

*Autodomínio,
Meditação e Influência*

Por que você age assim?



Ismael Specht

*Autodomínio,
Meditação e Influência*

Por que você age assim?



SARAMAGO

Copyright 2019 por **Ismael Specht**

Autodomínio, Meditação e Influência: Por que você age assim?

Coordenação editorial:

Rômulo Justen

Diagramação:

Antonio Lopes Borges

Capa:

Ingo Bertelli

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Bibliotecária responsável: Aline Grazielle Benitez CRB1/3129

S78a Specht, Ismael Rodrigo

I.ed. Autodomínio, meditação e influência: por que você age assim? / Ismael Rodrigo Specht. – 1.ed. – Rio de Janeiro: Saramago, 2019.

ISBN: 978-85-7145-096-7

1. Meditação. 2. Domínio pessoal. 3. Postura corporal.
4. Respiração. I. Título.

CDD 158.125

Índice para catálogo sistemático:

1. Meditação: domínio pessoal
2. Postura corporal: respiração



São Paulo

Telefone: (11) 2348-5191

Rua George Ohm, 206 - Torre B - 10º andar -

Conj. 101 B CV 3292 - Cidade Monções

São Paulo - SP - CEP: 04576-020

Rio de Janeiro

Telefone: (21) 3090-2036

Av. Rio Branco, 26 - Sobreloja - Centro

Rio de Janeiro - RJ - CEP: 20090-001

Editora Saramago

www.editorasaramago.com.br

“O pensamento é o ensaio da ação.” – Sigmund Freud.

Sumário

Meditação para todos	9
PARTE I	
Autodomínio	21
1.1. Domínio Pessoal.....	24
PARTE II	
Meditação.....	35
2.1. Começando a meditar	38
2.1.1. Frequência	40
2.1.2. Tempo.....	41
2.1.3. Postura corporal.....	41
2.1.4. Melhor hora do dia	43
2.1.5. Privacidade.....	44
2.1.6. Roupas apropriadas	46
2.1.7. Respiração – Aspecto Importantíssimo	47
2.1.8. Você tem um corpo	50
2.1.9. Método Tratak	53
2.1.10. Expectativa Zero.....	54
2.1.11. Lutar contra você mesmo	57
2.1.12. Para que tudo isso mesmo?.....	61
2.1.13. Meditando em qualquer lugar	64
2.2. O que pensar durante a meditação.....	66
2.3. O que eu quero?.....	90
2.4. Meditar em um banco sob o céu à noite.....	101
2.5. Meditar de olhos abertos	106
2.6. Aprender com as experiências	113
2.7. Sem autojulgamento ou autopunição	118
2.8. Manter a memória focada no que importa.....	123

PARTE III

Influência	133
3.1. Perceber que faz parte e que está conectado ao todo.....	139
3.2. Grupo de pensamentos e diálogos construtivos	140
3.3. Influenciar o mundo à sua volta.....	147
3.4. A estratégia do tatu.....	152

PARTE IV

As perguntas de Lucas	159
4.1. Meditação melhora o estado de espírito?	162
4.2. O que pensar quando se está meditando?	164
4.3. É recomendado meditar se estou me sentindo incomodado?	169
4.4. Existe alguma hora certa no dia para meditar?	172
4.5. É possível meditar praticando esportes?	173
4.6. A meditação proporciona experiências transcendentais?.....	179

PARTE V

A chave	185
----------------------	------------

Meditação para todos



Imagine por um momento que existe disponível no mercado um produto que só trás benefícios e que não tem nenhuma contraindicação. Todas as pessoas que utilizam esse bem têm apenas comentários positivos a fazer a respeito de seu uso. E o ponto mais importante dessa agradável surpresa é o fato dele ser gratuito, estando disponível a todos, sem nenhuma compensação financeira. Ou seja, esse bem melhora a sua vida inegavelmente, não tem nenhuma contraindicação médica, e ainda por cima é de graça.

Esse “bem de consumo” é a meditação. Entretanto, de nada adianta um benefício estar disponível na prateleira de um supermercado gratuitamente se ninguém fizer o mínimo esforço de ir até lá e pegar para si o que lhe interessa. Portanto, este livro tem o objetivo principal de instigar, desafiar e motivar o leitor a iniciar a sua própria rotina de meditação, e avaliar por si mesmo se os resultados prometidos de fato acontecem.

Este é um livro que também tem o intuito de ensinar como meditar de forma efetiva, prática e simples. Em meu próprio afã e curiosidade por aprender a meditar eu me deparei com muita confusão a respeito do assunto.

Há muito mistério e misticismo por aí envolvendo algo que pode ser muito acessível. Diante disso, a solução para mim foi conhecer um pouquinho de cada coisa e colocar em prática tudo aquilo que era aprendido, e sentir com a experiência se os benefícios da meditação realmente existiam ou se eram puramente falaciosos.

Para a minha feliz surpresa, eu descobri que a meditação é de fato uma arma sutilmente poderosa quando se trata de melhorar nossa condição de vida, isso eu já posso lhe garantir de antemão. Todavia, é importante observar que esta é uma ferramenta sutil.

A meditação gera efeitos positivos de fato, e ela é atualmente inclusive recomendada por médicos, mas ela é branda assim como

a diabete é sorrateira. No caso da diabete a pessoa quase não sente que tem a doença, e nenhum sintoma é perceptível até o momento em que o problema já possa ser fatal, diferentemente do que acontece com outras enfermidades, que prontamente apresentam sintomas, e onde qualquer deslize rapidamente acusa sinais que alertam para um possível perigo.

A meditação também é econômica em produzir efeitos notáveis em nossa percepção imediata, mas ao contrário da diabete, que pode produzir resultados mortais, a meditação produz resultados maravilhosamente doces. A diabete é uma doença silenciosa com fatores negativos, enquanto que a meditação pode ser um auxílio tranquilamente poderoso na cura de amargores psicológicos.

