Joana, Dir. de MKT; Roberto, Dir. de Pesquisa e Desenvolvimento e Renata, Gerente de Operações e Processos*. E finalizou: *"Tenho certeza que Vanessa será muito bem recebida por todos, que deverão trabalhar juntos para o sucesso desse projeto. Avante!"*

Atordoada e muito impactada com o que tinha acabado de ouvir, após o término da reunião, Joana voltou à sua sala e bateu a porta. Sentia-se extremamente ansiosa, acelerada e com a respiração ofegante. Ficou, durante um bom tempo, relembrando as conversas ocorridas na reunião e, principalmente, a fala do Vice-presidente que justificava a escolha de Vanessa. Procurava rastrear alguma conversa anterior, e-mail ou reunião da qual pudesse ter participado onde tivesse tido uma falha, resposta inadequada ou erro. Sentia-se confusa e surpresa, pois

não poderia esperar que uma funcionária, recém-contratada, lideraria um projeto, que em tese, era de sua Diretoria.

Passou o dia todo de porta fechada, sem sequer conseguir responder a um único e-mail, dos inúmeros que chegavam a todo instante. Pediu para sua secretaria cancelar uma reunião que teria à tarde com a agência de propaganda e deixou, para o dia seguinte, a análise de um relatório que faria com um de seus analistas. Quando um funcionário desavisado entrou em sua sala para fazer uma pergunta rotineira, no meio da tarde, deu uma resposta seca e ríspida, bem distante de seu comportamento amigável e sereno. Às 18h, exausta e, mentalmente cansada, foi para a casa, tomou um banho quente, comeu um pedaço de bolo de chocolate que estava na geladeira e deitou-se, como querendo esquecer o dia que tinha tido. Apesar de cansada, não pregou o olho durante toda a noite.

Embora fosse uma líder excepcional, a executiva estava sendo nocauteada por seu emocional. O dia relatado acima, poderia representar a rotina de diversos profissionais que conheci e que têm buscado a meditação como forma de lidar melhor consigo mesmo.

14. A MEDITAÇÃO COMO CAMINHO DE AUTOCONSCIÊNCIA

Encontro 1 - O sistema gritando e mostrando sua frustração

Em nosso primeiro encontro, logo após o ocorrido na empresa, era claro o quanto Joana estava desequilibrada. Ela mesma percebia-se assim.

"Estou uma pilha. Não consigo me controlar e deixar as coisas se desenrolarem. Estou sofrendo por antecedência, mesmo sem o projeto ter começado. Não consigo deixar de pensar no assunto. É como se tivesse dado marcha à ré e perdido todo o equilíbrio que pensei haver conquistado com a meditação. Não tenho conseguido me acalmar".

Sua mente havia sido sequestrada desde que recebeu a notícia da indicação da Vanessa. Por mais que quisesse mudar seu foco de atenção e pensar em outras coisas, a tagarela insistia em elucubrar nas mais diferentes linhas de pensamento:

Por que isso aconteceu? O que levou meu chefe a tomar essa decisão? O que os outros diretores devem estar falando por trás? Será que sou uma fraude? Eu deveria ter feito aquele curso no final do ano? Será que é por que eu precisei sair mais cedo na semana passada? Será que eles não gostaram da apresentação que fiz na última regional? Será que ela é caso de alguém?

E mais uma infinidade de perguntas que se intercalavam em um *looping* sem fim.

Diante de um quadro como esse, não há muito o que fazer a não ser descansar. A maioria dessas perguntas não faz sentido e mesmo que fizesse não haveria certezas sobre as respostas. Tentar respondê-las só desgastaria Joana e a tiraria do agora.

Por uma semana, Joana meditou com um mantra para reduzir sua frequência cerebral e descansar. Após a prática, sentia seu corpo mais relaxado e sua mente um pouco mais clara e serena.

Encontro 2 – Um liquidificador de emoções conturbadas

Depois de alguns dias, nos encontramos para praticarmos juntas.

“Então, Joana? Tem conseguido praticar? Como se sente”? Perguntei.

“Um pouco melhor. Assim que medito, me sinto renovada. Mas basto colocar os pés no escritório para me perceber ansiosa e irritadiça. Se pudesse tirava 30 dias de férias. Não consigo nem ouvir a voz dela. E o pior é que ela, em tese, não fez nada e tem procurado ser gentil. Mas basta saber que a Vanessa está se aproximando que meu coração parece que vai pular pela boca”.

Cada uma das dúvidas que ainda pairavam na cabeça de Joana, se desdobravam em uma série de emoções.

Ela se sentia diminuída por não ter sido escolhida, insegura com o trabalho que vinha apresentando, incerta sobre seu futuro na empresa, sem autonomia para dar andamento ao projeto à sua maneira, sozinha por achar que não era compreendida e aceita pelo grupo, injustiçada e traída por não ter sido consultada e, acima de tudo, com muita raiva.

Raiva de todos.

Terrivelmente irritada com tudo que estava acontecendo, Joana meditou para tentar relaxar e equilibrar-se.

“Foi bom ter feito os exercícios de respiração, antes da prática. A cada expiração prolongada me esvaziava mais um pouco. Sentia o ar aquecido saindo da minha boca. Depois de um tempo percebi como estava tensa e doída. Parecia haver uma cangalha em meus ombros. Não tinha ideia que estava tão tensa”.

<u>Encontro 3 – Percebendo qual era a natureza de sua frustração</u>

Na semana seguinte, Joana chegou mais tranquila, mas com um certo ar de desapontamento.

“Ontem dei um vexame, foi um papelão. Passei a reunião da diretoria contrariada, como uma criança mimada. Acho que todos perceberam a minha birra. A cada ponto levantado pela Vanessa, eu rebatia. Nem sabia direito o que estava fazendo, eu só queria dar a última palavra e ter razão. Me sinto uma idiota”.

Ao percebermos um comportamento, qualquer comportamento, temos pelo menos dois caminhos possíveis: afirmar “é assim que sou” ou refletir “por que estou assim”? O primeiro, parte do princípio que somos o que somos em pensamento e forma de sentir. Nesse caso, há pouco o que se fazer. Eu e os outros precisam me aturar. Já o segundo, abre-se oportunidade para que o princípio da dúvida se instale e alguma mudança aconteça.

“Por que tenho agido e me comportado assim? O que de fato me desestabilizou tanto?”

Ao começar a fazer essas perguntas, Joana se abria à oportunidade de se observar. Para entender algo mais profundamente, seria um passo.

“Vamos tentar perceber qual é a questão central? Com o que, de fato, você está frustrada”?

Joana acomodou-se nas almofadas, pediu que eu colocasse uma melodia de fundo e mergulhou para dentro de si.

"Frustrada. Estou muito frustrada", - disse logo após abrir lentamente os olhos. Parece que todo o esforço e o duro que dei estes últimos anos de nada adiantaram. Me sinto como, por mais que fizesse, nunca fosse o suficiente".

Bem familiarizada e à vontade com o conceito do estado do eu observador, depois de meses meditando, Joana conseguia traduzir de forma específica a maneira como se sentia diante do ocorrido.

"É como se estivesse sempre carregando uma carroça cheia de sacos de areia. Com o tempo, percebo que os sacos estavam furados e que toda a areia se foi. Tenho que voltar para pegar mais, mas o mesmo acontece. Parece nunca ter fim. Me esforço e nunca tenho areia suficiente para entregar".

Mesmo desolada, com a imagem dos sacos de areia, havia um brilho no olhar de Joana. Ela sabia que estava um pouco mais perto de entender porque se sentia como esse carregador.

Encontro 4 – Cara a cara com a origem da informação

"Ok, já sei que estou frustrada. Tinha expectativa de ter sido indicada como líder do projeto e não aconteceu. Sei que a Vanessa ou ninguém tem nada a ver com isso. Essa sensação de sobrecarga e de nunca chegar lá, me acompanha por toda a vida. Sou eu comigo mesma."

E como era de costume, dobrou as pernas, acomodou-se e fechou os olhos em silêncio.

"Ana, entrei muito rápido em meditação. Tudo aconteceu muito depressa desta vez. É como se meu sistema já estivesse a postos para rastrear e deixar vir a pergunta que eu me fazia, quando dirigia para cá. Por que me sinto assim? E o que me veio foi.....Tinha uns 11, 12 anos, era aniversário da minha tia e todos estavam no sítio. Eu e minha prima estávamos na cozinha preparando o bolo para mais tarde. Espremi algumas laranjas para colocar o suco na massa, mas não sei o que me deu. Ao invés, de jogar as cascas no lixo, acabei jogando o sumo recém-espremido. Vi a cara da minha tia de e sua voz áspera me dizendo: O que você tem na cabeça? Você nunca faz nada certo!".

Apesar de Joana ter relatado a lembrança como quem constrói uma história, não é dessa forma que acontece quando meditamos. A cena retratada por Joana, simplesmente se desvela em sua tela mental, como um bloco de informação encharcada de sentido e significado. É como se o entendimento fosse instantâneo.

"É assim que me sinto, sempre que acho que fiz alguma coisa errada. Como aquela garota, sendo repreendida e recebendo o olhar decepcionado da tia".

Após essa percepção, provavelmente trazida de seu inconsciente, Joana continuou meditando para tentar compreender os nuances dessa lembrança. Apesar da situação na cozinha ter sido trivial, a voz da dia dizendo "você não faz nada direito" parece ter sido arquivada com carga emocional extra, fazendo germinar a dúvida que até hoje a atormentava: "será que eu não faço mesmo nada direito?".

Por ter essa informação ecoando sempre dentro de si, é que ela precisava, sempre, fazer mais. Como se precisasse do aval ou da aprovação dos outros, dizendo: Muito bem! Ótimo trabalho!

Mas como Joana percebeu, isso nem sempre é possível. Nem sempre ela agradaria, seria a escolhida ou elogiada. Com essa consciência, era preciso encontrar uma forma de não depender mais dessas validações. Deveria haver um lugar dentro dela, onde pudesse sentir-se segura e confiante, mesmo para errar.

Encontro 5 – De braços dados com seu eu mais sábio e amoroso

A indicação da Vanessa e tampouco o andamento do projeto não eram mais problema.

Joana havia identificado a trilha de seu comportamento padrão que dizia mais ou menos assim: *Sem aplauso ou elogio, sinto-me insegura e com medo. Sem saber lidar com essa emoção e frustração, debato-me e me irrito. Como não tenho consciência desse processo, ataco ou desdenho de quem está na minha frente.*

O caminho neural havia sido identificado. Esta era a forma como seu cérebro reagia à sirene tocada por sua amígdala cortical, sempre que se via ameaçada ou em perigo. Mas como poderia propor uma nova rota?

A informação de que talvez não fizesse nada certo e, portanto, precisava estar sempre correndo atrás para parecer competente ou agradar, não era mais possível de ser sustentada. Mas, Joana, não sabia o que colocar no lugar.

"Eu já entendi, mas não sei como deixar de sentir. Sei que sou preparada e capaz para a maioria das coisas que faço, no meu trabalho e com minha família. Mas, basta um silêncio do outro lado ou uma crítica, para eu desmoronar. É como se não pudessem me contrariar, dizer que errei ou que poderia fazer de outro jeito. Basta eu achar que não estão me aprovando, para ficar fragilizada. Quando isso acontece, ataco ou fujo. Gritando ou me distanciando. Sei que isso não faz sentido, mas não consigo frear minha reação".

Não basta entendermos alguma coisa, intelectualmente, para mudarmos ou abandonarmos um comportamento. Como vimos, o cérebro tende à eficiência e quanto mais usamos um mesmo conjunto de sinapses, mais essa rede se fortalece. Joana tinha passado quase 30 anos acessando essa rede, sempre que algo do lado de fora, sugerisse que seu talento ou capacidade estivesse em cheque. Agora, era preciso começar a construir uma nova via de condução, um outro caminho neural com a ajuda da meditação.

Desejosa de curar aquela forma de ser que não lhe servia mais, ela acomodou-se esperançosa com sua mais alta vibração.

"Senti-me, imensamente aceita e amada pelo que sou. Não havia crítica, nem julgamento.
Nem de ninguém, nem, tampouco, de mim. Compreendi que há aspectos meus que posso e preciso expandir. Mas que, também, existe muita beleza e vontade de acertar".

E seus olhos cintilavam como duas estrelas brilhantes.

É como se Joana tivesse recebido de sua consciência mais pura e sábia a "autorização" para ser ela mesma. Mais livre e solta para estar na vida, procurando manifestar a sua melhor essência, mas sem depender, necessariamente, da aprovação alheia.

Joana sentia-se mais livre com sua consciência, amorosamente, expandida.

Encontros 6, 7, 8...

Nas próximas semanas sem que houvesse nenhum outro grande dilema ou pensamento rondando Joana, ela meditou para se conectar, mas sem nenhuma intenção ou direcionamento específico. Apenas fechava os olhos e se percebia. Em alguns momentos, pensamentos iam e vinham e Joana os deixavam passar, sem perguntar por que estavam ali. Em outros, sua mente parecia ficar completamente vazia. Era uma sensação boa.

15. TRANSFORMANDO-SE DIA APÓS DIA

Já vimos que ao entrarmos em estado de observador, temos a oportunidade de ampliar nossa consciência sobre nós, nossas relações e o entorno. Mas, mesmo que tenhamos entendimentos por meio da meditação, é no cotidiano que a transformação de fato acontece e se consolida.

A cada novo estímulo temos a chance de nos comportarmos de várias formas. Quanto mais distante do momento presente e mais inconscientes do material arquivado estivermos, mais chances temos de pegar os mesmos caminhos neurais e repetir os padrões de comportamento. Por outro lado, quanto mais conscientes dos processos mentais e emocionais e mais fincados no agora, maior a possibilidade de enxergar os estímulos de modo diferente, adotando novas rotas.

À medida que temos a possibilidade de escolher novos caminhos, mais livres e flexíveis nos tornamos. Quanto mais esses caminhos nos fizerem bem e aos outros, é porque mais conscientes estamos nos tornando. Expansão de consciência, é isso que toda e qualquer prática de meditação propõe. Um caminho de maior compreensão, para que possamos nos aproximar da nossa melhor versão.

Apesar de Joana ter tido uma experiência fantástica de entendimento ao perceber que durante décadas foi muitas vezes guiada pela dúvida sobre se era boa ou capaz em suas funções e de quanto essa necessidade contínua de validação a aprisionava, somente através de sua rotina, perceberá o que seu verdadeiro eu, carinhosamente, lhe mostrou.

É muito provável, que ao longo da sua vida ela se depare com situações que estimulem sua versão criança e insegura a se apresentar. Entretanto, mais consciente de seus processos internos, ela poderá por meio da atenção relaxada e estado de observador, frear a reação automática de seu fundo de cérebro e escolher uma via que a lembre que está tudo bem e que é hora de abandonar o desejo de validação.

Com o tempo, de tanto optar por este caminho mais consciente, ele passará a ser sua via mais rápida e de menor esforço. Sua mente terá aprendido esta nova forma e uma nova informação e crença terá sido criada. Pensamento, sentimento e ação terão sido alinhados trazendo o novo entendimento.

É assim que evoluímos. Substituindo informações desatualizadas e que nos causam sofrimento, por informações de maior consciência. Até o final da vida, será assim.

Ao reconhecermos esse processo por meio da meditação, a vida fica ainda mais divertida, pois tudo passa a ser visto como uma oportunidade para melhorar e se autodesenvolver. Mesmo em situações muito desafiadoras, sabemos que há algo para aprender, ali.

O caminho de aprendizagem é inerente a cada um de nós. Mesmo que não queiramos aprender, isso não é possível. Com a meditação, podemos acelerar esse caminho, não para ganhar ou chegar a algum lugar, mas sim para ter uma vida melhor no aqui e agora.

Conheço meditantes experientes que motivados por querer entender sempre mais um aspecto de si, se distanciaram da simplicidade da prática. Como têm facilidade de ter percepções sobre seu mundo e os eventos que os rodeiam, acabam perdendo a mão e voltando a se embrenhar pelos labirintos da mente. As demandas do ego não têm fim e sempre haverá um aspecto que poderá ser compreendido ou observado. Caminhar com leveza nessa direção é a certeza de bom caminho. Por outro lado, a obstinação em busca de respostas e compreensão pode nos aproximar do caminho inverso da proposta inicial da caminhada.

Como nosso ego sente-se com frequência ameaçado, isolado e vulnerável, sempre, acreditará que tem algo a descobrir, melhorar e entender. E realmente tem, mas grande parte desse entendimento será percebido em função do desdobramento da própria vida, caso estejamos atentos a ela.

Ao aprendermos a nos distanciar dos pensamentos e emoções, ganhamos uma visão mais ampla e privilegiada sobre tudo o que acontece dentro e fora de nós. É isso, o que chamo de Gestão de Si.

Cuidamos das tarefas da casa, do trabalho, dos filhos, da família, mas deixamos de lado o relacionamento mais importante que temos: o da gente com a gente mesmo.

O único relacionamento que vai estar conosco para sempre, independente, do tempo, espaço ou condição. E que ao ser cuidado e desenvolvido, energiza e potencializa todos os demais relacionamentos, em uma espiral ascendente e virtuosa.

Cuidar de si é sempre sobre cuidar do todo. Primeiro tomamos consciência de nós mesmos, para depois tomarmos consciência do outro e de todo o entorno. Esse processo nada mais é do que a consciência em expansão, que parte de uma visão mais individual para uma perspectiva mais grandiosa.

Vamos voltar ao caso de Joana.

Após sair da fatídica reunião em que ouviu sobre a indicação de Vanessa, seu sistema entrou em desequilíbrio. Sua mente entrou no *looping*, suas emoções ficaram à flor da pele e seu corpo se ressentiu com tensão e dores. Havia algo de muito sério e estressante acontecendo ali.

A grande maioria de nós ao se perceber desiquilibrado, busca do lado de fora as razões para esta condição. Responsabiliza, ataca e critica o comportamento de alguém ou a chegada de alguma situação, por seu descompasso. Muita gente vive a vida inteira assim. Tentando controlar todos os estímulos do lado de fora, para manter seu forçado e pesado estado de equilíbrio e harmonia ou se distanciando de tudo à sua volta, pelo mesmo motivo.

Joana poderia continuar tendo raiva de tudo e todos por não ter sido indicada e repetindo essa forma infantilizada de lidar com as situações sempre que algo a desagradasse. Mas como vimos, ela escolheu outro caminho.

Decidiu olhar para dentro e compreender o que de fato a desestabilizava, colocando seu sistema em estado de alerta e reativo. Com essa atitude, ela saiu de uma posição em que sentia-se injustiçada e refém de uma situação, para um lugar de maior poder. De coadjuvante para protagonista da própria história.

Ao entrar em estado de observador, pode começar a se perguntar: o que tem de familiar aqui? Por que me sinto assim? Por que isso está acontecendo comigo?

Essa sensação familiar de algo se repetindo é uma forma extraordinária de se perceber e fazer as perguntas certas que nos ajudarão a avançar. Quando decidimos viver a vida puxando a responsabilidade para nós, aumentamos a intimidade com nossos estados reativos. Pecado, oponente, sombra, ilusão ou simplesmente, dificuldades. Nos tornamos mais íntimos de nossas dificuldades e isso é muito bom. Ao reconhecermos as nuances e versões desses desagradáveis inquilinos temos mais chance de transformá-los em potencialidades. Algumas vezes, eles aparecem devagarinho e em outros momentos, arrombando a porta. Às vezes, mais dissimulados e outras vezes, mais explosivos.

