



Kankyo Tannier

A
MAGIA
DO
SILÊNCIO



**UMA NOVA VOZ
DO BUDISMO**

Um olhar moderno e descontraído
sobre práticas e tradições milenares
que conduzem à calma e à serenidade.



DADOS DE COPYRIGHT

SOBRE A OBRA PRESENTE:

A PRESENTE OBRA É DISPONIBILIZADA PELA EQUIPE LE LIVROS E SEUS DIVERSOS PARCEIROS, COM O OBJETIVO DE OFERECER CONTEÚDO PARA USO PARCIAL EM PESQUISAS E ESTUDOS ACADÊMICOS, BEM COMO O SIMPLES TESTE DA QUALIDADE DA OBRA, COM O FIM EXCLUSIVO DE COMPRA FUTURA. É EXPRESSAMENTE PROIBIDA E TOTALMENTE REPUDIÁVEL A VENDA, ALUGUEL, OU QUAISQUER USO COMERCIAL DO PRESENTE CONTEÚDO

SOBRE A EQUIPE LE LIVROS:

O LE LIVROS E SEUS PARCEIROS DISPONIBILIZAM CONTEÚDO DE DOMÍNIO PÚBLICO E PROPRIEDADE INTELECTUAL DE FORMA TOTALMENTE GRATUITA, POR ACREDITAR QUE O CONHECIMENTO E A EDUCAÇÃO DEVEM SER ACESSÍVEIS E LIVRES A TODA E QUALQUER PESSOA. VOCÊ PODE ENCONTRAR MAIS OBRAS EM NOSSO SITE: LELIVROS.LOVE OU EM QUALQUER UM DOS SITES PARCEIROS APRESENTADOS NESTE LINK.


**"QUANDO O MUNDO ESTIVER
UNIDO NA BUSCA DO
CONHECIMENTO, E NÃO MAIS
LUTANDO POR DINHEIRO E
PODER, ENTÃO NOSSA
SOCIEDADE PODERÁ ENFIM
EVOLUIR A UM NOVO NÍVEL."**



A
MAGIA
DO
SILÊNCIO







Kankyo Tannier

A
MAGIA
DO
SILÊNCIO



Título original da edição em francês: *Ma cure de silence*

Copyright © 2017 por Editions First, um selo de Edi8, Paris, França
Copyright da tradução © 2018 por GMT Editores Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser
utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem
autorização por escrito dos editores.

tradução: André Telles

preparo de originais: Viviane Diniz

revisão: Alice Dias, Hermínia Totti e Rebeca Bolite

diagramação e adaptação de capa: Ana Paula Daudt Brandão

capa: © Bachtz

imagem de miolo: Elina Li / Shutterstock

foto da autora: © Manuela Böhme

adaptação para e-book: Marcelo Moraes

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

T172m

Tannier, Kankyo

A magia do silêncio [recurso eletrônico]/ Kankyo Tannier; tradução
de André Telles. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

recurso digital

Tradução de: *Ma cure de silence*

Formato: ePub

Requisitos do sistema: Adobe Digital Editions

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN 978-85-431-0656-4 (recurso eletrônico)

1. Espiritualidade. 2. Exercícios espirituais. 3. Meditação. 4. Livros
eletrônicos. I. Telles, André. II. Título.

18-51236

CDD: 158.128

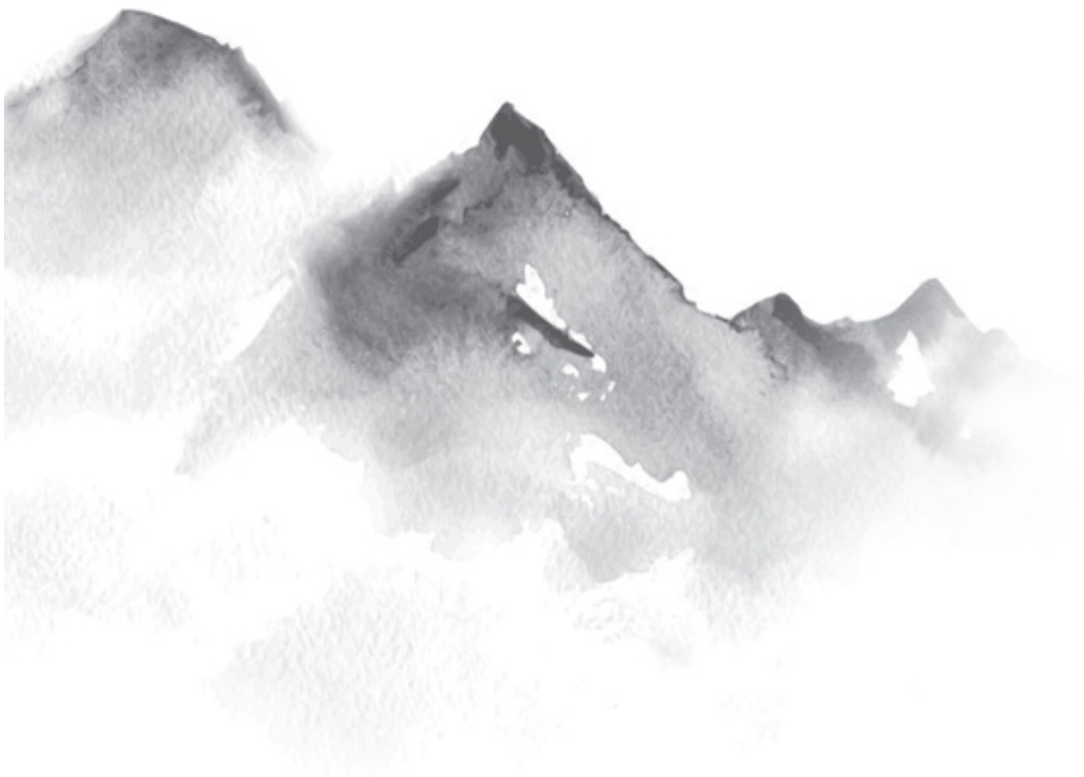
CDU: 159.95

Todos os direitos reservados, no Brasil, por
GMT Editores Ltda.
Rua Voluntários da Pátria, 45 – Gr. 1.404 – Botafogo
22270-000 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244

E-mail: atendimento@sextante.com.br
www.sextante.com.br

*“Queridos discípulos:
à multidão, preferam a solidão.
À agitação, a calma.
Ao barulho, o silêncio.”*

Últimas palavras de Buda



Sumário

INTRODUÇÃO

- Um livro diferente
- Para começar, um pedido de desculpas
- Meus primeiros passos no caminho do zen
- A dança dos rótulos
- O comitê de redação
- Onde escrevi este livro
- Modo de usar

PARTE 1: **O que é o silêncio?**

CAPÍTULO 1: **As virtudes do silêncio**

- Tentativa de definição
- Alguns benefícios de uma vida mais silenciosa
- Superar os obstáculos

CAPÍTULO 2: **Os grandes silenciosos**

- Os animais, reis do silêncio
- Lala e o momento presente
- No silêncio de um mosteiro zen

PARTE 2: **Silencie tudo**

CAPÍTULO 3: **Silencie os olhos**

- A poluição visual e o fascínio pelas telas
- Controlar o olhar: como e por quê?
- Tranquilizar o olhar: as pausas visuais
- Os benefícios da simplicidade
- Para encarar nossas imagens mentais e depois deixá-las ir

CAPÍTULO 4: **Silencie as palavras**

- O mito do silêncio total
- Aprender a se calar

Exercícios para clarear a mente e silenciar o crítico interior

CAPÍTULO 5: Silencie o corpo

Um corpo ausente

Por uma nova relação com o corpo: aprender a sentir

O corpo silencioso

PARTE 3: A prática do silêncio

CAPÍTULO 6: Uma prática de silêncio em casa

Preparação

Procedimento

CAPÍTULO 7: O silêncio dos atos ou espiritualidade ética

A Terra: uma mãe superpaciente

Um retorno à simplicidade

Vegetarianismo ou a arte de não comer seus amigos

Algumas práticas para o dia a dia

Para ir mais longe

Sobre a autora

Informações sobre a Sextante

INTRODUÇÃO

Um livro diferente

Livros de desenvolvimento pessoal costumam ser cheios de conselhos que supostamente nos ajudam a alcançar a serenidade em poucos dias. Considerando o fato de que o próprio Buda levou muitos anos para atingi-la, eu não estava convencida de que esses “manuais”, com suas soluções prontas, cumpriam bem esse papel.

Durante as minhas leituras, muitas vezes reprimi a vontade de gritar um sonoro e vigoroso “Então, prove!” a quem quer que defendesse algum “método milagroso” sem que a própria vida refletisse a sabedoria que pregava.

Então achei que eu precisava escrever um tipo diferente de livro. E assim, para evitar a ira dos leitores mais céticos, coloquei nestas páginas diversos casos reais, exemplos, exercícios e histórias.

Na hora de decidir sobre o que escrever, o tema do silêncio surgiu por si só, como se uma deidade benevolente respondesse ao grito desesperado de uma monja que não suportava mais a cacofonia ao seu redor. Para onde quer que olhasse, eu via a falta de calma e bem-estar no mundo moderno, em que nossas atividades incessantes aumentaram o volume a níveis insuportáveis. Com as pessoas cada vez mais plugadas em seus dispositivos eletrônicos, usando fones de ouvido para criar um casulo sônico reconfortante, o silêncio parece ter sido relegado ao esquecimento. Então eu me perguntei: como seria se reaprendêssemos a arte do silêncio, tornando-a a prática

determinante do século 21? Uma nova forma de ser. Quem sabe uma revolução!

A abordagem que tenho seguido ao longo dos anos e que compartilho com você agora me ensinou a abraçar o silêncio e a descobrir o imenso poder que todos possuímos escondido dentro de nós. Através do esforço real e contínuo, você pode trilhar o mesmo caminho, e lhe garanto que há uma vista deslumbrante além da montanha.

Ao percorrer estas páginas – em ordem ou aleatoriamente –, você encontrará uma série de exercícios. Fique atento, pois eles têm o poder de mudar sua vida. Porque, já que eu iria escrever um livro, explorando longamente algumas práticas e revelando diversos trechos de minha história pessoal, achei que ele teria que servir para alguma coisa. Então, abra-o por sua conta e risco, sabendo que mudanças profundas estão à sua espera. Dizem que muitas pessoas preferem uma situação desagradável, porém familiar, a algo novo e imprevisível. E você?

Enquanto parte do seu cérebro pondera cuidadosamente sobre essa questão, deixe-me dar algumas informações a respeito desses exercícios. Eles foram pensados para serem integrados com facilidade no seu dia a dia. Não é preciso acordar mais cedo nem roubar horas de seu dia para inserir as práticas na rotina. Será mais como salpicar algumas pitadas de consciência e concentração às suas atividades normais, como se acrescentasse um tempero sutil ao prato. Experimente e verá: o sabor das horas pode ser modificado, revelando aromas surpreendentes.

Levar mais tempo para fazer as coisas – saboreando longos períodos de tranquilidade – pode trazer ainda mais benefícios para a sua vida. Para os privilegiados que dispõem de tempo livre para isso (pense na sua sorte nesta sociedade hiperativa!), falaremos sobre os retiros monásticos ou as curas de silêncio feitas em casa mesmo, durante um ou vários dias.

Espero que você encontre nas páginas a seguir ideias e práticas que lhe sejam úteis. Pense nelas como pepitas que carregará secretamente no bolso – uma maneira de entrar em contato com a fonte de sua riqueza interior.

Imagine que estou lhe dando as chaves de um edifício. Ele é grande e tem muitas portas, mas você pode optar por abrir algumas e deixar outras fechadas; a escolha é sua. E mais tarde você pode voltar e abrir outras, porque, ao chegar ao fim do livro, terá um monte de chaves à sua disposição.

(Este livro contém ainda alguns arroubos líricos que o fascínio diante da natureza ou da beleza das criaturas fez brotar em mim. Se você é mais racional, fique à vontade para pular essas passagens. Prometo que não irei culpá-lo.)

Para começar, um pedido de desculpas

Este livro sobre o silêncio contém mais de 30 mil palavras. Um paradoxo, não é mesmo? Todas essas páginas para descrever o indizível quando um quadro de Rembrandt ou uma composição de Erik Satie teria sido suficiente. De fato, convidar o silêncio para o banquete da vida é simples: basta focar a atenção por uma fração de segundo, ter os ouvidos atentos e escutar, admirar um pássaro cruzando o céu... ou deixar que qualquer coisa igualmente espontânea nos surpreenda.

No meu caso, o problema é que, tanto para pintar quanto para dedilhar as teclas de um piano, tenho a delicadeza e a calma de um jogador de futebol numa final de campeonato. Logo, para explicar a magia do silêncio, precisei recorrer aos meios disponíveis para mim: uma saravada de palavras emergindo do limbo até encontrar seu lugar no papel. Ideias, frases e pequenas histórias surgiram aos

montes, uma atrás da outra, desenhando pouco a pouco a trama deste livro. Assisti a tudo isso bastante surpresa, fazendo-me as seguintes perguntas: de onde vêm estas palavras? Que consciência é essa que tagarela sem parar na minha mente? O mistério ainda permanece, mas o resultado é esta obra – de cuja verborragia espero sinceramente que você me perdoe.

Meus primeiros passos no caminho do zen

Fui criada numa família católica nos subúrbios de Paris: um ambiente impregnado de um tipo de catolicismo da classe trabalhadora mais interessada em sindicatos do que no estudo da Bíblia. Aprendi muito com a minha criação, inclusive o que mais tarde se tornaria o alicerce da minha espiritualidade: assistência mútua, fraternidade, vida em harmonia e oração. Então as primeiras lufadas de incenso que respirei na missa de domingo, nos braços do meu pai, provavelmente contribuíram tanto para a minha futura carreira monástica quanto as escrituras budistas em que mergulhei durante meus estudos. Naquela época, a paróquia era amistosa e vibrante, e me lembro das festas de rua, com representantes de todos os continentes e de todas as cores de pele.

Nos anos da adolescência, no entanto, me distanciei do catolicismo. Eu não estava satisfeita com as respostas que recebia sobre questões como justiça social, vida após a morte ou mesmo, em termos mais gerais, o sentido de estarmos aqui. Mas, acima de tudo, eu queria explorar diferentes continentes. E o budismo – com o qual tive contato por meio dos livros do Dalai Lama – me pareceu uma “terra” apropriadamente distante para um novo começo. Esse foi o início da minha aventura, e me atirei na espiritualidade asiática com indisfarçado entusiasmo.

Depois de me formar em direito público, comecei a trabalhar como jornalista e professora de canto. Mas, em paralelo, logo me vi atraída pelos mosteiros zen, frequentando retiros em diferentes partes da França. O apelo da espiritualidade era muito intenso para eu continuar levando uma vida “comum”. Dia após dia, eu me sentia como se estivesse sendo guiada por uma força interior, que me convidava – com um sorrisinho irônico – a mudar de vida.

Então, após cinco ou seis desses retiros budistas, minha perambulação chegou ao fim na Alsácia, no mosteiro Ryumonji Zen, onde o mestre Olivier Reigen Wang-Genh me deu calorosas boas-vindas e eu descobri uma equipe motivada e dinâmica.

E lá fiquei durante quase dezesseis anos: dezesseis anos de vida monástica intensa e aprendizado extraordinário.

A dança dos rótulos

Quando as pessoas me perguntam o que faço da vida, tenho vontade de responder: “Bem, um monte de coisas. Eu ando, como, durmo, olho para o céu, respiro, brinco com meus gatos, medito, canto... E você?” Mas não é isso que esperam ouvir. Quando conversamos com uma pessoa, precisamos decidir em que categoria vamos colocá-la, por isso todo mundo acaba usando uma espécie de rótulo para ser catalogado corretamente. Ficamos muito desconfortáveis quando vemos alguém sem um rótulo! Então, para tranquilizar meus interlocutores, também adotei uma série de etiquetas que posso colar e descolar de acordo com as circunstâncias.

Geralmente adoto o rótulo de “monja zen-budista”. É, sem dúvida, o que se impregna cada vez mais profundamente em mim. Depois de um tempo, ficou parecendo mais uma tatuagem que uma etiqueta. Há quinze anos esta tem sido a minha nobre ocupação, ainda que a

palavra “monja” não seja totalmente apropriada.

Embora exprima bem o aspecto espiritual da minha vida, deixa de fora várias coisas. Na minha tradição zen, podemos nos casar (tenho um companheiro encantador), ter filhos (eu não quis) e exercer uma atividade profissional além da responsabilidade monástica. Assim, a palavra monja parece um tanto obsoleta e parecerá ainda mais quando você descobrir que passo grande parte do meu tempo trabalhando na internet. Além de escrever no meu blog, sou responsável pelas redes sociais do mosteiro e de outras associações budistas. Em suma, uma monja do século 21, com um pé na antiga tradição e outro nas maravilhas do mundo moderno (o que me apresenta desafios cotidianos muito agradáveis e exige uma boa dose de equilíbrio!).

Outras atividades também surgiram com o tempo e ganharam espaço cada vez maior na minha vida: recepcionar os recém-chegados ao mosteiro, ensinar meditação, dar conferências e entrevistas, escrever artigos para revistas, trocar ideias com os colegas, etc. Ou seja, dias bem cheios e muito interessantes!

Às vezes, adoto o rótulo de terapeuta. Há alguns anos trabalho como hipnoterapeuta, uma corrente da terapia comportamental que utiliza os estados alterados da consciência para induzir mudanças. As áreas de ação são as mais diversas: depressão, preparação para provas, autoconfiança, tratamento de fobias... Essa atividade me fascina, e conhecer o outro me fornece muito material para meus ensinamentos budistas. Na minha tradição zen, trabalhamos algumas horas por semana para nosso sustento, pois não recebemos apoio financeiro de qualquer organização religiosa. E é melhor assim. O fato de enfrentarmos as mesmas dificuldades que as outras pessoas – arranjar emprego, ganhar dinheiro – sem dúvida nos permite estar mais sintonizados durante as conversas, palestras, conferências e outras interações.

Em outros momentos, também sou professora de canto e de

oratória, minha primeira profissão, iniciada em 1998. Voltarei a esse assunto outras vezes.

Por fim, há dois anos trabalho como voluntária cuidando de cavalos. Nada a ver com os demais rótulos! Conhecer esses animais vivendo praticamente livres em seu hábitat foi um aprendizado tão importante que não resistirei ao prazer de me estender sobre o assunto ao longo do livro. Antes, como uma típica garota da cidade, meu conhecimento do universo equino se resumia aos personagens de “Meu pequeno pônei”. Hoje você pode me encontrar regularmente sentada em um trator para levar feno ao pasto ou com os dedos enfiados na boca dos cavalos para verificar a condição de seus dentes. Escovo a pelagem deles, preparo a comida, arrumo o ambiente para eles passem o inverno, faço carinho, cócegas e, sobretudo, fico horas a fio com esses animais para estudar... o silêncio!

E agora assumi o rótulo de escritora. Que Victor Hugo me perdoe a audácia, mas vamos em frente!

O comitê de redação

Várias pessoas e alguns outros elementos contribuíram para a elaboração deste livro. Por exemplo, Lala, minha princesa felina, alongando-se frequentemente em volta do meu computador, me inspirou a fazer pausas. Sem ela e suas sugestões benevolentes, minhas costas estariam acabadas. E, percorrendo o escritório com elegância da direita para a esquerda, ela também me fez praticar a ioga dos olhos, permitindo que eu descansasse minhas pupilas.

A ajuda para escrever também veio da senhora de 93 anos que encontrei na loja de chá do meu bairro e que exclamou com seu magnífico sotaque da Alsácia: “Leio seus textos com uma lupa antes de dormir. Eles me fazem muito bem...” Pensar nela me dava

motivação quando batia o desânimo.

Havia ainda aquele furtivo sol de inverno atravessando a janela nos dias cinzentos e se derramando sobre minha mesa, como se dissesse: “Vamos! Anda! Ao trabalho!”

Além disso, também foram fundamentais o elo invisível com Sophie R., minha primeira leitora constantemente em meus pensamentos, os amigos, o vento, os pássaros, os cafés, os cavalos, as redes sociais e, sobretudo, as montanhas de livros devorados desde os 5 anos, quando minha amorosa avó me ensinou a ler em seu colo aconchegante. Sem essas coisas, essas pessoas, essas leituras, essas palavras guardadas nos abismos da minha mente, essas expressões que ressurgem, alegres, do fundo da minha memória, estas páginas teriam permanecido vazias. Silenciosas.

Os moradores do mosteiro e sua paciência ao me ver zanzar de um lado para outro, da floresta ao refeitório, dos cavalos ao dojo, com uma caneta na mão e mil ideias na cabeça também tiveram papel importante. De uns tempos para cá, não tenho andado muito disponível para a prática cotidiana, mas observo, de longe e cheia de gratidão, o engajamento comunitário.

E há você, meu irmão de alma, que me acompanha por todos esses anos. Não lhe direi nada, deixarei que meu silêncio o envolva. *I Shin Den Shin.* * Este livro é dedicado a você.

* *I Shin Den Shin*: famosa expressão do zen que significa a comunicação silenciosa, de coração a coração.

Onde escrevi este livro

Para escrever este pequeno manifesto espiritual, levei meu notebook

aos mais diversos lugares, tanto na cidade quanto no campo.

Por exemplo, ao mosteiro zen de Weiterswiller, na França, onde morei por mais de quinze anos. Esse lugar mágico encontra-se na Alsácia, nas montanhas de Vosges do Norte, perdido às margens de uma floresta. Volto sempre lá, sobretudo no inverno, quando a pequena cabana onde vivo vira uma geladeira. Foi o que aconteceu no último inverno: com temperaturas perto de -10°C , encanamentos congelados e vento glacial atravessando as paredes de madeira, desisti da vida de eremita e fui me refugiar no mosteiro para observar, do quentinho, as geadas passarem. Nesse ambiente, o tempo tem um sabor todo especial. Estamos conectados à atualidade, ligados ao mundo graças à internet, mas o mosteiro emana uma energia serena que nos convida a desacelerar. Com meditações de manhã e à noite, o lugar é envolto por uma nuvem de ondas positivas, coberto por um manto de boas vibrações que permitem que a mente se acalme. (A respeito da internet, e só para não deixar qualquer dúvida quanto a isso, esclareço que as pessoas em retiros de curta duração são convidadas a desligar seus smartphones, a fazer um verdadeiro detox digital, e vocês compreenderão por que mais adiante.)

Uma vez por semana, eu visitava a capital, Estrasburgo, para escrever em lugares como o Michel (famoso restaurante que abrigou, no passado, os estudantes do Maio de 1968), o Solidarité (com suas imensas janelas), o Atlantico (uma barcaça com vista para o rio) e o Centro de Budismo Zen, nosso local de prática em pleno centro da cidade.

Juntar frases num café ou restaurante, cercada de estudantes, mensageiros e funcionários de escritórios, com uma trilha sonora de reggae ou R&B pode ser um barato! Embora o mundo corresse apressado à minha volta e o tempo passasse zunindo, eu me sentava num cantinho do balcão e entrava discretamente em outro espaço-tempo. Comia meu almoço devagar, observando com atenção as pessoas ao redor, saboreando o clima do momento – e mais

importante – sem pressa. Eu me permitia levar o tempo que fosse necessário para escrever, para ouvir o espaço entre duas frases, para sorrir aos passantes e para me dar conta de que o barulho pode ser a melhor vitrine para o silêncio. Pois quanto mais ruidosa a cidade, mais o silêncio dentro de você se revela, em perfeita simetria.

Modo de usar

A maioria dos temas e exercícios aqui descritos foi ilustrada com exemplos reais. Isso parte do seguinte princípio: se alguém testou algo e obteve sucesso, a porta está aberta para que outros entrem. Quando eu estava estudando hipnose, exploramos amplamente o domínio da programação neurolinguística (PNL): um nome complicado para uma espécie de treinamento da mente. Aprendi como funciona nosso cérebro, deixando de fora os aspectos puramente médicos e focando em como direcioná-lo da forma correta para nossos objetivos. É de uma eficácia formidável!

Um dos princípios da PNL é a modelagem. Para alcançar uma meta, progredir numa determinada área ou promover alguma mudança na vida, os criadores da PNL nos propõem simplesmente observar as pessoas que conseguiram fazer o mesmo que desejamos... e imitá-las! Para tornar a técnica interessante, chamaram essa prática de “modelagem”, mas a verdade é que não passa de um aprendizado por imitação.

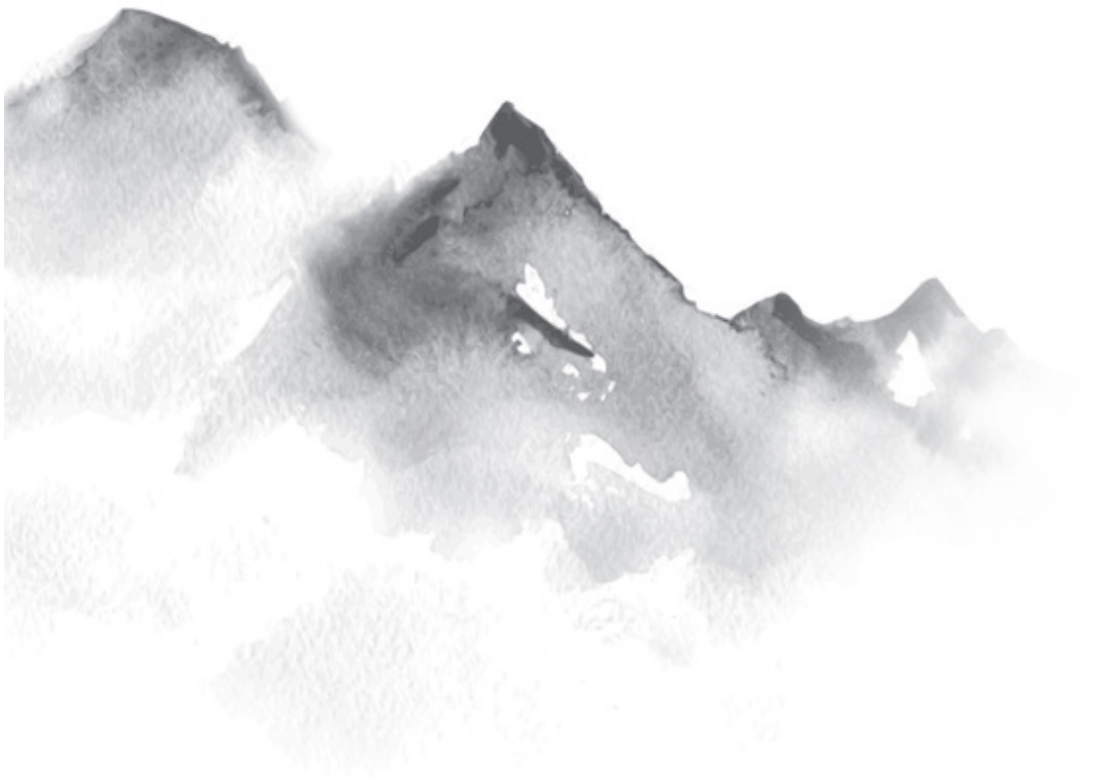
Após esses estudos, comecei a modelar o tempo todo. Quando uma pessoa fazia uma coisa interessante ou exibia um talento especial, eu a estudava com cuidado para extrair o máximo de informações possível. Assim, tive que encher alguns dos meus interlocutores de perguntas. Foi o que fiz, por exemplo, com a monja Michèle, que dá mostras de uma serenidade imperturbável diante das

observações impertinentes de outra praticante. Convidei-a para tomar um chá e a bombardeei com perguntas: “Como você faz para não ficar nervosa?”, “O que sente quando uma pessoa a agride?”, “Como faz para não pensar mais nisso?”, etc. Ela permaneceu firme diante da enxurrada de questões inesperadas e pude aprender muito espelhando seu comportamento.