O que eu quero dizer com isso é que os efeitos da meditação podem não ser percebidos instantaneamente, mas que quando acontecem, têm o poder de mudar nossa vida completamente para melhor. Entretanto, esta pode ser uma crítica e um alerta a ser feito, pois como a melhora é paulatina e quase imperceptível ao longo do tempo, pessoas que se beneficiam com a sua prática podem cair na falsa ilusão de que não foi ela que trouxe resultados positivos, e ceder ao desleixo quanto à prática dessa atividade benéfica.

É como o caso da pessoa que quer perder peso, mas que depois de chegar ao resultado alcançado, derrapa na tentação de voltar aos poucos aos maus hábitos do passado, trazendo juntamente com os hábitos ruins, os resultados indesejados.

No entanto, no caso da dieta os resultados podem ser observados visualmente no espelho e na balança, então é bem mais fácil perceber os efeitos positivos dos hábitos salutarres, bem como os frutos negativos dos deslizos, enquanto que na meditação isso não acontece de maneira tão perceptível.

Com a prática meditativa o sucesso extraordinariamente positivo que alcançamos é sutil como uma pluma, então corre-se o risco de não percebermos o quanto estamos bem e o quanto mudamos se comparados a quando iniciamos a jornada de melhoria.

E, infelizmente, também não percebemos, quando abandonamos a prática, que aos poucos os impactos negativos também estão voltando. A melhor forma de explicar isso é com um exemplo.

Antes de eu iniciar a prática da meditação eu era uma pessoa ansiosa e com recorrentes crises de tristeza. Desde a infância eu sempre havia sido uma pessoa muito positiva, mas por algum motivo, a partir de uma época de minha vida, eu comecei a sentir tristezas e solidões inexplicáveis, provavelmente em virtude do estresse do trabalho e da correria do dia-a-dia.

Eu poderia, por exemplo, me sentir triste e solitário no meio de uma festa na companhia de meus melhores amigos. Podia ainda acontecer de eu ser surpreendido por sentimentos depressivos quando eu pensava a respeito da existência. Ou então se eu pensasse a respeito das possibilidades do futuro podia acontecer de eu ser acometido de muita ansiedade.

Além do mais, sempre que eu me deparava com alguma situação desafiadora, primeiro que haveria grande chance de eu nem aceitar o desafio e desistir antes de qualquer tentativa, ou então eu me sentiria sobremaneira angustiado, quase que impossibilitado de realizar ações que eram muitas vezes até mesmo banais.

A primeira vez que eu percebi os resultados benéficos da meditação foi quando eu me propus a praticá-la todos os dias por três meses sem falha. Depois dos três meses minhas crises de tristeza simplesmente desapareceram, bem como minhas fobias exageradas. Minhas sensações de solidão e de incertezas também reduziram quase por completo.

A verdade é que eu teria muita dificuldade em mudar as minhas limitações porque eu sempre estive muito acostumado com elas. Era como se elas fizessem parte de mim. Desfazer-me delas seria como perder a identidade que eu tinha de mim mesmo. Então compreendo que muitas vezes é difícil para as pessoas mudarem defeitos e problemas psicológicos, porque elas não tomaram

a decisão definitiva de mudar, pois é como se ao mudarem elas tivessem que deixar de ser quem acreditam ser.

Bem, o que aconteceu comigo foi que após esses três meses eu havia mudado radicalmente, e que aqueles sentimentos negativos que já me acompanhavam há mais de anos haviam cautelosamente reduzido em mim, e eu não tinha feito qualquer esforço ou qualquer tratamento psicológico profissional para que eles diminuíssem.

Entretanto, é difícil colocar em palavras a compreensão que eu tive naquele momento de como essa mudança que havia se operado em mim havia sido revolucionária, ao mesmo tempo em que havia sido branda e leve. Não foi um trabalho árduo e nem rápido, e era como se depois daquele tempo e das mudanças positivas eu nem reconhecesse mais aquele meu antigo “eu” limitado quando comparado com a minha nova personalidade.

Eu não conseguia lembrar ao certo como era me sentir para baixo. Eu sabia que eu tinha me sentido debilitado no passado, mas eu não conseguia reviver a experiência do sentimento. Era como se aquele “eu” não existisse mais, e era como se aqueles problemas que me atormentavam e que no passado tinham a aparência de monstros gigantes simplesmente tivessem passado a ser vistos por mim com o tamanho e a proporção real que eles de fato tinham; ou seja, insignificantes.

Não é como se a meditação eliminasse completamente alguns de nossos maiores desafios. Por exemplo, com relação a alguns medos específicos, como o meu pavor em falar em público. A meditação nunca conseguiu apaziguar esse terror dentro de mim, mas por outro lado eu tenho certeza que foi essa atividade simples que me ajudou a inflar a minha coragem, que aos poucos se tornou maior do que a minha insegurança.

E quando eu pude perceber certo dia, eu estava falando diante de uma grande plateia, encarando um dos meus maiores desafios com intrepidez. Eu não tenho qualquer dúvida de que sem a meditação eu não teria vencido esse obstáculo imenso.

Entretanto, o argumento mais relevante que eu posso apresentar foi a potencialização da minha capacidade criativa para produzir trabalhos artísticos e para encontrar soluções para inquietudes e paradigmas.

Sempre que eu me sinto bloqueado para criar projetos diferentes, escrever novas páginas de algum livro ou resolver algum contratempo, eu sento para meditar e deixar a resposta surgir como que por passe de mágica. E a magia sempre acontece.

Eu tenho certeza absoluta de que a meditação foi a responsável por catalisar a minha força para criar e colocar em prática diversos propósitos. Ela não é uma técnica que apenas acalma os pensamentos, mas que também agita as ideias e propulsiona a força de vontade e os músculos para a ação.

Ou seja, minha experiência prática com a meditação tem sido excelente. Só que meditar requer um esforço mínimo. O empenho não se deve ao fato de sentar e meditar, mas sim em vencer a nós mesmos e a nossa resistência em parar para fazer o exercício que em si é fácil e agradável.