Vimos que essas dificuldades nada mais são do que uma determinada forma de interpretar as coisas que acontecem à nossa volta. Desde que nascemos, cada experiência vivida é arquivada por intermédio de uma série de associações constituída por informações visuais, olfativas, táteis, sentimentais, entre outras. Nesse sentido, concluímos que nosso sistema é basicamente constituído de informação.

Apesar de termos visto que a mente é a grande central dessas informações, é possível acessar o sistema por outras camadas.

Até aqui, adotamos a metáfora do sistema composto por uma série de partes inter-relacionadas para explicar como interagimos com a realidade. Enquanto que a camada mental nos permite tornar as coisas cognoscíveis e construir narrativas sobre a vida, a camada emocional nos permite sentir e qualificar essas coisas como sendo boas ou ruins. Uma estaria, mais relacionada à capacidade racional, analítica e reflexiva, ou seja, do pensamento, enquanto que a emocional, como próprio nome diz, aos sentimentos e interpretações do coração. Além dessas duas camadas, vimos que o sistema possui uma parte físico-energético que suporta nossa existência e nos permite, crescer, desenvolver, nos relacionar e nos colocar em ação

Apesar de sabermos que essa divisão não acontece na prática, essa forma nos ajudou a perceber como os pensamentos, sentimentos, energia e corpo físico estão conectados. E também nos permitiu compreender, que apesar da mente se comportar como a grande central de informações desse sistema, colocando-o em movimento sempre que houver uma interação, com um dado estímulo, é possível chegar até ela por intermédio da observação do estado físico, energético ou emocional.

Ao sentir sua cabeça doendo ou pescoço tensionado, Joana poderia ter tentado interromper seu sequestro emocional e se perguntado ainda na empresa: que informação foi detonada em meu sistema para que minha camada física reagisse dessa maneira? Ao sentir-se sem ânimo e exausta, poderia ter se questionada: que informação fez com que minha energia se esvaísse?

Ao elaborar essas perguntas, é como se Joana abrisse uma série de “janelas” para entrar em seu sistema e compreender a informação de origem.

Ao perceber a tensão no corpo físico, é possível dar um passo atrás do desconforto e ir em busca do estímulo que desencadeou a informação e acionou as respostas do seu corpo.

Ao compreender isso, cada uma de suas camadas pode ser entendida como uma janela para que você se compreenda melhor. Em estado de meditação pode-se fazer o caminho anterior da emoção, para se chegar ao pensamento que a detonou. Da mesma forma que é possível, reconhecer a informação que contribui para o bloqueio em seu campo energético ou o desconforto em seu corpo.

Ao entrarmos no estado de observação, temos a possibilidade de reconhecer o caminho dos estímulos até as ações. Nos tornamos conscientes de qual estímulo aciona uma forma de pensar, sentir e agir e ao conhecer essa trilha, temos mais chance de interromper ou mudar esse caminho.

Talvez, pareça complicado ou trabalhoso ver as coisas desta forma, mas é tão simples quanto respirar.

Desde que acordamos até à hora de irmos para a cama, fazemos uma infinidade de perguntas sobrecarregando nossa mente com uma série de dúvidas e questões inócuas ou improducentes.

Com a meditação é possível aprender a ficar em silêncio, apenas para observar ou para fazer as perguntas que você julgar que realmente importam.

PARTE SETE MERGULHANDO EM ÁGUAS MAIS CALMAS E PROFUNDAS

16. POSSÍVEIS MERGULHOS DA PRÁTICA MEDITATIVA

Como vimos, no princípio, as práticas meditativas tinham como intenção principal conduzir o homem de volta à fonte e se conectar com o potencial de energia presente no campo unificado e da consciência absoluta.

Os grandes Mestres nos ensinaram que era possível transcender a própria mente e a existência relativa e individualizada e se unir à consciência pura e absoluta. Alguns de nós, encantados com essa possibilidade, começaram a trilhar os passos deixados por esses homens sagrados e tiveram a oportunidade de alcançar a experiência da transcendência em menor ou maior grau, durante suas vidas. E quanto mais os homens relatavam as maravilhas desse "encontro" e transformação ocorrida na forma de ser e perceber sua própria existência, mais pessoas sentiam-se inspirados em trilhar o mesmo caminho.

Com o tempo e o avanço da ciência, comprovou-se que a prática meditativa além de possibilitar o fascínio proporcionado pelo encontro com o nosso próprio ser, trazia muitos outros ganhos para o campo mental, emocional e físico-energético. A descoberta científica, comprovando os benefícios já conhecidos empiricamente pelos meditantes, abriu portas para que uma parcela ainda maior da população se interessasse pelo assunto, impulsionando o desdobramento da meditação em diversas formas e técnicas.

De um lado, existem as tradições ancestrais que mantém-se fiéis aos preceitos e técnicas transmitidas pela linhagem de iluminados Mestres. Nessas tradições, a prática da meditação vem suportada pelos ensinamentos compartilhados pelos professores a seus discípulos, que encontram nessa sabedoria um caminho de maior realização.

Do outro, temos cada vez mais o desdobramentos do conjunto de técnicas "originais" que procuram adaptar ou desenvolver a prática meditativa para um modo de vida mais ocidental, distanciado de bases religiosas ou filosóficas e com um viés mais "pragmático".

Essa profusão de técnicas tem tornado a meditação mais conhecida, mas, por outro lado, tem causado, uma banalização e distorção de sua natureza fundamental.

É comum as pessoas confundirem relaxamento, concentração ou a repetição de afirmações positivas com meditação. De qualquer forma, o fato de haver muitas técnicas e instrutores qualificados, fará com aquele que realmente desejar um encontro consigo próprio, encontre o que busca em um caminho sério de aprendizado e desenvolvimento.

Apesar das diferentes técnicas de meditação se distinguirem muito entre si, elas se dividem basicamente em dois grandes grupos, as diretivas e não-diretivas. Aquelas para as quais damos algum direcionamento inicial ou sustentável à mente e aquelas nas quais a deixamos mais livre, para que ela possa encontrar o seu estado original de paz e bem-estar.

As técnicas que utilizam algum tipo de direcionamento, seja a partir do foco na respiração, da utilização de narrativas, da concentração em objetos ou pontos mentais, bem como alguns tipos de contemplação e algumas técnicas que pressupõem a repetição de mantras, partem do pressuposto que o direcionamento ajudará a mente a se aquietar. Frequentemente, nosso estado mental é de devaneio, em que pulamos de um pensamento para outro, alternando

futuro, passado e presente. A grande maioria de nós ressente-se por ter uma mente indisciplinada e pouco assertiva que habitualmente perde-se em seus próprios pensamentos e devaneios e que é difícil de serenar ou mudar de comportamento ou padrão.

É comum receber pessoas atormentadas, obcecadas em determinada linha de pensamento que normalmente está associada a sentimentos de medo, angústia ou solidão. Ou por vezes, pessoas que não conseguem descansar, pois a mente insiste e persiste em rever ou retomar aspectos da sua realidade passada ou projeções de futuro. Em ambos os casos, essa forte identificação com os pensamentos pode proporcionar muito cansaço e desconexão, não só com o seu ser mais puro e sábio, mas com tudo à sua volta. Se estamos presos ao labirinto metal, deixamos de estar no aqui e no agora, onde de fato a vida sopra e acontece.

Um dia Daniela, uma médica de 44 anos, chegou querendo aprender a meditar. Disse que achava que não conseguiria, mas que precisava tentar, pois já havia experimentado de tudo, sem muito sucesso. Enquanto Daniela me contava como se sentia e um pouco da sua rotina, era quase possível tocar "o cavalo selvagem e galopante que se debatia em sua mente". Apesar de não conseguir visualizar o que acontecia dentro dela, sentia o cavalo errante que se assustava ao menor sinal de um ilusório perigo.

Ao perceber toda essa dinâmica, minha vontade era saltar em cima de sua mente e dizer: calma, calma... vamos descansar, vai ficar tudo bem.

Em casos como esse, o uso de técnicas que utilizam um direcionamento, como o foco na respiração ou em um mantra, pode ser bastante útil, pois ajuda o aluno a entender que é possível escolher um foco único de atenção e assim começar a diminuir suas frequências cerebrais, alcançando um estado mais calmo e relaxado. Essa compreensão ajudou Daniela a entender que ela poderia colocar a sela em sua mente e conduzi-la para paisagens e caminhos que ela quisesse.

Outras técnicas de direcionamento, como a visualização, podem ajudar e muito o praticante inicial. A narrativa pode funcionar como um fio condutor que guia o meditante, primeiro para dentro de si, por meio do relaxamento do corpo físico e mental e, depois, a partir de um estado de maior conexão e aquietamento para outros caminhos que o indivíduo desejar. Esses caminhos podem ser, desde a investigação de padrões comportamentais, o resgate de memórias para serem melhor compreendidas e ressignificadas, a busca por maior entendimento sobre algum aspecto que esteja passando, a condução para lugares e planos de maior bem-estar, amor e confiança até visualizações com objetivos do aumento da performance estudantil, profissional ou esportiva, bem como a possibilidade de co-criação de realidades a partir de uma clara intenção desejada.

Já as técnicas não diretivas partem do paradigma de que qualquer tipo de controle é, exatamente, o oposto do que se busca em um estado meditativo, porque fundamentam-se na ideia de que a tendência da mente é ir em busca de um lugar de maior paz e alegria. Nesse sentido, ao sentar para meditar e buscar o estado de observador, é possível que após um período inicial, o praticante perceba-se se aquietar, conquistando, cada vez, estados mais serenos e sutis de consciência. É como se fosse um mergulho natural para dentro de si mesmo. Não se busca nenhum objetivo específico ou resposta, apenas coloca-se em meditação para que a mente se comporte e se desvele em estados de cada vez mais quietude.

Apesar de haver entre os opostos da ciência da meditação, técnicas extremamente diretivas e outras completamente não-diretivas, há uma série de outras técnicas que se posicionam nesse

grande intervalo de possibilidades. Muitas delas, utilizam algum tipo de direcionamento inicial, para ajudar o praticante a relaxar e diminuir a frequência dos pensamentos e depois sugerem que a consciência se eleve rumo à consciência maior.

Independentemente da técnica ou do conjunto de técnicas que você decida adotar, a primeira pergunta que talvez você possa se fazer é: por que desejo meditar?

Por que você deseja meditar

As descobertas feitas, dia após dia, com a prática meditativa, ensinaram-me que a metáfora do oceano, usada por muitas pessoas, desde Maharishi Mahesh Yogi, fundador da meditação transcendental até o cineasta David Lynch, não é só útil para ajudar na compreensão da natureza da própria mente, mas do próprio escopo da meditação.

Dependendo de por quais águas você deseje navegar, você pode mergulhar em um estado mais relativo e superficial da consciência ou em águas mais profundas e absolutas. Por isso, é que a prática da meditação é para todos. Crianças, jovens, idosos, para quem trabalha, estuda, para criativos e mais analíticos, introspectivos e extrovertidos, racionais ou contemplativos. Enfim, para todos aqueles que queiram desenvolver um relacionamento melhor e mais feliz com suas mentes e, portanto, consigo mesmo.

Como cada ser é um e possui motivações e objetivos distintos que mudam ao longo da vida, ter destreza e certa autonomia no uso da meditação é de grande valia. Ao compreender as nuances e diversas faixas desse oceano conscencial é possível, com prática, humildade, entrega e orientado por um bom instrutor, utilizar a meditação como ferramenta de auto desenvolvimento para qualquer aspecto que desejar.

Ao aprender a meditar, você pode se perguntar: o que me motiva para a prática do dia de hoje? O que busco dentro de mim, em meu sistema? O que gostaria de compreender fora dele? Essas perguntas podem ser diferentes a cada dia, pois sempre temos questões diferentes para lidar.

A meditação pode, portanto, ser um instrumento de autoconhecimento para aprender a lidar melhor com a rotina e situações desafiadoras, conduzindo-nos para um estado de grande conexão e enlaçamento com a consciência pura e unificada de tudo que existe.

Neste sentido, pode ser vista como uma ferramenta oceânica, em que cada um a utilizará quanto puder e desejar, beneficiando-se de todas as bênçãos que ela proporciona. A experiência da meditação é única e apesar dos praticantes compartilharem muitas sensações e percepções semelhantes, a jornada é sempre individual e intransferível. E isso é uma das coisas que torna a experiência meditativa tão fascinante.

O que eu tenho de único, qual é a minha forma mais espontânea e alegre de me manifestar, que tipo de comportamentos me afastam das pessoas e do todo, por que me sinto sem propósito, onde foi parar meu entusiasmo, como posso me manter confiante, o que tem me causado sofrimento? É possível investigar coisas específicas, como da onde vem essa minha necessidade de querer controlar tudo ou o que eu preciso compreender nessa experiência que eu estou passando?

Não importa o quanto você queira mergulhar, o importante é aprender a nadar. Sabendo movimentar-se nesse mar que é a mente e, ainda mais profundamente, a consciência, é possível extrair o máximo da meditação, desde a busca por uma mente mais focada e criativa, até à

compreensão de sua real natureza. Independentemente das nossas escolhas, é bem provável, que em maior ou menor grau, todos nós desejemos, basicamente, a mesma coisa: afastar-nos ou livrar-nos daquilo que nos limita e aprisiona. Ou seja, de nossos padrões pouco conscientes.

De que lado da ponte você costuma estar

Feche os olhos por um instante e imagine uma ponte bonita. Ela pode ser longa, estreita, de madeira ou de cordas. Ela liga dois lugares, ou melhor, dois estados. De um lado, há o que você conhece: sua vida, rotina, trabalho, relações, pensamentos e emoções. E do outro lado da ponte, um lugar que você também conhece mas talvez não tenha frequentado muito, ultimamente. Um lugar mais tranquilo e, talvez, um pouco mais distante para você. Podemos chamar este último lado da ponte de interno e o primeiro de externo.

É disso que trata a meditação.

De ajudar-nos a atravessar, de um estado de maior identificação com o externo, para um estado de maior entrega e conexão interior. De que lado da ponte você costuma estar? Do lado de fora de você ou dentro e encaixado com você?

A maioria de nós encontra-se identificada com seu ego, morada dos desejos e com uma forma de pensar que nos faz sentir separados e isolados, o que nos traz com frequência uma sensação de grande solidão. Enredados em nossas pensamentos e emoções, sentimo-nos completamente vulneráveis às oscilações que se apresentam.

É como se fossem barquinhos que a cada dia zarpam do porto em direção ao mar, sem saber o que o vão encontrar. Se o sol está a pino e as águas claras, sentem-se, confiantes, embalados pelas ondas de pensamento de bem-estar. Por outro lado, se o céu está inundado de nuvens e as ondas começam a encrespar, percebem-se instáveis e ansiosos. Muitos de nós, sentem-se como esses barquinhos, reféns do estado do mar e das intempéries do externo, que podem resultar em uma jornada tranquila ou complicada. Desta forma, percebem-se frágeis e ao "deus-dará", jogados de um pensamento ao outro, de uma emoção à outra, em um vai e vem exaustivo e sem fim.

Ainda desse lado da ponte, mergulhados no mundo e recebendo uma grande infinidade de estímulos barulhentos e tagarelas, ficamos confusos. São tantos sons, formas, cores, texturas, sensações, textos, palavras e pensamentos demandando por atenção...Vivemos a maior parte da vida, assim. Deste lado da ponte, fortemente identificados com tudo que está a volta, é provável ficarmos sobrecarregados, em função da quantidade de distrações e objetivos que precisamos alcançar.

Trata-se da realidade concreta, onde o tempo é linear, tudo tem início, meio e fim e para que algo seja construído e alcançado é preciso muito trabalho, tempo e esforço. Com os limites muito claros, entre tudo e todos, reconhecemo-nos afastados, isolados e sozinhos. Alguns de nós podem sentir-se cansados e desanimados desse lado da ponte, como se fossem incapazes de dar conta de tudo que acreditam precisar ter ou fazer.

Nesse lugar, é como se fosse muito difícil parar e repousar.

Entretanto, do outro lado da ponte, na outra margem, a realidade é completamente distinta. As noções de tempo e espaço ficam mais sutis, chegando a se desfazer. O mesmo acontece com o corpo, que parece perder os limites e se expandir, ao se misturar com tudo o que está à sua

volta, sejam pessoas, objetos ou o próprio planeta. A mente se eleva e sutiliza, alcançando estados de maior percepção e consciência. Alguns pensamentos e emoções, que antes gritavam dentro da gente, deixam de ter tanta força e passam a ser apenas leves flutuações que não podem nos perturbar. Com essa sensação de expansão, percebemo-nos unidos, pertencendo e fazendo parte do todo. Sendo assim, não há mais espaço para o medo ou a desesperança. Entendemos que nada é tão sério ou grave assim e que tudo está em movimento. Ao compreender esse fluxo, deixamos de querer nos agarrar às coisas, pensamentos, emoções e pessoas, entendendo que tudo passa, inclusive, determinada forma de encarar as situações que estejamos vivendo. Sentimo-nos bem e felizes com esse entendimento. E também, amados, protegidos e muitos gratos.

Ainda deste lado da ponte, vemos mais oportunidade do que dificuldade, mais beleza do que dor e muito mais amor, do que medo. E por percebermos essa realidade tão acolhedora, não queremos mais abandonar esse lugar. Queremos permanecer ali.

Quanto mais caminhamos na ponte rumo a esse lado, mas a sensação de paz interior e conexão se fortalece, até que consigamos viver parte dessa realidade no outro lado da ponte, onde tudo parece meio confuso, turbulento ou caótico. É como se passássemos a viver com a lembrança dessa verdade e, por ser assim, tudo se torna mais simples e leve.

Ao atravessarmos a ponte é como se voltássemos para casa. E de tanto fazermos esse caminho, a casa passa a estar, sempre, em nós. Aqui nos sentimos mais confortáveis, relaxados e encaixados na vida. Em casa, estamos seguros e é muito raro o que pode realmente nos abalar.

Os grandes Mestres de meditação conseguem viver seu cotidiano, instante a instante, assim. Não é maravilhoso? Por isso, sempre nos contam da vida do outro lado da ponte, inspirando-nos a conhecer e experenciar, por nós mesmos, toda essa bem-aventurança. Muitas vezes, nem precisam falar ou nos dizer nada, basta estarmos do lado deles para nos transportarmos para um lugar de mais felicidade e paz. Por estarem mais conectados consigo e com toda fonte de luz, com a consciência de tudo que há, acabam sendo a própria manifestação dessa realidade espiritual.

Realidade e luz que também habitam em nós, mas que muitas vezes, esquecemos.

A boa notícia é que com a meditação é possível lembrar, se você, assim, desejar.

Para alguns, pode parecer muito longo ou distante essa travessia, mas não é. O fato de estar consciente e caminhando na ponte, já é fantástico. Tentar meditar já é meditar. Neste estado, desenvolvemos uma outra maneira de estar no mundo e de lidar com os acontecimentos rotineiros. Um estilo de vida mais centrado na experiência do seu eu mais profundo, que vai além do pensamento e sentimentos e, por esse motivo, proporciona uma maior sensação de paz e bem-estar profundo e duradouro.