É isso que proponho que você faça com este livro. Quando um exemplo tocá-lo, imite-o! Modele, explore, imite, junte-se à aventura! Ao agir assim, você descobrirá novos recursos e novas maneiras de ver o mundo que poderá adaptar e, principalmente, compartilhar!

PARTE 1

O que é o silêncio?



CAPÍTULO 1

As virtudes do silêncio

São seis da tarde. Nesta época do ano, a noite cai cedo e mergulha a floresta numa doce penumbra. O vento brando nas árvores, o repique dos sinos da igreja ao longe, depois os do templo protestante, como um eco. Os pássaros se calam. Um farfalhar e alguns estalos sugerem a presença de animais selvagens. Aqui na região costumamos topar com corças e javalis, sem falar num número impressionante de aves de rapina, corvos e gatos errantes. O crepúsculo é tranquilo, como se o próprio tempo estivesse em suspenso. O inverno é tão relaxante para quem sabe ouvi-lo!

Pois é justamente disso que vamos tratar aqui: reaprender a ouvir. Ouvir o silêncio, o espaço entre as palavras, a calma na tempestade e a passagem do tempo. Reaprender a provar: o sabor de um instante, o aroma de um prato, a espuma dos dias e o calor do fogo. Reaprender a sentir: o contato das mãos, um coração que bate, o espaço que se abre e o tempo que para... Um programa e tanto!

Mas, para começar, como em todo estudo, vamos limitar nosso campo. Com a condição, é claro, de que nosso tema – o silêncio – concorde. Pois ele é astuto e não se deixa aprisionar, por mais confortável que seja sua prisão. Se é que deveríamos tentar prendê-lo... Mas vamos seguir em frente e ver o que acontece!

Tentativa de definição

Esta manhã tentei me lembrar do lugar mais silencioso em que já estive. E foi, sem dúvida, aquela duna do Saara, no Marrocos, que visitei com uns amigos há alguns anos. Acordei antes do raiar do dia para assistir ao nascer do sol. Nenhum vento, nenhum barulho, dunas vermelhas a perder de vista. Em todas as épocas, os eremitas e outros “caçadores do absoluto” se refugiaram nos desertos. Naquela manhã compreendi por quê. Sentada na areia, sozinha, não havia mais nada a fazer. Tudo estava ali exatamente como é, sem passado nem futuro. Inútil agitar-se para provar algo, correr atrás de sucessos ilusórios ou tentar agarrar a cauda dos cometas. Bastava respirar fundo e saborear a calma do instante.

E depois? Depois os outros chegaram e exclamaram “Uau! É bonito demais! Vamos fazer uma selfie”, e a magia virou pó. O Instagram acolheu nossas caras maravilhadas e o deserto suspirou pacientemente diante de tanta frivolidade. Eu havia guardado um punhado de areia no bolso e seu ruído soava como um lembrete: o infinito está aqui, sempre disponível, para quem quiser ver.

O silêncio não tem nada a ver com a ausência de barulho

Todo mundo já viveu a experiência do ilimitado em algum momento: caminhando no coração de uma floresta; parando subitamente em meio a uma multidão em movimento; voltando para casa de ônibus no meio da noite; escutando as conversas de amigos – de longe – sem realmente ouvi-las... Todas as vezes, o silêncio estava à espreita. Entre as palavras, entre as imagens habituais, entre as sensações familiares existe um universo paralelo, uma calma absoluta e benéfica, e seu

acesso é zelosamente guardado pelas sentinelas da concentração e da atenção plena. Pois então sejamos claros: o silêncio não tem nada, mas rigorosamente nada, a ver com a ausência de barulho!

Seria simples demais. Se, para saborear o silêncio e a paz interior, bastasse nos trancarmos duas horas por dia numa cápsula de isolamento sensorial, todos fariam isso! Muito na moda nos anos 1970, os chamados tanques de flutuação ressurgiram recentemente nas grandes cidades. Como essa prática é desaconselhável aos claustrofóbicos e inacessível aos orçamentos mais modestos, preferi propor aqui experiências mais poéticas e completamente gratuitas.

Mas primeiro vamos fazer uma breve exploração sobre o ouvido humano. Segundo os cientistas, somos capazes de perceber os sons a partir de 20 hertz. Isso significa que as outras frequências não existem? Nada disso. Ao passar tanto tempo com gatos e cavalos, cujos ouvidos são extremamente sensíveis, percebi que muitas vezes eles erguem as orelhas quando eu ainda não ouvi barulho algum. Então olho na direção para a qual as orelhas apontam e frequentemente vejo surgir uma pessoa ou um cão. O universo sonoro deles é mais rico, e sua busca pelo silêncio, sem dúvida, bem diferente da nossa. De tanto conviver com esses especialistas, aprendi a erguer minhas próprias orelhas com entusiasmo e curiosidade em todas as direções. Ouvir mais me conecta ao momento presente e – em última instância – ao silêncio.

Quando volto à agitação da cidade, quase sempre preciso fazer o caminho oposto. É bem difícil, após passar horas desenvolvendo uma sensibilidade auditiva, retornar ao caldeirão barulhento que é o centro urbano. Como por encanto, meu cérebro adotou uma técnica bastante simples e eficaz para lidar com isso: o esquecimento sonoro. Na cidade, meu cérebro *se esquece* de escutar. Ou seja, deixa os sons passarem pelo corpo sem prestar atenção neles. É muito prático e é o que a maioria das pessoas faz de maneira inconsciente para sobreviver à cacofonia do ambiente. Exceto quando estamos muito

cansados, os sons só chegam até nós filtrados, graças a uma espécie de dessensibilização sonora automática. Nossa capacidade de adaptação é realmente notável.

E a boa notícia é que, embora não pareça, as cidades também estão cheias de silêncio e serenidade! Conversaremos sobre isso mais tarde.

Silêncio interior *versus* barulho exterior

Das profundezas do silêncio, uma voz sussurra na minha mente: “O que você está esperando? Comece a falar sobre o silêncio interior!” Embora pasma com o tom impertinente da voz, não posso deixar de constatar que ela tem razão.

Então, o silêncio interior. Essa é a chave. Minha abordagem é baseada na ideia simples de que é difícil agir sobre o ambiente e que as únicas mudanças reais que podemos fazer são aquelas que dependem de nós e de nosso próprio comportamento. Você provavelmente já ouviu a famosa Oração da Serenidade, que diz assim: “Concedei-me, Senhor, a serenidade necessária para aceitar as coisas que não posso modificar, coragem para modificar as que posso e sabedoria para distinguir umas das outras.” Então, partindo desse princípio, se não podemos calar nosso vizinho às duas da manhã ou diminuir o volume dos nossos filhos quando brincam (ou melhor, quando “desenvolvem sua criatividade”, como nos apontam os pedagogos modernos, sem dúvida com um pouquinho de sadismo), podemos mudar nossa *percepção* da situação... ou mudar de casa... ou vender nossos filhos (ah, isso não, acho que é proibido por lei).

O caminho da sabedoria reside, portanto, no desenvolvimento do silêncio interior, que nos permite ficar em paz nas situações tensas, em meio a universos sonoros sobrecarregados ou durante as crises emocionais.

Em que consiste o silêncio interior?

A noção de silêncio interior merece algumas explicações e será bastante explorada nos capítulos seguintes, em que estudaremos diferentes situações da vida cotidiana. Mas eis aqui uma introdução.

Voltemos ao vizinho barulhento, um caso clássico que costuma tirar qualquer um do sério. Diante dos vizinhos mal-educados, a prática do silêncio interior consiste em recobrar a calma, aprendendo, por exemplo, a:

- esquecer as imagens mentais de seu querido vizinho que faz de tudo para estragar a sua vida;
- ignorar aquela voz interior que lhe diz “Vou mostrar a ele do que eu sou capaz!”;
- observar a sensação de raiva, humilhação ou impotência que surge nesse tipo de situação e, depois de reconhecê-la, deixá-la ir.

Quando adotamos essas estratégias, nos tornamos capazes de desenvolver um novo ritmo interno, um senso de calma que nos conduz a uma vida mais satisfatória. Os exercícios para aprender a acessar o silêncio interior envolvem diferentes esferas de percepção: os olhos, os ouvidos (por meio das palavras) e o corpo. Para cada uma delas, você vai encontrar exemplos específicos e pequenos segredos para colocá-los em prática no dia a dia.

Alguns benefícios de uma vida mais silenciosa

São muitos, muitos benefícios. Permita-me mencionar apenas alguns deles. Uns dizem respeito ao nosso bem-estar, outros à nossa vida social, outros a nada menos que a paz no mundo.

Afastar-se e centrar-se de novo

Observar o silêncio nos permite adotar outro ritmo, mais lento, mais equilibrado, diante da agitação ambiente. Na época dos atentados terroristas na França, em 2015, o frenesi da mídia talvez tenha gerado mais angústia e ansiedade na população do que os fatos em si. Acompanhamos a prisão dos terroristas em tempo real em todos os canais de televisão, colocamos “Je suis Charlie” na foto de perfil do Facebook e comentamos e compartilhamos à exaustão todo tipo de microinformação.

Nas semanas que se seguiram, fui bastante procurada como hipnoterapeuta por pessoas com dificuldade para dormir. Todas apresentavam o mesmo problema: tinham passado dias inteiros ligadas nos meios de comunicação para não perder nenhum detalhe. As imagens que haviam absorvido, as mensagens divulgadas em *looping* nas redes sociais, tudo aquilo tinha ficado tão profundamente gravado nelas que uma nuvem negra e aterradora as impedia de seguir adiante.

A situação teria sido muito diferente se tivessem praticado o silêncio midiático: escutar as notícias aos poucos, retirar-se das redes sociais por uns dias, evitar conversas angustiantes. Essas são apenas algumas medidas de sobrevivência mental que recomendo ao leitor em caso de situações trágicas com intensa cobertura da mídia. O resultado será menos estresse, inquietude ou sensação de perigo, e muito menos negatividade espalhada no mundo.

O silêncio deliberado e a fuga da agitação à nossa volta nos permitem dar um passo atrás e analisar melhor a situação, evitando, assim, a tendência de seguir cegamente as análises da mídia ou de outros “especialistas” cuja imparcialidade costuma ser bastante discutível.

A mesma regra se aplica aos conflitos que enfrentamos no

trabalho, na família e em outros espaços de convívio. Observar o silêncio significa, por exemplo, esperar antes de responder a um e-mail desagradável ou respirar fundo antes de reagir a algo que nos incomoda.

Uma missão de interesse geral: contribuir para a paz no mundo

Se é para ter ambição, que seja grandiosa, certo?

O ser humano funciona muito por mimetismo. Após passar alguns minutos na companhia de uma pessoa calma, é comum sentir nosso próprio ritmo interno modificado. Portanto, vamos agradecer do fundo do coração àqueles que não acrescentam suas vozes à cacofonia ambiente, aos que não dão sua opinião o tempo inteiro, aos que deixam os outros falarem, aos que preferem passear com o cachorro a sair para beber com os amigos, aos que não ligam o rádio ao entrar no carro... esses são, sem dúvida, os santos do século 21!

Recentemente fui convidada para um coquetel após uma conferência. Como todo mundo, eu passava de um grupo a outro para trocar algumas palavras, saber das novidades e conhecer pessoas. Foi realmente um prazer estar com tanta gente naquela noite. No entanto, notei que muitas das conversas mais pareciam monólogos paralelos que um diálogo genuíno. Durante a palestra, um dos conferencistas havia proposto um pequeno jogo: sustentar o olhar da pessoa ao lado por trinta segundos. Trinta segundos encarando um estranho é muito tempo! Mas aprendi mais nesse silêncio do que em todas as conversas que se seguiram. Olhando-nos nos olhos, um pouco constrangidos no início, eu e a pessoa ao meu lado mergulhamos no desconhecido sem rede de segurança. Todos naquela sala foram envoltos num silêncio quase religioso, pontuado aqui e ali por risadas nervosas.

Essa experiência levanta algumas questões: como ficar em silêncio ao lado de outra pessoa? Como estar presente na sociedade sem usar palavras? Como agir de maneira que meu corpo manifeste serenidade e presença?

Responder a essas perguntas abre as portas de uma nova maneira de ser e nos permite contribuir para um mundo melhor.

Um “minutinho” de silêncio

Nada melhor que uma pequena experiência para testar a magia do silêncio em tempo real. Não importa onde você esteja neste momento: no ônibus, na sua cama, debaixo de uma árvore, na França, na Tailândia... Erga os olhos do livro um instante. Observe a paisagem, retome a consciência do seu corpo, de sua respiração, e fique exatamente onde está, sem fazer nada, por alguns segundos. Um minutinho. Sessenta segundos bem mais agradáveis do que aquele minuto de silêncio que compartilhamos em caso de luto nacional. Trata-se aqui de um minuto de silêncio voluntário, retirado da marcha do tempo. Pode começar.

Você percebeu os segundos se passando? Sentiu o tempo correndo mais devagar? Um espaço diferente se abre e os contornos do mundo ficam mais nítidos... e isso não é nada se comparado a todas as descobertas que você poderia fazer se parasse algumas vezes ao longo do dia e olhasse para o céu.

Nosso minuto de silêncio parece parar o tempo. É mágico! É mais fácil de constatar quando o corpo também permanece imóvel. Então tente praticar esse minuto de silêncio sem se mexer: apenas fique atento ao que muda e acontece.

Para entrar de verdade nessa experiência, pense na seguinte metáfora: você está dirigindo em alta velocidade na estrada. A paisagem desfila lá fora, familiar, reconfortante; há uma curva aqui, outra ali, mas a maior parte do caminho segue em linha reta. Você se sente seguro. Mas é grande o risco de começar a se entediar. Não há muito que ver, os pontos de parada são sinistros e o ar dentro do carro parece sufocante. E se você pegasse a primeira saída? E se explorasse uma estrada diferente por alguns quilômetros? E se tentasse pegar a “trilha menos percorrida”?

Um minuto de silêncio roubado de nossa rotina atarefada é como um desvio da estrada monótona – pode mudar o tom de um dia inteiro.

Superar os obstáculos

Passemos agora às coisas sérias. Que o silêncio é de ouro, todos nós sabemos – os sábios e filósofos sempre afirmaram isso. Portanto, o que nos impede de praticá-lo mais? Por que não oferecemos ao mundo o presente sublime do nosso silêncio? Sabemos muito bem que “temos o direito de permanecer em silêncio e tudo o que dissermos poderá ser usado contra nós”. Então por que não aproveitamos esse direito?

Temos de admitir que são numerosos os obstáculos no caminho de nosso Nobre Silêncio. Listarei a seguir alguns deles, não para desencorajá-lo, mas pensando que é preferível conhecer seu adversário antes de enfrentá-lo.

Antes disso, uma pequena digressão: sabia que as palavras “inimigo” e “adversário” não existem no vocabulário dos Kogis, povo indígena da Colômbia? Uma curiosidade interessante nesse momento de confrontos ideológicos tão acentuados. Se a pessoa à minha frente

não é um inimigo, mas alguém com um sistema de pensamento distinto, se o outro não é um adversário, mas alguém cujos valores são diferentes dos meus, não há nada a combater e ninguém a fortalecer através dos meus ataques. Mas pode ser uma boa oportunidade de fazer silêncio, talvez...

A falta

Você conhece a sensação de vazio interior?

Muitas vezes, o silêncio nos amedronta. Sobretudo nos dias de hoje, em que somos bombardeados por ruídos, imagens, notícias e histórias. Vivemos a era do culto da emoção, nutrindo alegrias efêmeras e transitando apressadamente de uma ideia a outra. Ufa! Seria ótimo respirar um pouco. Mas, para fazer isso, é preciso sair da estrada familiar para enfrentar nosso maior desafio: a sensação de falta.

Há alguns milênios, Buda já identificava a falta como a fonte do sofrimento humano. A sensação de vazio ou de insatisfação pode surgir de qualquer situação. Isso, obviamente, não significa que a *falta em si* seja negativa ou cause sofrimento, mas que essas situações são *potenciais* fontes de falta ou insatisfação.

Em outras palavras, parafraseando o filósofo e matemático francês Blaise Pascal, todo o nosso infortúnio vem do fato de não conseguirmos permanecer tranquilamente sentados aproveitando uma noite de verão entre amigos... sem começar a tirar fotos para postar no Instagram. “Para compartilhar a alegria”, você me dirá, e sua intenção é nobre. Mas recapitulemos a cena em câmera lenta por um instante... São 20h30, você está sentado na varanda de casa com seus amigos. O clima é festivo, é sábado à noite e tudo deveria correr muito bem. Então de onde vem essa sensação de tédio, essa agitação, essa inquietude que aparece ao fim de alguns minutos? De onde vem

a necessidade de sacar o telefone e documentar a festa? Por que você não pode simplesmente aproveitar o momento? O que deveria ser acrescentado à situação para que você não sentisse esse vazio? Mais barulho, mais música, mais bebida, mais amigos, mais calma ou conversas mais interessantes? O quê?

A citação original de Pascal, um dos fragmentos da coletânea *Pensées*, de 1669, é a seguinte: “Todos os problemas do homem vêm de sua incapacidade de ficar em paz em seu próprio quarto.” Longe de mim querer enclausurar você em sua casa, mas essa frase ilustra perfeitamente a insatisfação, a falta, a que Buda se referia. Você sem dúvida conhece essa sensação: um aperto no peito, um vazio no estômago, uma incompreensão, um medo latente, um temor invisível... Não pretendo descrevê-la indefinidamente, pois é bem desagradável em si mesma, e você com certeza já entendeu do que se trata. Então vamos adiante!

Sentar em silêncio para superar a falta

E depois, o que acontece? Como fazer para superar a sensação de vazio?

A solução número um, adotada pelas pessoas desde os tempos imemoriais, é fazer alguma coisa! Nós viajamos, vamos ao teatro, nos envolvemos em relacionamentos amorosos, temos filhos, abrimos empresas, etc. Tudo para escapar do vazio. Criamos uma espécie de sociedade da distração que nos leva cada vez mais para longe de nós mesmos. Tudo parece feito para esquecermos de olhar para dentro. Porque, se qualquer um de nós parar um instante e se sentar em silêncio, inevitavelmente terá que confrontar seu vazio interior... sem saber o que fazer a respeito.

Felizmente há um caminho para resolver isso: a meditação. Sentar-se *com* a falta e encarar seu vazio (usando um método

confiável, caso contrário a experiência pode se tornar um pesadelo) é uma ótima estratégia. Vamos ver como fazer isso nos capítulos seguintes.

A falta e as emoções são efêmeras

Eis o ponto-chave de todas essas explicações: sentar-se *com* a sensação de vazio baseia-se no princípio de que as emoções são impermanentes. Tudo aparece e depois desaparece naturalmente. Tudo, inclusive as emoções – desde que paremos de revivê-las ou alimentá-las. Uma experiência recente feita na Universidade Stanford, nos Estados Unidos, demonstrou isso. Após conectar sensores de atividade cerebral na cabeça de voluntários, pesquisadores lhes mostraram diferentes imagens para despertar medo, repulsa ou ternura (gatinhos, sem dúvida!). Em seguida, mediram o tempo que o voluntário levava para voltar ao seu estado emocional “normal”. E então, quanto tempo você acha que dura uma emoção? No máximo alguns minutos!

No entanto, sabe-se que outras emoções, como a tristeza, a culpa ou a falta, parecem durar muito mais, em grande parte por serem constantemente ruminadas, repisadas, revividas. Se for apenas observada, uma emoção – um vazio – aparece e desaparece naturalmente. Se a deixarmos em paz e aceitarmos sua existência momentânea, a calma irá ressurgir em seguida.

É esse conhecimento fundamental – de que nada dura, tampouco as emoções – que vai nos permitir ficar sentados tranquilamente mesmo quando tudo à nossa volta estiver em turbilhão.

A solidão luminosa

Tomei esta expressão emprestada do livro *Confesso que vivi*, do poeta chileno Pablo Neruda, que, nas entrelinhas de suas lembranças de viagens, exalta a alegria de estar sozinho. “A solidão luminosa” é apenas um capítulo desse belo livro de memórias, cuja leitura recomento veementemente – de preferência à sombra de uma árvore numa tarde de verão. Silêncio e solidão combinam muito bem, como duas vozes que se misturam criando uma terceira.

Para algumas pessoas, estar sozinho é quase um sonho impossível. Penso nas mães atarefadas que riscaram essa palavra de seu vocabulário: “Ficar sozinha? Para ler ou ouvir música? Sim, eu fazia isso quando era mais jovem, mas agora...” Para outras, a solidão é algo a ser evitado a qualquer custo. Principalmente se for para ficar a sós consigo mesmo, por medo da tristeza ou da depressão. Essas pessoas emendam noitadas, programas, aventuras ou qualquer outra coisa que as ajude a não voltar para casa sozinhas no fim do dia.

O silêncio gosta de se desenvolver na solidão. Quando falo “solidão” quero dizer a sensação de estar em contato consigo mesmo. Ter espaço, tempo e liberdade para se conectar ao seu interior, estabelecendo uma relação de amizade verdadeira. Trata-se da solidão voluntária, escolhida; um refúgio confortável onde nos reabastecemos antes de encarar o mundo novamente.

O segredo

Às vezes basta reservar algumas horas “sem fazer nada” para aprender a estar sozinho e desembarcar nas praias ensolaradas do nosso verdadeiro eu, um lugar muito mais vasto do que poderíamos imaginar.

A regra dos três Rs e cinco Es

Eu ri muito quando fui apresentada a esta regra pelo meu amigo Salah-Eddine Benzakour, um conferencista internacional e estudioso de economia digital. A técnica dos três Rs e cinco Es é bem fácil: “Repetir, Repetir, Repetir: É Estúpido, Entretanto É Essencial!”

Na época, Salah-Eddine estava encarregado de me treinar para fazer uma TED, uma conferência cujo formato é muito singular. Portanto, repetimos, repetimos, repetimos exaustivamente até chegar ao resultado desejado.

“Repetir, Repetir, Repetir: É Estúpido, Entretanto É Essencial.” Toda a sabedoria humana resumida numa única frase! O cérebro aprende por repetição. É o gesto ou o ato mil vezes repetido que lhe permite fortalecer as conexões entre os neurônios.

Portanto, repetindo os exercícios descritos neste livro inúmeras vezes você poderá mudar a configuração do seu cérebro. Novos caminhos interiores vão se abrir e se encher de flores. Mas isso não é tudo. A mente trabalha por meio de ramificações, o que significa que tudo está conectado. Ao mudar um hábito (olhar mais para o céu, utilizar a respiração abdominal ou ouvir com atenção os sons do mundo), todo o cérebro recebe os impulsos desse novo comportamento. Como engrenagens de um relógio encaixando-se, um pequeno exercício modifica a configuração do conjunto.

“Repetir, Repetir, Repetir:
É Estúpido, Entretanto É Essencial!”

“Repetir, Repetir, Repetir:
É Estúpido, Entretanto É Essencial!”

“Repetir, Repetir, Repetir:
É Estúpido, Entretanto É Essencial!”

Essa provavelmente é uma das regras mais importantes do livro. É necessário um esforço deliberado e prolongado para modificarmos nossos hábitos mentais e aprendermos a nos conectar com nosso

silêncio interior sempre que quisermos. Pense em expressões como “Roma não foi construída em um só dia” e “A mais longa jornada começa com um único passo”. A ideia é simples: você precisa praticar os exercícios com frequência se espera alcançar os resultados. Mas fique tranquilo, seus esforços serão recompensados. Recomendo que você escolha um ou dois exercícios por dia (que podem ser retirados de qualquer parte do livro). Depois de ter usado os exercícios para criar novos hábitos mentais, o seu cérebro vai começar a fazer o trabalho por conta própria e você não vai mais precisar se esforçar – e vai poder apenas relaxar e colher as recompensas.

CAPÍTULO 2

Os grandes silenciosos

Agora vamos descobrir diferentes mundos que têm em comum a prática do silêncio, consciente ou não, em que encontraremos muito a observar, aprender e – espero! – adotar em nossa vida.

Os animais, reis do silêncio

Lugar estranho para um encontro

Está um pouco frio esta manhã: nesta parte dos Vosges alsacianos que foi meu lar por tantos anos, o termômetro marca -3°C . Sigo a rotina de sempre: visto o casaco de pele (falsa, obviamente), calço as botas, chamo meus dois gatos pretos e me dirijo a um dos imensos prados que cercam o mosteiro. Cruzo a porteira e, lá do alto, grito: “Efstuuuur!! Gazellaaaaa!! Venham, meus anjos!” Após chamar cinco vezes, avisto lá embaixo meus dois cavalos islandeses num pequeno galope. Isto é quase uma exibição, já que, em geral, eles fazem o tipo indiferente.

Então por que a pressa? Porque, como todos os dias, eu trago

comigo duas bacias cheias de cevada e muesli para suplementar sua alimentação. Eles perderam muito peso nos últimos meses, por isso resolvi adotar um regime de lutador de sumô para que possam passar o inverno de maneira confortável. Efstur e Gazella são os mais velhos do bando, mas estão em forma e cheios de vida.

Ao redor do mosteiro, os prados são habitados – além de toupeiras, martas, cervos, corvos, musaranhos, abelhas e muito mais – por cerca de vinte cavalos islandeses, que eram propriedade de um casal encantador que se dedicava à criação desses animais. Depois de cessada a atividade, eles deixaram seus fiéis companheiros terminarem seus dias naquele pequeno paraíso. Eu faço o que posso para ajudar, e confesso que dedico atenção especial a certos cavalos, particularmente Efstur.