Como o período mandatório de três meses que eu havia estipulado para mim mesmo chegava ao fim, junto a isso veio o meu desleixo em continuar praticando a meditação todos os dias. Nunca mais voltei a me sentir negativo como antes, mas percebi que a potencialidade da positividade que a meditação havia gerado no princípio começava a reduzir. Ou seja, mesmo praticamente parando de meditar, os efeitos positivos da meditação haviam permanecido comigo. De qualquer forma, hoje em dia, eu procuro praticar todos os dias para garantir o máximo de meu potencial energético.

Aliás, esse é o grande mistério que eu tentarei revelar neste livro. A meditação produz em nós uma energia poderosa para realizar grandes obras, chamada força de vontade. Será o meu desafio pessoal convencê-lo de que se for capaz de dominar a si mesmo e determinar-se a parar todos os dias por apenas alguns

minutos para praticar o seu ritual meditativo, então você será capaz de controlar a si mesmo para desenvolver a força de vontade capaz de realizar qualquer coisa.

É importante que você tenha duas coisas muito claras antes de começar a meditar. Primeiro: a meditação requer tempo de prática e seus resultados são quase imperceptíveis, mas se você tiver a sensibilidade para se dar conta, perceberá que mudará de uma pessoa para uma outra completamente diferente. Entretanto, você não conseguirá mais reconhecer aquela outra pessoa que ficará no passado, pois a sua vibração terá sido potencializada de forma renovadora.

E segundo: os efeitos da meditação são reais e inevitáveis, mas se o seu caso for grave, é indiscutível que você deve procurar um profissional da área para lhe ajudar o quanto antes a conseguir um resultado rápido, pois a meditação não terá essa potencialidade imediata.

É possível que o seu médico atenuar os benefícios da meditação que eu estou propondo ou que até os repudie. Então, o que você deve fazer é de preferência procurar sempre que possível a opinião de mais do que apenas um profissional da área da saúde; seguir a risca o que for recomendado por aquele médico que você considerar o mais apropriado para tratar de seu assunto; e para o caso de ele negar os benefícios da meditação, meditar mesmo assim, sem deixar de seguir a risca e sem falhar todas as recomendações profissionais dele.

Resumindo: procure ajuda médica; faça tudo o que ele receitar; e também medite, independentemente do que o médico disser. A meditação não tem absolutamente nenhuma contraindicação, mas pode acontecer de algumas pessoas tratarem essa prática com depreciação ou desrespeito.

Hoje em dia a meditação já é considerada como uma ciência de validade prática, então é difícil que alguém venha a desmerecer seus impactos positivos, mas em todo caso é bom estar prevenido.

É importante que você tenha em mente que tirar um tempo para meditar pode ser um desafio que num primeiro momento não parece ser assim tão grande. A realidade vai lhe mostrar que o desafio é maior do que você pode imaginar. É difícil achar tempo para parar tudo e meditar. Nossa mente irá encontrar todas as desculpas do mundo para desviar nossa atenção daquilo que realmente importa.

Eu conheço pessoas que simplesmente não conseguem meditar. Elas me dizem que não têm paciência para isso. Eu às compreendo plenamente, pois eu mesmo, sendo uma pessoa bastante paciente, muitas vezes sinto dificuldade em parar qualquer coisa menos importante que estou fazendo para me dedicar ao meu propósito.

O curioso e até mesmo engraçado quando ouço argumentos como esse é o de compreender que a meditação tem o poder de auxiliar justamente quem se julga ansiosa ou estressada. Essas seriam as pessoas que mais encontrariam na meditação uma grande aliada.

Ao longo do livro trataremos dos motivos para percebermos tamanha dificuldade e dos benefícios que advém dos exercícios que faremos para sobrepujar todas as dificuldades que se levantam quando tentamos melhorar nossa vida.

Meditar é como ir à academia, só que ao invés de treinar os músculos, você estará exercitando o seu cérebro. Meditar é como ter uma dieta saudável, que apesar de difícil de seguir, só trás benefícios. Na verdade, a única dificuldade da meditação é esta: parar para meditar. Porque a arte de meditar em si é muito fácil e não exige nenhum conhecimento mirabolante.

Você nem precisaria ler o resto do que eu preparei neste livro para colher resultados muito bons. Só pelo fato de sentar e passar alguns minutos sem fazer nada você já estaria fazendo algo que a grande maioria não tem força para colocar em prática: parar para pensar. Ou parar para simplesmente acalmar os pensamentos.

Nós vivemos a constante sensação de que precisamos estar o tempo todo fazendo alguma coisa, e que se não fizermos isso estaremos perdendo algo. Essa é uma característica da nossa sociedade moderna e que pode levar a problemas como depressão e ansiedade. Existe inclusive uma expressão em Inglês para tal sensação: FOMO, *fear of missing out*, que traduzido e interpretado quer dizer, medo de estar deixando algo importante passar despercebido; medo de perder alguma coisa que está acontecendo no mundo.

Esse é um dos motivos porque estamos constantemente verificando nossos celulares e nossas contas de *Whatsapp*, *Facebook* e *Instagram*. Parece que se não atualizarmos constantemente as nossas visualizações, deixaremos passar algum acontecimento indispensável.

Nem pensar então em esquecer o smartphone em casa e ter que ficar um dia inteiro sem acesso a ele no trabalho ou na escola. Se isso acontecer, as pessoas não conseguirão nos encontrar e nós não conseguiremos acessar as pessoas e postar nossas fotos, e então nosso mundo estará perdido.

Nada disso é relevante, e mesmo a pessoa mais importante do Planeta não passa de um mero ser humano praticamente insignificante para o grande esquema das coisas. Consequentemente, tirar cinco ou dez minutos para ficar parado sem fazer absolutamente “nada”, apenas “olhando” para os próprios pensamentos, pode ser muito desafiador.