Mesmo que o tempo mude, rapidamente, o caminhante possui ferramentas para lidar com essas intempéries. Com o passar das estações, seu barco vai desenvolvendo velas mais sofisticadas que conseguem velejar melhor em qualquer tipo de vento, um leme mais preciso que funciona como um guia para suas melhores escolhas e uma âncora, que mesmo que não esteja lançada, proporciona-lhe uma maior estabilidade, por estar alinhada com sua verdade e eu interno.

Você já se deu conta de que a ponte nada mais é do que a meditação e os dois extremos da ponte, lados distintos da sua consciência. Apesar de estarmos usando a ideia de travessia que

pressupõe um tempo a ser percorrido, estar de um lado ou outro da ponte é algo instantâneo, que só depende de onde sua consciência esteja?

As técnicas meditativas nada mais são do que um fio condutor que ajuda a consciência a transportar-se de um estado de maior agitação e medo para um estado de maior serenidade e confiança. Há muitos tipos de pontes, desenvolvidos com materiais diversos, que bebem em tradições e sabedorias remotas como sufi, hinduísta, budistas, chinesa, cristã e até aquelas desenvolvidas sob uma perspectiva laica e, por vezes, mais pragmática.

É uma maravilha saber que existem tantas pontes que podem ajudar a qualquer um a atravessar os estados mais turbulentos e concretos da mente, para estados mais sutis de consciência e presença.

Independente de qual seja a técnica adotada, a consciência na respiração é a forma mais simples e natural de iniciar essa jornada, para quem está começando.

17. RESPIRAÇÃO COMO FIO CONDUTOR DE INTERIORIZAÇÃO

Desde criança ouvimos que precisamos respirar quando estamos nervosos, irritados ou agitados. Os pais colocam seus filhos sentadinhos e os ensinam: "Calma, respira... está tudo bem!" À medida que crescemos, continuamos ouvindo sugestões como essa. "Pára, respira, pensa, não vai tomar nenhuma ação precipitada!" dizem os amigos e familiares.

Apesar de sempre estarmos respirando, na grande maioria das vezes não temos consciência deste processo. Simplesmente, respiramos. Ela só nos chama a atenção quando nos percebemos hiperventilados com o susto que tomamos ou com a sensação de pouco ar nos preenchendo, quando estamos muito tristes.

Políticos, artistas, esportistas, alunos, profissionais de todas as áreas usam a consciência na respiração quando precisam concentrar-se e conectar-se. Até para ter uma conversa importante costumamos fazer uma respiração alongada como quem diz: "Ok, vamos lá! Que eu tenha clareza para melhor me expressar".

A correlação entre respiração voluntária e estados mentais e emocionais, sempre esteve ligada à sabedoria popular, mas só recentemente , os cientistas conseguiram encontrar evidências que a expliquem. Segundo um estudo de 2017, publicado na revista Science, uma respiração lenta é capaz de acalmar a mente e, consequentemente, as emoções. Cientistas americanos descobriram que um pequeno grupo de neurônios, o mesmo que é responsável pela geração dos suspiros, é capaz de responder à respiração, enviar sinais ao cérebro e, assim, regular estados de excitação e tranquilidade.

Esta estreita correspondência entre respiração e estado físico e emocional, se faz presente na pratica de *yoga*, por meio dos *pranayamas.* Em textos seculares de meditação, encontramos a sugestão que, enquanto a respiração estiver irregular, a mente estará instável. Há tratados clássicos de acupuntura que refletem sobre a correlação da respiração e os níveis de energia, sugerindo que quando a energia estiver em excesso, irá ocorrer respiração acelerada e quando a energia estiver insuficiente, a respiração será difícil e de pouco alento.

Não é por acaso que em muitas culturas, o termo designado para a respiração é o equivalente ao espírito ou à energia vital, tais como: *prana*, em sânscrito; *qi* em chinês ou *spiritus*, em latim.

Por isso, a respiração é usada como veículo principal para a prática da meditação.

Controlar ou observar a respiração

O processo respiratório é controlado, automaticamente, por um centro respiratório nervoso localizado no bulbo, de onde partem os nervos responsáveis pela contração dos músculos respiratórios.

Esse processo é involuntário e afetado tanto por estímulos sensoriais, quanto por estados mentais-emocionais. Vimos na seção de emoções, que quando o cérebro acredita que está em perigo, hormônios como a adrenalina são liberados, gerando aumento do ritmo respiratório para melhor oxigenar o cérebro e preparar o organismo para lutar ou correr.

A forma como respiramos, portanto, define o nosso estado emocional da mesma forma que o estado emocional influencia a respiração. Por isso, é possível modularmos conscientemente a respiração, para alcançarmos estados de mais energia, foco ou relaxamento.

Vamos experimentar?

Comece a respirar rapidamente. Faça isso por um ou dois minutos.

∞

Como se sente? Se quiser, escreva em um papel.

Agora procure respirar lenta e profundamente, pelo mesmo tempo.

∞

E então, sentiu-se diferente?

Que tal agora, entre os ciclos de respiração, segurar um pouco o ar antes de inspirar e expirar completamente. Inspire enchendo o peito de ar, segure por um instante e solte o ar, completamente. Ao expirar, esvazie todo o ar e antes de fazer uma nova inspiração, permaneça assim “vazio”.

Percebe alguma diferença?

∞

Certamente que sim! Esse intervalo entre sua inspiração e expiração que você forçosamente experimentou, acontece o tempo todo durante o ciclo de respiração. Antes de uma inspiração ou de uma experimentação há sempre um espaço vazio, assim como existe em sua mente. Entre um pensamento e outro, há sempre um espaço. O mesmo acontece com a notas de uma canção ou de qualquer coisa que exista no universo. Quando nos colocamos em meditação começamos a tomar consciência desses movimentos e da “ausência” deles.

É possível aprender ume série de exercícios de respiração que nos ajudam a alcançar os estados mental-emocional-físico que desejamos. Quando respiramos mais lentamente, acalmamos o coração e relaxamos, já, quando respiramos mais rapidamente, o coração bate mais rápido, aumentando a oxigenação no cérebro e o nível de energia.

Durante os exercícios respiratórios, podemos colocar a atenção no ritmo, na localização de onde a respiração está acontecendo se mais diafragmática ou peitoral ou por onde o ar está entrando, pelo nariz ou pela boca. Ou podemos, apenas observá-la sem fazermos nenhum esforço para alterá-la.

Faça alguns experimentos e veja como se percebe. Comece a se sentir confortável e familiarizado com sua respiração. Ela está sempre com você e é seu melhor e mais simples instrumento de equilíbrio e harmonização.

Tomando consciência de como você está

Sempre que inicio a prática da meditação, fecho os olhos, me acomodo confortavelmente e apenas observo como me sinto. Posso me perceber tranquila, cansada ou energizada.

Isabel, após 2 ou 3 minutinhos de olhos fechados, os abria e me dizia que a meditação fazia seu coração bater mais rápido.

"Ana, a meditação me deixa mais acelerada. Basta fechar os olhos que sinto meu coração querendo sair pela boca. Enquanto conversávamos estava tudo bem, mas foi só fechá-los que comecei a ficar nervosa".

Ela, provavelmente ainda não havia percebido, mas encontrava-se muito agitada desde que chegou. Olhar para dentro, por uns instantes, só a fez perceber.

Pare por um instante, feche os olhos e perceba como você se sente.

E então? Se está bom é assim que você provavelmente está se sentindo. Se por outro lado, estiver ruim, é assim que você está. Tomar consciência é ótimo pois o leme do seu barco passa a estar com você. Se quiser mudar a direção, basta fazê-lo.

Alguns praticantes nos minutos iniciais, sentem-se envoltos em muitos pensamentos e acelerados. É como se estivessem entrando em seu mar interno e se deparado com a arrebentação. Realmente, não é bom estar ali. Muitas ondas de pensamento, pouco conforto e relaxamento.

Porém, mesmo com toda a arrebentação, se conseguirmos ultrapassá-la, chegaremos a um lugar mais tranquilo, gostoso e fácil de nadar. Há de se ter paciência e aguardar o mar se acalmar. Como o seu estado original é de paz, se você continuar, naturalmente chegará até lá.

Tomando consciência do que está povoando sua mente

Logo após fechar os olhos com consciência, minha mente começa a trazer alguns pensamentos, normalmente associados ao que preciso fazer. É como se ela encontrasse uma brecha para me deixar a par de todas as pendências ou coisas importantes que ela acredita que eu precise me lembrar.

E ela está, em muitos momentos, certa ao me recordar de uma ou duas coisas que preciso fazer e que tinham saído do meu radar. Fico feliz com o que ela me traz, pois sei que é com boa intenção.

Não percebemos, mas durante o dia, fazemos uma infinidade de perguntas que ao menor sinal de oportunidade, a mente tenta responder.

"Por que ela falou assim? Será que eu envio esse e-mail agora ou depois? Ligo para ela e explico a situação? E se eu tivesse respondido diferente? O que será que ela achou da apresentação?"

A cada pergunta que fazemos e deixamos para lá, sem o correto direcionamento e fechamento, a pilha de questões a serem respondidas aumenta. É por isso que basta você relaxar para a sua cabeça começar a trazer os mais diferentes assuntos, traduzidos em uma lista interminável de pensamentos. O que ela está tentando fazer é dar conta de todas as dúvidas e perguntas feitas por você.

Por isso, apenas acolho esses pensamentos como quem dá *check* ou visto e os deixo ir. Se perceber que eles voltam e insistem, procuro em uma sutil intenção dar um encaminhamento para eles.

"Ok, já sei. Farei isso amanhã. Lembrado, tomarei providência. Sim, estou ciente, resolverei isso depois. Não tenho solução agora, vamos aguardar novos elementos chegarem".

O fato de tomar consciência, acolher, não negar e direcionar sutilmente os pensamentos que forem possíveis, tranquiliza sua mente e faz com que ela perceba que pode relaxar e se entregar.

"Está tudo bem. Vamos agora descansar", é como se você dissesse para ela.

Nosso cérebro, com seu exército de neurônios, quando se encontra saudável é uma espécie de fiel escudeiro a que sempre procura nos ajudar e proteger, mesmo que às vezes busque caminhos, um pouco duvidosos para isso.

Ainda de olhos fechados, percebo que meu olhar interno fica mais suave, como se as pálpebras apenas repousassem. Não há força para manter os olhos fechados ou semicerrados.

Além dos pensamentos, observo as sensações do corpo e como me sinto. Não dou muita trela para nada que aparece. Sei que vão e vem. Apenas percebo chegarem e deixo-os fluírem.

Vamos tentar?

Exercício Percepção Inicial

Sente-se confortavelmente e feche os olhos. Não precisa nem de força ou tensão. Apenas feche os olhos, suavemente.

Fique por dois ou três minutos assim. Perceba-se.

Como está tudo aí dentro?

Procure ser específico em como se sente. Fuja das percepções generalistas. Você pode deixar vir uma imagem mental que o ajude a traduzir como se percebe.

Pressionado como um parafuso? Apertado? Preso em um labirinto como se não tivesse saída? Leve como uma pluma ou solto como um balão de gás?

Ok, para qualquer uma das maneiras que você se sentir. Não se identifique com nenhuma dessas formas, pois sua mente está sempre em movimento e nada do que você pense ou sinta é, essencialmente, você. São apenas estados passageiros.

Perceba os pensamentos indo e chegando. Eles passam como leves marolas ou são grandes ondas? Os limites dos pensamentos que chegam são, claramente, delineados? Há uma sentença completa ou apenas fragmentos? Eles são claros e visíveis ou se parecem mais como um vulto? Apresentam-se isolados? Ou surgem em cadeia, sobrepondo-se uns aos outros?

Há conforto? A sensação é boa? Alguma parte do corpo incomoda? Tudo bem. Não há estado melhor ou pior. É assim como se sente, então é assim que está, temporariamente.

Ao fechar os olhos, você apenas tirou uma espécie de fotografia de como está pensando e se sentindo nesse momento. Daqui a pouco, se fizer o mesmo exercício, é provável que se perceba diferente.

Este exercício, assim como o da atenção a respiração, contribui para aumentarmos a consciência de nosso estado. Isso já é começar a meditar.

Se colocando em estado de observador

Após passar pela arrebentação e perceber a qualidade e natureza dos pensamentos e sentimentos, é provável que você vá se sentindo mais centrado e estável.

Apenas continue assim. Respirando naturalmente e observando o que acontece dentro de você e, às vezes, também, do lado de fora. Vez por outra, você pode ouvir um barulho ou buzina, ter vontade de coçar o braço ou acompanhar um pensamento qualquer. Perceba tudo à sua volta e não se identifique com nada.

A ideia não é ignorar nada o que percebe, nem forçar um estado de mais serenidade. Isso acontece à medida que você se mantém perceptivo e consciente de seu propósito, conectando-se cada vez mais com você.

Que tal voltarmos ao exercício anterior e prolongar um pouco mais o tempo da experiência?

Exercício Aprofundando sua Percepção

Que tal exercitar por 5 minutos?

Coloque um alarme gentil, que possa avisá-lo do término, para que não precise preocupar-se ou vigiar quanto tempo já passou.

Como a ideia é que agora fique um pouco mais de tempo conectado com você mesmo, procure sentar-se de forma confortável, mas ao mesmo tempo com mesura. Não se acomode de qualquer jeito ou de forma desleixada, procure dar importância à sua postura e tome consciência de seu corpo. Mantenha seus pés e braços apoiados e se precisar de ainda mais conforto, dê suporte, à sua coluna.

Logo após fechar os olhos, procure fazer um ciclo de três ou cinco respirações mais profundas, já que vimos que modular a respiração contribui para a serenidade do estado mental e emocional.

Inspire lentamente pelo nariz e solte o ar, lentamente, pela boca semiaberta. Se quiser, faça um barulhinho ao soltar o ar, como se estivesse esvaziando-se.

Isso, inspire, como se estivesse preenchendo-se de luz e paz. E expire, como quem se esvazia e se liberta de toda e qualquer preocupação ou tensão.

Se essa respiração mais alongada estiver fazendo-lhe bem, prolongue um pouco mais esse ciclo respiratório.

Ao se sentir mais centrado e relaxado, apenas permita que sua respiração siga o seu fluxo. Não há mais necessidade de controlar ou direcionar a respiração. Apenas deixe que a respiração flua, naturalmente. Seu cérebro sabe qual é o melhor ritmo para você neste momento.

Permaneça, assim, conectado com seu mundo interior.

E então, como foi?

Confortável, relaxante e prazeroso ou você sentiu-se irrequieto e louco para terminar?

Talvez você tenha sentido algum incômodo em seu corpo, talvez dores na coluna ou nos joelhos. Apenas perceba esse desconforto, se desejar faça uma espécie de varredura em seu corpo. Pode ser que identifique outras sensações. Não se identifique com nenhuma delas, nem as aflitivas, nem as prazerosas. Entenda que antes o que você denominava como “meu joelho” ou “minha coluna” pode ser percebido como um oceano de sensações temporárias e não identificáveis. Em princípio, não há certo e nem errado e qualquer coisa que você sinta faz parte da experiência inicial.

Independentemente do que você tenha sentido, essa percepção diz muito sobre como você esteve na experiência. Como se sentiu e o que pode perceber. Isso é consciência. Ampliar essa percepção, é parte do que buscamos na meditação.

A maioria das pessoas frustra-se ao perceber que é difícil acalmar os pensamentos, porque eventualmente sentiu-se perdendo tempo ou com vontade de se mexer. Essa frustração pode

acontecer por que a pessoa não compreendeu a relação entre consciência e meditação ou por que tinha uma série de expectativas que, no momento, não foram atendidas.

Perceber a frustração ou o desconforto, já faz parte da prática meditativa. Desejar encontrar um lugar mais sereno e tranquilo, dentro de si, é parte da motivação para continuar praticando.

Dizer: eu não dou para isso ou não consigo meditar, não é uma boa resposta. Dificilmente, há consciência nessa fala. O que pode haver é uma falta de interesse ou vontade e quanto a isso, está tudo bem. Ninguém, realmente, tem ou precisa aprender a meditar.

Sustentando o estado do eu observador

Nos exercícios acima, você começou a tomar consciência de seu estado geral, do que estava perambulando em sua mente e começou a observar, sem identificar ou perseguir nada, do que chegava até você.

Esse lugar de pura observação, quando deixamos de lado a necessidade de enquadrar, nomear, qualificar, definir ou explicar é o que muitas tradições chamam de estado de observador. Quanto estamos assim, percebemos que observamos o observável.

Nesse estado, apenas observando seus pensamentos, sensações e emoções indo e voltando é possível que comece a refletir: se eu não sou o meu pensamento, emoções ou sentimentos, quem de fato é este que observa? Quem eu sou de verdade?

É provável que nesse momento já tenha deixado de enxergar o preto dos seus olhos e tenha passado a enxergar uma espécie de tela mental dentro de sua cabeça.

Experimente.

O que vê ao fechar os olhos?

Ao cerrar os olhos, pressionando-os, é como se visse, apenas, a parte preta dos mesmos. Mas ao fechá-los suavemente, deixando as pálpebras acomodarem-se em pouco tempo, o que perceberá é um espaço em sua mente. Podemos chamar esse espaço, onde eventualmente, imagens ou pensamentos se desvelam, de tela mental.

É como se você estivesse sentado na poltrona do cinema, para assistir ao filme que passa à sua frente. Você apenas observa essa tela, que tanto pode trazer memórias, metáforas, como ficar vazia. Você não está pensando sobre o que se apresenta, apenas observando.

Ao se permitir aprofundar a reflexão sobre o estado observador, você compreende que sua mente, corpo, energia e emoções o constituem, mas não são você, em sua totalidade. Há algo, além.

Quem é este que observa, o que pensa e sente?

É como se você tomasse consciência de que não é o mar de pensamentos ou sentimentos e, sim, o barco que navega pelo oceano de sua consciência. Quando você se embola e fica refém das

condições do tempo e do mar, esquece que é barco e que possui um leme em suas mãos. Não consegue ver o todo e se aflige.

De uma consciência mais elevada, percebe que os pensamentos e sentimentos, as marolas e ondas do mar vão e vêm e que uma parte sua, permanece. Aproxima-se, então, do entendimento de qual é a sua parte relativa e qual é a sua parte absoluta.

Meditar é a possibilidade de observar, perceber e juntar-se à sua parte absoluta. E em estado de consciência ainda maior, em que se entende que na verdade, o seu absoluto e o de qualquer outra coisa existente, têm a mesma origem e são uma coisa só. E por fim, que toda e qualquer manifestação do relativo não deixa de ser, uma infinidade de maneiras do absoluto de se manifestar.

Vamos fazer duas atividades para que você possa compreender melhor a natureza do estado de observador *versus* o estado de pensador.

Atividade 1 - Construindo uma paisagem

Feche os olhos e pense em um gramado muito grande e verde. Ele precisa ser bem cumprido e largo, ok? Coloque agora, uma cerca de madeira ao seu redor. Isso, cerque todo esse gramado e deixe apenas uma portinha estreita por onde você possa passar. No meio do campo, deixe aparecer uma árvore muito frondosa e carregada de frutos vermelhos.

Não, não.... me desculpe. Na verdade, substitua por frutos amarelos.

Aproveite para mudar a cor da cerca. Ao invés de branco, pinte-a a de azul claro.