Efstur, em islandês, significa “a supremacia”, “o mais elevado”, e seu nome não poderia ser mais apropriado. É todo branco, com uma crina longa e pelo bem denso, que lhe permite resistir às temperaturas mais baixas. Os cavalos islandeses gostam de viver ao ar livre e galopam alegremente nas primeiras geadas do inverno. Há um ano, Efstur me escolheu. Nessa época, eu já ajudava nos cuidados básicos dos cavalos, escovando-os, levando-os para passear ou apenas me sentando perto deles. Um belo dia, Efstur começou a me seguir pelo pasto. Ele farejou o solo no lugar onde me sento todas as tardes para meditar, contornou o tronco da árvore para se posicionar melhor e parou com o pescoço acima da minha cabeça. Isso foi no verão, eu estava sentada na terra e a cabeça dele fez uma sombra encantadora para me proteger do sol. Muito prático, mas meu “cavalo-sombrinha” era irrequieto demais para que eu conseguisse manter a concentração. A cena se repetiu todos os dias durante uma semana. Acabei escolhendo um lugar mais tranquilo na floresta para meditar, mas, desde então, somos inseparáveis!

Entrar em um mundo novo e aprender a mudar de ponto de vista!

Eu poderia descrever Efstur por horas, mas este não é o objetivo do livro. Porém preciso dizer que, graças ao nosso encontro, aprendi muitas coisas. Em primeiro lugar, aprendi a entrar efetivamente em contato com o mundo do outro: um “outro” de quatro patas, dotado de uma boca imensa e... silenciosa. Como o príncipe Efstur me deu a honra de sua aproximação, julguei educado procurar compreender seus modos de comunicação e seu funcionamento mental. Quando me preparo para entrar no universo alheio, o espírito que me move parece mais com o dos antropólogos do século 20 do que com o dos colonizadores. Aproximo-me com delicadeza e curiosidade, querendo aprender mais do que obter, compreender mais do que impor.

Efstur não fala. É um cavalo, e a posição de sua laringe impede qualquer fonação. No entanto, comunica-se com muita precisão graças a seus movimentos corporais. Seus colegas de pasto o compreendem instantaneamente. Para mim, no começo, a mensagem era mais confusa. Durante nossos primeiros encontros, por exemplo, achei que roçar a cabeça em mim era seu jeito de me fazer carinho. Era tão bom chegar perto dele e receber essa demonstração de afeto! Efstur me adorava. Isso, pelo menos, era o que eu pensava. A realidade, quando finalmente a descobri, era muito menos romântica. Após animadas conversas com Ute Weiland (dono dos cavalos e especialista em comportamento equino), fiquei sabendo que esse gesto é uma forma de demonstrar superioridade. Ora, o comportamento de Efstur fazia jus ao seu nome! Mas tive que aprender a afastá-lo com firmeza ao menor sinal de dominação.

Confesso que o caminho foi longo. Eu queria tanto criar uma relação de confiança baseada em carinho, cumplicidade e doçura que a ideia de ter que me impor a ele me incomodava. Até o dia em que

compreendi: se eu não me tornasse a líder, Efstur ocuparia esse lugar. Não há relação igualitária entre os cavalos, nem referendo, nem sindicato, nem terapias de grupo. No mundo equino, há um chefe e ponto final. E é o chefe que garante a segurança da manada. Então, por um lado eu teria que abandonar minha visão horizontal da relação (logo, devia me impor) e, por outro, precisaria repensar minha concepção do poder (tornar-me a chefe = grande responsabilidade). Era uma importante mudança de paradigma!

Para os cavalos, tornar-se o chefe não tem nada a ver com mostrar poder; é mais como estar a serviço do grupo. Naturalmente, o cavalo líder anda na frente, come primeiro e impõe respeito, mas precisa se dedicar a proteger a manada. Após muitas tentativas e erros, consegui impor minha supremacia a Efstur e pude oferecer a ele confiança e tranquilidade em todas as circunstâncias (mesmo na presença do dentista veterinário, cujos instrumentos fariam tremer qualquer um). E, depois, quando tudo ficou claro, erguemos juntos a cabeça, apontamos as orelhas para a frente e partimos trotando alegremente pela floresta.

Com essa aventura, aprendi duas coisas: assumir o poder e usá-lo para o bem do grupo.

Assim, estudar o outro e suas características específicas nos permite questionar inúmeros padrões de pensamento que pareciam gravados em pedra; nos permite abrir a mente, ousar mudar de opinião. Até conhecer Efstur, eu era uma especialista – por assim dizer – na análise profunda das relações humanas. Gostava de observar as pessoas e desvendar a personalidade delas em poucos minutos, com ou sem palavras. Meu modelo de observação era impregnado de psicologia freudiana, comportamentalismo e deduções lógicas, o que levava a uma série de interpretações e projeções infundadas – um empirismo subjetivo destinado a descrever o mundo e lhe conferir uma estrutura que fizesse sentido. Um método tranquilizador, provavelmente; enganoso, com toda a

certeza.

Uma atitude interior baseada no silêncio e na concentração

Então como fazer para observar um cavalo, uma pessoa, um grupo, sem fazer projeções? Para mim, parece que a chave de tudo é uma atitude interior baseada no silêncio e na concentração...

Com Efstur, portanto, aprendi a simplificar, a observar apenas os fatos. E a ser extremamente atenta.

Para ajudar você a entender melhor o que estou dizendo, vamos a um exemplo. Semana passada, abri a porteira do pasto para sair com Efstur. Ele estava com a correia no pescoço e geralmente sai por conta própria, ansioso pela aventura. Dessa vez, recusou-se categoricamente a atravessar a porteira. Fincou as patas, numa atitude ao mesmo tempo serena e determinada. Eu poderia ter interpretado isso de várias maneiras: ele está com dor nas pernas, está brincando comigo, quer me testar... Difícil saber. Eu também poderia ter visto aquele “teatro” como um jogo de poder. No entanto, logo percebi que deveria desistir de levá-lo comigo. Bastou ver o posicionamento corporal do meu cavalo, dizendo um “Não!” tão veemente que a mensagem dele reverberou em meu corpo dos pés à cabeça. Para ter uma percepção assim, é necessário estar fisicamente presente, concentrado no animal, não nas próprias interpretações da situação. Uma atitude de concentração e presença que, de certa forma, permite uma “recepção imediata dos dados” (ele simplesmente não quer sair!).

Um pouco mais tarde, naquele mesmo dia, fiquei sabendo que um garanhão aparecera minutos antes perto das éguas da manada. Logo, para Efstur, estava fora de questão abandonar suas belas damas para dar um passeio na floresta. Naturalmente, eu poderia ter feito daquilo uma questão de honra, insistido e me imposto. Ele teria me seguido a

contragosto e eu teria vencido a batalha. Mas, naquele dia, preferi escutar. Escutar o silêncio das palavras e a fala do corpo. Naquele momento, aquela história de autoridade não tinha razão de ser. E, ao receber a mensagem silenciosa de Efstur e acolhê-la plenamente, estabeleceu-se entre nós uma maravilhosa sensação de harmonia.

O meu entendimento desta situação em particular foi possível mediante o desenvolvimento de dois estados mentais:

- **Silêncio interior:** naquele momento, foi uma questão de deixar de lado os pensamentos habituais e os raciocínios lógicos que constantemente atravessam minha mente. É claro que me ocorreu o pensamento: “Não, meu querido! Eu sou a chefe, você vem comigo!” Considerando as regras da equitação etológica (assumir o comando para controlar o cavalo), eu deveria ter ouvido e aplicado essa mensagem. Contudo, a situação e a atitude de Efstur expressavam uma coisa completamente diferente. Abandonei, então, a mente e os pensamentos tradicionais para confiar nas circunstâncias e na vivência corporal. Em outras palavras: confiei em Efstur como representante da Grande Natureza – em vez de obedecer à pseudointeligência racional. No instante em que essa escolha foi feita, o mundo se encheu de silêncio, dessa calma imensa que sempre surge quando tudo está em harmonia.
- **Concentração:** os cavalos podem ser muito rápidos e surpreendentes. Em contato com eles, é preciso estar realmente presente para sentir suas sutis mudanças de ritmo ou intenção. É necessário ter os olhos, os ouvidos e o corpo voltados para eles, permanecendo ao mesmo tempo aberto ao ambiente. Um desafio constante! Adoro me colocar no meio da manada, na pradaria, e sentir sua respiração, sua energia. Cada cavalo é diferente, mas eles interagem o tempo todo. Às vezes, lançam-se num galope vertiginoso de uma ponta a outra do pasto. Que

força e energia! Nesses casos, precisamos estar extremamente concentrados, pois essa concentração nos permite compreendê-los, mergulhar em seu mundo e até mesmo antecipar seus movimentos. Em contato com os cavalos, passado e futuro desaparecem para se tornar uma expansão do tempo cheio de silêncio e presença.

Para ir mais longe: esquecer os caminhos já trilhados

Como fazer para manter essa concentração por um longo período? Quando estamos interagindo com cavalos ou com qualquer outro animal selvagem, isso é absolutamente necessário. Por exemplo, se eu me distrair, os 400 quilos de Efstur podem aterrissar bem no meu pé, pois, cá entre nós, meu príncipe nobre e magnífico nem sempre é muito delicado!

Como então adquirir e desenvolver uma concentração inabalável em qualquer situação? O segredo parece ser este: esquecer-se de si mesmo. E isso pode ser levado ao extremo: esquecer que os outros estão olhando, esquecer os objetivos que deseja alcançar, esquecer o que aconteceu em situações parecidas... A chave é focar a atenção apenas no ato em si, na observação, no que você está fazendo no momento. E, ao menor sinal de distração, não lamente, mas volte imediatamente a atenção para a tarefa à sua frente – escovar o cavalo, redigir o relatório, tomar banho, lavar a louça. Sinta o seu corpo. Perceba o seu posicionamento, a sensação das suas mãos sob a água, a sua postura na cadeira diante do computador, etc. Essa prática é capaz de revelar um imenso universo sensorial... e todo o prazer que existe nele! (Veja o capítulo 5: “[Silencie o corpo](#)”.)

Lala e o momento presente

Ainda não terminamos de falar dos animais... Eles são tão inspiradores que mereciam um livro inteiro! Você já se deu conta de como é esplêndido observar um gato fazendo sua toailete? Todas as manhãs, quando acordo, tenho a missão de alimentar as duas bolinhas de pelo preto que dividem a vida comigo: Lala e Mestre Yoda (cuja sabedoria às vezes parece superior à do original). Assim que a refeição termina, meus gatos começam a lamber o corpo todo, limpando das patas à cabeça, numa ordem precisa, com uma flexibilidade de fazer inveja ao mais avançado dos iogues. Patas da frente, patas de trás, barriga, flancos, focinho... nada escapa ao minucioso procedimento. Adquiri o hábito de me levantar ainda mais cedo para tomar uma xícara de café enquanto observo esse maravilhoso ritual.

Sentada ali, junto deles, sinto como se estivesse contemplando uma dança primitiva: lenta, selvagem, com uma coreografia vinda das profundezas do tempo. Toda a concentração deles é voltada para a atividade que executam no momento. Às vezes, se um som lhes atrai a atenção, fazem pequenas pausas, mas logo retomam suas manobras. Seus movimentos exibem uma calma majestosa, imperturbável. Essa performance feita num estado de total presença transmite uma mensagem bem clara: “Concentre-se! Empenhe-se na sua tarefa com a mesma intensidade que nós!”

“Intensidade” é, sem dúvida, a palavra certa para definir essa concentração que os gatos têm enquanto se limpam. Mas a concentração não é a única cor da paleta impressionista dos meus pequenos felinos. Em alguns momentos, um ar de indiferença toma conta deles. Seus movimentos se tornam lânguidos, com estranhas sessões de alongamento.

É a hora da lentidão. Lala, minha gatinha preta de olhos verdes, é

uma especialista nisso. Ela dá voltas em torno de si mesma, amassa suas almofadas, boceja profundamente e depois fecha os olhos, entregando-se ao sono tranquilo. O mais notável é que, no instante seguinte, ela é capaz de pular da cama totalmente alerta, com o pelo eriçado por ter ouvido um barulho qualquer.

Esses diferentes episódios na companhia dos gatos (ou cães, ou cavalos) nos convidam a observar a natureza mais de perto. Com ela podemos aprender a receber mensagens de concentração, de lentidão e respeito aos nossos ritmos naturais. E, para fazer isso, passar alguns dias ao ar livre ajuda muito. A percepção do tempo muda e o silêncio começa a desabrochar.

Mas quando os dias se passam no ritmo frenético da vida urbana, nem sempre é possível fugir para as montanhas. Como fazer então? Observando os animais. Caso não tenha a sorte de ter ao seu lado esses pequenos (ou grandes) companheiros, leia sobre eles, estude, veja documentários na TV. Tenho dezenas de livros sobre o comportamento de várias espécies – de abelhas até lobos, passando pelos porcos. É fascinante! Além de grande fonte de sabedoria, os animais agem como guias, nos ajudando a nos reconectar com a Terra. Em nossas cidades feitas de concreto, ter acesso ao mundo selvagem dos cães ou dos gatos talvez seja o primeiro passo para uma necessária reintegração com a Natureza.

No silêncio de um mosteiro zen

Se eu lhe pedisse para resumir o “silêncio de um mosteiro” em uma única imagem, você provavelmente pensaria em monges encapuzados de cabeça baixa, caminhando devagar e em fila pelos corredores. É, sem dúvida, uma visão de calma e solenidade. Mas, como a nossa prática budista é aberta ao grande público e tem um aspecto secular,

temos uma cara bem diferente. Em primeiro lugar, nosso templo é misto, os prédios são modestos, o código de vestimenta é bastante flexível e a lentidão é reservada apenas aos dias de repouso.

No entanto, certas manhãs, quando substituo as oferendas de água pura nos altares dos vários aposentos do mosteiro, me comovo ao pensar em todos os monges e monjas que praticaram sua espiritualidade nas sombras através dos séculos... e que o fazem ainda hoje!

De manhãzinha, quando a escuridão ainda envolve cada árvore com seus braços delicados, caminho pelas aleias desertas do mosteiro, sentindo a presença efêmera dos antigos místicos que me precederam nessa busca. São momentos mágicos, como uma pausa no tempo.

Se você ficou alarmado com essa minha divagação lírica, pode relaxar: os eremitas iniciantes, embora devam acordar cedo, podem se limitar ao aspecto laico da prática. Em outros termos: o misticismo é opcional. No meu caso, ele se tornou a base fundamental da minha vida espiritual, mas muitos de meus colegas monges e monjas têm uma visão mais prática e igualmente válida da espiritualidade. A natureza da espiritualidade budista permite que ela se adapte à pessoa que a abraça. Buda disse: “Seja sua própria luz.” Hoje, poderíamos dizer: “É com você!”

Como é um retiro zen?

Aprender a meditar

Em primeiro lugar, um retiro zen permite descobrir as bases da meditação chamada zazen. Foi por meio dessa prática que Buda alcançou a iluminação, sentado sob os galhos de uma majestosa árvore, ao pé da qual encontrara refúgio. (Uma pequena observação feminista: a história conta que foi graças à gentileza de uma pastora que, inadvertidamente, levou para aquele pobre sujeito uma tigela de

arroz que o Buda decidiu renunciar, à beira da agonia, à intensa ascese na qual mergulhara.) Alguns milênios mais tarde, milhões de pessoas no mundo adotaram o zazen, ou a meditação sentada. Mais que isso, parece que, ao alcançar a Europa e os Estados Unidos nos anos 1960, a meditação em geral encontrou um segundo fôlego, espalhando-se como um rastilho de pólvora... não explosiva.

O ser humano, preso à agitação de um cotidiano frenético, precisa de silêncio e simplicidade. Atualmente, portanto, são muitas as pessoas que fazem retiros de meditação nos diferentes locais de prática que floresceram nos últimos cinquenta anos. Lá, encontram uma vida regrada e silenciosa, baseada em valores como atenção ao outro, concentração e altruísmo.

Mas como é, na prática, a rotina de um retiro zen? Tudo começa cedinho, por volta das seis horas. Um monge passa pelos alojamentos badalando um sino: é hora de despertar! Todos são convidados a se dirigir ao dojo, a sala de meditação. A programação diária é rígida e obrigatória. É inútil, então, pensar em não se levantar tão cedo: somos todos esperados, sem exceção, para a meditação da manhã, que se desenrola na penumbra do alvorecer, esse momento mágico em que a noite dá lugar ao dia, desvelando pouco a pouco os contornos da paisagem. Na noite em que chega, o praticante principiante recebe instruções detalhadas do monge ou da monja encarregado das “iniciações”. De manhã, a meditação é marcada a cada dois minutos pelo grande sino do mosteiro (de cerca de 800 quilos), que ajuda os praticantes a retomar a concentração. De fato, a concentração é a palavra-chave: se a mente divaga, se ausenta do momento presente, se esquece de onde está ou perde a consciência do corpo, a ressonância grave e profunda do sino funciona como um lembrete. Na incandescência da manhã, estamos todos mergulhados no aqui e agora.

Voltar ao momento presente através do silêncio

Os dias no retiro são todos parecidos. A rotina é elaborada com a intenção de promover uma reconexão com o corpo e o momento presente. As refeições, por exemplo, são feitas em silêncio. Essa não é uma prática comum para a maioria das pessoas, portanto deve ser enfatizada. Embora não haja a alegria de aproveitar uma refeição entre amigos, as pessoas aprendem a degustar os alimentos e saboreá-los. Os ingredientes são orgânicos e vegetarianos, e o pequeno cântico que antecede a refeição nos convida a agradecer a tudo que permitiu a chegada dos alimentos à mesa. Assim, evocamos indistintamente o sol, a chuva, o cozinheiro e as pessoas que cultivaram os legumes: uma corrente longa e ininterrupta de elementos que contribuíram para o nosso banquete monástico. Também é o momento de pensar naqueles que não têm o suficiente para matar sua fome e de fazer votos para que a energia adquirida com essa refeição seja utilizada da melhor forma possível.

Alguns retiros são conduzidos em silêncio completo, mas a maioria oferece apenas períodos de silêncio, cuja duração depende do momento. Em geral, a meditação, a refeição e os trabalhos comunitários são feitos em silêncio, e se alternam com atividades que permitem o diálogo.

Esse equilíbrio oferece certa harmonia aos dias e torna os retiros mais acessíveis aos principiantes. No início, os participantes sentem certo alívio ao poder conversar sobre suas experiências, porque a rotina demanda um forte comprometimento: as atividades se sucedem, a prática da meditação às vezes é difícil, o tempo pessoal é bastante reduzido. Assim, essas janelas de “não silêncio” parecem um pouco com câmaras de descompressão, que permitem recuperar as forças para superar os próprios limites. Um exemplo do “caminho do meio” a que Buda se referia.

Para os praticantes mais experientes, os retiros de silêncio absoluto são uma ótima oportunidade de fazer uma faxina interior. Segundo a ciência da energia tibetana, a ausência total de palavras tem como virtude “limpar os canais sutis”. As palavras e as ideias não ditas desaparecem, pura e simplesmente, por um processo de purificação. Após alguns dias de silêncio, tudo se torna mais calmo: as montanhas se transformam em morros, e as tempestades, em brisas primaveris. O silêncio nos permite estar *com* as coisas, em contato direto, sem o filtro da mente. Durante um retiro sem palavras, sentimos a ressonância do grande sino atravessar nosso corpo; notamos a delicadeza de um pássaro brincando numa poça d’água; ouvimos de verdade o zumbido de uma mosca voando sobre nossa cabeça.

Aprender a se emocionar

Após três dias de retiro (o formato habitual dos *sesshins*, os retiros zen), a maioria das pessoas afirma que um véu parece ter saído da frente de seus olhos: elas redescobriram seu olhar, ou, como dizem os budistas, desenvolveram uma “visão profunda”.

E isso é curioso, considerando o fato de que, durante esses dias, as atividades a que se dedicaram foram as mais simples: sentar, comer, agradecer, cortar legumes, dormir... Mas é como se o contorno do mundo ficasse mais preciso, conferindo mais luz e textura ao conjunto. Não é que o mundo tenha mudado, mas, através da meditação, os praticantes recuperaram a capacidade de ver e se emocionar. A prova disso fica estampada no rosto deles. Alguns chegam com olheiras e os ombros caídos. Já o tradicional retrato de grupo ao fim do retiro estampa sempre semblantes radiantes, olhos brilhantes e feições relaxadas.

No entanto, é inútil negar, fazer um *sesshin* não é fácil. Não só

fisicamente, porque o corpo permanece muito tempo imóvel, mas emocionalmente também. A alegria serena só aparece depois de você atravessar as sombras. E o retiro costuma lembrar a clássica “jornada do herói”: todos encontrarão em seu caminho uma provação (dor nos joelhos, acesso de raiva, impaciência...), um monstro a derrotar, a descoberta de seus poderes pessoais, o combate, a princesa ou o príncipe a libertar e, por fim, a conquista da vitória.

No momento em que escrevo estas palavras, em um café de Estrasburgo, escuto a conversa de uma pequena família sentada perto de mim: avô, mãe e filho, de uns 10 anos. O avô pega o celular da filha e liga para alguém que deduzo ser seu outro filho. “Estamos pensando em você. Estamos comendo uma *tarte flambée* e lembramos muito de você. Está nevando aqui. Você está com seus pneus de neve?” Achei essa cena comovente e maravilhosa. A capacidade do ser humano de se emocionar é inesgotável. E é com essa forma de ternura espontânea que nos reconectamos nos retiros zen.

Os retiros de longa – ou longuíssima – duração

Nosso mosteiro foi fundado em 1999. Algumas pessoas vivem lá desde essa época, e isso faz toda a diferença! Tantos anos vivendo sob o mesmo céu estrelado da vida espiritual tece um laço muito especial entre as pessoas. O silêncio tem sua parte nisso.

A paz com a passagem do tempo

Quando decidimos dividir nosso cotidiano com outras pessoas dentro do mosteiro, tendo que cruzar com suas caras alegres ou contrariadas o dia inteiro, é bom ter um pouco de tato. E, sobretudo, aprender a manter a boca fechada. No começo, ficamos ingenuamente

entusiasmados com a ideia da “vida em comum” e queremos compartilhar tudo, dizer tudo, mudar o outro, impor nosso jeito de pensar. Nesse período inicial, falamos por muito tempo, conversamos, resmungamos, nos aborrecemos e reclamamos de coisas fúteis.

Após esses anos todos, a experiência nos ensinou que os conflitos raramente são “úteis” e que a maioria de nossas queixas é irrelevante. Portanto, monges e monjas convivem num silêncio consentido, em favor da harmonia. Há sempre uma reunião semanal para levantar algum ponto de discórdia, discutir a melhoria de algum serviço ou acalmar os ânimos em caso de alguma explosão de fúria (em geral devido ao cansaço).

Ou seja, no dia a dia, todos se esforçam para não expressar críticas, irritações ou preocupações pessoais. É a paz geral que está em jogo, e a presença de novos participantes toda semana reforça a necessidade desse cuidado.

O que eu quero dizer é que essa forma de agir permite que as discordâncias sejam apaziguadas muito mais depressa. Quando temos conflitos, deixamos que eles simplesmente *passem*, como fazemos com os pensamentos e emoções durante a meditação. Após todos esses anos juntos, aprendemos a acreditar na impermanência das coisas e na capacidade das situações de se resolverem por si sós. Sem dúvida troquei palavras ásperas com alguns dos monges e monjas presentes no mosteiro. Em determinados momentos, nossas visões de mundo se chocaram e ninguém queria baixar a guarda. Esses embates, no entanto, duraram um único instante. Todas as vezes, a vontade ou a simples passagem do tempo permitiram a reconciliação. Esta é uma constatação fundamental: é possível aprender a viver junto com outra pessoa!

A regra do silêncio, embora recomendada, não é absoluta. Existem no mosteiro diversos espaços para se falar quando necessário. Às vezes, se o fardo está pesado demais, é muito útil

desabafar. Há também a época de *dokusan* (entrevistas individuais com o abade), quando as palavras podem ser ditas livremente. O praticante costuma sair da sala aliviado, frequentemente tendo esquecido o problema que o levou até ali.

A intimidade silenciosa

Os residentes de um mosteiro podem ter qualquer idade e vir de qualquer classe social. O mosteiro é um lugar que une mundos diferentes que provavelmente não coabitariam fora dali. No mosteiro Ryumonji, por exemplo, hoje em dia há um saxofonista, um mochileiro que já deu a volta ao mundo, uma secretária, uma enfermeira, um professor assistente, um bombeiro hidráulico, um estudante de psicologia, uma atriz de televisão, um estudante de informática, um pesquisador da área de matemática, um programador, uma atendente de telemarketing, um executivo, um vendedor de máquinas para o agronegócio, uma locutora de cinema...

Uma verdadeira torre de Babel! Contudo, o encontro não acontece no nível de seus rótulos, mas de seus valores espirituais. A carreira de cada um raramente é mencionada, portanto é nos gestos do cotidiano, no comportamento e nas atitudes que aprendemos a conhecer o outro. As palavras se tornam desnecessárias. Assim, desenvolvemos uma intimidade real, baseada no respeito. E, com um pouco de atenção, aprendemos a conhecer e respeitar nossos próprios limites e fragilidades. Essa abordagem significa aceitar o outro de forma silenciosa e compassiva, o que permite o surgimento de uma comunidade espiritual.

Talvez você nunca faça um retiro na vida, mas pode facilmente inserir algumas atividades do ambiente monástico em sua rotina diária: planejando períodos de detox digital, fazendo alguns minutos de silêncio antes de uma refeição (ou mesmo comendo em silêncio),

abrindo a janela do quarto ao acordar para absorver o clima do dia, e assim por diante. Mais adiante no livro (e especificamente no capítulo 6), você vai encontrar algumas ideias práticas para introduzir pequenos momentos de silêncio e serenidade no seu dia a dia.

PARTE 2

Silencie tudo



CAPÍTULO 3

Silencie os olhos

A poluição visual e o fascínio pelas telas

Os olhos na cidade

Há alguns anos, aluguei um pequeno apartamento em Estrasburgo para dividir meu tempo entre o mosteiro e a vida urbana. Três dias na cidade, quatro no campo – um meio-termo ideal para não ter que escolher entre uma coisa e outra. Esse esquema durou cinco anos, durante os quais pude avaliar a dificuldade de me dividir entre duas casas, passando boa parte do tempo enchendo e esvaziando bolsas. Mas isso já é outra história...

Em Estrasburgo, eu morava num pequeno bairro estudantil, a dois passos da famosa catedral e pertinho de um rio que serpenteava preguiçosamente pelo centro da cidade. As casas antigas, os cais cheios de estudantes desde os primeiros raios de sol, os bares em balsas... tudo isso dava ao lugar um ar boêmio bastante simpático.