Acontece que aqueles que conseguem tirar esses poucos minutos começam a ver o mundo ao seu redor e o seu próprio universo interior de um jeito encantador.

Conseguem também ter mais controle sobre si mesmos; enquanto que o “mundo” aos poucos perde o controle dominador sobre suas vidas, pensamentos e emoções.

Muitos pagam caríssimo para ter a sua tranquilidade roubada pela agitação dos tempos modernos, enquanto que outras conseguem encontrar um segredo para fazer parte deste mesmo meio social

com mais sabedoria e autocontrole sem custo nenhum. Estas são as pessoas que passam a tirar vantagem de situações onde outras apenas perdem e sofrem.

Aos poucos, ao longo de nosso estudo, descobriremos algo maravilhosamente simples e encantador. Meditar é na verdade apenas observar os nossos próprios pensamentos e emoções com atenção e calma. Parece absurdo supor que por acaso nós não fazemos isso o tempo inteiro, entretanto se você analisar a sua própria rotina existencial, logo descobrirá que muitas vezes passa um dia inteiro, ou até mesmo semanas, sem parar um minuto sequer para de fato pensar com qualidade.

O que grande parte de nós faz na maioria das vezes é apenas seguir o fluxo desenfreado da rotina de cada dia. Parar para meditar não é nada mais do que parar para pensar, e esse exercício quase óbvio serve especialmente para organizar nossas estratégias de vida e garantir que a nossa rotina não seja apenas um acidente impensado e infeliz.

É importante por isso pensar nas vantagens da meditação para manter-se firme no seu propósito de meditar todos os dias. Não é preciso meditar todos os dias à risca, mas é preciso manter pelo menos uma rotina de, dia sim; dia não.

É preciso ter uma rotina de mais de três dias dentro da semana. Lembre-se do exemplo da academia ou da dieta. Não adianta ir à academia ou controlar as refeições apenas duas vezes por semana, os resultados serão apenas minguaados; três é uma quantidade mínima para começar a se ter resultados minuscualmente “palpáveis”.

Eu quis escrever este livro para dividir com o máximo possível de pessoas um benefício que foi incalculavelmente positivo em minha própria vida. Eu não conseguiria ser completamente feliz se eu não dividisse com as pessoas essa prática simples.

Entretanto, eu sei que todos nós temos uma forte tendência a desistir de nossos planos, por mais promissores que eles possam

parecer. Então, além de instruir, eu me empenharei também a desafiá-lo ao longo de cada capítulo de nossa leitura.

Eu sou capaz de apostar que a maioria dos leitores não chegará sequer ao final deste capítulo introdutório, e que mesmo depois de meditar pelo menos uma vez, desistirá depois de alguns dias.

Portanto, o primeiro desafio que eu lhe proponho ao encerrar este capítulo, é largar o livro e parar por cinco minutos para sentar e fechar os olhos, e deixar o ar percorrer calmamente em seu interior, enquanto você observa os seus batimentos cardíacos e os seus pensamentos. Apenas isso.

O segundo desafio é que você se proponha agora a ir até o final desta instigante e construtiva leitura. Eu lhe garanto que existem muitas surpresas e tesouros escondidos em cada linha e que você não se arrependerá de fazer esse pequeno esforço incalculavelmente recompensador.

De qualquer forma, desejo-lhe uma ótima leitura e uma vida fascinante com a meditação.

PARTE I

Autodominio



A meditação trará benefícios inevitáveis a qualquer um que se comprometer em praticá-la. Entretanto, ao longo do percurso descobriremos que o nosso maior desafio será aprender a dominar nossos próprios anseios. Ao estudarmos a arte de meditar aprendemos que temos a capacidade de controlar e selecionar nossas emoções e pensamentos.

Esse é o grande objetivo da meditação: escolher o que pensar e sentir. Imediatamente ao descobrir este fato percebemos também que isso não é fácil. Uma coisa é saber que eu posso escolher ser uma pessoa calma, outra completamente diferente é em um momento de estresse assumir as rédeas de minhas emoções e consciência.

No conforto de nosso lar e de uma leitura como esta podemos até concordar com esse tipo de ideia, entretanto quando somos acometidos pela raiva contra alguém que nos ofende a situação é muito mais complexa. Nós nunca conseguiremos controlar nossos ataques, sejam eles quais forem, se não exercitarmos nossa habilidade de assumir o controle sobre nós mesmos diariamente, e isso só terá início com as nossas práticas meditativas.

Tirar tempo para meditar será o grande desafio sobre a nossa personalidade. Talvez nas primeiras semanas essa parecerá uma tarefa muito fácil. Entretanto, ao longo dos meses, seremos vítimas de dúvidas e problemas pessoais que com o decorrer do tempo nos farão desviar de nosso objetivo, colocando tudo a perder.

É por isso que as pessoas não alcançam objetivos na vida: ***elas não possuem autocontrole para continuar firmes em suas decisões.*** Esta parte do livro será uma dose de compreensão e alerta quanto a esse grande perigo, e de certa forma, essa mensagem também se estenderá por todo o livro, afinal de contas, essa é a proposta máxima da meditação: auxiliar as pessoas a dominar e direcionar seus pensamentos e emoções, ou seja, controlar a si mesmas.

Como primeiro exercício de autodomínio sugiro a você ler este livro até o final, quer goste dele, ou não. ***Na vida muitas vezes deixamos de alcançar algo importante para nós por desistir no meio do caminho, quando as coisas ficam um pouco difíceis ou chatas.***

Portanto, o exercício de ir até o fim na leitura deste livro lhe ajudará a mostrar que você é capaz de vencer a si mesmo. Certamente eu escrevi esta obra para que ela fosse agradável e instigante para que todos conseguissem chegar até o fim sem maiores esforços; entretanto, estudos apontam que menos de 50% das pessoas que iniciam uma leitura chegam até o final. Isso diz muito a respeito da sociedade em geral; a maioria de nós raramente finaliza os projetos que inicia.