∞

E então, conseguiu construir essa paisagem? Em alguns momentos ficou na dúvida sobre se o gramado era suficientemente cumprido ou se os frutos pareciam mais laranjas ou maças? E quanto à portinha? O que você escolheu colocar nela? Uma maçaneta ou fechadura? Foi fácil mudar a cor da cerca? Você preferia branca ou azul?

Atividade 2 - Observando uma paisagem

Agora, feche os olhos e deixe vir à sua mente a imagem de um jardim. Isso, a primeira imagem que surgir.

∞

E então, como foi?

Você percebe que na primeira atividade, você precisou pensar e colocar esforço e que havia muita atividade mental. As imagens apareciam umas depois das outras, em um tempo contínuo, à medida que você as construía? Em alguns momentos, é provável que você tenha julgado o que construía: é isso mesmo? Será que está bonito? Nesse estado pensante costumamos nos

envolver e embolar com a realidade. Quando estamos no modo “pensar” é frequente acharmos que somos os nossos pensamentos e emoções, sem perceber que de fato, somos aquele que observa todos esses estados transitórios.

Já na segunda atividade, percebeu que a paisagem se desvelou apenas surgindo em sua tela mental, como uma única imagem, sem nenhum esforço. E quando isso aconteceu, você simplesmente a observou. Foi mais fácil e simples, certo?

Se conseguiu sentir isso na segunda atividade, sem julgar se a imagem do jardim era bonita ou feia, adequada ou não, você conseguiu sair do estado crítico para o estado de observador. Estar, assim, é a melhor forma de estar em meditação. Percebendo e aceitando o que surge ou se revela e deixando de lado qualquer necessidade de entender, comparar ou julgar o que experencia. No princípio, você aprende a apenas observar tudo que aparece ou sente, sem se identificar. E depois, com um pouco mais de prática, aprende a observar sua consciência.

A esse feito, chamamos de metaconsciência. Ou seja, quando tomamos consciência da nossa consciência.

Sustentando o Estado de observador

À medida que você permanece apenas observando seu ambiente interno, é provável que a presença do externo vá diminuindo. O som do ar condicionado que era tão audível ou os ruídos da rua passam a ficar mais distantes. Apesar deles continuarem ali, você é quem está indo para outro lugar.

Colocando cada vez mais atenção relaxada em sua respiração, menos o externo fica latente e você percebe que, na verdade, você está onde sua consciência está.

É bem provável que agora, com mais tranquilidade e silêncio dentro de você, vá ficando cada vez mais prazeroso e confortável estar aí.

À medida que o relaxamento e a conexão se intensificam, algumas pessoas tendem a sentir o corpo muito relaxado, mais leve ou em expansão. Em alguns casos, mãos e pés podem parecer adormecidos ou formigando. Ou você pode perceber alguns espasmos musculares sutis. Essas e outras sensações podem ocorrer ou não. Mais uma vez, não há certo e nem errado. Apenas deixe as sensações chegarem e partirem e não pense ou se identifique com elas.

A ideia é deixar sua consciência solta. Caso você resolva refletir sobre todos os seus sentimentos e pensamentos, estará pensando e não em prática meditativa. Lembre-se que estamos imersos em uma infinidade de estímulos sensoriais, emocionais e mentais e sempre que nossa atenção foca em algum desses estímulos, uma linha de pensamento começa a ser desenvolvida. Se nos distrairmos e nos deixarmos levar pelos estímulos, começamos a criar várias linhas de pensamento e nos distanciamos do estado de observador. Se isso acontecer com você no início é normal, basta tomar consciência e voltar, gentilmente, sua atenção para a sua respiração.

Ao aprofundar seu estado de relaxamento e harmonia é provável que se perceba mais estabilizado e em equilíbrio. Em alguns momentos, é natural sentir-se coeso e centrado, como se um agradável e forte campo de energia sustentasse você.

Na realidade, é isso mesmo que está acontecendo e isso é bom.

Ao perceber sua mente mais tranquila e todo o seu corpo mais sereno, sua percepção se aguça e ao mesmo tempo se expande. É o que chamamos de foco de atenção relaxado. Ao mesmo tempo que está, relaxado, sente-se atento e desperto.

É como se entrássemos em um estado de prontidão relaxada, de muita energia e vitalidade.

Pode ser paradoxal, mas não é. Quanto mais profundo é o estado de meditação, mas despertos ficamos.

É como se vivenciássemos um tipo de espera que requer uma prontidão total, como se algo pudesse acontecer a qualquer momento, mesmo que não tenhamos expectativa ou esperássemos nada. Quanto mais estivermos enraizados em nós mesmos, mas essa sensação se fortalecerá. Não há tensão em nenhuma das células, apenas a presença de todas elas.

O que faço agora, você pode estar se perguntando? Permaneça assim. Aproveite esse estado maravilhoso! É você!

Que tal tentarmos agora por 15 minutos?

Vamos relembrar os passos iniciais da prática de relaxamento e aquietamento:

- Sente-se confortavelmente.
- Feche os olhos e comece a observar sua respiração.
- Se desejar relaxar mais rapidamente, comece a modular o seu ciclo de respiração com inspirações e expirações mais alongadas. Ao perceber-se mais esvaziado e relaxado, deixe que sua respiração siga seu fluxo.
- Apenas observe a respiração sem controlá-la. Se aparecer algum pensamento, sensação, ruído ou desconforto não se apegue, deixe-os ir. .
- Mantenha-se em estado de observação, sem julgar, qualificar ou refletir sobre o que está sentindo.
- Ao perceber sua mente devaneando, volte suavemente sua atenção à sua respiração. Isso é o que chamamos de *mindfulness*, o reconhecimento da mente divagando e a decisão de retomar seu foco de atenção. Lembre-se que você não tem que que brigar com o que pensa ou sente e, sim, apenas, observar o que se apresenta sem dar muita importância.
- Como o estado natural de seu sistema é a paz e o equilíbrio, é provável que você se sinta mais sereno e atento à medida que o tempo em meditação avance.

Como foi? Conseguiu se conectar mais? Deu para experenciar um pouco do bem-estar que a meditação proporciona? Tomara que sim!

E saiba que sempre que quiser pode voltar... voltar... e voltar. E quanto mais praticar o caminho, mais fácil será chegar. É como se aí dentro de você, fosse sua verdadeira casa, seu mais profundo e íntimo lar. Onde você pode repousar, energizar-se e buscar os entendimentos e ensinamentos para uma vida mais gratificante e feliz.

<u>Expandindo o Estado Observador e sua Consciência</u>

Sabe quando você sobe no alto de uma montanha e o fato de estar mais em cima permite que você veja mais longe? É possível ver o que está perto e, ao mesmo tempo, o que está distante. Dessa distância é possível notar que há muitos diferentes tons de verde nas copas das árvores, que há muitas casas e uma nascente a alguns quilômetros da estrada.

Antes de subir a montanha, você conseguia ver apenas a lagoa em que se encontrava, mas ao subir pode ver mais, muito mais. A mudança de perspectiva, fez você perceber coisas que não via e entender melhor de onde vinha a água que abastecia aquela lagoa. Sua consciência sobre esse lugar se modifico e se ampliou.

Quando meditamos, isso também acontece.

Sempre saímos com uma perspectiva mais ampla de alguma coisa. Seja de uma situação, de um evento, de nós mesmos ou da realidade que nos cerca. Sempre, é possível perceber algo e aprender não apenas com a razão, mas de um lugar mais profundo. Apesar de dizermos que a meditação é a ciência da mente, poderia arriscar a dizer, que se aproxima mais da ciência do perceber e do sentir. Esta percepção mais expandida pode vir naturalmente ou como resposta de uma intenção colocada, em estado meditativo.

Qual é a melhor forma de lidar com essa situação? O que posso aprender com isso que estou passando?

Questões como essas, quando estamos meditando, podem ser colocadas quase que em um sussurro, como uma sutil intenção.

E as respostas, que por ventura vierem, se desvelam da mesma maneira. Como um *insight*, palavra, sentimento, memória ou metáfora. Tudo muito silencioso e elegante, típico da linguagem de seu eu mais sábio e profundo.

Quer experimentar?

Se você tiver alguma pergunta ou questão que esteja te rodando é provável que seu eu mais sábio tenha a resposta ou te aponte uma direção. Veja bem, não se trata de pensar sobre algo, mas de deixar o caminho se revelar. Nesse exercício, vamos tentar exercitar a intuição. Coloque uma questão pessoal que gostaria de entender melhor e aguarde algo se desvelar em sua tela mental. Não crie expectativas ou tente controlar o resultado. Se nada aparecer, não tem problema. Se aparecer algo, legal.

Volte aos passos do relaxamento e quando se sentir bastante relaxado e focado, faça a consulta que desejar. Pergunte apenas uma vez e aguarde. Não se agite ou afobe. Apenas observe.

E então? Recebeu alguma sugestão ou conselho de seu eu mais silencioso e sábio? A forma como nosso eu se comunica com a gente é diferente da que estamos acostumados. Nada de discursos prolixos, falas repetitivas ou tom alto. Ele se comunica conosco o tempo todo de forma sutil, mas ao mesmo tempo clara e contundente. Entretanto, como estamos imersos em nosso dia a dia, distraídos com tantas demandas, não conseguimos ouvi-lo. Ou se ouvimos, duvidamos. Por

outro lado, em meditação e no silêncio de nosso ser, basta uma sensação, imagem ou palavra para termos um profundo entendimento.

Quando estamos meditando, é como se acessássemos outras bibliotecas e livros que nos ajudassem a compreender as coisas de uma nova perspectiva. É como se ficássemos mais abertos para perceber a melhor direção. E como muito desses *insights* vêm de nossa consciência mais sutil e não de nossos pensamentos, nos faltam palavras para traduzir o que sentimos ou compreendemos. É como se as palavras ficassem pequenas. E ficam mesmo.

Um mundo novo se abre. Um universo lindo de muita sabedoria. Um local do qual fazemos parte, que somos parte. Uma única parte. Que não se reparte, que é uma realidade só.

Dependendo de nossa intenção e vibração, podemos subir cada vez mais alto e nos deleitarmos e beneficiarmos de estados de consciência cada vez mais puros e elevados. É uma benção sem fim.

Muitos Mestres falaram e escreveram com grande sabedoria sobre esses estados de maior conexão e transcendência e isso sempre me fascinou. Me soava como um lugar de muita beleza e bem-aventurança. E é! É tanta luz e amor, que todos precisariam relembrar.

Nesta seção, procuramos experimentar um pouco da sensação de aquietamento proporcionado pela meditação, que mescla estados de concentração e relaxamento, em uma dança infinita de atenção e expansão.

Você começou o caminho da concentração com o foco na respiração, mas poderia tê-lo substituído por um mantra ou ponto imaginário qualquer dentro de você. No início, é provável que você tenha oscilado entre foco pleno e divagação. Ao se manter na prática, o fluxo de pensamentos deve ter se abrandado. A mente de macaco, apelidada assim pela cultura asiática, para demonstrar um estado mental agitado e aleatório pode ter sido substituída por uma mente mais clara e silenciosa.

Ao reconhecer seu foco mais sustentado e ao mesmo tempo relaxado, você pode ter percebido seu primeiro importante avanço. A mente talvez tenha conseguido permanecer momentaneamente fixa na respiração ou alvo escolhido, sem divagar. Com esse nível de atenção, é provável que tenham aparecido as primeiras sensações de deleite e algumas vezes, fenômenos sensoriais como clarões luminosos ou de leveza e expansão corporal.

Com a prática, a ideia é que seu foco permaneça sustentado e torne-se ainda mais inquebrantável. É como se você estivesse energizado e coeso e só existisse o aqui, o agora. Nesse momento, é que podem surgir os *insights* e percepções.

Nesse estado, a consciência se abre para o que quer que surja, se distanciando da concentração total para a ideia de inclusão total. Você abandona o caminho do foco que te ajudou a chegar até aqui para alcançar uma percepção mais expandida e sem limites. Nesse lugar há muita paz e sensação de bem aventurança.

Bem, desejo que essa breve experiência tenha sido útil. Se foi bom, esse é só o começo. Se foi um pouco difícil ou desconfortável, também é só o começo. Continue, pois vai ficar cada vez mais fácil e melhor.

18. AS ONDAS DO SEU MAR INTERNO

Vamos voltar à analogia do mar.

Dependendo da força, duração e velocidade do vento sob a superfície da água e da geologia do solo, diferentes tipos de ondas se formam, com alturas e formatos distintos. Isso faz com que a cada instante o oceano esteja com uma oscilação e aparência novas. Da mesma forma, é nosso cérebro. Se pudéssemos usar aparelhos de eletroencefalograma veríamos que a atividade cerebral varia, proporcionando diferentes tipos de frequências que podemos chamar de ondas cerebrais.

O cérebro possui bilhões de neurônios que se comunicam entre si por meio da troca de impulsos elétricos. Essa atividade forma ondas eletromagnéticas de várias frequências, que são responsáveis pela manutenção da vida e de nosso entendimento da realidade. Essas frequências podem ser medidas por Hertz ou ciclos por segundo, que traduzem a intensidade de cada atividade cerebral.

Dependendo da natureza dessas ondas, a atividade cerebral se diferencia de um estado mais agitado, para um estado mais tranquilo da mente. Assim como no mar, as ondas podem ter tamanhos, velocidades e formatos diferentes; nossas ondas cerebrais também se distinguem entre si, dependendo de sua frequência, comprimento, velocidade de propagação e amplitude. Da mesma forma, que o oceano em sua superfície está sempre com ondulações, a mente está o tempo todo emitindo ondas pulsantes e construindo um campo eletromagnético que impacta e é impactado por tudo que está à volta.

Ao longo do tempo, os cientistas têm procurado identificar e organizar os padrões de atividade cerebral em 5 diferentes tipos de ondas. Cada uma possui um comportamento e está mais associada a um tipo de função cerebral executada. Para vivermos de forma saudável e em nosso mais alto potencial, o cérebro precisa fluir nas mais diferentes frequências, dependendo do momento, do dia ou da atividade que estamos executando.

<u>Ondas Beta</u>

Durante a maior parte do dia, vivenciamos as ondas Beta, que se caracterizam por um estado de vigília constante, onde predominam os comportamentos: lógico, de alerta e de raciocínio crítico. Esse estado é importante para lidarmos com as questões práticas da vida e para os processos de aprendizagem. Entretanto, se o cérebro operar nesse padrão, é provável que desenvolvamos comportamentos de estresse, ansiedade e inquietação.

As ondas Beta caracterizam-se por ciclos de alta frequência e baixa amplitude. Se pudéssemos fazer uma analogia, diríamos que uma mente em estado beta alta parece-se com um mar repleto de séries de ondas pequenas, que chegam aos montes até à areia. Em praias com esse padrão, é mais difícil desfrutarmos e relaxarmos na imensidão e tranquilidade do mar, assim como acontece em nossa vida, quando estamos imersos em alta frequência cerebral.

Sabemos que nos tempos atuais, a grande maioria da população encontra-se no que chamamos de ondas Beta Alta, cuja atividade por chegar até 40 Hertz.

Em alguns momentos do dia, a capacidade de dar atenção a diversos estímulos, decodificando informações, resgatando memórias e fazendo associações, é fundamental para resolvermos problemas e lidarmos com os as situações que chegam até nós, entretanto, quando o cérebro insiste em operar, sem que haja uma linha de atenção clara e útil, o resultado é um enorme desgaste mental e perda da capacidade de resposta, criatividade e resolução de problemas. Esse

formato é comum, em mentes que operam habitualmente em devaneio ou trocando rapidamente o foco de atenção para diversos estímulos, ocasionando uma grande atividade cerebral.

Ondas Alfa

Conseguimos atingir esse estado quando após um dia cheio de trabalho, paramos um pouco para ler um livro, ouvir uma música ou relaxar em uma rede. Enquanto as ondas cerebrais Beta são, predominantemente, do pensamento lógico e sequencial, as ondas cerebrais Alfa (Alpha), por serem mais lentas e de maior amplitude, favorecem a criatividade e a percepção. Neste estado é mais fácil percebermos o todo e ouvir a própria voz interior. Muitos artistas, cientistas e atletas, consciente ou inconscientemente, procuram entrar em estado Alfa para ter inspiração e melhorar seu desempenho.

Ondas Teta (Theta)

As ondas cerebrais Teta vêm logo a seguir, quando já estamos dormindo, mas continuamos com parte da mente ativa, organizando as informações e aprendizados vivenciados e, portanto, sonhando. Nesse tipo de frequência operamos, fundamentalmente, a partir do inconsciente.

Ondas Delta

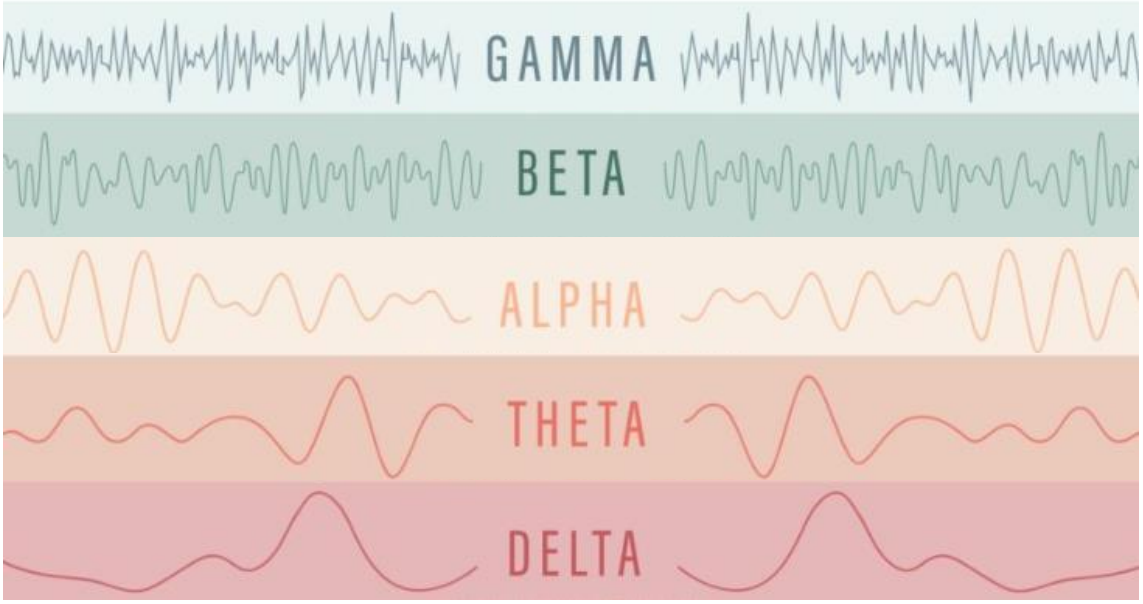
Diariamente, entramos em contato com as ondas Delta, que representam o estado de sono profundo em que o corpo funciona quase em estado de hibernação, contribuindo para a cura e regeneração de nosso sistema e para a manutenção das atividades corporais das quais não estamos conscientes, como regulação do ritmo cardíaco ou digestão. Atingir esse estado é fundamental para uma noite reparadora de sono. Quando estamos no meio de uma crise e com muita preocupação, torna-se mais difícil entrar nesse tipo de frequência, porque a mente entende que não se pode dar ao luxo de descansar, pois há muitas perguntas que precisam ser respondidas.