Foi lá, no entanto, que tomei consciência de uma coisa tão comum aos nossos olhos, mas da qual, muitas vezes, nem nos damos conta: a poluição visual. Saindo de casa, quer meus passos se

dirigissem à esquerda ou à direita, o olhar era inexoravelmente atraído por lojas, outdoors, placas luminosas, letreiros, etc. A mensagem subliminar enviada para todas as direções era “Consuma”, “Compre”, “Você precisa disso”. Eu tinha a impressão de estar sendo vigiada por milhares de serpentes com os olhos arregalados tentando me hipnotizar. Num cenário desses – com tantos apelos –, ficar concentrado e permanecer no momento presente é uma tarefa bem complicada.

Afinal, além do pressuposto simplista de que consumir todas essas coisas me fará feliz, um dos principais efeitos desse excesso de propaganda é me fazer “sair de mim mesma”. A cada peça publicitária que vejo, um estímulo visual exige que meu cérebro se posicione: Sim? Não? Por que não? Quem sabe mais tarde? A cada anúncio (lingerie, telefone, bebida energética...), meu cérebro precisa decidir o que fazer: Será que já não está na hora de trocar de celular? Não que o meu esteja ruim, mas eu poderia comprar um melhor, talvez até mudar de operadora... Na maioria das vezes, tudo isso acontece numa fração de segundo e de maneira inteiramente inconsciente.

Na prática, o resultado disso é que, em vez de passear tranquilamente pela cidade, saboreando o dia, acabo caminhando de forma automática, como se puxada pela coleira por filamentos luminosos ligados aos espaços publicitários e às vitrines das lojas. O lado positivo dessa hipnose consumista é sempre o mesmo: uma distração da realidade e a possibilidade de fugir de eventuais perturbações emocionais (veja a seção “[A falta](#)”, no capítulo 1), escapando em direção ao sonho e ao imaginário. Mas o lado negativo, que alguns mestres espirituais não hesitam em qualificar como trágico, é o seguinte: ao deixar meus olhos esbugalhados guiarem meus passos, eu me torno um robô!

E não é só isso!

(Observação: otimista por natureza, não costumo ressaltar o lado negativo das coisas ou fazer enumerações dos aspectos disfuncionais da sociedade. Neste caso, entretanto, parece-me que deixar clara essa realidade pode nos ajudar a compreender melhor o tamanho do desafio. E depois que o desafio for exposto e analisado, vou apresentar remédios eficazes para curar essa “hipnose coletiva”. É uma promessa!)

Então, como eu dizia, não é só isso!

Tanto dentro quanto fora de casa, na cidade ou no campo, estamos presos a uma teia invisível criada pelas telas de todo tipo. O grande paradoxo é que somos ao mesmo tempo a mosca e a aranha – prisioneiros voluntários de uma teia que nós mesmos tecemos. A proposta aqui não é argumentar contra ou a favor dos smartphones, tablets ou outras distrações digitais. Estou escrevendo este livro num notebook conectado à internet, então seria no mínimo hipócrita defender o retorno à idade da pedra e o abandono desses aparelhos. Muito pelo contrário. Nosso caminho espiritual e filosófico nos leva a uma direção mais pragmática, que é aprender com as situações, e não evitá-las. Ou, em outras palavras: o que fazer com a realidade tal como ela se apresenta?

Antes de tudo, precisamos entender o que acontece quando pulamos de uma tela a outra, do celular para a televisão, de maneira automática ao longo do dia. Esquecemos onde estamos. “Perdemos” nosso corpo ou a sensação de ter um. Somos tragados para uma realidade virtual, que, longe de nos saciar, em geral intensifica nossas carências e fragilidades emocionais. Além disso, nossos olhos recebem, sem filtro algum, os horrores que o mundo pode produzir. O vídeo fofo de gatinhos brincando com porquinhos filhotes não basta para nos fazer esquecer o sangue no rosto do menino sob as bombas de Aleppo.

Assim, a onipresença das telas gera estresse e uma espécie de

agitação interior. As mensagens chegam de forma constante por e-mail, Twitter, Instagram, Snapchat, e requerem uma resposta quase imediata para se conservar o casulo artificial da rede, o sentimento de pertencer a um grupo ou a ilusão de ser alguém especial. Além disso, do ponto de vista do funcionamento cerebral, uma informação “não processada” permanece “pendente”, como se estivesse numa fila para ser resolvida.

Vamos a um exemplo concreto para ilustrar esse fato. Estou escrevendo este livro no computador quando minha caixa de mensagens pisca para anunciar que recebi um novo e-mail. De maneira quase inconsciente, abro a mensagem e descubro que alguém precisa urgentemente de uma foto do último retiro para a Associação Zen Internacional. Volto ao trabalho, com parte da mente preocupada com essa tarefa que precisa ser realizada em algum momento. Depois de dez e-mails semelhantes, vinte vídeos superinteressantes-para-salvar-nos-favoritos-e-ver-mais-tarde e trinta pedidos de informação urgentes, meu cérebro está saturado!

Essa cena lhe parece familiar?

Todos os episódios como esse têm em comum o fato de nos arrancar de nós mesmos. As telas – pequenas ou grandes – têm um poder de sedução inigualável. Como um superaspirador da consciência, elas são capazes de captar a atenção até do mestre zen mais disciplinado!

Controlar o olhar: como e por quê?

Escrevendo estas poucas linhas, constato com satisfação que meus reflexos para retornar ao momento presente, desenvolvidos com extrema paciência ao longo dos últimos anos, estão em dia. Eles se baseiam em princípios fisiológicos bem simples, permanentemente

acessíveis e, sobretudo, gratuitos! (Coisa tão rara nos dias de hoje que merece um comentário à parte.)

Por que controlar o olhar?

A poluição visual e a onipresença das telas têm em comum a capacidade de atrair nossa atenção para o exterior. E também de instalar sutilmente em nossa vida essa malfadada sensação de falta ou insatisfação latente, essa espécie de angústia quase permanente. A mente entra em “modo hiperativo” ou “modo estresse”, pois busca do lado de fora a solução mágica para o mal-estar interior.

Felizmente, é possível acalmar esse estroboscópio mental em poucos minutos. São os olhos que recebem os apelos luminosos. Logo, aprender a relaxar os olhos, a controlar o olhar, é um exercício construtivo e valioso.

Como controlar os olhos na cidade

Há diferentes maneiras de andar pela cidade. A que lhe proponho aqui aproxima-se de uma forma de meditação em movimento, em seu ritmo normal de caminhada. A principal ideia é a seguinte: controlar os olhos para retomar o controle da mente. Após alguns minutos, você poderá desfrutar dos benefícios de uma caminhada sem ser atraído pela serpente da publicidade e, como consequência, sua mente ficará nitidamente mais serena.

Você pode fazer esse exercício em qualquer lugar, pois andar pela cidade (indo para o trabalho, voltando da faculdade, a caminho do shopping, do mercado, etc.) é uma atividade corriqueira. Pratique sempre que puder para que a repetição o ajude a adotar novos hábitos de comportamento que o reconectem à realidade. E como fazer?

1. Antes de sair de casa, lembre-se dos benefícios incríveis que poderá extrair deste exercício e repita para si mesmo que você não é um robô!
2. Em seguida, caminhe controlando a direção do seu olhar. Saiba exatamente para onde está olhando, no momento em que está olhando. Escolha não prestar atenção em propagandas, vitrines, pessoas, etc. Essa prática, descrita em diversas tradições espirituais, é denominada “concentração”.
3. Faça isso regularmente por cerca de cinco minutos em seu trajeto diário. Observe os momentos em que a sua atenção escapa e perceba o que atrai o seu olhar. Ter consciência daquilo que interessa aos seus olhos é um magnífico instrumento de autoconhecimento. No início, o exercício pode lhe parecer difícil, sobretudo ao constatar a rapidez com que a atenção se dispersa. Calma: isso é normal! Mas é possível aprender a se concentrar de novo.
4. Para tornar o exercício mais fácil, comece olhando para baixo. As coisas no chão podem ser menos interessantes... a não ser que você veja poesia numa guimba de cigarro ou goste de observar os reflexos nas poças d'água. Mas, em geral, olhar para o chão, mirando poucos metros à frente, permite isolar-se ainda mais dos apelos visuais e centrar-se de novo com mais facilidade.

Tranquilizar o olhar: as pausas visuais

O elo corpo-mente

A conexão entre a mente e a nossa fisiologia está estabelecida. O corpo influencia a mente e vice-versa. Essa afirmação pode parecer

boba, mas é essencial em toda busca de conhecimento, quer se trate do desenvolvimento pessoal ou da espiritualidade mais profunda. É agindo no nível do corpo, por exemplo, que os iogues indianos ou os praticantes do shugendô japonês aprofundam seu conhecimento intuitivo da realidade. Uns visualizam o fogo e podem, por meio de uma concentração infalível, caminhar descalços na neve. Outros fazem suas práticas sob cachoeiras de águas geladas, desenvolvendo uma força mental fora do comum.

Nos meios budistas, circula uma historinha que ilustra o poder do pensamento sobre o corpo e incentiva, naturalmente, seu uso com sabedoria. Um homem entra num caminhão frigorífico na Inglaterra para limpá-lo. As portas se fecham por descuido e o caminhão arranca para uma longa viagem pela Europa, com o sujeito preso lá dentro. Quando o caminhoneiro abre as portas na Espanha, descobre o corpo rígido do homem lá dentro. Ele morreu de frio. No entanto – e essa é a moral da história –, o sistema de refrigeração não estava funcionando.

Ou seja, o corpo influencia não só a mente como o estado de espírito. Assim, agir sobre o corpo pode modificar rapidamente o humor do momento.

O exercício visual que apresento a seguir vai muito além de sua aparente simplicidade. Você poderá praticá-lo durante os próximos cinquenta anos (sejamos otimistas) e, a cada vez, descobrir uma coisa diferente. É uma técnica essencial que traz relaxamento e permite um check-up instantâneo do seu estado interior. Ela carrega a sabedoria de vários milênios e abre as portas para outras formas de percepção, sobre as quais os poetas tanto discorreram. Prepare-se!

O exercício da pausa visual

Uma pequena observação antes de começar: quando apresento este

exercício a um grupo de pessoas, é comum elas perguntarem se podem fechar os olhos. Provavelmente seria mais confortável assim, é claro. Mas o objetivo do exercício é voltarmos ao nosso centro sem perder – e isso é o mais importante – o contato concreto com a realidade. Se você fecha os olhos, há o sério risco de rapidamente se perder em pensamentos e devaneios... Isso não ajuda quando queremos descobrir nosso silêncio interior num estado de total consciência do momento presente.

- Sente-se num lugar tranquilo. Pode ser diante do seu computador, contanto que esteja desligado. Adote uma postura ereta, ativa e motivada, como um explorador saindo para descobrir o novo mundo. Lembre-se de apoiar os dois pés no chão para manter a conexão com a Terra e ajudá-lo a desenvolver sua presença corporal.
- Olhe para alguns poucos metros à frente, com os olhos direcionados na diagonal, para baixo.
- Deixe que os músculos dos seus olhos relaxem aos poucos: as pálpebras, a área ao redor dos olhos, a parte de trás dos olhos. No início você com certeza vai sentir uma grande tensão ocular, que tem a ver com a intensa atividade mental do nosso mundo moderno. Isso não é um problema e é completamente normal. Apenas se dê conta dessa tensão.
- Após alguns minutos, o olhar relaxa. Os músculos das bochechas se juntam ao relaxamento, assim como o rosto inteiro. Você adota uma atitude interior neutra, sem expressão ou qualquer desejo em particular.

O fenômeno da apropriação

Nossos olhos estão ligados ao que chamamos “apropriação” ou

vontade de obter alguma coisa. É uma energia sutil presente em toda a nossa vida. Podemos constatar sua força, por exemplo, quando finalmente estamos de férias. Após trabalhar o ano inteiro para ter direito a esses dias de descanso, após sonhar com o momento em que poderemos nos deitar naquela praia de areia fina, de frente para as águas cristalinas, com um sol suave aquecendo nossa pele, aqui estamos nós! Sentados na toalha, diante do mar turquesa. Mas a felicidade dura pouco. Antes mesmo de termos a chance de saborear o momento, nosso cérebro já começa a se agitar: está quente demais, a areia irrita nossa pele, temos sede, precisamos tirar fotos para postar no Instagram, esquecemos nossos óculos escuros, queremos mergulhar, mas temos medo dos tubarões...

Uma espécie de insatisfação permanente, de descontentamento, de falta, que aparece espontaneamente em todo ser humano (veja a seção “[A falta](#)”, no capítulo 1).

Então, para amenizar esse mal-estar, há o desejo de movimento, de mudança. Trocamos de posição, pedimos um drinque, entramos na água, observamos as pessoas na praia para nos distrair, etc. Em todo esse processo, os olhos desempenham um papel central. Todas as vezes que buscamos algo fora de nós, eles se contraem – uma tensão, ínfima mas bem real, para procurar a solução do mal-estar interior no mundo exterior.

Mas, na verdade, basta relaxar os olhos para aplacar essa angústia. Esse exercício é tão simples que quase posso prever sua reação: “Está zombando de mim! É só relaxar os olhos que todos os meus problemas estarão resolvidos?!” Sim, é isso mesmo. Essa consciência, com seu poder de provocar grandes mudanças de perspectiva, é realmente simples. Sente-se em algum lugar tranquilo por alguns instantes e... tente!

Os benefícios da simplicidade

Durante um retiro que fiz no Japão, há uns dez anos, fiquei muito impressionada com a simplicidade reinante lá e, acima de tudo, com o bem que ela proporcionava. As condições de vida no mosteiro onde fiquei, em Nagoia, eram bastante severas (sem sistema de aquecimento, água fria em todos os aposentos, convívio muito próximo com as pessoas...), e as monjas tinham o dom de me testar até o meu limite. Ocupada da manhã à noite, eu andava apressada pelos corredores sem nunca compreender direito o que estava acontecendo, preocupada sobretudo em não perturbar. Meu rótulo de ocidental fora aceito com muitas reservas, pois os ensinamentos eram basicamente em japonês... mas a magia daquele lugar e a profunda sabedoria que dele emanava me faziam esquecer todas as provações.

Certa tarde, uma das monjas me levou à sala de chá privada, onde a mestra Shundo Aoyama, venerável abadessa de 85 anos, recebia seus convidados especiais. Minha tarefa era limpar o aposento meticulosamente, atenta a cada movimento, concentrada no meu pano como se ele fosse uma pedra preciosa. Após alguns minutos, desviando o olhar da mesa que eu lustrava por um instante, vejo uma reentrância cavada em uma das paredes, uma espécie de nicho medindo cerca de 1,80 metro de altura e 60 centímetros de largura. O nicho estava vazio, com exceção de uma pequena estátua de Kannon, a deusa da Compaixão, que, alongada e esguia, estendia-se delicadamente em direção ao céu. Embora muito pequena, a deusa parecia lançar uma luz suave em todas as direções. Nada mais decorava a sala de chá – nada além dessa alcova e essa pequena estátua, minúscula em seu grande nicho. Tive a sensação de estar recebendo um ensinamento secreto, que às vezes se revela àqueles que podem ver: a beleza serena do espaço vazio.

Foi com essa perspectiva minimalista, inspirada na tradição zen,

que as artes japonesas se consolidaram há muitos séculos. Partindo do princípio de que o efeito do cenário e do ambiente sobre o estado mental é imediato, por que não nos inspirarmos nisso para suavizar nosso espaço visual? Arrumar, esvaziar, jogar fora os objetos supérfluos. Presentear, revender ou doar aquilo de que não precisamos mais – e oferecer aos nossos olhos o luxo do vazio! Um vazio deliberadamente escolhido, sinônimo de sabedoria e tranquilidade, no qual o espaço pode se libertar, e nós também.

Para encarar nossas imagens mentais e depois deixá-las ir

Quando comecei a prática da meditação, ensinaram-me diversas coisas a respeito da postura a adotar, da respiração e dos pensamentos. A frase mais comum sobre estes últimos era: “Deixe seus pensamentos passarem como pequenas nuvens no céu.” Essa frase sempre me deixou confusa. Naquela época, meus pensamentos se pareciam mais com grandes nuvens de tempestade do que com delicados carneirinhos. Eu me sentia desamparada, mas havia duas perguntas que me angustiavam ainda mais: “O que são os pensamentos?” e “Como fazer para deixá-los passar?”

Durante as longas horas de prática, eu me surpreendia reclamando comigo mesma enquanto a mestra enunciava, com a confiança de quem sabe do que está falando: “Quando um pensamento aparecer, deixe-o passar, sem intervir...” E minha rebelde voz interior respondia: “Sim, isso a gente já sabe! Mas como?!” Em suma, antes de me tornar uma resmungona profissional, decidi estudar a fundo essa questão. Mergulhei nas neurociências e suas pesquisas a respeito tanto da consciência quanto dos estados alterados de consciência, como a hipnose. Foi durante um curso de

formação em hipnoterapia na academia Arche, em Paris, que descobri uma classificação simples de “pensamento” que tornou a tarefa muito mais fácil.

O conteúdo dos pensamentos

Não, não vou revelar o conteúdo dos meus pensamentos para você! Na verdade, tenho uma coisa muito mais interessante para contar: como é a estrutura, ou a forma, dos pensamentos. No budismo, os pensamentos também são chamados objetos mentais, considerando o objeto como algo que você pode colocar à sua frente para estudar. Transformar o conteúdo da mente em objeto físico nos permite observá-lo com mais facilidade. Em termos técnicos, para quem quer impressionar os colegas numa festa, chamamos isso de “metacognição”. Já em termos budistas, o conceito vai um pouco mais além, abrindo a hipótese mística de um “pensamento sem pensador”, uma teoria inteiramente plausível à luz dos recentes avanços das pesquisas sobre o cérebro – que respondem “não sei” à questão crucial: Então de onde vem a consciência?

Para resumir: O que entendemos por “pensamentos”? Ou, em outras palavras: O que é essa coisa que existe na minha cabeça?

De maneira simplificada, podemos afirmar que os pensamentos podem assumir três formas: imagens, sons ou sensações físicas. Neste capítulo sobre os olhos e o silêncio, são as imagens que nos interessam.

Quando refletimos ou deixamos a mente divagar serenamente, em geral os pensamentos tomam a forma de representações visuais, como um pequeno filme que se desenrola na nossa cabeça. Um filme com os temas mais variados e um diretor que parece ter ingerido alguma substância alucinógena. O fato é que podemos passar de uma imagem a outra totalmente aleatória, começando pela lista de compras do

supermercado (e visualização dos produtos, da própria lista ou dos corredores do mercado), passando, alguns segundos depois, para a programação da tarde (visualização de diferentes lugares ou de uma página da nossa agenda) e daí para o carro, que precisa ser levado para a oficina. E isso é apenas a ponta do iceberg, que já é caótica o suficiente. Mas, na realidade, se observarmos os pensamentos com ainda mais concentração (durante a meditação, por exemplo), perceberemos que os pensamentos visuais costumam vir em fragmentos, como pequenos flashes de imagens, lembranças, etc. O estudo desse conteúdo revela grandes tesouros de criatividade que podem ser explorados em diversas áreas, como artes visuais, decoração, culinária, etc. (Isso é para motivá-lo a fazer os exercícios do livro!)

Mas os pensamentos, e falaremos disso em detalhes no próximo capítulo, também podem assumir a forma de um conteúdo auditivo: sons ouvidos e refletidos no cérebro ou, sobretudo, a ressonância quase permanente de nosso diálogo interior, também conhecida como “a voz dentro da cabeça”. Há muitas coisas a dizer sobre isso, especialmente quando esse diálogo interior funciona sem freios – como no meu caso.

Por fim, o terceiro tipo de “objeto mental”, ou a terceira forma assumida pelos pensamentos que desfilam “como pequenas nuvens no céu”: as sensações físicas e emoções sentidas no corpo (vamos falar sobre elas no capítulo 5).

Alguns joguinhos para o cérebro

Considerando todas essas explicações, como fazer para estabelecer ou incentivar o silêncio interior? Há diferentes alternativas. Mas o primeiro passo é tomar consciência do conteúdo mental.

Tomar consciência do seu “filme interior”

Há milênios, os sábios de todas as tradições espirituais fazem isso sentando-se imóveis e em silêncio. Ao que parece, afastar-se do turbilhão sensorial habitual e instalar-se num lugar tranquilo favorece a introspecção. Em nosso caminho rumo à sabedoria, já descobrimos que o melhor é imitar os especialistas! Portanto, encontre um lugar calmo a fim de olhar para dentro de si mesmo.

Uma vez instalado, sentado e imóvel, feche os olhos por um instante ou mantenha-os voltados para o chão à sua frente. Dessa maneira, você gradualmente relaxa o olhar, o que, como já mencionamos, irá reduzir o número de imagens que aparecem. Mas esta não é a finalidade desta prática. A ideia agora é ir ao encontro do conteúdo do seu cérebro. Aponte o projetor lá para dentro e observe as imagens, cores, formas que surgem: um universo surpreendente se desdobra à sua frente!

(Vale ressaltar que essa regra do silêncio e da imobilidade foi questionada por alguns filósofos, como Heidegger, que encontrava na caminhada a condição ideal para se conectar com os seus pensamentos.)

O segredo

Em primeiro lugar, é preciso adotar uma perspectiva distanciada, ou seja, um lugar a partir do qual observar a si mesmo. Essa prática é descrita como “atenção plena” (*mindfulness*), “estado-testemunha” ou ainda “consciência de observação”. Meu primeiro mestre, Olivier Reigen Wang-Genh, fala sobre a “plena presença”, que tem como virtude fazer o corpo inteiro participar da observação e corresponde exatamente ao que estamos aprendendo neste livro. Este é o segredo:

não observamos a cabeça com a cabeça! Temos de encontrar outra perspectiva e dar uma certa distância para ver melhor.

De minha parte, levei anos – cinco, para ser exata – para conseguir fazer isso, pois havia inúmeros obstáculos em meu caminho: emoções não controladas, angústias e falta de confiança em minha própria capacidade. Todos esses sentimentos ocupavam um enorme espaço dentro de mim, eu não encontrava um meio de me afastar deles. Então, paralelamente, comecei um interessante trabalho de psicoterapia antes de me voltar para a hipnose e a auto-hipnose.

Durante esses primeiros anos de prática, ainda hesitante sobre a “observação do meu filme interior”, eu sentia que tudo se assentava lentamente, como uma bruma que cai sobre os prados ao alvorecer. O sol que aquecia meus campos interiores e dissipava a névoa era a regularidade da prática de me sentar em silêncio. No mosteiro, todas as manhãs, todas as noites, a comunidade dirige-se ao dojo para fazer zazen, a meditação sentada. Quer chova, vente ou caia neve, a rotina não muda, e o próprio organismo parece esperar esses momentos de calma que cadenciam os dias.

Brincando com as imagens mentais

Foi com grande interesse que descobri o exercício a seguir durante meus estudos de hipnose e programação neurolinguística (PNL). Ao contrário do anterior, que propõe apenas a observação, este é mais intervencionista, pois agimos sobre o conteúdo mental. Do ponto de vista budista, permanecemos na mente em vez de testemunhar sua atividade de fora. É, de certa forma, a cabeça atuando sobre a cabeça. O trabalho sobre as imagens mentais é muito eficaz e é algo que eu ensino diariamente aos meus pacientes de hipnoterapia.

A ideia por trás da técnica é simples: nosso mundo interior é uma representação do mundo exterior, segundo nossa percepção. Quer

dizer, se você coloca duas pessoas no mesmo lugar, diante da mesma paisagem, as imagens interiores que elas formarão serão completamente diferentes dependendo da maneira como cada uma percebe as informações. Uma, mais sonhadora e desligada, contemplará o céu. A outra, talvez um agricultor aposentado, observará como os campos são cultivados.

Se quiser explorar essa ideia mais a fundo, você pode ler o livro *O mundo como vontade e representação*, de Arthur Schopenhauer, que trata dessas questões misteriosas e de muitos outros temas fascinantes.

Dito isto, ao exercício!

Assim como no caso da meditação-observação, instale-se num lugar calmo nas primeiras vezes. Feche os olhos e olhe para dentro de si (sem ficar vesgo!), para suas imagens mentais. Para incutir um pouco de paz nesse universo, que é totalmente fabricado pelo seu inconsciente, comece por desacelerar o ritmo de surgimento dessas imagens. Imagine-as flutuando ou passando em câmera lenta, quadro a quadro. Você pode ser o projetorista do seu filme e controlar o aparelho. Pode utilizar um controle remoto mágico e brincar com as configurações do filme... Tudo é possível! Assim, você gradualmente introduz intervalos de silêncio, ou de relativa tranquilidade, em seu universo mental. Uma ótima maneira de lutar contra o estresse!

O segredo

O exercício de meditação-observação nos familiariza com as imagens mentais. Logo, é interessante começar com alguns minutos de observação silenciosa antes de intervir no conteúdo mental.

CAPÍTULO 4

Silencie as palavras

*“De todos os que não têm nada a dizer,
os mais agradáveis são os que fazem isso em silêncio.”*

Nicolas de Chamfort

Sempre gostei de jogar conversa fora, papear... uma verdadeira tagarela! Já nos primeiros anos de escola choviam advertências por eu ser tão irrequieta: “Aluna talentosa, mas distrai as colegas”, “Apresenta bons resultados, mas precisa ter atenção ao comportamento!”, etc. Foi nessa época, aliás – aceitando a sugestão de uma professora, a sra. Geneviève Deverain – que meus pais me matricularam num curso de hata-ioga, com a intenção de tentar me acalmar um pouco. No começo dos anos 1980, esse tipo de curso era raro e a ioga estava longe de ser divulgada como atualmente. Tive muita sorte, pois os ensinamentos que recebi foram muito úteis e sem dúvida contribuíram para a direção espiritual que adotei mais tarde. Apesar de tudo, aos 7 ou 8 anos, com ou sem ioga, eu falava pelos cotovelos!

Os anos seguintes não trouxeram muitas mudanças, e foi só bem mais tarde que o silêncio entrou na minha vida como uma fonte de prazer. Mais que um prazer, na verdade há uma profunda sensação de contentamento no ato de não falar. Em grupo, sou capaz de conversar sobre qualquer assunto, mas, quase sempre, fazer silêncio e apenas

observar é o que me traz mais satisfação. Várias etapas guiaram essa evolução e você vai encontrá-las aqui, na ordem... ou quase!

O mito do silêncio total

Curiosamente, o primeiro passo foi me reconciliar com a minha tagarelice, aceitá-la como um dado normal da existência e tomar consciência dos diferentes elementos que participam do tumulto interior.

(Uma observação: você já notou como o caminho da evolução muitas vezes parece envolver um retrocesso? Como “avançar” muitas vezes é sinônimo de “retornar à fonte”? Como a gente evolui não desenvolvendo novas qualidades, mas aceitando algumas pequenas imperfeições?)