Depois de lido o livro até o fim você poderá colocar em prática tudo o que aqui aprender, e acima de tudo, observar os resultados positivos das ações meditativas na prática. Para isso você terá que exercitar seu controle pessoal.

Seguindo o passo a passo aqui sugerido você aos poucos será capaz de vencer a si mesmo, inclusive naquelas áreas que parecem mais difíceis, especialmente quando se tratar de preguiça, estresse e até mesmo a felicidade, que poderá tentar nos enganar fazendo pensar que não precisamos mais continuar com os nossos planos.

Boa leitura e boa meditação.

1.1. DOMÍNIO PESSOAL

O passo mais importante é sempre o primeiro, mas é também o mais difícil. Sair da zona de conforto, por pior que possamos nos sentir dentro dela, é uma ação difícil de ser colocada em prática. ***Pessoas que alcançam qualquer tipo de sucesso na vida são aquelas que têm a capacidade de dar o primeiro passo;*** de colocar em ação algum tipo de ideia.

A meditação é uma prática que só trás benefícios e não há nada que se possa dizer contra isso. Não há absolutamente nenhu-

ma contraindicação. E além de todos os benefícios prometidos e entregues, ela ainda é gratuita.

Não há nenhuma contrapartida financeira para a aquisição e prática da meditação. Ela pode ser exercitada até mesmo por uma pessoa que viva debaixo de uma ponte sem nenhuma condição financeira!

Com isso eu poderia perguntar às pessoas se elas querem todo esse benefício para as suas vidas? Por mais incrível que isso possa parecer, a resposta de muitas a esta pergunta é não.

Elas não querem esse maravilhoso benefício. E você sabe por que isso acontece? Porque todos os produtos que estão disponíveis para serem adquiridos e que têm um preço a ser pago oferecem retorno imediato ao cliente. Por exemplo, você compra uma barra de chocolates agora e já pode abri-la e consumi-la. O desejo por prazer é satisfeito instantaneamente.

Quando temos a compulsão por comprar um produto, no caso de ter dinheiro para saciar o desejo, a compra tem o poder de imediatamente satisfazer esse anseio. Mas nós sabemos que um desejo facilmente correspondido também retorna facilmente, e frequentemente ele se transforma em um novo desejo que precisará ser satisfeito novamente e com a mesma velocidade.

A partir do momento que os desejos não podem ser correspondidos, cria-se em nós a frustração e a tristeza, sentimentos idênticos aos que afligem todos aqueles que têm os desejos, mas que não têm a condição financeira para saciá-los.

Muitas pessoas não usufruem da vida que gostariam porque nunca dão pelo menos um pequeno passo em direção a algo diferente e bom. Ouço muitas pessoas reclamarem no dia-a-dia de seus problemas, mas sempre que sugiro fazerem alguma coisa, por menor que seja, para tentarem começar a mudar de situação, estas mesmas pessoas se negam a tal.

Não é preciso, e muitas vezes nem é possível, mudar de vida de uma vez por todas, ou em uma grande revolução. Isso talvez até

possa acontecer raramente, mas geralmente não é assim. Normalmente são os pequenos passos quase imperceptíveis que mudam as direções que damos à nossa trajetória.

Frequentemente pensamos a respeito disso quando olhamos para o passado e pensamos onde estaríamos hoje se tivéssemos feito algo um pouquinho diferente lá atrás.

Se eu tivesse continuado a estudar; se eu tivesse ouvido os meus pais; se eu tivesse começado a ler mais; se eu tivesse feito aquele curso que eu tanto amava. São vários “se eu tivesse” no espelho retrovisor das recordações. Acontece que olhar para trás e pensar no que poderia ter sido feito não resolve nada e ainda por cima nos faz sentir mal.

Entretanto, apesar de não podermos mudar o passado para colher frutos diferentes no presente, podemos pelo menos escolher ações diferentes no presente que nos trarão benefícios planejados para futuro.

O que acontece de verdade é que às vezes temos até medo de conquistar aquilo que mais gostaríamos de alcançar. Caso eu conquiste o amor dos meus sonhos, isso pode ser um desafio muito grande para a minha vida, então acabo ficando com alguém que não mexe tanto assim com minhas emoções.

Se eu optar pela carreira que mais me atrai, e que poderia me faz sentir importante e feliz, talvez eu tenha que trabalhar muito mais e ganhar até menos no início, então eu prefiro ficar onde estou, apesar de infeliz, e com uma certeza financeira apenas aparente.

Acontece que para mudar para melhor não precisamos dar grandes saltos. Se eu quero mudar de situação, eu posso começar lendo todos os dias, por apenas dez minutos, bons livros; ao invés de assistir televisão.

Acontece que não precisamos necessariamente sempre ver a linha de chegada, ou exatamente quais serão os frutos de nossas ações que iremos colher, mas apenas dar o primeiro passo que desencadeará uma sucessão de eventos tramados pela vida.

Pode ser difícil compreender essa lógica, explicá-la, ou prová-la; mas ela está aí, e você a percebe.

Quando fazemos intencionalmente pequenas ações negativas, é como se nossa vida sempre tivesse algo de ruim guardado para nós. Já quando fazemos pequenos gestos imperceptíveis de bondade, de repente coisas boas começam a acontecer.

Existem pessoas que parecem estar sempre felizes e desfrutar de uma vida de muita sorte e benesses. Alguns invejam essas pessoas. Entretanto, se olharmos com um pouco mais de atenção, perceberemos que elas sempre plantaram pequenas decisões discretas de bondade que no final somam um grande resultado positivo.

Pense nisso: quais são os pequenos passos que você sabe que precisa dar na sua vida, mas que você sempre inventa uma desculpa para não colocar em prática?

Meditar é absolutamente um desses passos mínimos e que ao longo do tempo lhe trarão benesses inimagináveis. Basta começar. Entretanto, ninguém além de você pode fazer isso por você. E quanto antes começar, mas rápido as coisas irão acontecer.