Ondas Gama (Gamma)

Mais recentemente, os estudos a respeito das ondas gama foram intensificados. Elas são traduzidas por ondas velozes, ritmadas e de alta frequência, em torno e acima de 40 Hz e parecem estar relacionadas a forte desempenho cognitivo, como acontece em momentos de concentração intensa.

Em Beta, no estado de vigília, percebemos a realidade a partir de seus componentes isolados, que são processados por partes distintas do cérebro. Ao entrarmos em um restaurante, por exemplo, visualizamos e reconhecemos o espaço físico, percebemos o som ambiente, sentimos o aroma do prato que acabou de chegar à mesa ao lado e todos esses componentes juntos são "organizados" de forma que tenhamos a impressão geral daquela realidade.

É como se o cérebro, por meio dos cinco sentidos, trouxesse uma imagem composta de uma infinidade de fragmentos, que nos traduz as sensações, associações e entendimento daquela determinada realidade. Ainda não se sabe, exatamente, como a junção dessas micro "peças" acontecem, mas pesquisas recentes supõem que os neurônios envolvidos na decodificação da experiência juntem todos esses pedacinhos em frequência gama. Quando as células nervosas vibram junto, aroma da comida, arquitetura espacial, som do ambiente e mais uma infinidade de elementos, a experiência de entrar no restaurante acontece em nossa mente. Em ondas gama temos mais chance de termos a percepção do todo.



Uma mente criativa e produtiva, é uma mente relaxada

Como vimos anteriormente, todas as técnicas de meditação pressupõem a redução da atividade cerebral. Apesar disso acontecer sem percebermos ao longo do dia, a prática da meditação permite que essa redução aconteça, de forma consciente, sempre que for desejado. Não é necessário, portanto, estar dormindo para que a mente atinja um estado de maior quietude e serenidade. É possível reduzir a frequência cerebral direcionando, gentilmente, seu foco de atenção para dentro de nós mesmos.

É cada vez maior o número de trabalhos científicos que comprovam a correlação entre meditação e alteração de estados cerebrais. Esses estudos procuram explorar como funciona o cérebro quando nos deslocamos dos estágios de concentração, ruminação, devaneios ou pensamento intencional para um estado meditativo. As descobertas sugerem que a atividade mental, durante a meditação é mais relaxada e, ao mesmo tempo, desperta. Essa constatação é possível em função do mapeamento da quantidade e da localização de ondas cerebrais elétricas lentas e rápidas (delta, teta, alfa, beta, gama), o que fornece uma boa indicação da atividade cerebral durante a prática meditativa.

Vem sendo descoberto, por exemplo, que as ondas alfa e teta que indicam relaxamento profundo, ocorrem com mais frequência em praticantes de meditação experientes e que esse comportamento cerebral é sensivelmente distinto do que existe quando se está apenas relaxando. Os estudos de neuroimagem sugerem ainda que o estado normal de repouso do cérebro aproxima-se de uma espécie de corrente silenciosa de pensamentos, imagens e memórias que não é induzida por estímulos sensoriais ou raciocínio intencional, mas surge, espontaneamente, "de dentro." Na superfície, reagindo aos estímulos que surgem, a mente

parece agitada e acelerada, mas à medida que nos interiorizamos é possível encontrar um padrão cada vez mais tranquilo e sereno.

Por meio da meditação aprende-se a reduzir as frequências cerebrais e entrar no estado de observador da mente consciente e da movimentação inconsciente e espontânea dos pensamentos. Quanto mais a prática for não-diretiva, ou seja não promover a tentativa de controlar os processos mentais e de respiração, mais profundo é o relaxamento e a redução dos níveis de estresse. A intenção é que durante a meditação, os praticantes possam cultivar a capacidade de tolerar a perambulação espontânea da mente, sem se envolver ou identificar com os pensamentos.

Para que possamos viver uma vida plena, é importante que o cérebro flua, saudavelmente, por esses diferentes estados ao longo do dia, desde aqueles em que utilizamos uma grande capacidade intelectual para resolução de problemas complexos, até estados de menor atividade, para descansarmos, nos organizarmos e energizarmos.

É como se fosse um computador que para poder, de forma eficiente, trabalhar com uma grande quantidade de planilhas abertas, precisasse ser, de modo rotineiro, limpo e organizado, com o constante arquivamento de informações em pastas ou exclusão de arquivos corrompidos.

Nesse sentido, uma mente ativa, saudável e que atua em alta performance, precisa ter seus momentos de relaxamento e descanso profundo. Um computador sobrecarregado por uma enormidade de programas e com muita informação de fundo rodando, sem dúvida irá travar e perder velocidade. Assim, somos nós.

É comum estudantes, executivos e profissionais dos mais variados tipos apresentarem altos índices de estresse e fadiga, que poderiam ser minimizados com uma correta higiene e descanso mental, proporcionada por boas noites de sono e pela meditação. Uma mente engenhosa e produtiva precisa, necessariamente, estar descansada para atingir todo o seu potencial.

Vimos que, por meio da meditação, a atividade cerebral pode ser reduzida, a partir do foco de atenção relaxado. Isso acontece por que à medida que os estímulos internos ou externos diminuem, a atividade cerebral para decodifica-los é reduzida. Há, portanto, uma correlação direta entre número de estímulos, que nada mais são que convites para distintos focos de atenção e a quantidade de pensamentos gerados.

Além dos já conhecidos impactos da meditação, principalmente em ondas alfa e delta, pesquisas de imagem cerebral, com monges experientes, demonstram que a frequência gama também é significativamente ativada esparramando-se por todo o cérebro dos lamas, em estado meditativo profundo. Neste estado, apesar de estarmos altamente ligados, atentos e vivos, nos encontramos muito relaxados. Isso explica porque nos sentimos mais acesos e despertos após a prática, mesmo nos percebendo mais tranquilos e serenos.

Como já constatamos, nas ondas gama parece acontecer uma espécie de sincronização que reúne informações espalhadas em diferentes partes do córtex, revelando a “foto inteira”. Ao juntar os estudos de neurociência com a prática empírica da meditação, os achados a respeito da natureza das ondas gama podem ajudar a explicar parte das experiências transcendentais alcançadas em estado meditativo, onde tudo parece se unificar, sem distinguirmos sujeito e objeto.

Em função desse comportamento, a natureza das ondas gama começaram a ser associadas às rajadas de profundo discernimento, a partir do alto nível de processamento de informação. É

neste estado cerebral que teríamos a oportunidade de fazer vislumbres de entendimentos instantâneos sobre realidades e situações altamente complexas. É o conhecido "eureca" ou a sabedoria advinda de uma ampla compreensão de uma dada realidade.

Acalmando seu mar interno e desbravando-o

Já vimos que os domínios da meditação são enormes e que dependendo do que o praticante esteja procurando, ele pode apenas molhar seus pés na beirinha ou mergulhar em suas profundezas, até que a própria noção de individualidade se dissolva.

Esse mar interno, que estamos chamando de mente, abrange todas as memórias, aprendizados e experiências vividas, que norteiam nossa visão de mundo e a maneira como lidamos com a realidade. Portanto, é a partir dela que interpretamos, aprendemos, damos significado e concretizamos tudo na vida. Por isso, ter consciência do tipo de informação arquivada, refletida em padrões mentais e emocionais de comportamento, é fundamental para uma vida mais gratificante e feliz.

A partir dos anos 60, o encontro entre meditação e ciência se intensificou e diversas áreas do saber começaram a interessar-se pela prática. Psicologia, Medicina, Fisiologia, Educação, Neurociência e mais recentemente Administração, passaram a perceber de que forma a regulação consciente de estados mais serenos da mente poderiam beneficiar os indivíduos, não só quanto aos ganhos físicos-mentais-emocionais, mas como impulsionadora de maior criatividade, foco e produtividade no dia a dia.

Roberto chegou querendo meditar para aumentar seu controle e evitar seus ataques de cólera.

"Sou uma bomba relógio de calças. Por mais que procure controlar-me, quando vejo já explodi e perdi o equilíbrio. Algumas vezes isso acontece porque a situação realmente estava insustentável, mas na maioria das vezes, é por uma besteira. Sempre que isso acontece sinto-me um fracassado. Isso mina a minha energia e devasta minhas relações".

Com a técnica adequada, ele aumentou sua compreensão sobre seus processos mentais e a real informação arquivada que havia por trás desse comportamento destrutivo. Seu inconsciente trouxe parte das respostas que ele buscava, tornando possível o entendimento e a transformação dessas atitudes, que só lhe faziam mal.

Em casos como o de Roberto, o praticante, acompanhado por seu instrutor de meditação, pode acessar as ondas teta, que são a fonte das respostas dos comportamentos mais automáticos e reativos e do sistema límbico e das regiões do hipocampo, relacionadas às emoções. Além de acessar as memórias, compreender o seu impacto em nossa forma de ser e agir, é possível ressignificá-las, contribuindo para a mudança real do padrão de comportamento.

Muitas pessoas têm usado a meditação associada a práticas de visualização, seja para a melhora da performance em determinada atividade ou para o desenvolvimento de uma intenção de criação-realização mais direcionada.

Vítor era um dedicado lutador de judô que queria aprender a meditar, não só para reduzir a ansiedade antes e depois das lutas, mas como forma de treino mental.

"Li que alguns esportistas como Nadal e Michael Phelps meditam para melhorar seus desempenhos. Quero entender melhor como isso funciona e, se for o caso, aprender".

O uso da meditação como treino mental nos esportes não é novidade. Além de favorecer a redução do estresse causado pela exigência de sucesso, aprender a quietar a mente ajuda a aumentar a concentração e lidar melhor com emoções como o medo de falhar, a insegurança e os pensamentos de dúvida sobre o sucesso da empreitada.

Um recente estudo feito por pesquisadores da Universidade de Miami avaliou o cérebro de um grupo de jogadores de futebol americano com diferentes tipos de treino mental e comprovou que a meditação pode ser muito positiva, não só para ganho de foco, mas para a resiliência ao estresse. Além dos ganhos de maior estabilidade emocional e atenção periférica, os atletas ainda se beneficiaram com uma maior capacidade de reparação pós estresse mental-muscular e reposição de energia.

Além da meditação propriamente dita, os exercícios de visualização feitos em alta frequência cerebral, podem oferecer ótimos resultados na realização dos objetivos. A neurociência já comprovou de modo empírico o poder das imagens frente a simples palavras. O ato de fazer uma espécie de filme mental ajuda a criar a realidade desejada e isto está distante de ser entendido como pensamento positivo. Pensar em um movimento estimula as mesmas áreas cerebrais que são ativadas na efetivação desses mesmos movimentos, já que o cérebro não distingue o que está acontecendo apenas na mente do que está´ ocorrendo, na realidade. Esse mesmo princípio, é usado na recuperação de movimentos em pessoas que tiveram um Acidente Vascular Cerebral (AVC) ou outras debilidades motoras. Imaginar-se durante a ultrapassagem de um adversário, marcando um gol ou executando um movimento aprendido no treino são exemplos de estímulos visuais que podem ser efetivos na estimulação de áreas cerebrais, favorecendo a movimentação corporal.

A meditação associada à visualização, ajuda a reduzir a ansiedade e os níveis de estresse, já que múltiplas formas de imagens contribuem para um estado mais tranquilo. Muitas vezes, fazemos isso de maneira intuitiva, quando nos imaginamos em um lindo jardim ou embaixo de uma cachoeira de águas cristalinas. O fato de, quando estamos em alfa, intencionalmente, nos visualizarmos em determinada situação, desencadeia uma série de emoções associadas, “transportando-nos” para situações e experiências mais relaxantes e positivas.

A visualização como referência para conquistas futuras, pode ser amplificada com o uso da meditação. Desenvolver um filme mental em estado de maior quietude cerebral, construído por belas imagens, sentimentos e percepções associadas aos cinco sentidos, pode contribuir no direcionamento de um objetivo e desejo. Mesmo que você não saiba como alcançará o seu desejo, as frequências de sua intenção claramente direcionadas, o ajudarão a encontrar o caminho. É como se você ligasse o GPS, colocando o endereço e o aplicativo se preparasse para conduzi-lo até lá, encontrando as melhores e mais rápidas rotas.

Além da possibilidade de reprogramação mental para redução de crenças limitantes, é possível usar algumas técnicas de meditação para favorecer o foco. Com a meditação, a mente aprende e se deslocar de um padrão divergente e disperso, para um estado de maior atenção sustentável e convergência.

Apesar do uso de técnicas diretivas de meditação poderem ser usadas de diferentes maneiras no caminho do autoconhecimento, a meditação em seu estado mais puro segue o caminho de menor esforço rumo a uma consciência mais expandida, também nos levando necessariamente até lá.

PARTE OITO: COMPARTILHANDO MAIS UM POUCO DO QUE APRENDI

19. Impressões sobre o que realmente é meditar

Durante minhas andanças divulgando e ensinando a meditação, deparo-me com algumas questões recorrentes sobre a prática. Algumas delas estão aqui, além de alguns outros pensamentos que gostaria de compartilhar.

Quando estou na natureza sinto uma sensação maravilhosa. Isso é meditar?

Observar os pássaros, as cores da montanha, as nuvens no céu ou o movimento das ondas do mar é muito gostoso, mas não é meditar. É prazeroso pois diante de tamanha beleza, a mente apenas comtempla, deixando de lado, por um tempo, a necessidade de julgar, qualificar ou nomear tudo o que vê. Ou seja, de pensar. A natureza é tão extraordinária, em sua expressão, que diante dela é fácil estarmos totalmente presentes. Desta maneira, maior é o espaço entre a percepção e o pensamento. É nesse intervalo que conseguimos, realmente, enxergá-la.

Não há espaço para pensamentos como: ah, como o azul daquela onda é estranho ou como o bico daquele pássaro parece torto!

Com os pensamentos silenciados, apenas apreciando a natureza, é natural que nos sintamos muito bem e gratos por estarmos ali.

Por outro lado, quando estamos diante de pessoas, a mente tem mais dificuldade de se calar e apenas perceber a riqueza do outro, que está à nossa frente. Estamos o tempo inteiro tagarelando em busca de sentido, qualificação ou enquadramento. E por ser assim, é que para muitos a experiência com as pessoas não é tão rica ou prazerosa quanto com a natureza.

Mas qual seria a diferença entre observar as pessoas ou a natureza? Ambos são muito belas. Nos dois exemplos estamos observando algo de fora. Isso não é meditar. Quando meditamos, o foco vem para o lado de dentro.

Estar no agora é meditar?

Quando meditamos estamos no agora ou por que estamos no agora é que meditamos?

A primeira sentença é verdadeira, mas a segunda, não necessariamente.

Só há um tempo possível em que conseguimos aquietar a mente e entrar em contato com o eu mais profundo: no aqui e agora. Não encontraremos nosso eu mais sutil, nem no passado ou no futuro. Na verdade, quase nada encontraremos fora desse instante.

Em muitos momentos, consciente ou inconscientemente, experenciamos a força do agora, ao estarmos totalmente atentos e imersos na atividade que fazemos: correndo, lavando pratos, assistindo um filme, olhando para aquele que a gente ama ou conversando.

Se pudéssemos fotografar a mente nesse estado, é como se houvesse um único feixe de luz, convergindo para um único ponto de realidade, permitindo-nos absorver aquele pedacinho de realidade, sem nos deixar importunar por todos os outros estímulos ao redor.

Nesse estado, super focado e ao mesmo tempo relaxado, podemos, apenas, repousar nosso ser sobre o agora, sem que nenhum pensamento possa turvar ou atrapalhar a apreensão total da experiência.

Há muitos livros e práticas que incentivam e demonstram as bênçãos de se viver uma vida cada vez mais conectada com o momento presente e os enormes benefícios que esse comportamento traz. Entretanto, esse estado é apenas um dos possíveis estágios alcançados com a prática da meditação. Estar presente no agora é diferente de estar presente em seu estado de ser e é isso que se busca em meditação.

Gosto de ouvir narrativas e músicas pois elas me ajudam a relaxar. Mas não tenho certeza se estou meditando. Como posso saber?

Quando você meditar de verdade, saberá.

Ouvir uma música ou relaxar não é meditar. É prazeroso, mas está distante do que é a prática meditativa. O relaxamento do corpo físico é necessário para iniciarmos a meditação, mas é apenas o passo inicial.

Com a profusão de vídeos, blogs e aplicativos dos mais variados tipos, algumas pessoas dizem estar meditando, apesar de estarem muito distantes disso. Percebo essa confusão em algumas falas: "Estou procurando um lugar para frequentar semanalmente pois já sei meditar. Coloco umas meditações no youtube que me ajudam a relaxar e desligar dos problemas".

Muitas pessoas têm, infelizmente, confundindo meditação com puro relaxamento ou concentração e por fazerem isso pouco se beneficiam das maravilhas que a prática correta pode proporcionar. Não meditamos para nos desconectarmos, livrarmos dos problemas ou nos alienarmos. É exatamente o contrário disso. Meditamos para nos sentirmos cada vez mais vivos, despertos, atentos e cônscios de tudo, incluindo nós mesmos.

A meditação nos proporciona uma relação diferenciada com a realidade, não por que nos apaga, desliga ou amortece, mas sim, por que nos ajuda a compreender e lidar melhor com as situações. Ela não nos tira dos problemas ou da rotina massacrante, mas nos fornece subsídios para ir além deles, encontrando melhores caminhos.

Meditar não é se afastar ou se desconectar, mas aproximar-se e conectar-se a tudo de modo mais profundo. Por isso, é uma experiência que demanda real motivação, engajamento e disciplina. A pratica meditativa não é uma espécie de interruptor que ligamos e desligamos. Ligo todo dia por alguns minutos e depois volto para a minha vida e rotina. Ou medito quando preciso acalmar-me ou descansar minha mente para uma apresentação ou trabalho.

Ao entendermos verdadeiramente o que é meditar, estaremos sempre procurando esse estado na rua, no trabalho, com os amigos ou fazendo qualquer atividade. É uma forma de ser e estar.

Por que minha mente vive constantemente no passado ou no futuro?

Talvez em busca de uma falsa segurança e conforto.

Eu faço essa pergunta algumas vezes a ela. Por que você insiste em viver fora do tempo?

Dar pulos no passado e no presente é importante para criarmos narrativas e darmos sentindo às nossas ações. Quando reconhecemos que estudamos bastante nos últimos meses ao recebermos a notícia que passamos em uma prova, essa constatação ajuda-nos a ver relações de causa e efeito e dar sentido às nossas escolhas. O mesmo acontece quando nos deslocamos até o futuro para refletir sobre o que faremos nas próximas férias. A noção de que teremos alguns dias de folga nas próximas semanas, nos motiva a comprar a passagem aérea.

Vamos lá atrás resgatar algo que possa nos ensinar alguma coisa para ser usado hoje, assim como pulamos lá na frente para antecipar algum cenário. No final das contas, esses deslocamentos são todos para uma ação no agora, o único tempo que de fato existe.

Se mantivermos a consciência fixa no agora, esses deslocamentos da mente tornam-se úteis e absolutamente necessários. Por outro lado, se nos aprisionarem fora do tempo sem nenhum objetivo claro, esses passam a ser escapes de vida e energia.