Assim, o caminho que iremos seguir vai nos levar a abrir mão da ideia do silêncio absoluto e permanente, e, ao aceitar essa premissa, vamos encontrar maneiras simples de criar intervalos de silêncio em nossa vida diária.

A voz dentro da cabeça

Começemos por esclarecer uma coisa importante. O silêncio total das palavras é quase impossível. Claro, podemos nos calar durante horas, até mesmo dias: é o que fazemos nos retiros de meditação e o que muitas tradições espirituais propõem como prática. Porém, embora as palavras não transponham os lábios, elas continuam desfilando dentro da cabeça, como soldadinhos diligentes em marcha. A menos que nosso eletroencefalograma apresente uma linha reta (o que seria um mau sinal), nosso cérebro funciona continuamente e, assim,

produz ideias, pensamentos e outras reflexões o tempo todo.

Muitas pessoas têm uma espécie de “vozinha interior” que comenta, analisa, resmungá ou mesmo canta ao sabor dos acontecimentos. Não há nada de muito grave nisso, e essa voz, também chamada de “diálogo interno”, é às vezes bastante útil. É ela, por exemplo, que me dá inspiração para escrever este livro e encadear as frases. É ela que lhe permite conversar com pessoas com quem você não tem muita intimidade, que lhe dá ideias sobre alimentação orgânica ou relembra a lista de compras que você esqueceu em casa. É ela também que alerta, com a resignação da luta perdida antecipadamente, “Hum, tem certeza? Não vá se enganar de novo, hein?”, quando você se apaixona pelos belos olhos de um homem encantador, porém casado e pai de três filhos. É ela, a propósito, que falará o famoso “Eu não te disse?” no fim dessa aventura tão incrível quanto efêmera... Mas voltemos ao assunto.

Na maior parte do tempo, essa voz fala dentro de você de maneira absolutamente natural. Mas, claro, se a voz surgir no meio da noite e lhe disser: “Pegue esse machado e vá matar seu vizinho!”, provavelmente é melhor consultar um psiquiatra, e o mais rápido possível! Mas, em geral, as pessoas falam consigo mesmas dentro da própria cabeça. Algumas inclusive conversam alto quando estão no carro, em casa, fazendo faxina ou arrumando o armário: “Ah, achei esse troço... Bom, vou colocá-lo ali... pronto... OK... assim está ótimo...” Soa familiar?

Linguagem e percepção

A influência das palavras em nossa vida cotidiana é ainda mais profunda. No fim do século 20, inúmeros estudos sociológicos mostraram que a representação do mundo se modifica em função da cultura e, principalmente, da linguagem. Edward T. Hall trata muito

bem desse assunto na introdução do livro *A dimensão oculta*, que também explora as diferenças nos limites do espaço pessoal de acordo com o país de origem. Uma mina riquíssima de informações que nos ajuda a entender melhor as pessoas de diferentes culturas.

As palavras alteram a percepção e a relação com o mundo. Os inuítes, por exemplo, dispõem de 52 palavras para designar a neve, e eles aprenderam a analisar, num piscar de olhos, as características da superfície que os cerca. Neve dura, neve mole, neve grossa, neve congelada, neve aerada, neve compacta... A precisão do termo empregado é crucial e, sem dúvida, tem impacto direto na sobrevivência do grupo. Com essa vasta gama de denominações à disposição, eles se habituaram a distinguir com mais precisão a neve na paisagem. As crianças aprendem desde a mais tenra idade, e as palavras contribuem então para refinar sua percepção e seu conhecimento do mundo – ou até mesmo a moldá-lo. (Será a palavra que cria o pensamento ou o contrário? Ou os dois surgem juntos? Um bom tema para uma prova de filosofia!)

A linguagem está impregnada no nosso cotidiano e na nossa maneira de ver o mundo. Uma tomada de consciência muito interessante que nos convida a questionar com mais frequência nossas representações habituais das coisas e testar novas abordagens. Por exemplo, conheço um terapeuta que muda de “personagem” sempre que lhe dá na telha. Em alguns fins de semana, ele adota um novo estilo, inventa uma nova história pessoal, modifica o ritmo de suas frases e do seu jeito de andar e usa palavras diferentes. Num dia, ele será esportista, no outro, executivo de empresa ou ainda motorista de táxi... Segundo seu testemunho entusiasta, o mundo – assim como as percepções que ele oferece – modifica-se completamente. O personagem ganha substância à medida que o dia avança e ele descobre novas emoções. Nessa nova vida, a linguagem e o campo lexical desempenham um papel muito importante. Segundo ele, são detalhes cruciais que lhe permitem entrar efetivamente na

experiência. Quando encontra a “maneira certa de falar”, seu personagem torna-se fluido e as relações se estabelecem de maneira inesperada. As palavras e a linguagem mudam a percepção que ele tem de si mesmo e dos outros. Ou seja, é uma forma e tanto de se abrir a novas possibilidades!

Mas qual a relação disso com o silêncio? Simples. Desde crianças, aprendemos a nomear e definir as coisas que encontramos. Isso é uma mesa, isso é um relógio, uma hora dura sessenta minutos, etc. Esse hábito, bastante útil por sinal, permite que nos comuniquemos e nos façamos entender. E isso proporciona uma estrutura segura à nossa vida: nomeando, descrevendo, provamos a existência desse ou daquele objeto e delimitamos nosso ambiente. Mas essas denominações e o hábito de definir e emitir uma opinião sobre tudo também acabam por estabelecer ideias preconcebidas das coisas, de nós mesmos e das criaturas que nos cercam. Por exemplo, quando definimos que nossa vizinha é uma chata, colamos nela um rótulo que encerra as possibilidades. A redescoberta do silêncio poderia, então, funcionar assim: oferecer à nossa vizinha a chance de ser vista com a curiosidade e o encantamento de uma criança, sem preconceito e sem crítica antecipada. Afinal, a vizinha é apenas um ser humano que eu descubro e redescubro a cada dia e à qual concedo a possibilidade de, um dia, quem sabe, deixar de ser chata – por que não?

O alegre “não saber”

Para resumir, poderíamos dizer que linguagem = rótulo. Isso pode parecer óbvio, e é até melhor que seja assim, pois é para isso que as palavras servem (e também para se unirem elegantemente e criarem poesia, claro). Mas então surge um problema: ao colarmos um rótulo sobre algo novo, por um lado o preenchemos, por outro o limitamos.

O silêncio das palavras e dos conceitos, o retorno ao “vazio” terminológico, nos ajuda a devolver ao mundo a sua liberdade e as suas múltiplas possibilidades.

A ideia aqui é explorar a alegria do “não saber”. Libertar-nos dos conceitos é permanecer no espaço entre as palavras, nesse espaço inexpressivo onde nascem os unicórnios. É partir para a aventura sem nada nos bolsos. E perceber, após retornar, que tudo já estava completamente sossegado e silencioso, desde sempre.

Aprender a se calar

“As palavras não ditas são as flores do silêncio.”

Provérbio japonês

Por que é tão difícil

Para seguirmos adiante, você precisa se preparar para as profundas transformações necessárias nesse processo. Este é o preço a pagar pelo acesso à calma e ao silêncio. Mas fique tranquilo, pois o resultado vale o “sacrifício”. (Para alguns de nós, silenciar é realmente um sacrifício, uma espécie de amputação de uma parte de nós mesmos, habituados a comentar cada detalhe de nossa vida.)

Ficar em silêncio também é difícil para quem está num retiro zen. Embora concebidos como espaços dedicados ao silêncio e à meditação, os mosteiros abrigam pessoas como você e eu. Alguns residentes têm uma inclinação natural ao silêncio, uns aprendem aos poucos e outros sofrem com isso diariamente, como se fosse uma tortura. Todas as manhãs, antes da meditação, dispomos de vinte minutos para fazer uma toailete rápida e tomar chá na sala

comunitária. Como a regra do silêncio está em vigor desde a noite da véspera, alguns praticantes precisam se esforçar para estar na companhia de outras pessoas sem trocar algumas saudações matinais. Como isso é “proibido”, eles o fazem em voz baixa, furtivamente. Durante muito tempo, me perguntei por que parecia impossível ficar em silêncio absoluto. Por que temos essa compulsão por entrar em contato com os outros?

A fala social parece de fato um exercício de reafirmação: eu olho o outro, cumprimento-o, ele me devolve o cumprimento, me oferece algumas palavras e assim eu confirmo minha existência. Ou, colocando de outra maneira, o olhar e a palavra do outro me fazem existir. Isso significa que de outra forma eu não existo? Quem sou eu? O que é a realidade? Preciso de contato social para sobreviver? Um livro inteiro não bastaria para explorar esse tema! Filósofos e cineastas (pense em *Matrix*, por exemplo) adoram lançar a incerteza em nossas vidas bem organizadas. O budismo também faz isso, mas prefiro não falar sobre o assunto.

A prática do silêncio verbal se choca cruelmente com nossa necessidade de ser vistos e ouvidos. E é por isso que algumas pessoas – sem dúvida mais sensíveis ao olhar do outro – se sentem pouco à vontade quando precisam permanecer em silêncio.

As virtudes do silêncio das palavras *Acalmar a mente*

No budismo, essa prática é conhecida como “Nobre Silêncio”. Consiste em se calar e permitir que as palavras surjam e passem sem serem ditas. É decidir, consciente e voluntariamente, não falar. Os benefícios são inúmeros.

Uma vez por ano, no inverno, fazemos um retiro de uma semana em silêncio. Além do cenário mágico sob a neve, esse é o momento

ideal para mergulhar no âmago dessa prática. Esse retiro, essencialmente dedicado à meditação, chama-se *rohatsu* e é realizado em homenagem à iluminação de Buda há 2.600 anos, em 8 de dezembro (data a ser confirmada, já que ninguém tirou uma selfie naquele dia). Todo ano eu constato com o mesmo espanto o efeito incrível do silêncio sobre minha atividade mental. Após algumas horas, a calma e o contentamento me invadem, e sinto uma alegria serena por tudo o que viverei nos próximos dias.

Em geral, temos ideias, desejos e observações a fazer sobre os assuntos do cotidiano: o trabalho, os transportes públicos, a política, etc. Mas, se nos “esquecemos” de fazer tais comentários, as questões perdem rapidamente sua importância. Um conflito com um colega de trabalho, quando não verbalizado e, sobretudo, não discutido em detalhes, acaba se tornando insignificante.

Tudo depende do conflito em questão, é claro, mas o silêncio propicia o espaço necessário para que o problema se resolva. Prova disso é o hábito que muita gente tem de correr para “arejar as ideias”. A corrida em silêncio liberta a mente da agitação interior. As palavras desaparecem pouco a pouco no ritmo dos passos, cada perna como o pincel de um pintor revelando lentamente o horizonte. Segundo os mais sábios dentre nós, o horizonte – a calma – está sempre presente, além das aparências. Não precisamos fazer muito para redescobri-lo.

Sei que nem sempre é possível tirar uma semana de folga para um retiro de meditação em silêncio. Mas, se você conseguir uma primeira vez, a alegria de descobrir uma nova maneira de viver fará com que você anseie pela próxima oportunidade e se programe para ela. No entanto, se sua agenda realmente não permitir essa pausa, não se preocupe: nas próximas páginas você vai encontrar algumas ideias para experimentar o silêncio em sua rotina agitada.

Em 2008, fiz um retiro tradicional no Japão (contei essa história no capítulo 3). As monjas instrutoras do mosteiro eram bastante conservadoras e algumas tinham dificuldade em compreender que o zen-budismo pudesse interessar a “estrangeiros” e envolver outras pessoas que não os próprios japoneses. Quando cheguei, logo me avisaram que a língua inglesa era proibida e que tudo se fazia no idioma local. Como é comum no Japão, as mensagens têm “gavetas secretas”: há o dito e o não dito, a aparência e a realidade. Assim, a abadessa e uma de suas maravilhosas assistentes haviam organizado as coisas de tal maneira que meu dormitório reunia todas as monjas que falavam ou balbuciavam algumas palavras em inglês. Havia a mensagem oficial – “Falar inglês é proibido” – e a delicadeza subjacente – “Vamos fazer de tudo para que mesmo assim vocês possam se integrar”. Uma cultura refinada e muito interessante que continuo a explorar com deleite.

Mas por que estou falando tudo isso? Durante os três meses desse retiro, terminei tendo muito poucos contatos verbais com as monjas. As instruções eram todas em japonês, com uma tradução aqui e outra ali, apenas o suficiente para eu não ficar totalmente perdida. Na maior parte do tempo, as monjas conversavam entre si com animação sem que eu conseguisse entender o que falavam. No começo, eu tentava reconhecer as estruturas das frases ou as entonações, mas de nada adiantava. Então parei de escutar. Suas falas eram como um ronronar familiar embalando os dias e lhes conferindo uma espontaneidade alegre: as monjas falavam muito, exclamavam, riam, numa atmosfera revigorante. Eu simplesmente boiava!

Mas os benefícios disso foram imensos. Todas as minhas angústias habituais, não encontrando espaço para serem expressas, derreteram como neve ao sol. O silêncio forçado cortava pela raiz meus acessos de cólera e ressentimentos. Não havia ninguém com quem reclamar ou resmungar, nenhum público para o qual exprimir minha opinião sobre tudo e qualquer coisa – condições ideais para

adotar uma nova maneira de pensar que incluísse o silêncio.

Como não era possível silenciar meu diálogo interno (na verdade, nem considerei essa possibilidade), eu precisava preencher minha mente com alguma coisa que não fossem palavras. Assim, uma nova linguagem se apresentou: trechos de frase em japonês, pedaços de sutras e cânticos budistas que eu nem sequer compreendia! Uma trilha sonora mental sem qualquer sentido lógico, mas que me fazia muito bem. Eu me sentia cada dia mais serena e concentrada.

Ouvir mais coisas, abrir as portas da percepção

“Se as portas da percepção fossem purificadas, tudo se mostraria ao homem tal como é, in finito.”

William Blake

Quando nossa voz interior se manifesta, há um som. Forte ou fraco, agudo, médio ou grave, etc. Esse som geralmente é intenso o suficiente para nos isolar do universo sonoro no qual estamos imersos. Em outros termos, não é possível “tagarelar em nossa cabeça” e ouvir os sons do mundo ao mesmo tempo. É realmente uma pena! Há muitas pessoas que saem para passear no parque com os amigos e não ouvem a melodia das árvores, o canto dos pássaros, o rugido do vento... Mas, de repente, a boca faz silêncio e a cabeça também! Então podemos ouvir: nossos passos martelam o chão, as folhas estalam sob nossos pés, e somos absorvidos por esses sons. A sensação de presença surge quando sentimos que tudo está ali, em seu lugar, e o “eu” pode desaparecer na imensidão do mundo. Às vezes é uma sensação fugaz, da qual mal nos damos conta; outras, acontece de forma tão intensa que marca profundamente a nossa existência.

Podemos sentir isso no topo de uma montanha, ao contemplar o

oceano, quando temos aquela espécie de vertigem diante da grandiosidade do mundo, o coração batendo mais forte, sem dúvida harmonizando-se com o ritmo do Universo... Muitos, ao passar por essa experiência, pensam “Não estamos sozinhos”; outros caem de joelhos e oram a Deus; outros, ainda, aceitam o mistério tal como ele é, sem erguer o véu, adaptando às suas vidas a aventura do desconhecido.

Mas, seja na cidade ou no campo, o homem que se cala percebe outro mundo: uma suspensão, uma pausa, uma energia. Ela sempre esteve ali ou apareceu porque agora prestamos atenção? Difícil saber, mas é como se os sons, dos mais próximos aos mais distantes, se oferecessem aos nossos ouvidos.

Uma das figuras prediletas dos praticantes do budismo é o Buda da Compaixão, conhecido como Avalokiteshvara, Kannon ou Chenrezig. É comumente representado como uma deusa de mil braços, ou quase. Certas tradições utilizam essa imagem ou arquétipo para encontrar inspiração no dia a dia. Imaginando todas as qualidades desse Buda, convidamos nossa mente a se alinhar com elas. Outro nome de Avalokiteshvara é “Aquele que ouve os sons do mundo”, e gosto muito de falar dele ao receber os iniciantes. Sua mensagem é de uma ternura incrível. Kannon ouve tudo, conhece tudo dos habitantes deste mundo – sua vida, suas qualidades, seus defeitos, suas vontades – e contempla tudo com infinita compaixão. Após ouvir tantas coisas por tanto tempo, a única emoção que lhe restou foi uma ternura benevolente pela natureza humana.

E se o seu exemplo nos convidasse simplesmente a sermos amigos de nós mesmos?

Exercícios para clarear a mente e silenciar o crítico interior

A experiência da viagem sonora

Para ganhar a vida, exerço diversas atividades fascinantes, como ser professora de canto. Dou aulas individuais ou em grupo para ajudar as pessoas a descobrir as bases do funcionamento vocal, da respiração e da ressonância. A maioria dos alunos encaixa as aulas no meio do dia, entre outros compromissos, e chegam para o curso impregnados da agitação urbana, com as preocupações à flor da pele, dispostos a tudo menos a se concentrar e sentir! Diante disso, resolvi adotar um pequeno e benéfico ritual, que chamo de “câmara de descompressão”. É muito simples e pode ser praticado a qualquer momento do dia, sentado, em pé, deitado, sozinho ou no meio da multidão. Como ele é “invisível e indetectável”, você pode fazer em qualquer lugar sem ser notado, o que não acontece com uma meditação tradicional ou com exercícios de respiração.

Eis então a prática: onde quer que você esteja, tome consciência dos sons que o cercam. Escute os sons próximos, depois os distantes. Passe de um a outro, colocando-os em primeiro e em segundo plano.

Em seguida dirija sua audição para as diferentes frequências: agudos, graves, médios. Tente distinguir todos os sons que chegam aos seus ouvidos neste momento: o surdo pulsar da cidade, os ônibus passando ao longe, rangidos de freios, o barulho do vento nas árvores, buzinas, conversas... O segredo reside no fato de deixar os sons virem até você e acolhê-los.

Após alguns minutos, uma pergunta pode surgir: qual é a fronteira entre o interior e o exterior? Em que momento o som penetra no ouvido? É delicado, mas parece que a fronteira se dissolve. Nem interior, nem exterior. Os sons, o mundo e o “eu” se misturam. O resultado é concreto e todos os meus alunos podem atestar: depois de cinco minutos dessa “viagem sonora”, a respiração se tranquiliza, o corpo fica mais presente e a mente se acalma.

E por que acontece tudo isso? Bem, esta é a minha teoria: quando estamos preocupados e ruminamos nossos problemas, funcionamos em circuito fechado, como prisioneiros dentro de nós mesmos. Nesse estado, podemos caminhar por avenidas inteiras sem realmente vê-las, de tão absortos que estamos em nosso diálogo interno. Decidindo abrir as escotilhas e apurando os ouvidos, o próprio espaço se abre em resposta. O mundo “exterior” reaparece, a voz na cabeça se acalma e as energias voltam a se harmonizar.

No tratamento terapêutico de pessoas que sofrem de depressão, a primeira coisa a se fazer é ajudar o paciente a erguer os olhos e redescobrir a paisagem que o cerca. No exercício que acabei de ensinar, fazemos isso abrindo os ouvidos. O efeito é o mesmo.

Domar sua voz interior

Como já mencionamos, a maioria de nós tem uma tagarelice dentro da cabeça, emitindo torrentes de palavras de manhã até de noite. Em termos oficiais, isso é denominado “diálogo interior”, mas “monólogo” me soa mais apropriado, pois, a menos que responda a si mesmo em voz alta (e isso é um risco para a nossa vida social), essa voz geralmente fala sozinha.

Vou lhe apresentar três exercícios para regular o fluxo dessa voz. Eu poderia escrever um livro inteiro sobre a origem e a utilidade dela, mas aqui vamos estudá-la apenas de maneira prática, com o objetivo de alcançar um pouco de calma e silêncio interior.

A prática soberana: observar sem tocar

Podemos chamar essa prática de o “Caminho dos Reis”. É a prática que subsiste quando todas as outras foram testadas. É a que nos leva

mais longe e carrega em si o máximo de possibilidades. É a minha preferida, por isso optei por apresentá-la primeiro. Parece simples, mas as aparências enganam, não é mesmo?

Para começar, sente-se num lugar sossegado. Feche os olhos ou os mantenha semicerrados, mas bem relaxados. Em seguida, levante-se, adote a postura régia de alguém que vai fazer alguma coisa solene, até mesmo sagrada. É hora de começar a explorar seus pensamentos. Em que você está pensando? Que palavras são pronunciadas neste momento? São discursos lógicos, fragmentos de frases ou trechos de uma canção ouvida recentemente? A voz que fala é a sua, a de um amigo ou a de seus pais?

Agora, eis a essência do exercício, a que tudo se resume: para acalmar a voz e liberar períodos de silêncio, não há muito a fazer. Você deve apenas assumir a posição de observador neutro e deixar que pensamentos e palavras surjam sem intervir, julgar ou criticar. Nesse estado de observação (também chamado de consciência-testemunha), estamos ao mesmo tempo *dentro* da experiência e *desconectados* dela. Basta estarmos ali e permitir que o fluxo de palavras e pensamentos corra livremente, enquanto nos mantemos atentos a cada um deles.

Essa prática tem a vantagem de oferecer a você uma verdadeira reconciliação consigo mesmo. A intenção não é combater a voz, tentar silenciá-la ou sugerir “melhorias”. A ideia é seguir a canção do e Doors: “Take it as it comes” – ou seja, absorver as coisas do jeito que elas vêm. De um ponto de vista psicológico, cada um deve se aceitar como é, com suas qualidades e defeitos, com uma voz interior às vezes genial, às vezes ditatorial ou crítica. Nessa prática, todos os aspectos do eu são acolhidos com a mesma tranquilidade. Eles são simplesmente colocados diante do espelho da consciência-testemunha. Assim, como não intervimos, o pensamento/voz aparece e depois desaparece de forma natural. Isso proporciona uma incrível sensação de liberdade. E, como resultado, nos tornamos capazes de

estabelecer uma nova relação com nós mesmos e com o mundo, ao mesmo tempo mais serena e mais tolerante.

Brincar com sua voz interior

A voz interior é um instrumento que lhe oferece uma excelente oportunidade de se divertir e resgatar seu espírito infantil. Algumas práticas o farão rir, outras o surpreenderão. Mas uma coisa é certa: você ficará espantado ao descobrir do que seu cérebro é capaz. Então, se às vezes sua voz o aborrece, siga este guia!

- **Detectar a voz:** para isso, faça o exercício anterior. No começo, é mais fácil praticar num lugar calmo, mas, com um pouco de treino, é possível praticar no metrô, caminhando, fazendo compras, etc.
- **Baixar o volume:** imagine um botão de volume ou um cursor perto da sua cabeça. Comece aumentando o volume da sua voz interior, depois vá baixando aos poucos. A voz fica mais calma. É mágico!
- **Deslocar:** em que lugar está a voz que você ouve? Dentro da cabeça, no topo dela, perto do ouvido direito, do esquerdo, na parte de trás, próximo à garganta? Sem pressa, procure localizá-la, depois proponha uma mudança. A voz segue a sua sugestão e muda de lugar! Em seguida, teste qual seria o lugar ideal para ela ficar quando você precisar de paz. No meu caso, costumo colocá-la perto do coração: dessa maneira, ela conserva sua função primordial de proteção (a voz interior sabe muitas, muitas coisas), mas deixa minha cabeça livre para observar o mundo.

Há muitos outros exercícios oriundos da PNL que aplico na

terapia e que trazem resultados bastante positivos. Como no caso de uma moça, dotada de uma voz interior ditatorial que lhe enviava mensagens negativas o dia inteiro: “Você não serve pra nada... Um zero à esquerda...! Não é assim que vai conseguir o que deseja... Você é desajeitada, uma pobre-coitada.” Em vez de procurar a origem de tudo isso, resolvi trabalhar diretamente sobre o conteúdo. Sugeri que substituísse sua voz interior pela voz do Pato Donald! Depois de uma sessão repleta de lágrimas e gargalhadas, ela passou a julgar impossível levar as críticas a sério. A voz do Pato Donald tornava tudo ridículo – e finalmente permitiu que um sentimento de alegria e liberdade começasse a aflorar.

O corpo e a voz (ou como “fazer cara de idiota”)

Corpo e mente estão intimamente ligados. Esse lugar-comum também se aplica a um dos órgãos mais espantosos do corpo humano: a língua. Com dezessete músculos, ela é capaz de fazer os mais diversos movimentos. É por isso que você é capaz de falar da maneira que quiser – seja balbuciar feito um bebê ou pronunciar o discurso mais brilhante da sua vida na reunião da empresa. Graças à nossa língua, podemos dizer “Eu te amo” ao nosso parceiro ou dar adeus à nossa avó antes de sua última viagem... Um órgão utilíssimo, mas em geral carregado de tensão.

Curiosamente, relaxar a língua tem como efeito imediato desacelerar o fluxo das palavras na mente. Parece – embora nenhum estudo tenha sido realizado nesse sentido – que a língua e o diálogo interno estão conectados. Assim, acalmar uma acalma o outro como reflexo.

Mas como relaxar a língua? Trata-se, na realidade, de relaxar ao mesmo tempo o par língua-maxilar. Deixe o maxilar cair, entreabrindo a boca e fazendo a língua descansar atrás dos dentes. É

verdade que seu rosto não vai refletir muita inteligência, mas este é o preço do seu relaxamento! Não é à toa que também chamamos esse exercício de “fazer cara de idiota”. Experimente (de preferência quando estiver sozinho) e observe como esse exercício impede sua voz interior de reclamar, resmungar e criticar. Outro dia uma amiga me disse: “Imagine se fazer cara de idiota fosse a solução milagrosa para todos os nossos problemas!”

Cabe ao leitor julgar.

CAPÍTULO 5

Silencie o corpo

Se, quinze anos atrás, alguém tivesse me dito como seria a minha vida hoje, eu não teria levado a sério. Essa vida teria me agradado, com meu olhar da época? Todas essas horas passadas em silêncio, contemplando as nuances do céu, desvendando o mistério dos animais e observando os ritmos do meu corpo – aliás, eu nem me preocupava com meu corpo naquela época. Eu o via, no máximo, como algo que eu carregava de festa em festa, de aventura em aventura, para fazer o tempo passar. Foi com o canto e a meditação que tudo mudou! Um novo mundo se abriu, aos poucos fui aprendendo a estar mais presente no meu corpo, órgão por órgão, até recuperar todas as sensações.