Pense no arrependimento que você irá sentir daqui a um ano quando lembrar que teve a oportunidade de ter começado um ano atrás, mas não o fez. Não cometa essa maldade contra você mesmo e inicie já agora a sua meditação.

Essa falta de iniciativa nada mais é do que a falta de domínio pessoal. Ao contrário de todos os produtos que podem ser adquiridos e que imediatamente satisfazem nossos desejos, com a meditação a lógica é diferente.

Para desfrutar das benesses deste bem é preciso que haja esforço de minha parte. Ninguém pode meditar por mim e eu não tenho como desfrutar dos benefícios desta prática imediatamente. É o mesmo que acontece com tudo o que nos faz crescer na vida, como aprender um novo idioma; treinar na academia; fazer uma faculdade; ou participar de um treinamento.

Por mais que eu pague para adquirir algum desses produtos citados, é imprescindível que eu aja e trabalhe duramente para adquirir aquilo pelo qual eu estou pagando. Algumas benesses são até mesmo gratuitas, como é o caso do amor. Não há como comprá-lo em uma loja, mas é imprescindível que a pessoa dedique tempo e esforço para saber o que isso significa, e ainda por cima com a chance de ter uma grande decepção, sem possibilidade de ressarcimento pelo tempo perdido.

Tudo o que vale a pena de fato nesta vida requer esforço. Entretanto, mais uma vez, a meditação se sobressai a todos os outros, pois a garantia de sucesso é total! Não existe contraindicação. Não há a mínima chance de após o uso sentir-se decepcionado com essa prática. Não tem prazo de validade. Não tem custo. Não há absolutamente nenhum argumento negativo contra a prática da meditação! Mesmo assim, haverá pessoas que optarão por não possuir essa benesse.

Pode parecer simples, mas não é. Autodomínio é um grande desafio. Colocar em prática ações que temos certeza serem benéficas a nós mesmos podem ser impossíveis para algumas pessoas. Sair da inércia é desafiador. Eu até posso querer ser feliz, mas ao mesmo tempo eu posso não querer fazer nada para colocar em movimentos iniciativas que me levem até lá.

É um fato curioso dar-se conta de que a prática da meditação requer de nós justamente não fazer nada; apenas ficar parado por alguns minutos, e mesmo assim, é muito provável que seja extremamente árduo para nós.

Isso me faz lembrar de uma amiga que sofre de depressão e ansiedade. Ela frequenta médicos e toma medicamentos, mas o problema continua lá. Quando eu sugeri a ela que complementasse seu tratamento com a meditação ela me respondeu que não conseguiria ficar por cinco minutos parada sem fazer nada.

A verdade é que colocar em movimento ações que possam trazer benefícios pode ser muito desafiador justamente para

aqueles que mais necessitam e que se encontram em dificuldades emocionais.

Exatamente as pessoas que mais precisam da ajuda que somente elas podem dar a si mesmas são as que mais dificuldades encontram em realizar tais práticas. Mesmo que tenham que apenas ficar paradas, eles não conseguem, e isso não é culpa delas.

Na grande maioria das vezes o que nós pensamos não é fruto daquilo que nós queremos pensar, mas sim da constituição física de nosso cérebro ou da influência do ambiente sobre a nossa formação psicológica, e até mesmo por influência de nosso hábito alimentar. Ou seja, talvez muito pouco de quem nós somos é fruto de fato daquilo que queremos conscientemente para nós.

Quem sofre com a depressão não é assim porque quer. Há algo na bioquímica de seu cérebro que não produz a sensação de tranquilidade e alegria minimamente necessárias para fazer uma pessoa sentir-se bem na maior parte do tempo.

E não é mérito daquelas pessoas felizes o fato de estarem motivadas o tempo inteiro. É muito mais uma questão de desenvolvimento na formação da constituição física que interfere na condição dessas pessoas do que uma opção conscientemente controlada de suas próprias vontades.

Raros são os casos de pessoas que descobrem o poder que possuem sobre si mesmas, e mesmo sabendo desse potencial é muito difícil colocá-lo em prática, pois a verdade é que não basta saber, é preciso também aplicar em forma de ação aquilo que sabemos, e ainda assim o resultado de nossas escolhas e ações podem não ser imediatos.

O exemplo clássico disso é o da pessoa que quer começar uma dieta para ser mais saudável. Ela sabe que a dieta irá ajudar, mas ela precisa começar a fazer a dieta, e mesmo depois de começar a dieta, é imperativo que ela espere pelo menos seis meses para começar a ver resultados positivos consistentes. E se ela tentar

acelerar o processo, ao invés de resultados positivos, ela terá efeitos colaterais opostos.

Ou seja, alcançar o que nós de fato queremos é um processo penoso, mesmo que o resultado final possa ser prazeroso. E se não bastasse tudo isso, perceba ainda que atravessar a linha de chegada não significa poder parar com o esforço. Se pararmos com a nossa dieta quando chegarmos ao resultado que almejamos, o que acontecerá é que mais rapidamente do que o tempo que levamos para chegar até lá, perderemos todo o resultado positivo que conquistamos.

É por isso que eu digo que o primeiro passo é o mais importante! Eu tenho certeza de que você está convencido de que a meditação tem o potencial de trazer respostas positivas para a sua vida. Entretanto se você não der pelo menos o primeiro passo, nada vai acontecer. Você precisa começar. E isso também vale para qualquer outra área de sua vida onde precisa agir.

Tudo ao seu redor e internamente pode estar agindo contra você para que não dê esse primeiro passo, e, portanto, você terá que lutar até mesmo contra si para iniciar algo que terá indubitavelmente efeitos benéficos à sua qualidade de vida.

Na verdade esta é a essência da meditação, meditar é um exercício mental onde você desenvolve a musculatura psicológica que lhe permite ter cada vez mais controle sobre a sua própria vida! Sem essa musculatura você sempre estará vulnerável contra as dificuldades que a vida lhe imporá.