Pesquisas mostram que o homem adulto passa mais da metade da vida em que não está dormindo, em devaneios entre o passado e o futuro. Recriando histórias, relembrando momentos ou projetando o futuro. Isso é muito triste! Olhe quanta vida está escorrendo pelas mãos!

Por que é tão difícil desenvolver o hábito de meditar?

Por que temos outros hábitos arraigados que estão há mais tempo em nossa rotina.

Uma das máximas de nosso ambiente mental é: quanto mais fazemos algo em determinada direção, melhores e mais rápidos nos tornamos nesse assunto. Isso acontece porque as sinapses fortalecem-se com a repetição, necessitando cada vez de menos energia para transportar os sinais de um neurônio para o outro.

Meu irmão sempre fez contas de cabeça. Seu esforço e treinamento permitiu-lhe ter proficiência em cálculos difíceis e isso é ótimo. Por outro lado, dependendo da natureza da repetição, ela pode colocar-nos em maus lençóis. Se temos a tendência a reclamar, maldizer ou procrastinar é bem provável que com a continuidade desse comportamento fiquemos cada vez melhores nesses quesitos, até que se torne algo inerente e automático.

Quanto mais forte for uma rede neural, mais simples e rápido será para acessarmos a mesma informação, tanto para o bem, quanto para o mal. Por isso, é tão difícil abandonarmos os hábitos.

Então, para que você mude sua rotina é importante que um novo hábito se sobreponha ao antigo.

Você pode substituir o hábito de ver TV até tarde da noite, navegar pelas redes sociais ou de ler um livro, pela prática da meditação. Mas, para que esse novo hábito se torne algo natural, é preciso repeti-lo.

A maioria das pessoas não faz isso. Aprende meditação, empolga-se com a prática, mas depois de algum tempo simplesmente volta para os antigos hábitos

Um novo aprendizado exige esforço e repetição. Qualquer esportista, músico ou bailarino sabe que para fazer algo sem esforço foi necessário um tempo de treinamento e dedicação.

Aprender a meditar é como entrar no mar. É provável que no início você gaste um pouco mais de tempo para furar a arrebentação dos seus pensamentos, que insistem em chegar como ondas. Entretanto, se você ficar atento ao horizonte, em pouco tempo, estará em um lugar mais tranquilo, em que possa perceber a grandiosidade do oceano que existe em você.

À medida que praticamos, nosso mar interno vai se aquietando e cada vez fica mais fácil perceber, qual é a melhor maneira para acessá-lo. Não é assim que os surfistas fazem? De tanto praticar e conhecer aquela praia, já sabem onde está o canal que o levará mais rapidamente para dentro do mar e, assim o fazem, remando naquela direção. A remada contínua o ajudará a passar pela arrebentação, onde poderá aguardar as ondas-pensamento em um estado de profundo observador.

Para nós meditantes, a remada é o foco de atenção na respiração, em um mantra, um ponto fixo ou em uma narrativa. É apenas uma espécie de canal que nos levará para o estado meditativo.

Crie uma rotina de prática e se comprometa. Podem ser 20 minutos por dia, três vezes por semana ou só nos finais de semana. Você é quem sabe com o que consegue se comprometer. Colocar prazer na prática vai ajudá-lo, porque já vimos que a aprendizagem está estreitamente relacionada aos aspectos emocionais.

Aprender precisa ser prazeroso, por isso, doses de dopamina o ajudarão. A dopamina é um neurotransmissor que dentre outras funções ativa os circuitos de recompensa do cérebro e contribui para nos sentirmos motivados. Por isso, cuide, ponha atenção, carinho e cuidado nessa ação e se prepare para a prática.

Alguns alunos percebem que no início sentem mais facilidade em meditar em conjunto com o instrutor e demais alunos. Isso acontece porque todo o ambiente é preparado para que a prática aconteça em um lugar agradável e acolhedor. Esses pequenos mimos, contribuem para que a prática seja mais prazerosa e o cérebro sinta-se recompensado por esse esforço. Além disso, criam um estímulo para a ação acontecer, novamente.

A tríade estímulo, ação e recompensa é o segredo para toda e qualquer mudança de comportamento. Por isso, crie um cantinho para meditar, escolha uma almofada ou cadeira que você gosta e se quiser borrife uma essência. No começo, tudo isso irá ajudá-lo a fortalecer o hábito. Depois de um tempo, você estará apto para meditar em qualquer lugar e na circunstância que mais lhe convier.

Se você assim realmente desejar, tenho certeza que encontrará uma motivação suficientemente forte para colocar-se em movimento e continuar. Pratique e pratique, até que não consiga mais deixar de fazê-lo. É assim que acontece.

O que a meditação pode fazer por nossas crianças e jovens?

Meditar nos proporciona uma maior conexão e isso todo mundo precisa.

Todo mundo quer ser feliz, sentir-se amado e acolhido. Motivados por isso é que tomamos todas as decisões. A roupa que compramos, a viagem que fazemos, o curso que escolhemos, o abraço que damos ou a conversa que temos. Tudo para nos sentir conectados, próximos e felizes, mesmo que às vezes escolhamos caminhos tortuosos para isso.

Nessa busca, desde pequenos, aprendemos que o lado de fora pode nos dar dicas valiosas sobre qual caminho seguir. A mídia, livros, jornais, músicas, smartphones, pais, amigos e professores nos dizem o que devemos fazer para dar certo. E como queremos acertar, assim fazemos!

Seguimos a sugestão de que ter cabelo assim é melhor do que ter cabelo assado, de que essa profissão é mais reconhecida do que a outra e que esse jeito de ser é mais aceito do que aquele. Mas, mesmo procurando fazer tudo certinho, com frequência, nos sentimos infelizes. Parece que as placas e sinalizações não estão ajudando muito.

Quando meditamos, aprendemos não só a olhar para fora, interagindo e seguindo o que está no externo, mas a olhar, ouvir, confiar e seguir o que está do lado de dentro.

Nesta costura, entre lado de fora e lado de dentro, temos mais chances de perceber se o que está sendo proposto ou sugerido faz algum sentido para nós. Neste diálogo, aumentamos nossa confiança realista e nossa autoestima, que é tudo que nossos filhos mais precisam.

Muitas crianças e adolescentes sentem-se sozinhos, desconectados, confusos e sem um sentido maior. Ao aprender a meditar, a primeira coisa que eles aprendem é que nunca, nunca estão sozinhos. Além disso, aprendem a perceber suas formas únicas e diferentes de ser e estar no mundo. Todo jovem precisa reconhecer sua essência e cultivá-la, para que floresça em um ambiente acolhedor e que lhe inspire confiança. Quando ele aprende a buscar isso do lado de dentro, acabe encontrando também do lado de fora.

A meditação ajuda os jovens a lidarem melhor com a infinidade de estímulos que chegam até eles. Cada novo post no instagram ou mensagem no celular requer que o cérebro entre em prontidão para decodificar aquele estímulo e mensagem. Em outras épocas, o cérebro também era bombardeado, porém, com estímulos que continham em si uma narrativa mais contínua, como um livro ou filme na TV. Hoje, a grande maioria dos conteúdos é fragmentado, superficial, errático e disruptivo, o que demanda muito mais esforço e energia do cérebro.

Atendo muitos jovens e eles estão pedindo socorro. Sentem-se exaustos, mesmo sendo tão novos! Desanimados, mesmo, experenciado tão pouco! Ansiosos, mesmo, tendo tanto tempo! E infelizmente, deprimidos, apesar de toda a vida pulsante que os rodeiam.

É nosso dever ajudá-los a desenvolver uma mente que os faça ir além e que não os limite ou oprima. Uma mente que os faça sentirem-se integrados, amados e confiantes para manifestarem o que têm de melhor.

Em muitos países, a questão do trabalho para os jovens é desafiante. Sabemos que muito dos postos de trabalho que existem hoje continuarão desaparecendo à medida que a tecnologia avança. Segundo uma pesquisa da Universidade Oxford, quase 45% dos postos atuais de trabalho nos Estados Unidos desaparecerão na próxima década. No Brasil, estima-se um quadro semelhante. Segundo a consultoria McKinsey, 14% dos postos de trabalho atuais, ou seja, quase 16 milhões de vagas podem desaparecer nos próximos 10 anos.

Não sei o que vocês acham desse prognóstico, mas eu particularmente acho empolgante saber que muito do trabalho automático e sistematizado que a grande maioria das pessoas faz hoje em dia, poderá dar lugar a trabalhos mais criativos, reflexivos e instigantes.

A despeito de toda a discussão econômica e social que o avanço da tecnologia possa fomentar, entendo que temos uma grande oportunidade de elevarmos a natureza humana para patamares de uma realização ainda maior. Mas para que isso aconteça, os jovens precisam se reconhecer, perceber suas potencialidades, dons e diferenças para irem atrás de seus sonhos e do que querem realizar. A meditação também pode contribuir nessa direção, fortalecendo nosso sentido de propósito e direção.

Parar de pensar ou ficar mais em silêncio, me deixará mais apático e menos eficiente?

É curioso como essa pergunta é corriqueira, principalmente, para executivos. Mas, é claro que a resposta é não.

Durante mais de 25 anos trabalhei em empresas, em um ritmo muito intenso de trabalho. Nos últimos 10 anos, beneficiei-me da meditação e me tornei uma gestora muito mais criativa e intuitiva. Mas, nem sempre foi assim. Houve um tempo, em que meu estado mental era rotineiramente acelerado e ávido por buscar soluções e dar conta de todas as demandas que se apresentavam. Parecia que meus pensamentos iam mais rápido do que o tempo necessário para realizar e concretizar as ações que eu gostaria. Confiava tanto no meu cérebro "imparável", que me sentia segura para dar conta de qualquer desafio que se apresentasse, mesmo que, para isso, precisasse pagar um preço muito alto.

Hoje sei que a forma com que me relacionava com a minha mente, só me desgastava, fazia-me perder tempo e me levava para as decisões mais óbvias e previsíveis. Uma mente sobrecarregada vai em busca de eficiência energética e isso é mais facilmente encontrado nos velhos caminhos, no modo automático. O estresse é o maior inimigo da criatividade. Por outro lado, o descanso, o campo mais fértil para o aprendizado e o surgimento do novo.

Quando meditamos, aumenta-se a incidência de ondas alfa que favorecem o estado de relaxamento e a regulação das emoções e das reações impulsivas. Com a prática regular reduz-se as frequências betas favorecendo o aumento da capacidade de concentração e tomada de decisão. E por fim, temos a intensidade da atividade cerebral de ondas gama, que estão associadas ao processamento cognitivo elevado.

Ainda no que se refere à atividade cerebral, muitos estudos com meditantes experientes, demonstram que a prática aumenta a coerência das ondas cerebrais, o que, geralmente, está associado a elevados níveis de inteligência e competência. Ótimos índices de coerência cerebral são verificados em atletas de alta performance e em estudantes com notas acima da média.

O que a meditação pode fazer pelas organizações?

Alavancar seu desenvolvimento, atingindo níveis mais altos de realização.

Quando alguém se desenvolve, todo o ambiente à sua volta se beneficia. Quanto mais pessoas se desenvolvem, mais sólida e rapidamente ocorre a transformação de qualquer ambiente, incluindo o organizacional.

A partir da década de 70 o interesse dos cientistas pela prática da meditação aumentou e nos últimos 10 anos, o número de artigos científicos, sobre o tema, triplicou. Esse movimento ajudou a explicar os benefícios que os praticantes experientes percebiam empiricamente, dando o respaldo que a meditação precisava para crescer, no Ocidente.

Como parte dos achados científicos afirmava que a prática contribuía para a regulação da atenção, a redução dos níveis de estresse e o aumento das ondas cerebrais responsáveis pela criatividade e tomada de decisão, isso acabou gerando interesse em executivos e gestores de todo o mundo.

A possibilidade de ensinar aos colaboradores uma técnica que pudesse torná-los mais tranquilos e ao mesmo tempo, focados, criativos e produtivos parecia o melhor dos mundos. Com essa demanda, começaram a ser feitas uma série de adaptações nas práticas mais tradicionais de meditação, a fim de torná-las mais palatáveis para as necessidades das empresas. Um grande número de programas mais curtos, altamente focados em performance ou atenção foram criados. Não há nada de errado nisso, mas reduzir a meditação a uma ferramenta pragmática está longe de sua essência mais pura.

Atualmente, há um pouco de tudo. Desde organizações que possuem um programa consistente de meditação para a sua comunidade a outras que buscam soluções mágicas para melhorar o entusiasmo e engajamento de seus times.

Sem dúvida, a meditação contribui para uma mente mais presente, calma e focada; mas muitas outras técnicas de controle mental podem chegar a resultados semelhantes. O mais interessante da prática da meditação é a fluidez que ela proporciona à nossa mente.

Quando um líder entende esse escopo mais amplo da meditação, resultados maravilhosos podem ser notados nas pessoas, na cultura e na dinâmica organizacional.

Como desenvolver uma mente fluida?

A prática da meditação contribui para o exercício e musculatura da mente superior, do pensamento devagar ou do que chamamos de mente consciente. Ao estimular esses tipos de atuação você aumenta sua capacidade de autoconsciência, reflexão, tomada de decisão, planejamento, linguagem complexa, organização e deliberação de todo o repertório de informações contidos em seu cérebro. É nessa "parte" que você tem a possibilidade de pegar as rédeas de seu pensamento e direcioná-lo para os lugares que desejar. Ao fazer uso de forma mais regular de sua mente superior você tem mais chances de sair do automático e viver mais atento ao momento presente.

A meditação também ajuda a lidar melhor com o comportamento rápido e quase sempre involuntário da mente inferior, do pensamento rápido ou inconsciente. Ao ganhar mais consciência desse processo mental você reduz as chances de ficar refém das reações e respostas do seu inconsciente, além de aumentar a possibilidade de avaliar e ressignificar as informações ali contidas. É como se você ficasse mais apto a interceptar caminhos neurais automáticos, interrompendo-os ou fazendo com que mudem de rota, caso deseje, a partir do foco de atenção.

Uma pesquisa feita pela Universidade de Sussex na Inglaterra e publicada na revista New Scientist, sugere que a meditação pode melhorar a relação entre essas duas mentes, consciente e inconsciente, nos beneficiando da fluidez de ambas as estruturas e reduzindo as respostas involuntárias. Segundo a pesquisa, a quietude proporcionada pela prática deixa a mente mais serena, tornando-a mais permeável e com maior capacidade de dialogar com o momento presente.

Ao analisarmos as mentes superior e inferior trabalhando, podemos perceber que elas se movimentam em uma dança harmônica, realçando o nosso melhor potencial. Enquanto uma, toma as rédeas de uma determinada situação, colocando foco, atenção e capacidade crítica; a outra, atua de forma mais descansada e relaxada.

Tudo seria perfeito, se o material arquivado no inconsciente fosse atualizado e de qualidade e se nossos devaneios nos ajudassem a descansar. Infelizmente, nem sempre é assim. Temos muita informação reciclada e antiga e a maioria dos devaneios continuam sendo povoados por pensamentos fora do tempo, no passado ou no futuro.

Mas quando desenvolvemos a autoconsciência, temos mais chances de colocar "ordem na casa", permitindo que a mente opere mais livremente nosso sistema, sem a necessidade constante de vigiá-la ou controlá-la. Cientes de sua orientação padrão para agora e com as informações arquivadas revistas e organizadas, podemos deixá-la mais solta com a certeza de que ela fará seu melhor trabalho. Com a mente no momento presente, temos mais chances de aprender e nos renovarmos, já que o aqui e agora é o maior e mais rico playground de aprendizagem. Fora desse tempo, é muito provável que estejamos acessando mais do mesmo, repetindo comportamentos e agindo de forma pouco empoderada.

Estudos mostram que uma mente agudamente concentrada e ao mesmo tempo atenta e relaxada é o caminho de uma paz duradoura. Enquanto converge para um foco de atenção, também se expande atenta ao todo. Esse é o ápice de uma mente solta, fluida e criativa. E é isso que procuramos ensinar em nossos cursos de meditação e autoconsciência.

O desenvolvimento de uma mente atenta e focada e, ao mesmo tempo, perceptiva e intuitiva. Enquanto uma parte está apta a desenvolver problemas complexos, a outra tem a capacidade de enxergar tudo de maneira muito clara e simples.

Todos merecem uma mente assim! Que consegue manter-se fluida e solta beneficiando-se do melhor de cada um de seus estados.

De que forma o conceito de Gestão de Si pode beneficiar as pessoas?

Partimos da premissa que a racionalidade nos ajuda a responder quase que a totalidade das perguntas e que quanto mais informações tivermos em nosso HD, mais preparados estaremos para dar as respostas certas.

Mas isso não é totalmente correto, pois essa curva não é diretamente proporcional. A lógica cartesiana funciona até determinado ponto, além dela, podemos perder capacidade crítica, analítica e criativa.

Ao longo dos últimos séculos, a razão foi elevada a uma categoria suprema.

Mas não precisamos de um HD mais potente para dar conta da infinidade de informação que nos chega diariamente e, tampouco, fazer uma dezena de cursos, ler centenas de notícias ou livros. O caminho não é por aí. A busca por mais conhecimento técnico proporcionou avanços extraordinários, mas ele sozinho, não tem dado conta de responder às demandas de um mundo cada vez mais acelerado e complexo. Existem outras inteligências e formas de se alcançar todo o potencial humano. É possível resgatar um tipo de conhecimento que todas as antigas tradições usaram e que trouxe muitos benefícios.

Não se trata de abandonar a mente ou negligenciá-la, mas sim de usá-la apenas, quando necessário e de um modo mais eficiente. Perdemos muito tempo ouvindo seu diálogo interno enfadonho e improdutivo.

Todas as discussões sérias sobre futuro do trabalho apontam para uma necessidade urgente de transformarmos a educação. Ainda ensinamos tendo como premissa básica, que o conhecimento vem da quantidade de informação que colocamos para dentro. É certo que em alguns países, esses pressupostos já estão mudando e cada vez mais projetos com um forte viés de experimentação estão sendo levados para a sala de aula, entretanto, a realidade global está muito distante disso.

É urgente reconhecer que a mente é apenas uma forma de inteligência. Assim como os cinco sentidos e o sentimento também são. Mas, além de tudo isso, há a intuição.

Entendo que essa palavra possa não ser muito agradável aos olhos da Academia e das empresas, mas não me ocorre outra melhor. Poderíamos usar a palavra percepção, mas o que a prática da meditação oferece vai além disso. Perceber, pressupõe uma inteligência que nos capacita a buscar as sutilezas, enquanto intuir é uma inteligência ainda mais sofisticada que nos ajuda a perceber o todo, mesmo que não haja elementos suficientes para essa compreensão.

Vivemos em um mundo cada vez mais complexo em que somos o tempo todo convidados a tomar decisões. Os supercomputadores com seus velozes processadores podem ajudar-nos nessa tarefa entregando-nos cenários e diagnósticos sofisticados, mas há uma lacuna em todo processo decisório que está no campo da imprevisibilidade. E é nesse momento, que podemos fazer a diferença.

Diante do imprevisível, é provável que a mente ascendente tome a direção, nos levando para caminhos conhecidos e seguros. Essa forma de agir, dificulta o surgimento do novo, criativo e irreverente. Grande parte da rotina das escolas e organizações é pobre e entediante. Há muito pouco espaço para inteligência de ponta e inovação.