Mas foi preciso tempo e muita paciência. Lembro-me de minha primeira meditação no templo zen de La Gendronnière, no centro da França. Sentado na almofada, de pernas cruzadas, o mestre nos indicava as diferentes partes do corpo a serem observadas para adotarmos uma postura correta – pernas, coluna vertebral, nuca, topo da cabeça, parte superior do crânio e polegares. A parte do polegar era difícil: pressionar delicadamente os polegares como se segurássemos uma formiguinha, sem apertar demais (você pode imaginar o resultado), nem de menos (fuga imediata da formiguinha,

cuja opinião a respeito de sua participação na mencionada meditação ninguém havia pedido). Ainda bem que eram formigas virtuais, pois sacrifiquei muitas delas no altar da concentração!

Como você pode constatar, minha consciência corporal deixava muito a desejar. No entanto, ela se desenvolveu aos poucos, graças aos diferentes exercícios que você verá a seguir. Para começar, vamos considerar algumas questões: O que a consciência do corpo nos proporciona? Por que o silêncio do corpo é importante? Só depois de compreendermos essas respostas é que a noção de “silêncio do corpo” revelará suas maravilhas... e suas promessas.

Um corpo ausente

Eu gostaria de convidá-lo a participar da intimidade de uma aula de canto. Afinal, para cantar, o corpo tem um papel fundamental. A história a seguir é um ótimo exemplo para ajudá-lo a compreender a importância de repensar a relação com nosso corpo.

Na intimidade de uma aula de canto

– Bom dia, você é a Kankyô? – Uma moça está à minha frente, me olhando respeitosamente, uma mecha de cabelo caída sobre o olho.

– Sim, sim, entre, por favor...

Esse contato inicial tem sempre algo de mágico e fascinante. Vamos partir em descoberta de nosso universo na ponta dos pés. Vamos atravessar o mistério de nossa individualidade numa candura absoluta. Vamos rir, conversar e compartilhar essa maravilha que nos é oferecida: vozes, respirações e corpos entrando em sintonia da maneira mais natural do mundo, graças ao som, sem pensar nem por

um instante no milagre que tornou isso possível.

– Quer beber alguma coisa? Café, chá verde? Vamos bater um papo antes de passar às coisas sérias.

– Ah, um cafezinho seria ótimo... – sussurra a jovem com um sorriso constrangido.

Deixo-a por alguns instantes, o tempo de preparar o café.

– Então me conte, por que deseja fazer aulas de canto? – pergunto, acomodando-me ao lado dela.

A resposta vem de imediato:

– Ah, é pelo meu namorado. Eu faço backing vocal na banda de rock dele. Mas percebi que me falta técnica... Gostaria de ter uma voz um pouco mais segura... Mas também adoro blues e música francesa, como Camille ou Christine and the Queens.

Ela tem um sorriso ao mesmo tempo hesitante e atrevido. Alta, postura curvada, a cabeça enfiada nos ombros como uma criança repreendida. Proteção máxima.

– Você pratica esportes?

– Sim, nado um pouco. Para falar a verdade, acho meio chato, mas... – diz ela, como que se desculpando.

– Sabe, no método que utilizo, o canto tem um aspecto bastante corporal. Muito do nosso trabalho tem a ver com o corpo. Então, com pessoas como você, que praticam um esporte, é muito mais fácil. Você vai ver... Pronta para começar?

Vamos para a sala de aula, situada na outra extremidade do espaço que alugo. É um Centro Zen imenso, branco e tranquilo, dedicado à prática da meditação tradicional. Embora as práticas aconteçam da manhã até a noite, há certos períodos em que o lugar fica desocupado e tenho a sorte de ter à minha disposição uma atmosfera de trabalho bem calma, quebrada apenas pelo barulho do estabelecimento de lavagem de carros que fica próximo. Com um pouco de imaginação, o ranger das bombas de água se transforma no barulho das ondas na praia... e assim o sossego é preservado!

Passamos em frente à sala de meditação e abrimos a porta da sala de atividades: cerca de 60 metros quadrados, pé-direito de 5 metros e carpete bege no chão.

– Esta é minha sala. Não conte a ninguém que existe um lugar desses no centro da cidade, vão querer roubá-lo! – digo, brincando.

– É um espaço bonito e relaxante – comenta a garota, que se chama Aurélie.

– Pode deixar seus sapatos aqui. Vamos ficar à vontade... Esta primeira aula começa sempre com um trabalho de tomada de consciência do corpo, de vivência. Vamos, na realidade... partir para a exploração! E, para começar, precisamos saudar nosso corpo, retomar a consciência dele e fazer o que os mestres zen chamam de “Voltar para casa”. A gente pensa muito. Um pouco demais, até! Infelizmente, o preço que pagamos por isso é negligenciar o corpo. Mas hoje vamos retomar contato com nosso instrumento musical, afiná-lo e deixar que ressoe de maneira natural. Ele vai gostar de se sentir um pouco paparicado! – Então passei às instruções objetivas: – Fique de pé, abra os braços como um pássaro e aproveite essa sensação de espaço e liberdade...

Aurélie obedeceu e fechou os olhos, a testa franzida, com certeza se perguntando aonde aquele exercício iria levar, considerando a introdução surpreendente. Mas a curiosidade é uma força poderosa e ela logo abriu os braços acima da cabeça. E, juntas, desfrutamos essa sensação incrível de um corpo ampliando suas fronteiras.

Para muitos, esse é o início de um longo processo de reencantamento pelo corpo. Todos esses anos passados na escola cultivando o pensamento crítico, aprendendo listas de verbos irregulares e decorando a tabela periódica nos deixaram órfãos de uma grande parte de nós mesmos. Todas essas incontáveis horas memorizando nomes de reis e rainhas do mundo antigo tornaram nosso corpo um prisioneiro do pensamento racional.

É claro que fizemos educação física no colégio ou jogamos vôlei ou futebol nas horas vagas. Mas na maior parte do tempo durante o nosso crescimento, o corpo ficou em segundo plano. A mágica do corpo foi perdida. Tudo era uma questão de desempenho, de superar limites, de desenvolver a técnica – coisas que, no fundo, rompem a estreita comunhão entre o corpo e a mente. Embora eu tenha praticado ginástica durante quase dez anos, não lembro de ouvir uma única palavra celebrando a beleza do movimento. Tratava-se, ao contrário, de conseguir dobrar seu corpo recalcitrante e, numa violência ignorante, fazer dele o instrumento de sua própria glória. No fim, uma medalha tentava me convencer de que aquilo valia de alguma coisa.

O fosso entre essa concepção e o pensamento taoista – que faz do corpo um templo dedicado a acolher a energia primordial e cujos rituais de purificação celebram o caráter sagrado da encarnação – é tão grande quanto a Muralha da China!

Um balão preso a um barbante: uma triste constatação

O filósofo e educador Rudolf Steiner usava uma imagem curiosa para descrever a nossa desarmonia. Ele gostava de comparar as crianças do século 20 com um grande balão (a cabeça) preso por um fino barbante (o corpo e tudo o que há “embaixo da cabeça”). Essa imagem tinha como principal objetivo criticar o sistema educacional que aposta tudo na inteligência, no sentido intelectual do termo, deixando o resto de lado.

O que seria “o resto”? Nada menos que os órgãos, as sensações, as emoções, os fluidos, as circulações de energia... um vasto mundo completamente esquecido! Esse desdém pelo corpo – sem dúvida oriundo de uma religião que reprovava tudo o que, de alguma forma,

envolvesse o prazer – produziu gerações de conchas vazias, carentes de sentir, “cérebros brilhantes” sem ancoragem terrena.

Em nossos dias, mesmo que tenha havido uma tomada de consciência geral em relação a esse desequilíbrio, a situação ainda parece bastante preocupante: as crianças já nascem com um celular na mão, como um prolongamento de si mesmas. Elas ganharam um novo órgão, mas se tornaram prisioneiras de uma nova ferramenta de fuga para o mundo virtual. As crianças de hoje são muito boas na utilização intuitiva dos aparelhos, mas no que se refere à atenção, ao controle dos estímulos e à escolha de responder ou não a eles, a batalha parece perdida: chega uma mensagem, a mão voa imediatamente para o smartphone. Não é uma escolha consciente; tudo se desenrola de modo automático. A televisão e a internet também produzem esse efeito, gerando longos períodos de ausência, deixando-nos em verdadeiro transe. Quer uma prova? Quando estamos mergulhados num filme, o herói abre um refrigerante bem gelado e, no primeiro comercial, lá vamos nós abrir a geladeira atrás da bebida, como meros robôs.

O mundo virtual e sua apologia à ilusão ofuscam a possibilidade de uma vida plenamente vivida, com seus dramas e suas alegrias. A encenação da vida perfeita nas redes sociais, que cria uma realidade imaginada, oferece pouco espaço à evolução natural do ser humano: aprender pouco a pouco a aceitar seus limites, a desenvolver seu potencial, a se reconciliar com seu corpo tal como ele é e não como você o idealiza.

O fato é que agora você pode pegar a imagem proposta por Rudolf Steiner – cabeça grande/corpo mirrado – e imaginar que o balão está cheio de gás hélio: um gás leve, muito leve, como esses universos virtuais, superficiais e imaginários... que nos leva cada vez mais para longe da Terra.

Por que estamos tão desconectados do corpo?

Por que, afinal, é tão difícil “voltar ao corpo”? Bem, porque o corpo está em contato direto com a realidade. De maneira absolutamente pragmática, o corpo respira, reverbera e sente (medo, alegria, repulsa, vontade, etc.). Se prestarmos atenção, essas emoções vêm de dentro do corpo. Inúmeras expressões populares atestam isso, como o famoso “é de revirar o estômago” ou “o sorriso amarelo” ou até mesmo “o amor é cego”.

Corpo e emoções, portanto, estão estreitamente ligados. Separar-se do corpo permite evitar qualquer emoção negativa e ficar na superfície das coisas... até que o corpo reaja com uma doença psicossomática. Em geral é uma situação de estresse prolongado, uma angústia reprimida ou uma frustração persistente que levam ao surgimento da hipertensão, da úlcera no estômago, da enxaqueca. Tudo isso são sinais de uma emoção ignorada que busca a todo custo um meio de se expressar. E ela encontrará o corpo, que, em vez de se calar, utiliza toda a sua inteligência intuitiva para nos transmitir a mensagem. Ele se impacienta, reage e grita para que façamos alguma coisa. De certa maneira, o corpo rompe seu estado de silêncio natural, sua harmonia original, para enviar ao cérebro um pedido de mudança.

Muitas vezes, porém, o ser humano não dispõe de recursos para tratar esse tipo de solicitação. Não aprendeu na escola a administrar suas emoções, não sabe como seus pensamentos funcionam, tem medo de ser humilhado e prefere se isolar das sensações com a ajuda de todas as válvulas de escape oferecidas pela sociedade moderna. Este é o reino dos transtornos, dos vícios e dos paliativos que permitem um distanciamento das emoções. Esquecemos o corpo como um reflexo de sobrevivência, pois não conhecemos outra maneira de reagir. É o que costuma acontecer nos casos de trauma.

Vítimas de guerra, de violência ou de acidentes graves vivem essa dissociação do corpo doente para se manterem vivos. E quem trata essas pessoas às vezes tenta criar essa dissociação da dor – estimulando o paciente a se refugiar numa recordação agradável –, a fim de permitir, por exemplo, uma intervenção cirúrgica de urgência. Mas esse método é reservado aos traumas graves e, a menos que pensemos que a vida é um deles, viver plenamente consciente do corpo tem inúmeras vantagens.

Por isso, há milênios, sábios se empenharam em criar métodos para voltar ao corpo e aprender a administrar suas emoções negativas. E aqui vão eles.

Por uma nova relação com o corpo: aprender a sentir

O caminho da liberdade

Todas as vertentes da espiritualidade e da filosofia concordam que aprender a sentir é o caminho para a liberdade. Pois, quando nos isolamos do corpo (por hábito ou porque não aprendemos a agir de outra maneira), isolamo-nos também de prazeres como sentir uma chuva de verão refrescando a nossa pele, degustar um prato que só de olhar nos dá água na boca, sentir o cheiro do mar, rolar na grama junto com nosso cão e por aí vai...

Isso significa que o corpo possibilita o acesso ao prazer – e deixo você à vontade para fantasiar sobre todas as implicações que esta frase traz. Podemos até ir mais longe e afirmar que estar presente no corpo é a única maneira de estar totalmente presente no momento.

Logo, o momento presente = o corpo. Ponto final. Viver aqui e

agora exige sentir o corpo momento a momento. Assim, afastar-se dos sentidos do corpo significa escolher viver em outro lugar, sozinhos no universo virtual que idealizamos.

Emoções são sensações

As escolas de psicologia divergiram por muito tempo sobre essa questão. Umas diziam que a emoção nascia no cérebro: você pensa num amigo que faleceu, logo depois a tristeza se manifesta no corpo. Outras propunham que a emoção fazia o caminho inverso: você sente um desconforto no corpo e depois o cérebro se apressa a analisar para descobrir a causa. Hoje a disputa se resolveu por si só e descobriu-se que as duas tinham razão. Às vezes é de um jeito; às vezes, de outro. Além do estabelecimento de um caminho do meio (o que sempre me agrada), essas duas alternativas têm como ponto comum a importância dada ao corpo. Seja como for, a emoção terá um impacto corporal, de forma consciente ou não. E, por conseguinte, nos dará a possibilidade de agir.

Vimos nos capítulos anteriores que pensamos em termos de imagens, de sons (por meio da voz interior) ou de sensações físicas. É esta última categoria que nos interessa agora. Seu nome é cinestesia. Para compreendê-la, você pode fechar os olhos por um instante (após ter lido as próximas linhas) e se concentrar no seu corpo. Sinta as diferentes partes dele, se está quente, se está frio. Sinta os batimentos cardíacos, a respiração, o que está pesado, o que está leve, etc. Você sente alguma emoção especial? Onde ela se localiza? Em caso de emoção desagradável, pare o exercício imediatamente. Em caso de emoção muito agradável, aproveite!

Você acaba de descobrir uma das formas que o pensamento pode assumir. Algumas pessoas preferem esse canal e sentem intensamente através de seus corpos. Em geral, gostam de usar roupas confortáveis

e não concebem nenhuma relação humana sem contato físico. Para uma pessoa cinestésica, não poder tocar a deixa bastante incomodada. Na sociedade ocidental com dominância visual (sem contato), a vida de um cinestésico é repleta de pequenas ausências que o fazem sofrer. Ele possui uma abundância de sensações, mas uma angústia constante de não saber o que fazer com isso.

O que fazer com as emoções?

Existem diferentes caminhos: alguns são concretos e pragmáticos, outros mais espirituais. Em ambos os casos, esses exercícios permitem ao praticante estabelecer uma relação mais relaxada com seu corpo, de modo que o silêncio e a calma se tornem mais presentes.

O método espiritual: a acolhida ilimitada

Como você pode imaginar, é o meu método preferido! Afinal, ele faz muito mais do que ajudar em nosso desenvolvimento pessoal: segundo os iluminados, ele nos permite entrar em contato com os anjos. É tentador acreditar nisso, principalmente porque, no budismo, os anjos somos nós!

O método espiritual nos propõe (re)descobrir nossa “Natureza Original”, chamada tradicionalmente a “natureza de Buda”. Todo mundo dispõe dela, todo mundo é um Buda em potencial, um anjo, uma maravilha... mas esse esplendor quase sempre está escondido atrás das pesadas cortinas do pensamento racional.

O método espiritual estimula uma mudança de paradigma: instilar em nossa vida um produto revelador para permitir que o infinito se revele. A fotografia que aparece é a melhor versão de nós

mesmos sob a forma de anjos luminescentes.

Mas qual é esse produto milagroso que ilumina os dias e deixa emergir nossa natureza de Buda/anjo? Trata-se simplesmente do amor incondicional.

As instruções são as seguintes: qualquer que seja a emoção que surgir, permita que ela exista e desapareça sem intervir. Constate o desabrochar da emoção, em uma ou em várias partes do corpo, e deixe-a se esvaír naturalmente. Para permitir isso, adote uma atitude interior de amor incondicional por suas emoções. Todas elas devem ser aceitas, sem julgamentos, rejeição ou apego. Em geral, os outros métodos nos fornecem um “truque” para modificar o que nos desagrada e ir ao encontro do que nos agrada. Tentar nos livrar das angústias, da tristeza e do estresse é normal, e iremos nessa direção nas próximas seções.

Mas o método espiritual vai muito além. Ele nos encoraja a entrar no olho do furacão e ali deixar nossos medos se dissolverem. É chamado de caminho do cavaleiro porque requer coragem e determinação. Mas é também o caminho da reconciliação, da trégua e da aceitação de tudo o que há em nós, tanto o “bom” quanto o “ruim” (esses dois adjetivos foram colocados entre aspas de propósito, pois a vida nos ensina que as coisas são dinâmicas...). É como uma intuição que nos sussurra, baixinho no começo, depois cada vez mais alto: “Você é demais! É magnífico! Tudo está bem!”

Porém, na prática, do que se trata?

O exercício

Sentado em silêncio, tome consciência das emoções que você sente no corpo. Não lute, permaneça na simples observação do que se passa, graças a uma atitude interior de aceitação total. Apenas observe e deixe tudo desaparecer tão depressa quanto surgiu. É isso o que

queremos dizer com amor incondicional; essa capacidade de aceitar tudo o que constitui um ser humano, em sua integridade.

O bônus

Somente após sentir esse amor compassivo por si mesmo é que você estará habilitado para envolver os outros em seu calor humano e destilar a alegria à sua volta.

O segredo

Se alguma emoção forte surgir, observe-a por alguns instantes e alterne com a consciência de sua respiração abdominal. Quando a observação é mal praticada, o efeito pode ser o de aumentar a emoção em vez de reduzi-la. Isso acontece quando não estamos realmente observando, mas “focando no interior”. Nesse caso, a dimensão da vastidão se perde. É como se a observação acontecesse num circuito fechado no corpo, sem a relação serena com o espaço que nos cerca.

Pequeno conselho de amiga

No budismo, insistimos no fato de praticar em grupo com um guia. Essa ajuda exterior nos dá segurança e nos permite enfrentar nossos demônios com total confiança.

O método xamânico: a roda da vida

O xamã é aquele que faz o elo entre a Terra, a vida material e o

mundo dos espíritos, ou o Céu. Usando certas orações ou invocações, ele volta a tecer o bordado colorido que liga as duas dimensões de nossa existência. O exercício a seguir propõe que você seja o xamã da própria vida, reconectando-se com seu corpo e habitando efetivamente seu corpo a fim de liberar as emoções e sentir-se livre.

Descobri essa técnica mágica na época de meus estudos de hipnose e a adotei imediatamente. Ela permite abrandar diversas tensões interiores e dores emocionais, abrindo espaço para outros sentimentos.

O exercício

Encontre um lugar tranquilo, onde você não será perturbado. Reserve um tempo para refletir sobre a emoção agradável que deseja colocar no lugar da emoção presente. Para encontrá-la, você pode, por exemplo, lembrar-se de um dos melhores momentos de sua vida. Que emoção está presente agora? Em que lugares do corpo você a sente? Basta lembrar que essa simples evocação permite reencontrar a sensação original. Esta fase pode levar uns dois minutos. Em seguida, conecte-se com seu corpo e com a emoção negativa que às vezes surge e restringe suas capacidades. Em que lugar ela está situada? Que espaço ela ocupa no seu corpo?

Eis agora a roda da vida: as emoções são um movimento, como sugere a etimologia da palavra (*e movere*: o que coloca em movimento). Você vai então estimular essa emoção negativa a entrar em movimento no seu corpo fazendo-a girar lentamente. Em seguida, acelere um pouco o movimento e perceba que sua influência aumenta... temporariamente.

(Nota: É necessário sentir bem a emoção desagradável antes de deixá-la desaparecer. Mas basta essa ação, esse impulso, para retomarmos o controle da sensação e possibilitar a circulação da

energia. A roda da vida nos permite sair da estagnação emocional e constatar que, quando a lama se deposita no fundo do poço, a água da superfície volta a ficar límpida.)

Está na hora: desacelere aos poucos o movimento circular que intensificava a emoção negativa e sinta o efeito dessa frenagem progressiva: sua influência diminui proporcionalmente.

Mas ainda não terminou, pois a natureza tem horror ao vazio. A roda da vida vai lhe permitir instalar, no lugar da emoção/sensação negativa, outra vivência, muito mais agradável.

Eis como fazer isso: agora que a emoção desagradável desapareceu ou pelo menos diminuiu, acione a roda da vida *no sentido oposto*. Deixe a emoção positiva emergir das profundezas, ocupando cada vez mais espaço. Desfrute, sinta, assista a essa criação. Se você começar a girar a roda ainda mais rápido, a emoção vai crescer até encher você de felicidade, alegria, bem-estar... Escolha o que preferir.

Eu gosto de terminar este exercício com uma gargalhada, que libera muita energia e deixa para trás um rastro de emoções positivas.

O bônus

Se praticado com regularidade, além de eliminar boa parte das emoções negativas, este exercício permite que você se reconecte ao seu corpo e desenvolva seu autoconhecimento.

O segredo

O segredo desta prática reside na alternância entre duas emoções nitidamente contrastantes. Portanto, leve o tempo necessário para ativar a energia positiva. Concentre-se na lembrança agradável,

visualize-a em todos os detalhes, banhe-se de felicidade antes de levá-la à roda da vida.

Conselho de amiga

Costumo incluir este exercício nas sessões de hipnoterapia, pois ele nos ajuda a enfrentar inúmeras sensações negativas. No entanto, sugiro que você comece pelas pequenas coisas que o incomodam antes de se dedicar às emoções mais fortes. E domine bem o método antes de avançar.

O método Pina Bausch

Pina Bausch, excepcional coreógrafa alemã, tinha por princípio fazer todo mundo dançar: jovens, velhos, bonitos, feios, amarelos, negros, brancos... Uma dança sem limites e sem fronteiras. Ela criou espetáculos delirantes em que a humanidade se mostrava em toda a sua riqueza e fragilidade. Com ela não havia uniformes engomados nem pezinhos em sapatilhas de ponta, mas pés descalços e roupas leves e casuais. Uma arte máxima, incutindo o sagrado no cotidiano.

E isso – incutir o sagrado no cotidiano – é sem dúvida nossa missão aqui. O que há de mais prazeroso do que imaginar nossa vida como obras de arte? Como belas coreografias inventadas passo a passo?

Então vou lhe propor um exercício dançado, que até os mais desajeitados poderão praticar sem fazer feio. E como o ideal é que o exercício seja realizado sem testemunhas, sinta-se à vontade para explorar o movimento do jeito que quiser!

Descobri essa prática durante minhas oficinas de PNL. Foi sua eficiência aliada a seu aspecto lúdico que me convenceu. Desde então,

aplico-a frequentemente nas sessões, sem esquecer de prescrevê-la em caso de bloqueio emocional passageiro.

O exercício

Pegue uma sensação/emoção não muito agradável ligada a uma situação do momento. Formule uma frase que a simbolize. Por exemplo: “Estou bloqueado”, “Estou nervoso”, “Estou triste”. Em seguida, comece a dançar repetindo essa frase. Faça gestos amplos, abra bem os braços. Com movimentos fluidos, gire, serpenteie, repetindo a frase durante dois a três minutos. Você pode colocar uma música alegre para ajudar: Mozart é irresistível!

O segredo

A emoção negativa é estagnante e fica bloqueada. Restituir-lhe o impulso, colocá-la em movimento, e então mudar sua trajetória (redirecioná-la) nos permite deixá-la ir e acessar outros sentimentos. A fluidez do corpo torna-se o reflexo de uma fluidez interior.

O efeito

Após alguns instantes, você constata que a frase e a emoção ligada a ela perderam a força. É difícil, por exemplo, sentir-se bloqueado abrindo “suas asas”. É difícil sentir raiva executando movimentos lentos, ondulantes e que exigem flexibilidade.

Há uma falta de congruência entre as duas posturas, e é isso que leva à mudança.

Outro conselho de amiga

Vale tudo para restituir vida ao nosso corpo abandonado e esquecido. Dançar, correr, rolar na relva ou caminhar sob a chuva. Qualquer coisa que nos ajude a extrapolar nossa fábrica automática de pensamentos. Qualquer coisa que nos reconecte com a magia de sentir o vento no rosto ou pisar na grama molhada.

O corpo silencioso

“Não abandonar o movimento para buscar a tranquilidade, mas buscar a tranquilidade no movimento.”

Provérbio taoista

Uma cerimônia do chá

Quando participei do retiro zen no Japão, tive a sorte de receber lições sobre a cerimônia do chá segundo a tradição Urasenke. Trata-se de um verdadeiro caminho espiritual que impregna todos os aspectos da vida cotidiana. Essas aulas eram realizadas no pavilhão do chá, cercado por um esplêndido jardim diante do qual eu poderia passar horas... Mas, em geral, o clima não favorecia a contemplação e eu tinha atividades da manhã à noite – sinal de boa saúde, devotamento e compromisso com a prática.

As aulas eram dadas por uma pequena monja de mais de 70 anos que ia ao mosteiro duas ou três vezes por semana. Ao fim das aulas, após três horas de cerimônia, nossas pernas tinham virado mingau: a postura prolongada em *seiza* (de joelhos no tatame) deixava sequelas

até nos mais resistentes. Mas isso era o menos importante.

Transmitido há séculos, o ritual atemporal da cerimônia do chá requer gestos precisos e extrema atenção aos detalhes, algo que não se vê na maioria dos ensinamentos modernos. Logo, éramos convidados a um mergulho no passado, um ritual delicado e infalível como um sabre de samurai.

Com essas sessões, aprendi a importância dos gestos, de seu controle e de sua elegância. Para entrar num aposento, saudar uma pessoa ou lavar uma tigela você aprende um conjunto de movimentos corporais. Nem mais, nem menos. Você simplesmente executa o movimento silencioso.

Adorei manipular a tigela, tocar naqueles objetos de madeira antigos, contemplar a fluidez dos gestos do mestre de chá, lavar suavemente os dedos no recipiente externo com uma concha de bambu... Que esplendor! Cada movimento é como um poema silencioso para valorizar o momento presente. O corpo se torna um instrumento de harmonia. Em vez de colidir com as coisas, ele se funde a elas, honrando os objetos, acariciando os espaços vazios e adornando graciosamente a passagem do tempo.

Fazer do seu cotidiano um ritual

Voltando à França e ao mosteiro, empenhei-me ao máximo para estar presente nos meus gestos. Isso era facilitado pelo fato de termos muitas saudações tradicionais (o corpo se inclina para a frente com as mãos unidas) e gestos específicos para entrar ou sair dos aposentos... Na vida social comum é diferente, claro. Então, gostaria de lhe propor alguns pequenos cuidados, alguns movimentos simples para você habitar seu corpo em harmonia no dia a dia.