Sem musculatura psicológica e emocional você nunca conseguirá vencer a sua compulsão por comprar, por exemplo. Sem esta força interna você nunca terá chances contra a depressão, os medos, as incertezas e os erros. Meditar é como ir à academia. Vamos à academia para fortalecer os músculos e melhorar a aparência física. E para que conquistemos isso é necessário suor. Sem suor, não há resultado. Com a meditação é a mesma coisa.

Se você diz que não consegue meditar e que não tem a mínima vontade de fazê-lo então é justamente você quem mais precisa desse remédio. Como é possível compreender logicamente que alguém possa dizer não para si mesmo quando lhe é oferecido algo inquestionavelmente bom e que trará benefícios? Ninguém deve dizer não a algo assim.

Você precisa dizer sim e você deve absolutamente colocar em prática esta ação. Você só diz não para algo bom se você mesmo não está no controle de sua própria vida. Não é você dizendo não. Não há como dizer não para algo que absolutamente queremos.

Você quer meditar. Você quer ser feliz. Você quer e vai colocar em prática os seus projetos de vida. Você vai mudar de vida. Você vai dar o primeiro passo. Você quer ter controle nem que mínimo sobre sua vida.

Pense na comida que você mais ama, ou no bem material que você mais sonha conquistar, ou no grande amor que quer encontrar. Se eu lhe oferecer um destes três prazeres agora sem custo nenhum e sem nenhum efeito colateral, eu tenho certeza absoluta de que você dirá que quer isso! E o mesmo acontece com a meditação!

Você quer tudo de bom que a vida tem para lhe oferecer, então você precisa dizer sim para a meditação, pois ela está entre as melhores coisas que podem acontecer à sua vida.

O poder que nós devemos ter sobre nós mesmos não pode ser colocado na mão de outras pessoas. Ajuda profissional e médica é sempre importante, mas o autodomínio não pode ser alienado daqueles que não têm acesso ao auxílio profissional.

Acredito que não se deva dizer a uma pessoa com depressão que ela tem forças para sair de tal estado, pois ela pode sentir que isso não é verdade. Mas ao mesmo tempo eu acredito que ela sim tem forças dentro dela e que esse poder é inalienável.

Muitos não têm condições de procurar ajuda psicológica ou psiquiátrica, mas isso não quer dizer que não dispõem da força

interna necessária para ajudar a si mesmos. Meditar é uma ação simples e poderosa que pode auxiliar justamente quem mais precisa a encontrar a força interior de que dispõe.

Mesmo alguém que nunca recebeu qualquer instrução a esse respeito deveria ser capaz de desenvolver através de sua própria intuição uma técnica peculiar, mas eficiente de prática meditativa.

Mesmo todas as dicas que eu venha a apresentar no decorrer do livro, ou todas as técnicas avançadas pregadas por profissionais da área, não são garantias da veracidade ou correta forma de praticar a contemplação meditativa.

Ao longo das práticas meditativas o leitor pode perceber e desenvolver técnicas que funcionam melhor para si mesmo e que devem, portanto, ser adaptadas para a sua própria forma de viver. O objetivo principal é alcançar o autocontrole e potencialidade para a felicidade. Senão para a felicidade, mas pelo menos para a tranquilidade e plenitude, e indiscutivelmente para longe da tristeza e vulnerabilidade.

E se mesmo assim sentimentos desagradáveis nos afligirem, que o fortalecimento emocional e psicológico que a arte de meditar propõe desenvolver, possa nos auxiliar a termos mais força para lidar e vencer o que não nos satisfaz.

Vamos fazer um acordo. Você não precisa acreditar apenas em minhas palavras. Você pode tirar a prova por experiência própria. Permita-se descobrir algo maravilhoso em sua vida, ou simplesmente descobrir apenas que isso realmente não serve para você.

Faça a experiência por um mês, todos os dias, por apenas cinco ou dez minutos, no mínimo. E se depois desse tempo você achar que não teve frutos proveitosos, então você pode abandonar essa ideia.

Escolha colocar os próximos passos em prática em uma decisão de vitória sobre você mesmo. Se você não aceitar esse desafio você já foi vencido por você mesmo e logo mais à frente será derrotado também pelos infortúnios da vida.

Assuma o controle sobre suas próprias dúvidas e preguiça e dê a si mesmo este presente que vai mudar a sua vida. Decida positivamente agora, imediatamente.

Sua própria mente sempre tentará fazer você mudar de ideia. Ela sempre tentará fazer você perder. Não permita que isso aconteça. Assuma o controle de sua própria vontade e intenção. Se você não fizer isso, ninguém mais fará por você.

PARTE II

Meditação



Neste capítulo falaremos em termos diretos e práticos das diferentes possibilidades e técnicas meditativas. O grande desafio aqui será esclarecer as dúvidas mais recorrentes daqueles que algum dia tentaram meditar, mas acharam o tópico muito complexo para ser compreendido e aplicado; ou daqueles que têm curiosidade em iniciar, mas simplesmente não sabem por onde começar.

O objetivo principal, portanto, será o de simplificar ao máximo a teoria para deixar a prática o mais acessível e agradável possível, sem, contudo, perder o foco na seriedade que o assunto exige. É por esse motivo que este material visa ao público iniciante.

Antes de entrar de fato nos estudos definitivos, é importante esclarecer que meditar é acima de tudo a arte de pensar. Sim, pensar. Pois muitas pessoas acreditam que meditar se trata de uma técnica de esvaziamento da mente ou do bloqueio do ato de pensar.

Nosso cérebro é uma máquina maravilhosa de criação de pensamentos, e assim como não é possível, e nem recomendável, tentar parar o nosso coração se quisermos permanecer vivos, da mesma forma não conseguiremos parar de pensar enquanto vivermos.

O que podemos fazer sim é respirar com qualidade para dar ritmo aos nossos batimentos cardíacos, e também aprender a controlar o fluxo desordenado de pensamentos que podem estar causando sensações desagradáveis em nossa vida, aprendendo assim a selecionar aqueles pensamentos que mais se identificam com nossa intenção de existência agradável e positiva.