Se avaliarmos o processo de criação dos principais gênios da humanidade, notaremos que o pensamento era apenas uma parte desse processo. Uma mente saudável e criativa sabe calar-se e aguçar-se em uma dança harmônica e contínua. Todos nós fazemos uso desse fluxo em algum momento da vida. Quando isso acontece sentimo-nos fantásticos. Com a meditação é possível desenvolver essa capacidade e usá-la quando desejarmos.

É na lacuna entre os pensamentos que nascem os grandes insights, onde pode surgir algo realmente surpreendente. Temos tantas dificuldades no planeta, que é uma lástima não usarmos todo tipo de inteligência disponível para resolvê-las. O estado de mente vazia é a consciência sem o pensamento. E a consciência é um nível de inteligência muito superior ao pensamento. Com diz Eckhart Tolle, escritor do best seller "O Poder do Agora", o predomínio da mente é apenas um estágio na evolução da consciência. Muitas vezes, confundimos pensamento e consciência e eles estão longe de serem a mesma coisa. Precisamos avançar rumo a um novo estágio.

A meditação é um novo alfabeto, uma nova linguagem.

Se tudo, exatamente tudo, que pensamos e sentimos se reflete na nossa forma de agir, por que insistimos em continuar investindo apenas no final do processo da tomada de decisão? Podemos ensinar as pessoas a conhecerem melhor suas mentes e a irem além delas. As principais empresas e universidades da atualidade já perceberam isso. Google, Facebook, Apple, Harvard, Stanford, Oxford e tantas outras.

Por que a meditação pode facilitar nossas escolhas e processos decisório?

Desde que nascemos até o nosso último suspiro, fazemos escolhas. E essas escolhas ocorrem o tempo inteiro, na vida profissional, afetiva, familiar, social. A existência é uma sucessão de escolhas. Foram elas que nos trouxeram até aqui, ao exato momento em que estamos. A vida que temos hoje, sem tirar nem pôr, é fruto delas em maior ou menor estágio. Como adultos somos 100% responsáveis pelas nossas decisões. Quando achamos que não temos escolha ou quando não queremos escolher, mesmo assim estamos escolhendo.

Não é possível fugir delas.

Para alguns, isso pode ser aterrorizante, mas para outros, é uma fonte de liberdade e infinitas possibilidades.

A primeira coisa que a meditação nos ajuda a entender é que sempre temos escolhas. Escolho sobre onde colocar minha atenção, sobre que pensamento cultivar ou sobre como lidar com uma emoção. Escolho dar muita atenção ao externo ou me aquietar para aumentar minha conexão.

Começo a escolher, inclusive, se vou permanecer no presente, a despeito de todas as distrações do passado ou projeções do futuro.

Compreendo que é no presente, o único momento em que as escolhas podem ser feitas de fato. Quando estou no agora fico menos suscetível às informações do passado que podem enviesar minhas escolhas e às preocupações com o futuro, que podem deturpá-las. O passado deixa de funcionar como um retrovisor e o futuro como um espelho que não para de me dizer: você precisa de garantias, de sentir-se seguro.

Apesar de agradecer às experiências vividas, reconheço que sempre estou diante de algo novo com diferente cenário, pessoas e momento. Reconheço que eu, acima de tudo, estou diferente.
E que sendo assim, apenas parte da experiência que tive pode me ajudar. Uma outra parte precisa acontecer agora, com o que sei e sinto hoje. Essa percepção faz toda a diferença em nossa forma de decidir e escolher.

Com essa consciência, percebemos que escolhas grandes ou pequenas, complexas ou simples são vistas menos em função da sua natureza e mais a partir de como nos sentimos diante delas. Entendemos que quando estamos conturbados mental ou emocionalmente, toda escolha pode ser complicada ou difícil. Mas, que por outro lado, quando estamos centrados e conectados com nosso lado mais intuitivo e sábio, toda escolha se torna mais simples.

Passamos a gostar e a nos divertir com a possibilidade de termos muitas escolhas. Nos sentimos felizes e com liberdade para perguntar: o que gostaria de fazer agora?

Quando você percebe, verdadeiramente, que tem escolha e pode fazê-las, tudo muda em sua vida.

Não se sente mais confuso ou atrapalhado com e enormidade de possibilidades que se apresentam. Entende que quanto mais escolhas, melhor. Afinal, como poderia ser diferente? O atordoamento diante de um mundo de infinitas possibilidades, mostra-nos o quão distantes estamos de nossa essência, de como nos sentimos e do reconhecimento do que gostamos e nos faz felizes.

Pode ser paradoxal, mas quanto mais aumentamos o relacionamento conosco, com menos escolhas ficamos. Não por que as opções deixem de existir, mas por que o caminho ou poucas caminhos começam a ficar cada vez mais claros. Menos escolhas você tem, por que você sabe, exatamente, qual é o caminho que deseja seguir.

Algumas pessoas dizem preferir ter apenas duas ou três escolhas, mas reduzir o número delas, em absoluto, não resolve a questão. O problema não está no número de caminhos possíveis, mas no fato de não nos sentirmos motivados e confiantes para decidir.

Ter consciência sobre o nosso poder de escolha nos proporciona autonomia, responsabilidade e liberdade para a cada instante fazer tudo igual ou completamente diferente.

Muita gente diz que vive uma vida arrastada, automática, com uma sucessão pouco interessante de tarefas, atividades mecânicas e compromissos, com poucos picos de realização e alegria. Como é possível sentir-se assim, se cada instante é único?

Escolher de qualquer jeito ou de forma inconsciente não pode terminar bem. Quando fazemos isso, achamos que somos vítimas das circunstâncias, refém dos acontecimentos, sem saída ou possibilidades. Essas escolhas são sempre baseadas no medo, na necessidade de sentir-se seguro, em defesa da sua de autoimagem, na opinião dos outros ou na necessidade de agradar.

É importante perguntar-se: quais são as diretrizes que têm motivando as minhas escolhas?

Isso é autoconsciência. O entendimento sobre o que estou escolhendo e o porquê.

Entender que temos escolha faz com que comecemos a ver a vida como uma continuidade de presentes. Tomar consciência sobre o nosso poder de escolha já é extraordinário, mas aprender a escolher melhor é ainda mais significativo.

Mas de que forma a meditação pode me ajudar a tomar decisões?

Aumentando a sua percepção.

Você já conta com a razão, que é um processo estruturado e, por meio da meditação, pode aprender a cultivar e ouvir a sua intuição.

A intuição está distante da emoção e da razão. Não é uma coisa nem outra, mas pode ser complementar a ambas.

A razão exerce uma espécie de fascínio nas pessoas, pois sugere que há uma opção melhor, mais acertada e correta. Além disso, insinua a possibilidade de controle, o que não é possível, em absoluto.

Diferente de uma escolha racional ou emocional, em que normalmente vemos as partes de uma situação, isolando-as; em uma abordagem intuitiva, temos a oportunidade de ter uma visão mais abrangente em que as partes parecem ter sido interligadas.

Ao contrário da escolha racional, que passa por um processo sistemático, a intuição se dá de forma imediata. A pessoa sabe que chegou a um caminho ou solução, mas não pode ou consegue explicar aos outros e a si como chegou até lá.

.

Em estado de profundo aquietamento, a intuição pode surgir serena, sem agitação, mas ao mesmo tempo, forte e clara. Todos nós já experimentamos essa sensação. Quando isso acontece parece que recebemos um sopro de direcionamento, as dúvidas se dissipam e o caminho a seguir torna-se claro. Mesmo diante das escolhas difíceis quando a intuição nos toca, parece que fomos tomados por uma sensação de certeza e tranquilidade.

Quando isso acontece não precisamos justificar o porquê. Cessam todas as histórias que contamos a nós mesmos, cheias de justificativas e explicações. Não sabemos explicar porque tomamos determinada decisão, mas sabemos internamente que é o melhor a ser feito.

Os estudos mais atuais sobre tomada de decisão convergem para a ideia de que podemos e devemos utilizar todos os recursos disponíveis nas escolhas, sejam eles mais estruturados e quantitativos ou mais subjetivos e não lineares.

É por isso, que contar com a intuição é tão importante. Com a mente tranquila, no intervalo de um pensamento ou outro, é mais fácil perceber as imagens, símbolos, mensagens e metáforas irem se desvelando. E só a meditação pode proporcionar esse treino e habilidade, já que não há escolaridade convencional para o desenvolvimento da intuição.

Ao aprender a acalmar a mente analítica, a sabedoria e a percepção têm mais espaço para surgirem, já que é no intervalo entre os seus pensamentos que ela se manifesta.

Qual foi a principal coisa que você ganhou com a meditação?

Há uns 8 ou 9 anos atrás, uma professora muito querida, após uma prática de meditação me perguntou: você é livre?

E eu, prontamente, respondi: Não, mas adoraria ser.

Se hoje eu me fizesse essa mesma pergunta, a resposta continuaria sendo a mesma: Não. Entretanto, de lá para cá, muita coisa mudou.

Sinto que o que mais conquistei foi liberdade. Liberdade para afastar-me sempre e um pouco mais de tudo que me limita, aprisiona e me faz sofrer. Ainda há um longo caminho, mas com a meditação aprendi a andar solta nessa direção.

A autoconsciência proporcionada pela prática regular fez-me desenvolver uma relação próxima e familiar com minhas dificuldades principais, como o medo e a necessidade de criticar e controlar. Elas ainda estão aqui, mas com muito menor intensidade. Cada vez que eu compreendo um pouco mais de suas facetas e como elas interferem e atuam na minha vida, mais me torno livre e preparada para ser quem realmente sou. Quanto mais livre me sinto, mais consigo apreciar as pessoas e tudo à minha volta. Isso acontece porque ao reconhecer meu jeito único de ser, tenho mais chances de reconhecer a beleza da diferença em cada um e em tudo que está ao meu redor.

Ainda tenho muito a caminhar para me sentir verdadeiramente livre, mas algumas dificuldades como a necessidade de validação constante, de ser aceita, de ter razão ou de me sentir segura, ficam cada vez menores. Para mim, isso é sinônimo de mais liberdade.

De que maneira você costuma meditar? Colocando intenção em sua meditação ou deixando sua mente mais solta?

Quando aprendi a meditar e entendi que ela poderia ajudar-me a descobrir muitas coisas a meu respeito, como padrões mentais e emocionais, crenças limitantes ou comportamentos reativos, eu fiquei fascinada. Durante muitos anos, entrei em meditação para buscar compreender-me melhor. Por que reajo assim? Do que tenho realmente medo? Por que atraí esta situação? O que posso aprender com isso?

Após o relaxamento, elevava minha consciência e por meio de uma sutil intenção, permitia que as respostas a essas e muitas outras perguntas se desvelassem em minha tela mental. Em alguns casos, o entendimento vinha por meio de uma imagem, de uma sensação, de uma palavra. Algumas vezes, percebia que era minha própria consciência mais sábia e sutil mostrando-me o caminho. Por outras vezes, percebia que eram consciências ainda mais elevadas que, amorosamente, me ajudavam a compreender.

Bem no início, gostava muito das narrativas pois elas me ajudavam a manter minha mente tranquila e funcionavam como uma espécie de fio condutor que me guiava a estados mais relaxantes e de conexão. Mais tarde, passei a meditar apenas com melodias de fundo e depois em silêncio, sem muita intenção direcionada ou propósito. Mas sim, para me beneficiar de toda a paz, vivacidade, aumento de conexão e percepção que a prática traz.

Mas não há regra e nem acredito que essa forma seja melhor do que as outras.

Dependendo do que esteja passando, de como esteja minha vida e da forma como esteja me sentindo, medito com uma determinada intenção ou sem nenhuma. Energização, foco, tranquilidade, cura, autopercepção, expansão, amor, compaixão, gratidão.... Tantas possibilidades!

A meditação é uma prática maravilhosa, simples e muito poderosa. E por ser minha grande amiga, sinto-me à vontade de tê-la sempre por perto e sem muitas expectativas. O que acontecer sempre será bom e o que eu mais preciso.

Para onde a meditação pode nos levar?

Para onde desejarmos.

No meu caso, levou-me para muito longe. Fez-me largar a minha profissão antiga, distanciar-me de alguns padrões e aproximar-me de mim mesma.

Apesar de ter a noção sobre a direção que você quer trilhar ser um bom começo, a ideia de tempo, a busca por objetivos e a definição de metas não têm nenhuma aderência com o real sentido da meditação. Se conseguíssemos viver completamente presentes no agora estaríamos em um fluxo constante de conexão, presença e meditação. O agora é o tempo para toda e qualquer prática espiritual. Só nesse instante você pode deixar sua mente de lado e conectar-se com seu verdadeiro ser.

Não há o que se preocupar, pois sempre chegaremos ao local que nosso desejo mais profundo desejar.

Todos conseguem experenciar a sensação fantástica que alguns relatam de bem-aventurança e gratidão por meio da meditação?

Provavelmente, não. Apesar de todos poderem.

A grande maioria das pessoas não chega a atravessar a ponte. Mas caminhar em direção a ela já é o início da prática meditativa. Podemos dizer que tentar meditar, já é o início da meditação.

Normalmente, só se encontra o que está se buscando e nem todos desejam a mesma coisa com a prática. Mas você não deve se preocupar com isso. A meditação é um exercício de entrega, em que não há espaço para expectativa ou nenhum tipo de controle. Cada dia é uma nova experiência, uma oportunidade única de se conectar e, eventualmente, de aprendermos algo diferente sobre nós mesmos.

Não é necessário ver luzes ou efeitos espaciais fabulosos para beneficiar-se e se transformar-se com a meditação. Isso acontece a cada prática e, principalmente, no dia a dia. Muitas vezes, temos percepções que ampliam nosso entendimento sobre determinado aspecto da realidade, porém, é quando estamos de olhos abertos, interagindo com as pessoas e situações, que o ensinamento precisa entrar em ação. Meditamos para nos tornar pessoas melhores e mais conscientes em nosso cotidiano, no trabalho, com os amigos, filhos e conosco.

A autoconsciência é algo que muitas pessoas desejam. E quando esse desejo é verdadeiro e puro, suas práticas meditativas certamente o ajudarão a encontrar o que você quer e precisa.

Quanto mais comprometido você estiver com seu caminho de autodesenvolvimento mais terá a oportunidade de ter encontros maravilhosos, com seu eu interior e com a fonte de toda a consciência. Persistência e alta vibração, também ajudam muito nessa jornada.

Mas não se cobre demais. Há dias em que você vai achar que está evoluindo e outros não. É isso mesmo.

Mas, como saber se deu certo? Como saber se você meditou? Essa é a melhor parte da história: não há nota ou avaliação, a não ser que você medite plugado em um aparelho de eletroencefalograma para saber se suas ondas cerebrais se alteraram. Como isso é pouco prático, a melhor medida para avaliar seu desempenho é você mesmo.

Você saberá que está realmente meditando quando não quiser sair de lá. Muitas vezes é difícil abrir os olhos após a prática, pois o local em que estávamos era abundante em leveza, amor, paz e conexão.

COMENTÁRIOS FINAIS

Como vimos, a meditação é um oceano de águas profundas e cada um de nós a partir de suas motivações, crenças e desejos pode escolher o quanto deseja mergulhar. Mesmo que você não esteja em busca da prática como jornada espiritual, certamente algum aspecto da meditação irá beneficiá-lo.

Mesmo quem acha que não medita, medita em algum momento de sua trajetória.

A existência humana seria insuportável se não conseguíssemos transcender em alguns momentos. Nos instantes que nos afastamos dos problemas e das situações desafiantes, elevando nossa consciência e nos entregando ao todo maior, recebemos o sopro da confiança e nos sentimos inspirados em continuar adiante e buscar soluções. Algumas pessoas oram, outras fazem esportes radicais ou simplesmente contemplam a natureza, mas todos em maior ou menor grau, em determinado momento da vida, se afastam um pouco de "si" para comungarem com o horizonte maior. Paradoxalmente, é nesses instantes em que nos sentimos "menores", que percebemos que somos muito mais do que um bocado de pensamentos e emoções confinados em um corpo físico e que estamos o tempo todo juntos e conectados.

Por meio da meditação, podemos escolher ter mais momentos como esses, de grande conexão, entrega e presença.

Sempre que finalizo um curso ou workshop de meditação faço a mesma pergunta aos meus alunos: há mais alguma coisa que eu possa dizer para te incentivar a continuar meditando?

Mais do que ensinar um novo praticante a meditar e ampliar sua autoconsciência, o que mais me alegra é vê-lo voltando e retornando aos encontros semanais ou me dizer que continua praticando com regularidade.

Isso acontece pois quanto mais praticamos, mais descobertas fazemos em uma espiral ascendente de compreensão e conexão, primeiro de nós mesmos, depois de nossas relações e enfim, de toda a realidade que nos cerca.

Além disso, os estudos científicos mais recentes e rigorosos sobre os benefícios da meditação afirmam que a dedicação e continuidade da prática estão diretamente relacionados à intensidade e profundidade dos efeitos adquiridos.

Traços alterados da prática, você continua sentindo-se bem

Entende-se por traço alterado, uma nova característica que surge e que perdura independentemente da prática de algo. Ou seja, que continua fazendo-se presente, mesmo antes do início ou depois do término de determinado exercício ou atividade.

Richard Davidson, phD em psicologia pela Universidade de Harvard é um dos maiores pesquisadores sobre como a meditação pode mudar de forma duradoura nossa maneira de pensar, sentir e agir. Como Diretor do Laboratório de Imagens Cerebrais Funcionais e Comportamento e do Laboratório de Neurociência Afetiva da Universidade de Wisconsin, ele é um dos maiores entusiastas do conceito de traços alterados associados à prática da meditação.

Os traços alterados tratam-se de mudanças de comportamentos duradouros em meditantes experientes verificados a partir do mapeamento de suas funções cerebrais. Hoje sabe-se que a prática meditativa modifica diversas partes do cérebro repercutindo em alterações de longo prazo.

Na década de 70 quando se iniciaram as pesquisas sobre meditação, não havia mais do que poucas dezenas de artigos científicos sobre o tema. Hoje, se contabilizarmos apenas nos periódicos científicos, chegaremos a milhares e esse número cresce a cada ano.

Qualquer pesquisa que estude o comportamento humano não é simples de se conduzir. Além da necessidade de equipamentos e tecnologia de ponta é difícil trabalhar com grupos de controle e isolar variáveis que possam interferir nos resultados verificados. Ademais, grande parte das medições comportamentais são ditas "sensíveis" em oposição às "rígidas". As mensurações sensíveis são mais complicadas de serem auferidas pois partem de relatos pessoais, que podem variar conforme o humor e fatores pessoais dos entrevistados. Para contornar esses possíveis vieses é que, cada vez mais, as pesquisas envolvendo meditação buscam métricas fisiológicas, já que algumas funções como batimento cardíaco, pressão arterial e frequência cerebral não podem ser controladas deliberadamente, mas estão diretamente relacionadas à forma como nos sentimos e lidamos com as emoções.

Apesar das particularidades desse campo de pesquisa, nos últimos 20 anos, os estudos estão ficando cada vez mais conclusivos, não só por atingirem uma massa crítica de praticantes cada vez maior, mas por contar com modelos e gabaritos cada vez mais replicáveis mesmo em ambientes distintos de prática.