Aprender a fechar as portas

... e também a abri-las, naturalmente! A ideia é, na verdade, fazer tudo isso em silêncio. Nenhuma batida, nenhum ruído: um fechamento perfeito, lento e cuidadoso, graças ao controle de seus gestos. Dessa forma você também reduz a poluição sonora das cidades, prestando um importante serviço à humanidade!

Cortar os legumes com atenção plena

A ideia aqui é sentir seus movimentos, em tempo real, enquanto você está cozinhando. A cozinha é o lugar ideal para esse tipo de exercício, pois os sabores, odores e temperos o convidam a apreciar o instante. Cada gesto é feito de maneira consciente e em silêncio.

Você encontrará uma paz espantosa, sentindo o aroma da refeição que prepara, com toda a calma do mundo... ou não! Apresentei uma situação ideal, sem crianças grudadas às suas pernas, sem estresse no trabalho, sem cônjuge resmungão e com tempo – ah, tempo – para preparar uma refeição... Um sonho, não?

Pois a vida real costuma ser bem menos tranquila. Mas a atenção plena não necessita de nenhuma atmosfera especial. Você pode praticar num restaurante lotado, na rua, no escritório. Pode durar um simples minuto e recomeçar após uma pausa para assoar o nariz do filho.

Para esses dois rituais (fechar portas em silêncio e cortar legumes com atenção plena), o mais importante é praticar muito. Aos poucos, sua mente se habitua a uma nova maneira de ser. Você cria as bases de uma espiritualidade cotidiana e da sabedoria que a acompanha.

PARTE 3

A prática do silêncio



CAPÍTULO 6

Uma prática de silêncio em casa

Se você está precisando se desconectar por um ou dois dias, ainda que seja em casa, que tal tentar a prática do silêncio? A ideia é fácil de ser aplicada e possui alguns tesouros escondidos, capazes de acelerar sua evolução.

Nas próximas páginas, você encontrará dicas e sugestões simples que podem ser adaptadas à sua situação. Mesmo que você só disponha de poucas horas sozinho por dia, entrar no reino do Nobre Silêncio pela grande Porta da Concentração com certeza será proveitoso.

Preparação

Tudo começa na véspera, ou alguns dias antes, quando você toma a decisão de se lançar na experiência, prepara-se interiormente para mudar de ritmo e separa alguns utensílios ou acessórios para acompanhar seu retiro silencioso.

Superar a culpa

Há alguns anos, tive a sorte de conhecer a psicoterapeuta Gabrielle Bastian, uma senhora muito sábia. Certo dia, quando me lamentava por não ser a pessoa realizada e profunda que gostaria de ser, ela me disse com um sorriso experiente: “Mas, Kankyô, você está me descrevendo uma pessoa de 70 anos que enfrentou diversas provações na vida e colheu os frutos de suas vitórias. Você tem apenas 28 anos... Dê a si mesma o tempo de aprender!” Suas palavras tiveram o efeito saudável de um eletrochoque e parei imediatamente de correr atrás de um ideal inatingível.

Ou melhor: decidi caminhar até ele tranquilamente, progredindo aos poucos. É como uma pessoa que deseja escalar o Everest: se ela aparecer de repente no pé da majestosa montanha, calçando sandálias, se sentirá incapaz de encarar o desafio. Mas se ela treinar, comprar o equipamento correto e estudar o terreno, a escalada se tornará viável. Ou seja: tudo é uma questão de timing... e de aceitar seus limites temporários.

Assim, para nos lançarmos à prática, vamos começar por eliminar a culpa. A culpa de ser estressado demais, de não ser legal o suficiente, de não ser um pai ou uma mãe tão presente... é só escolher entre as várias que você carrega. Você vai começar num estado de ser “imperfeito” e progredir para outro. Este é o curso normal das coisas.

Às vezes, durante as minhas conferências, ouço do público frases como: “Ah, não, meditação não é para mim, sou muito agitado!” Mas a meditação não se reserva às pessoas calmas e moderadas. Assim como a prática do silêncio, ela nos ensina a nos sentar *com* a nossa suposta imperfeição, para acolhê-la plenamente.

Então você pode começar sua prática culpando-se por não se dedicar o bastante a seus filhos, seus amigos, seu trabalho, seus pais idosos ou à miséria de algum país da África. Ou lamentando por ser sensível demais, preguiçoso, chato, inseguro... Esse sentimento de culpa ou de inadequação talvez seja a emoção a ser superada durante esse retiro silencioso. É possível (até mesmo provável) que ele

desapareça por si só, extinguindo-se como um fogo que de repente consumiu toda a lenha.

Alimentação saudável

Não há por que esconder: passar do barulho à calma é um verdadeiro desafio. A mudança pode revelar-se brutal, até mesmo desestabilizadora, e você precisará de alguns alimentos celestes – ou bastante terrenos – para acompanhá-lo.

Alimentos saborosos como recompensa

A menos que combinássemos a prática de silêncio e o jejum (sejamos loucos!), várias refeições estão previstas durante esse período. Nunca é demais aconselhar a prepará-las com carinho e transformá-las em fontes de prazer. Compre alimentos orgânicos e saborosos alguns dias antes, sinta o frescor dos ingredientes, encha os olhos de cores... Escolha cuidadosamente os alimentos, não só por sua qualidade nutricional, mas sobretudo por seu sabor.

Manter o silêncio e desacelerar é uma tarefa difícil, em que o prazer só chega num segundo momento. As refeições podem representar uma recompensa, um intervalo de prazer entre dois períodos de autodisciplina, uma alternância harmoniosa entre o esforço e a satisfação.

Essas refeições saborosas são o símbolo de uma prática bem-sucedida, porque se o programa adotado for muito rigoroso, você pode ficar desanimado. O psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi aponta isso em seu livro *A psicologia da felicidade*. Ao fim de um estudo de várias culturas e gerações, os pesquisadores descobriram o segredo universal da felicidade, que é, basicamente: ter na vida objetivos,

vontades e metas que deem prazer e que também demandem um pouco de esforço para serem alcançados. Esse interessante livro descreve um processo que constantemente oscila entre o esforço e o prazer, assim como o que propõe essa prática do silêncio. No seu programa, por exemplo, constam vinte minutos de silêncio, sem fazer nada, entediando-se se possível, seguidos de uma refeição saborosa como recompensa.

Livros inspiradores como alimentos espirituais

Aqui também a escolha é sua: obrigar-se a finalmente ler aquele enorme volume sobre “as novas ferramentas da comunicação” (seu chefe ficará contente) ou rodear-se de livros inspiradores sobre os mais diversos assuntos.

Após algumas horas de silêncio, nosso espírito fica mais aberto a novas ideias e novos pontos de vista. Talvez seja o momento de lhe oferecer combustível por meio de livros que tratem do sentido da vida, da compreensão da alma humana, de psicologia ou de viagens. É com você.

Estabelecer seus limites e avisar os que o cercam

Em alguns mosteiros existe o seguinte hábito: o praticante que deseja mergulhar no Grande Silêncio durante alguns dias prende uma etiqueta na roupa dizendo: “Em silêncio.” Dessa maneira, seus colegas evitam falar com ele durante aquele período. Por que não adotar esse método quando se está em família, por algumas horas ou dias?

Para implementar essa novidade, você precisa ter certeza de sua escolha. É necessário estabelecer limites, explicar seus objetivos e

comunicar os benefícios esperados para você e para aqueles que o cercam. Sem dúvida você terá de enfrentar algumas críticas ou gracejos. Mas, conselho de amiga: permaneça estoico e deixe a tempestade passar.

Você também pode ter em mente um ponto fundamental que vai ajudá-lo a manter a calma em qualquer situação: você não precisa convencer ninguém! Os outros talvez não concordem ou não compreendam. Isso não importa. O essencial é traçar seu próprio caminho, lentamente, mas com firmeza.

Retiro digital e sumiço programado

Chegamos a um dos pontos cruciais: o retiro digital. Para desfrutar plenamente do silêncio, você vai precisar desligar os dispositivos de comunicação habituais: smartphone, computador, telefone fixo, tablet, etc.

Mudar nossa relação com o mundo

Ao desligar tudo, você vai experimentar uma relação completamente diferente com o mundo. Nos últimos anos, adquirimos o hábito de ficar o tempo todo conectados uns aos outros pela internet. Isso é tranquilizador e nos dá a sensação de estarmos menos sós, de termos inúmeras testemunhas para nossos atos, de estarmos cercados pela comunidade humana. Conheço algumas pessoas que, ao publicar diariamente seu ponto de vista sobre o mundo, encontram sentido para suas vidas. Minha intenção não é recriminar as novas tecnologias e o mundo digital. Contudo, durante a prática de silêncio, o elemento da solidão é essencial. Ele permite que você descubra uma nova maneira de estar consigo mesmo.

Para que a prática seja bem-sucedida, você terá que se desconectar totalmente. Desligue celulares e computadores e, após um pequeno momento de desespero, saboreie sua recém-descoberta liberdade!

Como isso funciona? Após anunciar sua prática de silêncio nas redes sociais, guarde todos os aparelhos. Sente-se, respire, abra os olhos para o que está à sua volta. Ou então aproxime-se da janela para contemplar o que se passa do lado de fora. Desconectar permite focar novamente no instante e no lugar em que você se encontra! Esse simples fato já é muito relaxante.

O problema das redes sociais e dos aplicativos de comunicação é que eles criam uma espécie de tensão permanente. A vida encenada por meio desses diferentes artifícios também tem o inconveniente de nos impedir de viver o agora. Muitas pessoas vivem adiantadas em relação ao tempo que passa: estão aqui conosco, mas ao mesmo tempo estão pensando na maneira como vão comunicar sua experiência ao mundo (via foto, texto, vídeo, etc.). Uma sociedade da hiperinformação na qual simplesmente ser perdeu o sentido.

Com os aparelhos desligados, no início você pode sentir um certo vazio, mas depois vai experimentar um profundo bem-estar. E tudo isso começa na véspera da prática.

Um sumiço programado

Amanhã será o grande dia, então prepare-se! Algumas atitudes podem fazer com que o seu sumiço do mundo virtual transcorra sem grandes preocupações, tais como:

- Grave uma mensagem na secretária eletrônica.
- Coloque uma mensagem automática de ausência na sua caixa de e-mails.

- Telefone para a família e os amigos mais próximos para informá-los sobre o que pretende fazer.

Tomar essas providências traz dois benefícios: você não só terá a cabeça livre para se concentrar em outra coisa como se compromete consigo mesmo a se manter em silêncio. Tendo anunciado seu projeto aos quatro ventos, será mais difícil interromper o processo e se passar por uma pessoa que desiste fácil... Tenho um amigo que parou de fumar assim. Ele anunciou para tanta gente seu adeus ao cigarro que achou que, se voltasse a fumar, ficaria desacreditado aos olhos de todos. Ou seja, avisando a todo mundo a respeito de sua empreitada e do tempo que ela irá durar, você se obrigará a resistir e, sobretudo, a ficar sossegado por alguns dias!

Mais que isso: ao divulgar o seu projeto, você vai suscitar a curiosidade das pessoas e, quem sabe, atrair adeptos. Os outros com certeza irão perguntar sobre os efeitos da experiência e você poderá contribuir para difundir essa prática espiritual tão benéfica!

Procedimento

Quer seu retiro dure algumas horas ou dois dias, eis algumas ideias para você extrair dele os melhores frutos. Você não precisa fazer tudo, claro; selecione o que for mais adequado à sua realidade. Um programa rigoroso demais poderia gerar mais estresse do que sua vida cotidiana.

As recomendações a seguir são um guia importante para os iniciantes. Mas, com o tempo, elas deixam de ser necessárias. Após algumas experiências similares – ao fim de sua décima prática, por exemplo –, você sentirá um grande prazer em não programar nada e em apenas viver. Enquanto não atinge esse estado de sabedoria

invejável, eis algumas dicas para você desfrutar plenamente dos espaços de silêncio, sentir o tempo desacelerar e saborear – com consciência – algumas experiências fundamentais.

Entediar-se ou a arte de olhar pela janela

Durante um retiro na Índia, vivi enclausurada por quase uma semana (era prisioneira voluntária, caso você esteja preocupado). Tratava-se de um ritual de purificação tradicional da medicina ayurvédica chamado *Shirodhara*, no qual o paciente recebe cuidados intensivos à base de óleo morno sobre todo o corpo, sobretudo na testa. O mestre verte cuidadosamente, da direita para a esquerda, um filete de óleo curativo que produz no interior do corpo um tipo de eco, uma oscilação quase hipnótica. Todo esse procedimento tem por objetivo “reiniciar as células”. Nessa técnica milenar, que lembra a EMDR (sigla em inglês da expressão dessensibilização e reprocessamento por meio dos movimentos oculares), o paciente é considerado um recém-nascido ao longo de todo o tratamento. Por isso é aconselhado a permanecer em seu quarto para evitar, acima de tudo, qualquer risco de infecção.

E aí começa outra experiência... Sentada diante da minha janela, distraía-me observando os cabritos, as vacas, os pássaros, e lamentava quando nenhum deles aparecia. Na maior parte do tempo, para ser franca, não havia nada no horizonte, exceto algumas árvores imóveis. Nem sequer um relógio para cadenciar a passagem do tempo. Nada. Nada a não ser uma cadeira desconfortável, uma cama, um armário quase vazio e meus pensamentos tumultuados. Durante essa temporada de quatro semanas, aconteceram muitas outras coisas. Encontros incríveis, rituais hinduístas fascinantes, lugares e pessoas memoráveis. Muitas histórias excepcionais para contar nas minhas longas noites de inverno. Mas é dessas horas banais diante da minha

janela que mais me lembro. Foi ali que aprendi mais. Sem fazer nada, sem ninguém com quem conversar, eu me vi pela primeira vez no Grande Vazio. Nesse estado, muitas coisas importantes parecem irrisórias e a própria vida ganha novos contornos. Durante essa semana, passei da irritação à depressão, depois à alegria e, finalmente, à calma. Tudo isso graças ao completo silêncio: de palavras, olhos, gestos e... pensamentos.

Em casa, você pode começar a praticar por trinta minutos ou uma hora diante da janela, usando um cronômetro para poder realmente relaxar sem se preocupar com o tempo. Do fundo do meu coração, desejo-lhe uma boa prática e um tédio profundo!

Fazer suas refeições em silêncio

Que delícia fazer as refeições em silêncio! É isso que fazemos todos os dias no mosteiro, e constato claramente a diferença ao comparar essa prática a um desses almoços engolidos em pé no balcão de uma lanchonete. Comer em silêncio permite experimentar diferentes coisas.

Em primeiro lugar – e isso é fundamental –, tomamos consciência da sorte que temos, entre sete bilhões de seres humanos, de ter o que comer. Inúmeros mestres espirituais aconselham que, antes das refeições, devemos ter um pensamento de gratidão por todas as condições que tornam nossa alimentação possível. Independentemente de qualquer envolvimento religioso, esta me parece uma excelente prática para honrar a refeição que estamos prestes a comer. Quando meus sobrinhos eram crianças, juntávamos as mãos e dizíamos: “Obrigado a todos que prepararam essa boa refeição.” Além de uma sutil sugestão para incentivar os pequenos a não fazerem cara feia quando eu servia algo além de batata frita, tratava-se de fazê-los tomar consciência de que tudo aquilo não tinha

chegado à nossa mesa por acaso. Às vezes também praticávamos a refeição em silêncio, alternando com algumas gargalhadas memoráveis (mas, claro, eram ocasiões raras, e a tarefa é muito mais complicada para os pais no dia a dia).

Mas isso não é tudo. Comer em silêncio também permite saborear os pratos, explorar os sabores e levar o tempo necessário para mastigar direito os alimentos. Ao comer com atenção plena, estando consciente a cada etapa, a digestão é facilitada e a respiração torna-se mais serena.

Por fim, a refeição feita com silêncio e atenção também ajuda no funcionamento dos órgãos internos. Se o estômago estiver relaxado, funcionará melhor. E o que é melhor para relaxar do que um pouco de tempo e tranquilidade? Segundo algumas tradições espirituais, quando praticamos a atenção plena, assimilamos energias luminosas que fortalecem nossa saúde e nosso bem-estar.

Sair de casa com outro olhar

Ser um turista em sua própria cidade costuma produzir uma sensação de estranheza, como um convite a adotar novas perspectivas. Frequentemente exploro a minha cidade com um olhar diferente, andando por caminhos desconhecidos ou prestando atenção em coisas que em geral não enxergo. Uma prática de silêncio não o obriga a ficar recluso em casa, mas fazer as coisas de outra forma, com consciência, de maneira mais lenta.

No capítulo 3, sugeri alguns exercícios para relaxar os olhos. Eles são ótimos para serem incluídos no seu retiro de silêncio. Nesse caso, duas energias podem coexistir, interior e exterior, dentro e fora de casa, numa alternância bem próxima à da vida cotidiana. Você não precisa passar os dias fora de casa, mas é interessante dar algumas escapadas, explorar o mundo cultivando o silêncio interior. Na rua,

tente andar mais lentamente, pare de vez em quando, erga o rosto, observe as árvores ou os pássaros... e desfrute do prazer incrível de dispor de todo o tempo do mundo enquanto todos correm feito loucos!

Fazer anotações para depois

Durante esses poucos dias ou horas, inúmeras ideias ou impressões vão lhe ocorrer. Tomadas de consciência, questionamentos, vontades, desejo de aperfeiçoamento. É muito útil anotar algumas delas. No começo, sobretudo se brotarem emoções desagradáveis, procure anotar tudo, sem se preocupar com o estilo, só para registrar as coisas no papel e se livrar delas. O fato de ter um caderno ao seu alcance é uma espécie de válvula de escape. Quando as ideias negativas são colocadas ali, longe de você, sua cabeça fica muito mais livre.

Num segundo momento, o caderno pode servir para fazer um balanço ou anotar as novas direções que deseja dar à sua vida. Mais uma vez: escrever constitui um ato e – logicamente – a ideia deixa de ser algo flutuando no ar... Isso pode ser o primeiro passo em direção à realização dos seus sonhos!

Após o retiro, para redescobrir as emoções, as sensações, o bem-estar que você experimentou, releia as anotações. Elas serão uma espécie de âncora positiva em seu cotidiano. Também serão o símbolo de tudo que você é capaz de realizar para abraçar sua vida. Ou então serão um ponto de partida, à medida que você continua a cobrir as páginas com suas reflexões e evoluções.

E depois...

Medite, cante, dance, cozinhe ou faça qualquer outra atividade

descrita nos capítulos anteriores.

Boa prática!

CAPÍTULO 7

O silêncio dos atos ou espiritualidade ética

A Terra: uma mãe superpaciente

Visto do céu, o planeta Terra revela uma maravilhosa variedade de paisagens. Cores, relevos, extensões do mar: todo esse esplendor se oferece a qualquer um disposto a enxergar. Ao amanhecer ou ao cair da noite o mistério está presente... cabe a nós ir até ele na ponta dos pés e criar uma conexão.

Recentemente, li uma entrevista com Russell Means, ativista político e defensor dos direitos dos índios americanos, à época com uns 50 anos. Pertencente à tribo Oglala Sioux, ele falava com tristeza da dificuldade de seu povo de praticar sua espiritualidade ligada à terra nesta sociedade dominada pelo materialismo.

A entrevista é oriunda de um documentário filmado em 1976, mas veio à tona novamente por causa da luta dos índios nativos do norte dos Estados Unidos para preservar suas terras da exploração petrolífera. Para mim, essa mensagem é essencial. O que é mais importante do que levantar todas as manhãs para contemplar o nascer do sol e colocar os pés na terra?

Infelizmente, alguns seres humanos parecem ter outras

prioridades: comprar coisas, cimentar os campos, criar fábricas, domesticar a natureza... Quando ouço os índios, sinto-me menos sozinha, mas, como eles, fico triste ao ver de que forma as sociedades evoluíram. Triste e otimista, pois a tendência parece ser de mudança. Inúmeras iniciativas florescem mundo afora com o objetivo de preservar, cuidar, simplificar, desacelerar, etc.

Gosto de imaginar a Terra como uma grande mãe contemplando com ternura a agitação frenética de seus filhos nos quatro cantos do globo. Eles correm, brigam, morrem, capturam peixes, enterram seus dejetos, etc. São tão turbulentos que ela não sabe mais o que fazer! Quando a bagunça passa dos limites, ela diz *basta!*: um pequeno tsunami, uma erupção, um terremoto. A mãe coloca um pouco de ordem no pátio da escola antes de permitir que os pequenos voltem a brincar. Observando nossas ações, vejo a nós, seres humanos, como crianças mal-educadas, aprendendo pouco a pouco com os próprios erros. Porém o mais importante é que, todas as vezes que um de nós cai, pode explicar aos outros como ficar de pé. Alguns ouvem, outros não, então é preciso explicar de novo, com calma e serenidade. A estrada é longa e a Terra, bastante paciente.

Uma ideia para os dias de hoje: e se passássemos à idade da razão? Se saíssemos da escola para entrar na faculdade? Se você se juntar à tribo, vamos nos divertir muito, explorar novos territórios, inventar um novo mundo e, além disso... deixaremos nossa mãe muito contente!

Um retorno à simplicidade

Se tudo correu bem, você deve ter progredido bastante desde o início do livro (caso contrário, vamos lá! Ao trabalho!), em especial no que se refere ao assunto tratado no capítulo 1, a falta. A falta é aquela

sensação que, quando aparece, nos catapulta para fora de nós mesmos para esquecermos a angústia, nos manda ligar a TV em busca de distração ou ir ao shopping para preencher nosso vazio com compras desnecessárias.

Quando dominarmos a falta ou aprendermos a fazer isso progressivamente, nos libertaremos desse anseio irreprimível de saciá-la. E também libertaremos o planeta de um número incalculável de desperdícios futuros. É simples assim. O mestre Wang-Genh, abade do mosteiro Ryumonji, disse a respeito disso: “Quando os seres humanos se sentam em meditação, tornam-se anjos. E é prodigioso o bem que eles fazem à Terra...” Foi com essa intenção que participamos, por ocasião da COP 21 (a Conferência das Nações Unidas sobre as Mudanças Climáticas, em 2015), das “24 horas de meditação pela Terra”.

Mas não existe apenas o caminho da meditação para recuperarmos nossa liberdade. Às vezes, a simples constatação do tempo que perdemos fazendo compras, da energia que gastamos para ficar na moda, da emissão de carbono gerada para trazer determinado legume de outro canto do mundo é suficiente para frear nosso impulso consumista. De minha parte, à medida que a falta se aplacava, fui adotando alguns princípios simples para guiar minha relação com o consumo. Agora que este livro está no fim, quero compartilhá-los com você. Estão aqui só a título de exemplo, sem a intenção de culpar ninguém nem de ditar regras. Cada um deve encontrar a maneira de aplicar isso à sua vida, a curto, médio ou longo prazo.

Consumo consciente

Não faz muito tempo, li a seguinte frase do mestre zen vietnamita ich Nhat Hanh: “Se você consome objetos oriundos do sofrimento,

“você cultiva sementes de sofrimento em você.” A pertinência desse ensinamento revelou-se para mim com mais força por ocasião da queda de um prédio em Bangladesh, em 2013. Cerca de 1.200 pessoas morreram, a maioria mulheres, enquanto trabalhavam em condições insalubres na confecção de nossas roupas. Vidas sacrificadas pela indústria da beleza, consumidas do outro lado do mundo. Um aspecto tristíssimo da interdependência entre os países.

Desde então, sou muito cuidadosa em relação à origem dos produtos que compro. Como ficar alegre comendo uma barra de chocolate oriunda do trabalho de crianças africanas? (Não vou citar a marca, mas se o tema lhe interessar, pesquise na internet; você verá que inúmeras empresas estão envolvidas nessa prática.)

Impossível agora usar uma roupa fabricada na China ou na Índia! A imagem de uma adolescente debruçada na máquina de costura, a coluna curvada pelos dias de trabalho intenso, me persegue. Ela não escolheu estar ali e sua vida se resume às paredes daquela oficina. O nome disso é escravidão moderna. Felizmente, é possível agir, por exemplo, fazendo pressão sobre as marcas envolvidas, ameaçando-as com boicote para fazer as coisas mudarem. Os acionistas perderão 0,000001% de seus dividendos, mas a adolescente terá tempo de contemplar o sol com seu namorado.

Claro, também podemos esperar que o mundo mude por si só ou que os mais ricos concordem em ficar um pouco menos ricos (ou que a água pare de molhar). Mas às vezes me parece que estimular uma tomada de consciência, recorrendo ao boicote ou a um abaixo-assinado, num espírito tranquilo e pacífico, é benéfico para todos. O que você acha?

A sobriedade feliz, homenagem a Pierre Rabhi

Preciso confessar: quando comecei a comprar de maneira consciente,

minha vida ficou mais complicada. No começo, procurei produtos alternativos: roupas de fabricação artesanal, objetos de produção local, etc. E a busca foi árdua, pois os rótulos fornecem apenas parte das informações, muitas vezes manipuladas para nos enganar. Até que outra solução se impôs: a não-ação! Ou melhor, o que o ambientalista Pierre Rabhi chama de “sobriedade feliz”, em seu livro *Vers la sobriété heureuse* (Por uma sobriedade feliz), de 2010. Passei a comprar muito menos coisas... e me felicito diariamente por todas as minhas não-compras!

Mas Roma não foi construída em um só dia. E esse caminho de abstinência consumista exigiu vários anos. No início, como muitos, eu consumia freneticamente. Na época em que era estudante de direito, tive a sorte de ganhar uma bolsa de estudos, depois de ter trabalhado muito como baby-sitter para pagar a faculdade. Ao menor sinal de tristeza, eu corria para o centro da cidade a fim de comprar roupas, guloseimas, livros, CDs ou qualquer outro objeto que trouxesse um pouquinho de conforto. O resultado era um alívio temporário, seguido geralmente de um novo vazio – na carteira! Na época, eu ainda ignorava que o abismo da falta não tem fundo e que apenas uma mudança de paradigma pode nos trazer a paz.

Hoje em dia, de tanto terem sido observadas e acolhidas, minhas emoções são bem menos intensas. Raramente circulo pelas lojas, não penso em compras, não me imagino na posse deste ou daquele objeto. Prefiro passar meu tempo na mata ou com meus amigos a perambular num shopping.

E tem mais! Se hoje a expressão “sobriedade feliz” está começando a se espalhar pelo mundo é porque oferece àquele que a pratica uma felicidade duradoura, além de uma espécie de prazer tenaz que eu chamaria de “abstinência voluptuosa”. Não consumir é agradável, faz bem, faz sorrir e apresenta um monte de vantagens:

- Ganhar tempo para fazer outras coisas: visitar os amigos, ler um

bom livro, ir a um karaokê, cantar na chuva, admirar a correnteza de um rio, etc.

- Economizar dinheiro para fazer o que realmente vale a pena: um curso de comunicação não violenta, apoiar projetos humanitários, fazer um pé-de-meia para a velhice, ou qualquer coisa que seja importante para você (sim, admito que isso também é uma forma de consumo, mas de um tipo diferente).
- Entrar na tribo dos “revolucionários benevolentes”! A não-compra é um ato político: redescobrimos a sensação de poder agir sobre o mundo, ser ator de nossa vida, decidir e contribuir para um futuro melhor. E, repito, isso faz bem!

Vegetarianismo ou a arte de não comer seus amigos

Felizmente, o tratamento ético aos animais é sem dúvida um dos domínios em que estamos progredindo mais rápido. As aterradoras reportagens sobre o cotidiano dos abatedouros (para os animais e os humanos que neles trabalham) contribuem para isso, assim como a vontade compartilhada de proteger a Terra de um superconsumo. Este é um dos meus temas preferidos. No entanto, escrever esta seção, embora ela seja meu xodó, constitui um desafio real. O impacto emocional do sofrimento animal é tão grande para mim que me sinto perturbada, oscilando entre a raiva (péssima conselheira) e o desespero (que não ajuda em nada). Diante das torturas infligidas aos animais, me vejo como uma criança descobrindo a existência da bomba atômica e se perguntando: mas por quê? Escrever com delicadeza e compaixão é tarefa das mais árduas, então vou explorar esse tema tentando me conectar à beleza que existe em cada ser humano...

Certa noite fui convidada para jantar na casa de um casal que é praticante do budismo há cerca de trinta anos. Pessoas encantadoras, muito bem-educadas, membros da alta sociedade parisiense. Enquanto serviam os aperitivos, comentei que sou vegana. O anfitrião então me disse, com lágrimas nos olhos: “Ah!, compreendo perfeitamente, também não suporto o sofrimento animal!” Em seguida, serviram o jantar: um porco caramelizado que tinha sido preparado durante a tarde inteira...

Os animais “não humanos”

Para compreender melhor tudo isso, voltemo-nos um instante para a história do Ocidente... Durante vários séculos, pareceu necessário ao ser humano afirmar sua superioridade sobre as outras espécies. As diferentes teologias contribuíram amplamente para isso, colocando o homem no centro da criação. Deus havia criado o homem à sua imagem, outorgando-lhe um papel superior e qualidades especiais. Certo. Porém, em contrapartida, também lhe atribuíra alguns deveres, bastante femininos, como o de cuidar, zelar, manter a harmonia. No entanto o homem, ao conquistar novos territórios, sentiu-se vulnerável e precisou mais uma vez afirmar seu poder. Então, interpretando os textos sagrados ao pé da letra, concedeu a si mesmo o direito de decidir sobre a vida e a morte de cada criação. Com as consequências que conhecemos hoje.

Com a evolução natural do ser humano, somos impelidos a fazer uma mudança completa de ponto de vista.

E isso começa pela própria terminologia. A maneira como designamos as coisas diz muito sobre nossa relação com elas. São cada vez mais numerosos os pesquisadores e professores universitários que, se inteirando das últimas descobertas sobre as espécies, distinguem “animais humanos” e “animais não humanos”, a

categoria geral sendo “animais”. Eu, que passo horas na floresta e nos prados junto aos cavalos, gatos, aves e insetos diversos, fico entusiasmada com essa nova classificação! E o homem – ou melhor, o animal humano – tem muito a ganhar com essa mudança. Pense um pouco: como animais, nossas habilidades sensoriais (audição, visão, tato, etc.) merecem reconhecimento ou até mesmo celebração. Como animais, podemos descobrir pouco a pouco a sorte de existirmos mais em nosso corpo do que em nossa cabeça. Como animais, podemos nos abrir à espontaneidade do instante, instintivamente protegidos por uma nova e poderosa ética comunitária.

Mas a questão crucial é: o que justifica comer seus semelhantes? Ou: cinco minutos de prazer comendo um bife justificam o sofrimento terrível que os precederam?

A sabedoria dos que vivem em comunhão com a natureza

A questão não é somente a maneira como nos relacionamos com os outros animais, mas como tratamos todas as criaturas vivas. Mais uma vez, podemos nos inspirar nos índios para reaprender a cultivar uma justa relação com a Terra. Os índios nativos americanos, por exemplo, reúnem a tribo inteira para uma última cerimônia antes de cortar uma árvore. Agradecem ao ser que deu a vida àquele vegetal, entoam cânticos sobre o que acontecerá com ele, celebram sua existência e os benefícios que proporcionou ao povo. Esse reconhecimento da importância daquela árvore atesta uma alta forma de consciência. Um grau elevado de evolução e o conhecimento aplicado do princípio de interdependência entre os seres vivos, que rege a marcha do mundo.

Em outro canto do mundo, na Índia, o relato das vidas anteriores de Buda também oferece alguns tesouros. Chamadas de Jataka, essas

histórias são uma espécie de contos metafóricos em que o cotidiano e o extraordinário convivem lado a lado. Conta-se que, em uma de suas vidas, Buda oferece a própria coxa a uma mãe tigresa próxima da morte, a fim de que ela recupere as forças para alimentar sua cria.

Abstenção, uma escolha não violenta

O vegetarianismo e o veganismo são práticas no caminho da não violência, ou *Ahimsa*, princípio abraçado por Gandhi. Recusar o consumo e o comércio de produtos enraizados na violência traz inúmeros benefícios. O silêncio dos atos traz virtudes capazes de proporcionar ou aumentar nosso bem-estar cotidiano.

Pelo bem de suas células

Após um longo processo de espera, trajetos intermináveis, dor, frio, sede, violência, etc., a vaquinha Marguerite sai do abatedouro como uma carcaça sem ossos, cortada em pedaços. Cada um deles, que aterrissará (ou não) em nosso prato, está embebido numa camada significativa de sofrimento. Testes científicos demonstraram que, no momento do abate, a secreção de hormônios do estresse se intensifica ao máximo. Portanto, a carne que consumimos (ou não) – seja ela de mamíferos ou de peixes – está literalmente envenenada por diversas substâncias.

É por isso que muitas vezes após uma refeição as pessoas se sentem pesadas, incomodadas e até mesmo angustiadas. Elas ingerem toda a violência e todo o estresse sofridos pelo animal em questão.

Por outro lado, privilegiando as proteínas vegetais e as leguminosas, descobrindo o prazer de explorar novos sabores e novas receitas, nossas células se sentem leves! Inúmeros legumes compõem

pratos coloridos e apetitosos. E o melhor, sem risco nenhum para a saúde. Vegetariana há dezenas de anos, vegana há três, não tenho qualquer carência de nutrientes. Exceto, como muitas pessoas hoje em dia (principalmente meus conterrâneos alsacianos durante o inverno!), a famosa vitamina D.

*Estar em paz e sentir-se conectado: um
maravilhoso efeito colateral*

Desde que fiz a opção de me tornar vegana, sinto-me em paz, com a sensação de fazer o que deve ser feito. Claro que precisei abrir mão de algumas coisas, como a raclette com que me regalava no inverno, mas o sacrifício é pequeno comparado à sensação que isso proporciona: um enorme bem-estar, uma indizível felicidade por viver totalmente alinhada aos meus valores.

Trabalho muito esse tema dos valores com as pessoas que fazem sessão de hipnoterapia. Para mudar de vida, de comportamento ou mesmo de hábitos, precisamos ter clareza do que é mais importante para nós – aquilo sem o qual a vida não valeria a pena. Pode ser sentir-se livre, ajudar os outros, viajar pelo mundo, constituir família, dedicar-se aos esportes, etc. Quando esse objetivo é alcançado, ou quando caminhamos nessa direção, o silêncio interior aparece naturalmente, como um maravilhoso efeito colateral!

Estar em harmonia com a natureza é um dos meus principais valores. Um dia bem-sucedido é aquele em que posso assistir ao nascer do sol e ouvir o canto dos pássaros. Não me imagino acordando pela manhã com o corpo cheio de resquícios de sofrimento animal. Quando vou ao pasto visitar meus amigos de quatro patas, eles se sentem seguros em minha companhia, relinchando alegremente. Talvez eles percebam que perdi esse lado

predador característico dos carnívoros. Não tenho estudos científicos para corroborar essa afirmação, apenas a firme crença de que esse modo de vida gera uma mudança profunda dentro de mim. Menos agressividade, estresse, tensão... e muito mais relaxamento interior, risos, bem-estar, serenidade e contemplação diante da beleza do mundo!

*“Debruço-me enternecido sobre os bosques e as águas,
Sonhador, avô também das flores e das aves;
Tenho a piedade sagrada e profunda das coisas;
Impeço as crianças de maltratar as rosas;
Digo: Não assustem a planta e o animal;
Riam sem causarem medo, brinquem sem fazerem mal.
Jeanne e Georges, fronteiras puras, retinas fascinadas,
Brilham em meio às flores desabrochadas;
Vagueio, sem perturbá-lo, por todo esse paraíso;
Ouço-os cantar, devaneio e rumino
Que eles, em suas encantadoras estripulias, não prestam atenção
Ao barulho triste que fazem virando as páginas
Do misterioso livro onde a sorte está escrita,
Estando bem longe do padre e perto de Jesus Cristo.”*

Victor Hugo

“Nos campos”, *Toda a lira* (1888-1893)

Algumas práticas para o dia a dia

Para mudar o seu funcionamento interior é necessário adotar uma prática regular. É preciso fazer exercícios diariamente, como pequenos rituais cotidianos (lembre-se da regra fundamental dos 3 Rs e dos 5 Es!).

Eis, então, alguns exercícios de silêncio para lhe fazer companhia em sua nova vida. É uma boa ideia anotar suas vivências e descobertas a cada dia... e reler essas notas antes de repetir o exercício da próxima vez (dessa maneira você não só progredirá, como ficará mais motivado).

Prática 1:

Em frente ao computador, fixe um ponto, seja um ícone ou um lugar qualquer da tela. O importante é focalizar seu olhar numa direção precisa. Em seguida, permita que surja uma nova percepção do seu corpo e uma nova percepção do mundo que o cerca. Respire! Faça pausas visuais de três minutos a cada duas horas.

Prática 2:

Instale em seu celular um aplicativo de “gongo” ou “sino de *mindfulness*”. Existem vários aplicativos parecidos, que podem ser ajustados à frequência que você programar. De hora em hora, por exemplo. Quando o gongo ou o sino soar, relaxe o maxilar e sinta o efeito de um relaxamento total no corpo (ver p. 100, a “[cara de idiota](#)”). Dois minutos a cada hora.

Prática 3:

Toda manhã, antes de sair da cama, tome consciência de seu primeiro pensamento ao despertar. Deixe-o passar, observe o seguinte e comece o dia de maneira consciente.

Prática 4:

Uma ou duas vezes por semana, almoce sozinho e em silêncio. Uma solidão consentida e luminosa. Nesta pausa para o almoço você dedicará tempo a mastigar cada pedaço, saboreando com consciência a sua refeição. Você vai perceber que o tempo desacelera e que um imenso espaço de tranquilidade pode surgir mesmo no meio de um agitado dia de trabalho.

Para ir mais longe

CAPÍTULO 1: As virtudes do silêncio

- Para se aceitar como você é e se reconciliar com suas imperfeições, leia o livro de Pema Chödrön, *Quando tudo se desfaz*.
- Para contemplar o esplendor de uma vida simples e profunda: veja os vídeos de Sri Anandamayi Ma e, em especial, o filme *Ashrams*, de Arnaud Desjardins, lançado nos anos 1960.
- Para entender melhor como a mente funciona e os diferentes tipos de pensamento, assista ao meu TEDx de 2016, “Eyes wide open on the present moment” (legendas em inglês).

CAPÍTULO 2: Os grandes silenciosos

Sobre os animais

- Um livro de etologia/depoimento para começar: *Kamala, une louve dans ma famille*, de Pierre Jouventin.
- O trabalho de Laila del Monte sobre a comunicação intuitiva com os animais: www.lailadelmonte.fr.
- O pensamento bastante original de um cientista inglês: Rupert

Sheldrake e os campos mórficos em *L'Âme de la nature*.

Para fazer um retiro espiritual

Com a moda da meditação, a oferta de retiros aumentou muito. Porém é importante escolher o seu destino com bastante cuidado. Os mosteiros budistas, por exemplo, recebem generosamente leigos e praticantes de outras religiões. Embora outros rituais se desenrolem ali, você pode considerá-los uma simples experiência de atenção plena e de reencontro da harmonia.

CAPÍTULO 3: Silencie os olhos

- Para relaxar os olhos: uma parede branca e alguns minutos de contemplação.
- Sobre a abadessa Shundo Aoyama, venerável monja e exemplo maravilhoso de vida espiritual, inspire-se em seu livro *Zen Seeds*.
- Sobre o conteúdo mental e as experiências possíveis com a consciência, leia *Zéro Mental*, de Frédéric Vincent.

CAPÍTULO 4: Silencie as palavras

- *A dimensão oculta*, de Edward T. Hall.
- *As portas da percepção*, de Aldous Huxley.
- Para fazer um retiro em silêncio completo: ver os retiros da associação Vipassana (segundo os trabalhos do mestre S.N. Goenka) ou no site www.meditation-zen.org

CAPÍTULO 5: Silencie o corpo

- Sobre a influência do corpo sobre o espírito: assistir ao vídeo TED de Amy Cuddy “Sua linguagem corporal molda quem você

é”, em www.ted.org. Muito divertido e dinâmico. Com legendas em português.

- Para conhecer o método Feldenkrais, que nos convida a descobrir e habitar nosso corpo através dos micromovimentos: www.feldenkrais.co.uk
- Para descobrir a cerimônia do chá Urasenke, inúmeros vídeos estão disponíveis na internet. Meu conselho: assista-os sem o som.
- Para cortar seus legumes com atenção plena, nada melhor do que bons legumes orgânicos e locais.

CAPÍTULO 6: Uma prática de silêncio em casa

- *A psicologia da felicidade*, de Mihaly Csikszentmihalyi.
- Um retiro ayurvédico na Índia: o processo Panchakarma é descrito no artigo www.dailyzen.fr/ayurveda-india
- Contemplação: veja lindas fotos de minha amiga Manuela Böhme, fotógrafa talentosa, em: mboheme.tumblr.com

CAPÍTULO 7: O silêncio dos atos ou espiritualidade ética

- O maravilhoso Movimento dos Colibris, lançado por Pierre Rabhi: www.colibris-lemouvement.org
- A associação Éthique sur l'étiquette, que milita por informações claras sobre a origem dos produtos: <http://ethique-sur-etiquette.org/>
- O livro essencial *Manifesto animalista*, de Corine Pelluchon.
- O livro *Em defesa dos animais*, do mestre budista Matthieu Ricard. Um tema tratado com muita compaixão, sem culpa, um exemplo de sabedoria!
- *O homem que plantava árvores*, de Jean Giono.

SOBRE A AUTORA



Kankyo Tannier é uma monja budista da tradição zen e está sendo chamada de “a nova voz do budismo” por difundir a filosofia milenar com uma abordagem leve. Ela viveu por mais de quinze anos no mosteiro Ryumonji, na Alsácia, França, antes de se estabelecer em uma floresta próxima, cercada de árvores e animais. Formada em direito, professora de canto e oratória, hipnoterapeuta e cuidadora voluntária de cavalos, Kankyo oferece oficinas de meditação, escreve um blog sobre a espiritualidade cotidiana (dailyzen.fr), já palestrou no TEDx e mantém um blog no HuffingtonPost da França. Uma monja moderna que se dedica a espalhar ensinamentos para que todos conquistem uma vida mais tranquila e feliz.

Para saber mais sobre os títulos e autores
da Editora Sextante, visite o nosso site.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br





THUPTEN JINPA

**UM
CORAÇÃO
SEM MEDO**

POR QUE
A COMPAIXÃO
É O SEGREDO
MAIS BEM GUARDADO
DA FELICIDADE



Um coração sem medo

Jinpa, Thupten

9788543103785

224 páginas

[Compre agora e leia](#)

A prática budista da atenção plena encontrou seu espaço no Ocidente quando as pessoas descobriram a importância dos benefícios deste método para o dia a dia. Agora, o ex-monge e intérprete oficial do Dalai Lama mostra que o cultivo da compaixão pode trazer resultados ainda mais surpreendentes à nossa vida. Unindo as mais recentes pesquisas científicas aos tradicionais conhecimentos da filosofia budista, Thupten Jinpa apresenta as técnicas contemplativas – como a meditação baseada na atenção plena – não como uma prática espiritual, mas como uma série de exercícios capazes de aumentar o bem-estar mental e emocional. Baseado no pioneiro curso "Treinamento de cultivo da compaixão" criado pelo autor na escola de medicina de Stanford, Um coração sem medo revela o poder transformador desse sentimento que muitas vezes é colocado em segundo plano na nossa busca por sucesso, felicidade e realização pessoal. Com orientações simples para implementar na vida diária e repleto de histórias inspiradoras, esse livro nos estimula a treinar o músculo da compaixão para aliviar o estresse, combater a

depressão, facilitar a conquista de nossos objetivos e melhorar nossa relação com nós mesmos, com os outros e com o mundo à nossa volta."Com sua experiência de monge que virou pai de família, sua erudição e seu vasto conhecimento sobre as práticas budistas, Thupten Jinpa oferece ferramentas úteis para nos tornarmos pessoas melhores. Um coração sem medo ajuda a cultivar a compaixão que se encontra dentro de cada um de nós." – Daniel Goleman, autor de Inteligência emocional

[Compre agora e leia](#)

Falando com Estranhos



Malcolm
Gladwell

Autor dos best-sellers
FORA DE SÉRIE e *O PONTO DA VIRADA*

Falando com estranhos

Gladwell, Malcolm

9788543108964

320 páginas

[Compre agora e leia](#)

O QUE DEVERÍAMOS SABER SOBRE AS PESSOAS QUE NÃO CONHECEMOS. Ao apontar como nossas ideias preconcebidas afetam nossas interações com os outros, Malcolm Gladwell, autor dos best-sellers *Fora de série* e *O ponto da virada*, escreveu um guia valioso para tempos de intolerância e crise. "Gladwell é um brilhante explicador do comportamento humano." – *The Week* Como Fidel Castro conseguiu enganar a CIA durante décadas? Por que Neville Chamberlain pensou que podia confiar em Hitler? Por que os casos de ataques sexuais nas universidades estão crescendo? Neste livro, Malcolm Gladwell apresenta uma análise surpreendente da maneira como interagimos com as pessoas que não conhecemos – e questiona por que tantas vezes fazemos julgamentos equivocados em relação a elas. Existe algo muito errado com as estratégias que usamos para interpretar os outros. Por não sabermos falar com estranhos, abrimos a porta para conflitos e mal-entendidos, às vezes com consequências catastróficas. Em *Falando com estranhos*, você lerá sobre uma espiã que passou anos nos

mais altos níveis do Pentágono sem ser detectada, sobre o homem que derrubou o gestor de fundos Bernie Madoff, sobre o suicídio da poeta Sylvia Plath e várias outras histórias intrigantes.

[Compre agora e leia](#)

NATHALIA ARCURI

Criadora do maior canal de finanças do mundo



ME POUPE!

10 PASSOS PARA NUNCA MAIS FALTAR
DINHEIRO NO SEU BOLSO



SEXTANTE

Me Poupe!

Arcuri, Nathalia

9788543105826

176 páginas

[Compre agora e leia](#)

Como economizar no dia a dia? Como poupar mesmo ganhando pouco? Quais são os melhores (e os piores) investimentos? Como poupar para o futuro sem abrir mão dos desejos e necessidades do presente? Sei que você tem muitas dúvidas sobre o que fazer com o seu dinheiro. Sei também que muita gente simplesmente não faz nada com ele – a não ser pagar contas e juntar moedinhas para chegar até o fim do mês. É por isso que estou aqui. Sempre fui uma poupadora compulsiva. Desde cedo compreendi que precisaria juntar dinheiro para realizar meus sonhos. Aos 7 anos comecei a poupar para comprar um carro quando fizesse 18. Com 23 comprei meu primeiro apartamento à vista. Aos 30 pedi demissão do meu emprego de repórter de TV e montei o canal Me Poupe!, no YouTube. Aos 32 me tornei milionária. Hoje o Me Poupe! tem mais de 2 milhões de inscritos e é visto por mais de 8 milhões de pessoas por mês, sendo pioneiro na criação do conceito de entretenimento financeiro ao falar de dinheiro com leveza e bom humor. Tenho orgulho de dizer que, aos 35 anos, estou perto de conquistar minha

independência financeira. Vou contar para você como cheguei até aqui, as roubadas em que me meti, as dúvidas que tive e tudo o que aprendi ao longo desses anos. Mas este livro não é sobre mim. É sobre você, o seu dinheiro e a maneira como vem lidando com ele até agora. Eu resolvi escrevê-lo para passar uma mensagem curta e grossa: você pode sair do buraco, não importa qual o tamanho dele. Para ajudar nesse processo, reuni exemplos práticos, situações reais, planilhas e exercícios, e organizei tudo isso em 10 passos simples para nunca mais faltar dinheiro no seu bolso. A partir dessas dicas, você vai aprender a dar um basta nos hábitos que sabotam sua saúde financeira, a identificar as crenças que impedem seu enriquecimento e a encontrar modalidades de investimento que caibam na sua realidade. E o melhor: vai descobrir um mundo maravilhoso em que o dinheiro trabalha para você, e não você para ele. Mas talvez a minha dica mais importante seja: poupar não é só acumular um monte de dinheiro. Poupar tem a ver com realizar sonhos. É necessário ter foco, estabelecer prioridades e até abrir mão de uma ou outra coisa em nome de um objetivo maior. Eu poupo desde criança porque tenho metas e propósitos. E essas metas e propósitos têm a ver com pessoas e com experiências, porque, afinal, viver não é correr atrás de grana. A vida vale pelas experiências que o dinheiro nos proporciona, pelos encontros que temos pelo caminho e pela alegria de estarmos vivos todos os dias. Nathalia Arcuri "Os fãs do canal Me Poupe! não vão se decepcionar. Nathalia Arcuri venceu o desafio de levar para o papel a linguagem que se tornou sua marca registrada, o que deve fidelizar multidões e reforçar o

propósito de seu trabalho. Você tem em mãos um instrumento de transformação. Leia-o com sabedoria e coloque em prática o que encontrar aqui. Sua vida será outra, certamente mais rica, depois desta leitura." – Gustavo Cerbasi

[Compre agora e leia](#)

A HISTÓRIA DE **GRETA**



**NINGUÉM É PEQUENO
DEMAIS PARA FAZER
A DIFERENÇA**

A BIOGRAFIA NÃO OFICIAL DE GRETA THUNBERG

A história de Greta

Camerini, Valentina

9788543109077

128 páginas

[Compre agora e leia](#)

NINGUÉM É PEQUENO DEMAIS PARA FAZER A DIFERENÇA. Biografia não oficial de Greta Thunberg. Neste livro, você vai conhecer a história dessa jovem que está lutando para construir um mundo melhor e descobrir dicas de como você também pode mudar alguns simples hábitos e fazer a diferença. "Uma das maiores defensoras do planeta." — BARACK OBAMA, ex-presidente dos Estados Unidos "Vocês todos vêm até nós, jovens, em busca de esperança. Como ousam? Vocês roubaram os meus sonhos e a minha infância com suas palavras vazias. Pessoas estão morrendo, ecossistemas inteiros estão entrando em colapso. Estamos no início de uma extinção em massa, e vocês só falam em dinheiro. Como ousam?" Greta Thunberg, em discurso na Cúpula do Clima da Organização das Nações Unidas, em Nova York Esta é a história de coragem e determinação da jovem sueca Greta Thunberg, que, inconformada com a indiferença da "gente grande" ao problema do aquecimento global, resolveu fazer uma greve escolar para salvar o planeta. Com apenas 15 anos, ela iniciou

um movimento mundial que já levou milhares de pessoas às ruas, provando que ninguém é pequeno demais para fazer a diferença. Hoje, Greta é a maior voz na luta para conscientizar os líderes mundiais de que o tempo da esperança acabou e que, se não entrarmos em ação, logo será tarde demais.

[Compre agora e leia](#)

T. HARV EKER

Os segredos da mente milionária

APRENDA A ENRIQUECER MUDANDO SEUS
CONCEITOS SOBRE O DINHEIRO E ADOTANDO
OS HÁBITOS DAS PESSOAS BEM-SUCEDIDAS

"A maioria das pessoas
associa dinheiro a prazer
imediatO. Para mim, ele
deve ser acumulado para
proporcionar liberdade."

T. HARV EKER



Os segredos da mente milionária

Harv Eker, T.

9788575425763

152 páginas

[Compre agora e leia](#)

Aprenda a enriquecer mudando seus conceitos sobre o dinheiro e adotando os hábitos das pessoas bem-sucedidas" T. Harv Eker desmistifica o motivo pelo qual algumas pessoas estão destinadas à riqueza e outras a uma vida de dureza. Se você quer conhecer as causas fundamentais do sucesso, leia este livro." – Robert G. Allen, autor de O milionário em um minuto Se as suas finanças andam na corda bamba, talvez esteja na hora de você refletir sobre o que T. Harv Eker chama de "o seu modelo de dinheiro" – um conjunto de crenças que cada um de nós alimenta desde a infância e que molda o nosso destino financeiro, quase sempre nos levando para uma situação difícil. Nesse livro, Eker mostra como substituir uma mentalidade destrutiva – que você talvez nem perceba que tem – pelos "arquivos de riqueza", 17 modos de pensar e agir que distinguem os ricos das demais pessoas. Alguns desses princípios fundamentais são:

- Ou você controla o seu dinheiro ou ele controlará você.
- O hábito de administrar as finanças é mais importante do que a quantidade de dinheiro que você tem.
- A sua motivação para enriquecer é crucial: se ela possui

uma raiz negativa, como o medo, a raiva ou a necessidade de provar algo a si mesmo, o dinheiro nunca lhe trará felicidade. • O segredo do sucesso não é tentar evitar os problemas nem se livrar deles, mas crescer pessoalmente para se tornar maior do que qualquer adversidade. • Os gastos excessivos têm pouco a ver com o que você está comprando e tudo a ver com a falta de satisfação na sua vida. O autor também ensina um método eficiente de administrar o dinheiro. Você aprenderá a estabelecer sua remuneração pelos resultados que apresenta e não pelas horas que trabalha. Além disso, saberá como aumentar o seu patrimônio líquido – a verdadeira medida da riqueza. A ideia é fazer o seu dinheiro trabalhar para você tanto quanto você trabalha para ele. Para isso, é necessário poupar e investir em vez de gastar. "Enriquecer não diz respeito somente a ficar rico em termos financeiros", diz Eker. "É mais do que isso: trata-se da pessoa que você se torna para alcançar esse objetivo."

[Compre agora e leia](#)