Abaixo, compartilho algumas das descobertas mais sérias e reveladoras sobre essa prática milenar. Esses achados são resultados de inúmeros pesquisas cuidadosamente compiladas por Richard Davidson e Daniel Goleman, no livro, A Ciência da Meditação (2017).

Ao final do livro, você poderá encontrar um extenso referencial, caso queira ampliar seu conhecimento. Por ora, vamos aos principais benefícios comprovados em praticantes regulares:

Aumento do foco de atenção – é por meio da atenção que emolduramos nossa experiência da realidade e concretizamos o que desejamos. Pesquisas comprovaram que os praticantes possuem a atenção seletiva fortalecida, aumentando as chances de ignorar as distrações e devaneios mentais. Outro ponto importante é a redução da "habituação" que é a capacidade da mente desligar-se de determinado foco ao perceber que este é familiar e seguro. Verificou-se que eles tendem a prolongar sua capacidade de vigilância sem se entediarem, por meio da ativação dos circuitos no córtex pré-frontal que gerenciam a atenção voluntária. Outro aspecto verificável foi o aumento da memória de trabalho, importante na tomada de decisão e processos de aprendizagem.

Redução do modo "default" do cérebro – o modo *default* do cérebro é ativado quando estamos fazendo algo que não exija esforço mental, como por exemplo, tomar banho. Nesse modo, a mente tende a divagar para algo que esteja nos preocupando e é por isso que dizemos, que uma mente que divaga é provavelmente infeliz. Experimentos com meditantes comprovaram que a ativação do córtex pré-frontal durante e após a prática inibem as áreas *defaults*, aplacando a "mente de macaco" e reduzindo as chances dos mesmos se embolarem em seus "dramas pessoais".

Redução dos níveis de estresse – o estresse constante modela o cérebro para trabalhar em menor performance e é a causa de muitas doenças, em função da liberação frequente de cortisol, da adrenalina e da noradrenalina. Esses hormônios aumentam a frequência cardíaca, os níveis de açúcar no sangue e o estreitamento dos vasos sanguíneos, obrigando o coração a trabalhar mais. Pesquisas verificaram que a quantidade de cortisol liberada diante de episódios de estresse é significativamente menor nas pessoas que meditam, contribuindo para a neurogênese.

Aumento da capacidade de recuperação – na natureza, episódios de estresse, como estar frente a frente com um predador, são temporários, dando tempo ao corpo de recuperar. Nos tempos atuais, a maior parte do estresse que sofremos é psicológico, como um trânsito infernal ou um trabalho desgastante e, em função dessa natureza, podem ser mais contínuos e intensos. Pesquisas demonstram que os meditantes possuem uma maior capacidade de recuperação frente aos episódios de estresse, conseguindo voltar mais rapidamente aos estados bioquímicos de equilíbrio corpóreo, como por exemplo, a redução da pressão sanguínea.

Redução da amígdala cerebral – a amígdala é uma espécie de sentinela de nossas emoções e quanto mais reagimos a qualquer sensação de perigo ou ameaça, mais ela se ativa e se torna sensível a futuros estímulos que tenham como base o medo. Pesquisas demonstram que a meditação tem a capacidade de acalmar a amígdala, tornando sua reação mais branda diante de situações de risco. Na prática, isso reflete em menor reatividade e perturbação emocional e uma maior imunidade aos sequestros emocionais.

Aumento da longevidade e redução do ritmo respiratório - a prática regular da meditação se mostrou favorável ao aumento da atividade da telomerase, que é a enzima que protege os telômeros, as extremidades dos cromossomos em que fica "empacotado o DNA". Com o tempo, os telômetros tendem a ficar mais encurtados, agilizando o envelhecimento e o surgimento de doenças, mas experimentos demonstram que a prática estimula e favorece a integridade das extremidades.

A meditação também se mostrou benéfica para a redução do ritmo respiratório. Em um grupo de controle, verificou-se que meditantes fazem em média menos duas mil respirações do que aqueles que não meditam. Ao longo de um ano, essa diferença pode girar em torno de 800 mil respirações extras. Sabendo que a respiração rápida significa ansiedade contínua, um ritmo de respiração mais lento indica atividade autônoma reduzida, favorecendo o humor e a saúde.

Impactos epigenéticos positivos – por muitos anos acreditou-se que os genes eram os únicos responsáveis por transmitir as características biológicas de uma geração para a outra. Hoje sabe-se que existem variações epigenéticas que podem ser adquiridas por intermédio de hábitos de vida e ambiente social. O açúcar, por exemplo, é um componente que funciona como um sinal "liga-desliga" impactando o gene da diabetes em se expressar ou não. Experimentos mostram que a meditação parece contribuir para a "regulação decrescente" dos genes inflamatórios. Uma queda constante, se mantida ao longo da vida, pode ajudar a combater doenças cardiovasculares, artrite e câncer, relacionados a início marcado por inflamação crônica de baixo grau.

Estimulação da Neuroplasticidade – da mesma forma que eventos adversos podem encolher partes do cérebro, treinamento, estimulação e riqueza de experiências pode expandir e fortalecer áreas do cérebro. Pesquisas demonstram que a meditação pode moldar o cérebro, desfazendo e refazendo ligações neurais, além de aumentar a espessura cortical em áreas importantes como a ínsula anterior (potencializadora da autoconsciência emocional) e zonas do

córtex pré-frontal. Pesquisas mostram que a prática contínua também ajuda a retardar a atrofia do cérebro.

Redução das recaídas de quadros depressivos e de ansiedade severa – embora a meditação não tenha sido originalmente pensada para tratar de problemas psicológicos, consistentes estudos têm demonstrado que a meditação pode ser usada de forma bastante positiva como tratamento associado em pacientes com depressão e ansiedade. Verificou-se que a prática pode reduzir o desconforto emocional de pacientes que sofreram traumas ou em estado de estresse psicológico.

Apesar de haver relatos ocasionais de efeitos negativos da meditação em pacientes com quadros de esquizofrenia, dependência de álcool, drogas e que utilizem alguns medicamentos, como para epilepsia, de uma forma geral, a prática acompanhada de um profissional de saúde se traduz em efeitos positivos complementares em muitos quadros de desiquilíbrios psicológicos.

Resistência à dor física – experimentos usando calor avaliaram que meditantes parecem ser menos suscetíveis à dor do que não praticantes e que possuíam menor atividade nas áreas de cérebro relacionadas a execução, avaliação e emoção durante a dor. É como se nos praticantes, os circuitos do centro executivo de avaliação (Isso dói!) não se conectassem tanto aos circuitos responsáveis pela sensação física (Da dor propriamente dita).

Abertura para geração de ideias e criatividade – o atingimento das ondas do tipo alfa, mais lentas e de maior amplitude, alcançadas nos estágios iniciais da meditação favorecem a criatividade e o aumento da percepção. Pesquisas revelam que meditações não diretivas e de monitoramento aberto favorecem a flexibilidade, a fluência e originalidade das respostas, ao estimularem um controle cognitivo "distribuído" que reflete em uma alocação mais ampla de recursos cognitivos.

Em praticantes mais avançados também se verificou o aumento de ondas gama, que se refere onda cerebral mais rápida de todas e que ocorre durante momentos em que diferentes áreas do cérebro disparam harmoniosamente. Esse estado mental é associado a *insights* e percepções, sugerindo a vastidão e a qualidade panorâmica da consciência em determinados estados meditativos

Processo decisório intuitivo – segundo Albert Einstein não se pode encontrar a solução de um problema, usando a mesma consciência que o criou. Portanto, é preciso que se eleve a consciência. Apesar de ainda não haver muitos estudos científicos que correlacionem meditação, processo decisório e intuição, algumas pesquisas verificaram que meditantes afirmam fazer uso regularmente dos estados mais relaxados e alterados de consciência como aliados em seus processos decisórios diários. Segundo os pesquisados, após a identificação do problema, eles costumam examinar a questão de uma perspectiva mais ampla, incluindo a intuição como recurso complementar e, sistematicamente, preponderante à avaliação estritamente racional da questão.

Enfraquecimento das narrativas pessoais – quanto mais nos apegamos aos eventos que acontecem em nossa vida, mais fortalecemos as narrativas que nos constituem. Muitas pessoas se identificam tão fielmente com suas histórias que seu Eu passa a ser o reflexo direto de suas mazelas e conquistas. Um dos principais objetivos das práticas meditativas mais tradicionais diz respeito à desidentificação do Eu, que encoraja a observação de uma dada experiência em contrapartida com sua identificação. Pesquisas verificaram que os praticantes experientes têm uma maior tendência ao "afrouxamento do Eu", a partir da ativação da metaconsciência, que

prefere construções cognitivas como “a coceira”, ao invés de “minha coceira” ou “ao erro”, em detrimento de “ao meu erro”.

Elevação de estados de consciência – durante muito tempo, os principais níveis de consciência reconhecidos eram despertos, dormindo e sonhando, com distintos padrões de ondas cerebrais. Hoje, a ciência já reconhece a presença do estado de concentração não distraída, chamado de *samádi*. Essa palavra em sânscrito traduz um estado de total concentração que leva à completa paz interior. Estudos demostram que quem medita possui mais chances de experimentar essa profunda conexão interior, à medida que sutiliza a ligação com o mundo exterior.

Ganhos de metaconsciência – a atenção intensiva aos movimentos da própria mente é chamada de metaconsciência. Nesse comportamento mental não importa o que estejamos fazendo, mas sim que estejamos reconhecendo a própria consciência por trás do fazer. É como se ela saísse dos bastidores e fosse colocada em primeiro plano. Segundo o filósofo Sam Harris, aquele que está consciente da tristeza não é triste, bem como aquele que é consciente do temor não é temeroso. Estudos científicos demonstram que esse estado está no cerne da grande maioria das práticas meditativas e que seus praticantes possuem maior capacidade de monitorar a mente sem deixar se arrastar por pensamentos e sentimentos, aumentando suas chances de estar no momento presente.

Ampliação dos sentimentos de bondade e compaixão – entende-se bondade como o desejo de que as pessoas sejam felizes e compaixão, o desejo que as pessoas encontrem alívio ao seu sofrimento. Pesquisas mostram que meditações que possuem o foco em expandir a bondade amorosa encorajam seus praticantes aos bons sentimentos e a sensação de conexão social. Um outro achado valioso é que a prática regular os tornam mais propensos a agir na direção do outro. Esse comportamento chamado de consideração empática é alcançado quando vamos além da compreensão e do sentimento em relação ao outro e nos colocamos em movimento solidário. O cultivo do desejo terno do bem-estar alheio energiza e impulsiona as ligações entre os circuitos cerebrais para a alegria e a felicidade e o córtex pré-frontal.

Expansão dos sentimentos de amor fraterno – o cérebro assim como acontece com a fala parece estar preparado para amar. Essa “prontidão biológica” para o amor é compartilhada com os mamíferos por meio de redes neurais que acendem quando sentimos afeto por nossos filhos, amigos ou qualquer outra pessoa pela qual tenhamos carinho. Meditações focadas em compaixão e bondade não só reforçam esses vínculos afetivos, mas tendem a contribuir para a expansão desse sentimento para círculos cada vez maiores e mais distantes, até chegar a desconhecidos e a todas as pessoas.

Aperfeiçoamento da natureza humana – mais do que impactar positivamente a saúde mental, emocional e física, a meditação é uma extraordinária ferramenta de aperfeiçoamento da natureza humana. Estudos mostram que a prática regular cultiva qualidades duradouras como serenidade, abnegação, presença terna e compaixão. Os impactos nessas virtudes já foram comprovadas cientificamente com respaldo de massa crítica, mas outras como alegria, empatia, a resiliência e a confiança realista estão sendo cada vez mais validadas por estudos recentes.

Meditação, como ferramenta de transformação duradoura

Quando participamos de um retiro de meditação ou imersão de autodesenvolvimento é comum

nos sentirmos muito impactados e energizados por esses eventos. Entretanto, a grande maioria das pessoas percebe esses estados se reduzirem até desaparecerem por completo, após alguns dias de cotidiano.

Pesquisas comprovam, que a prática contínua da meditação possibilita a substituição dos momentos de auge por uma mudança permanente, favorecendo a transformação sustentável a longo prazo.

Vimos que quanto mais a prática é constante, mais podemos nos deleitar dos inúmeros ganhos alcançados, entretanto, ninguém precisa ser um exímio praticante para já começar a se beneficiar. Estudos demonstram que após dez semanas de prática regular já é possível perceber um maior nível de bem-estar.

Vale destacar que a meditação assim como o esporte e a música, não é uma atividade única e, sim, uma ampla gama de práticas, dos mais variados tipos. E sendo assim, cada linha meditativa atua de forma particular na mente e no cérebro dos praticantes. Hoje já se sabe que cada tipo de meditação possui seu próprio perfil neural. Nesse sentido, os benefícios apresentados acima diferem dependendo da prática adotada, incluindo tanto as meditações diretivas, quanto as não diretivas.

Há de se apontar também que o tipo de envolvimento da pessoa com a meditação influencia no ganho e na profundidade dos traços alterados. Para muitas pessoas, a meditação é um fenômeno isolado feito 3 ou 4 vezes por semana, para outros, é uma prática que passa a permear toda a sua vida. Quanto mais um praticante conseguir trasladar as percepções e entendimentos apreendidos em estado meditativo para seu dia a dia, mais importantes e duradouras serão as transformações e benefícios alcançados.

Bem, se você ainda não pratica meditação, sugiro que comece o quanto antes. Para que isso aconteça, basta começar. O ato de tentar meditar já é meditação. É caminhando que se faz o caminho.

Simplesmente escolha uma técnica para experenciar, conte com um instrutor experiente e decida de forma realista com quanto tempo semanal consegue se comprometer. Experimente por três meses e veja você mesmo os resultados após esse tempo.

Se já é um praticante, continue a meditar. Experimente por uma vida inteira e veja você mesmo transformar-se.

AGRADECIMENTOS

Muito do que sou, agradeço a você.

Com a certeza de que somos todos parte do Grande Um, agradeço profundamente àqueles que me ajudaram e conduziram até aqui. O que sei, penso e sinto é uma humilde colcha de retalhos, amorosamente costurada por todos os professores que encontrei, livros que li, cursos que fiz, meditações que vivenciei e por toda a maravilhosa troca que tive com familiares, amigos e alunos.

A grande maioria das coisas que sei sobre a meditação e a capacidade extraordinária dessa ferramenta em nos ajudar a ampliar nossa autopercepção e consciência, vem dos amados Mestres em Meditação e Autoconhecimento, Vera Calvet e Sérgio Linhares, do Instituto Ráshuah do Brasil. Meu mais puro amor, respeito e gratidão aos ensinamentos transmitidos. E aos meus colegas meditantes de longa data.

Agradeço também a todos os Mestres, cientistas, estudiosos, professores e praticantes de meditação, que por meio de seus depoimentos, livros, vídeos e escritos me ajudam a compreender melhor os benefícios dessa maravilhosa prática e me transformar a cada dia.

Um muito obrigada à Andrea, à Elsa, à Roberta e a todos os amigos por suas valiosas revisões e sugestões. Em família, todo o caminho fica mais bonito, leve e divertido.

E principalmente, aos alunos que tenho oportunidade de encontrar e que com suas histórias, experiências e enorme vontade de se sentirem mais livres e felizes, me ensinam mais, sobre mim mesma, a cada dia.

E por fim...

A todas as dificuldades, que me encorajam a meditar.

A todas as alegrias, que me estimulam meditar.

À vida acontecendo, que me incentiva a meditar.

Aos meus filhos, Mari e Juba, que me motivam a continuar.

E à Espiritualidade, que com seu infinito amor e sabedoria, sempre nos guia, ilumina e protege.

AUTORA

Ana Paula Borges é fundadora da Flow Mind, uma instituição que pesquisa, promove e ensina a prática da meditação como ferramenta de autoconsciência e bem-estar para indivíduos, organizações, comunidades e instituições de ensino. Executiva com mais de 25 anos de experiência, desenvolvendo soluções nas áreas de saúde, bem-estar e educação. PhD em Administração, jornalista de formação e instrutora de meditação e autoconsciência.

FONTES BIBLIOGRÁFICAS

BREFCYNSKI, L. *et al*. *Neural correlates of attentional expertise in long-tenm meditation practitioners*. Proceedings of the National Academy of Sciences, vol. 104, riQ 27, 2007.

CALVET, V. *Curso de Meditação Ráshuah – Jornada ao Autoconhecimento.* Rio de Janeiro: Prefixo editorial, 2012, 2 ed.

CANDACE, P. *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*. eBook Kindle, 2010.

CHOPRA, D. *A realização espontânea do desejo*. Rio de Janeiro: Rocco, 2012.

GOLEMAN, D. *Foco - A atenção seu papel fundamental para o sucesso*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

GOLEMAN, D. e DAVIDSON, R. *A ciência da meditação – como transformar o cérebro, a mente e o corpo*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

GUROVITZ, H. *A chave de tudo.* Revista Superinteressante, 31 de outubro de 2016. Disponível em: <https://super.abril.com.br/historia/a-chave-de-tudo/>. Acesso em: 10 de Abril, 2019.

HASENKAMP, W. et al. *Mind wandering and attention during focused meditation; a fine-grained temporal analysis offluctuating cognitive states.* Neuroimage, vol. 59, n" 11, 2012.

HASSIN, R. *The new unconscious*. Oxford University Press, 2006.

HORAN, R. *The Neuropsychological Connection Between Creativity and Meditation*. Creativity Research Journal, vol. 21, issue 2-3, 2009.

LAGOPOULOS et al. *Increased Theta and Alpha EEG Activity During Nondirective Meditation. The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2009.

The Norwegian University of Science and Technology (NTNU).*Brain waves and meditation.* ScienceDaily. ScienceDaily, 31 March 2010. Disponível em: <www.sciencedaily.com/releases/2010/03/100319210631.htm>. Acesso em: 09 de Abril de 2019.

LEDOUX, J. *O cérebro emocional*. Rio de janeiro: Objetiva, 1998.

McNAUGHTON, R. *The use of meditation and intuiton in decision-making: reports from executive meditatios*. Tese de Doutorado, 20013. University in Santa Barbara, California. Disponível em:< https://tfsw.uark.edu/_resources/files/McNaughton_Disseration_Final.pdf>. Acesso em: 02 de Abril, 2019.

MLODINOW, L. *Subliminar – como o inconsciente influencia nossas vidas*. Rio de Janeiro: Zahar, 2013.

KEIL, A..*Functional correlates of macropic high frequency brain activity in the human visual system.* Neuroscience Biobehav. Revista 25, 2001.

SCHULTE, B. *Harvard neuroscientist: Meditation not only reduces stress, here's how it changes your brain*. Maio de 2016. Disponível em: <https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/?noredirect=on&utm_term=.fb84a6c99312>. Acesso em: 11 de Abril, 2019.

ROSENTHAL, N. *Transcendência, como alcançar a cura e a transformação por meio da meditação*. São Paulo: Prumo, 2012.

WILSON, C. *People who meditate are more aware of their unconscious brain*. Newscientist, 27 de Junho de 2016. Disponível em: <https://www.newscientist.com/article/2095053-people-who-meditate-are-more-aware-of-their-unconscious-brain/>. Acesso em: 10 de Abril, 2019.

YOGI, MAHARISHI, M. *Ciência do Ser e Arte de Viver*. Rio de Janeiro: Gryphus, 2017 (3 ed).