Eu já vou alertando que este não será um exercício fácil. Teremos que fazer uso de tudo o que vimos na primeira parte do livro para ficarmos firmes em nosso processo de autocontrole e autodesenvolvimento. Sem um grande esforço não será possível

auferir nenhum resultado positivo. E mesmo com grande esforço os resultados virão apenas paulatinamente.

Isso acontece porque normalmente viemos de uma jornada muito longa de anos sem fazer uso de nenhuma técnica que pudesse nos ajudar a melhorar voluntariamente nossa maneira de viver, então agora inevitavelmente será necessário algum esforço e tempo para que novos resultados possam ser observados.

Eu sugiro que você leia o livro com atenção e que coloque em prática sem falhas tudo o que aqui aprender por pelo menos um mês. Pode parecer muito tempo, mas eu lhe garanto que este é um período relativamente curto para o que eu estou lhe propondo. E se nesse tempo você não alcançar nenhum resultado positivo, então eu mesmo lhe digo que pare.

Entretanto, eu tenho certeza de que você absolutamente alcançará não poucos, mas muitos bons resultados. E assim sendo, eu lhe incentivo a levar a meditação como uma prática de vida, assim como você faz com a sua rotina alimentar e de higienização.

Agora, sem mais rodeios, vamos ao que de fato importa.

2.1. COMEÇANDO A MEDITAR

Meditar não precisa necessariamente ser uma prática agradável no começo. Ela é gostosa para as pessoas que têm predisposição e estão habituadas. Para tantas outras essa pode ser uma ação inimaginável e desafiante. O que ninguém nos diz é que a meditação é justamente um exercício recomendado para as pessoas que mais dificuldade possam ter em colocá-la em prática.

Existem alguns estereótipos de pessoas que não veem a si mesmas sentadas de pernas cruzadas em meditação: estressados; depressivos; ansiosos; hiperativos; irascíveis; invejosos; medrosos; sensíveis; megalomaníacos; pessoas ocupadas demais para perder tempo com este tipo de “bobagem”; pessoas importantes demais para ter problemas; etc.

Se você por acaso se identifica com qualquer destes adjetivos é possível que você esteja lendo este livro por mera obrigação ou desespero, e não se vê em hipótese alguma fazendo uso desta prática. A propósito, eu discordo completamente de qualquer tipo de rotulação de personalidade, especialmente tendo a conotação negativa que eu apresentei. Apenas o fiz para tentar lhe mostrar que a prática vale para qualquer pessoa.

De qualquer forma, se você se sentiu próximo de algumas daquelas descrições, saiba que isso nada mais é do que uma situação que pode ser passageira, se você se propor a mudá-la.

Você não pode ser definido por qualquer rótulo que outros impõem sobre você e nem mesmo por títulos depreciativos que você por ventura possa estar definindo para si mesmo.

Acontece que quando ficamos tristes perdemos o controle sobre nossas emoções. Quando somos arrastados pela depressão já deixamos há muito tempo de ter qualquer comando sobre o que nos faz bem.

Nos momentos em que nos cegamos de raiva e explodimos contra aqueles que amamos, ou contra colegas e funcionários, nem percebemos que o que nós somos há muito tempo deixou de ser algo sobre o qual nós somos os verdadeiros donos.

Passamos a ser escravos de nossas emoções, medos e raivas. Não somos o que queremos ser ou o que há de melhor em nós, mas sim o produto das circunstâncias ao nosso redor. É por isso que a meditação é muito mais um exercício do que uma droga de prazer.

Essa atividade irá trabalhar em você a força muscular cerebral para nos momentos de maior tensão emocional ser capaz de trazer de volta a razão sobre as suas emoções, e devolver a você a paz de viver; e até mesmo sentir, sim, emoções negativas perturbadoras, mas desta vez sem ser assassinado por elas, mantendo-as sob a vigia de uma coleira poderosa: sua própria vontade!

A partir de agora, ou você controla as suas decisões e ações ou você é controlado por alguma força invisível. Pensem nisso, pois você já começou a meditar.

2.1.1. FREQUÊNCIA

O primeiro passo prático, portanto, é estabelecer quantas vezes por semana você se comprometerá a sentar para fazer o exercício mental. Para começar eu recomendo no mínimo dois dias. O ideal seria três. Tentar fazer todos os dias seria um exagero que lhe faria pegar nojo pela prática já na primeira semana.

É bom começar devagar, ir percebendo os benefícios, e sentir vontade de querer praticar novamente. Ninguém conhece a você melhor do que você mesmo, então faça uma opção que lhe pareça plausível e atingível. Agora, lembre-se! A quantidade de dias que você escolheu terá que ser praticada rigorosamente, sem desculpas.

Não importa o que acontecer na sua vida, você deverá cumprir com a sua meta! A não ser que você morra ou entre em estado de coma, você não vai falhar com a sua missão! Nem que pessoas que você ame deixem essa vida ou entrem em coma, você não vai titubear! Parece duro o que eu estou dizendo? Pois saiba que não é.

Muitas pessoas, mesmo diante de eventos trágicos na vida, não param para refletir sobre o que está acontecendo. Muitas têm inclusive muito medo de enfrentar esses momentos. Se você justamente tiver que enfrentar uma circunstância quase insuportável exatamente quanto estiver começando a prática da meditação, então você terá a chance de viver esse momento compreendendo como ninguém o que estiver acontecendo.

Se alguém partir, por exemplo, parar para refletir será uma excelente forma de honrar a vida que se vai. Você está compreendendo a seriedade da decisão que você está assumindo? Meditar não é uma brincadeira e muito menos um passatempo, é acima de tudo um acordo honesto e convicto consigo próprio.

2.1.2. TEMPO

Muito bem, a frequência de dias iniciais foi estabelecida e você já compreende o quão importante é manter-se firme na sua decisão. Agora é o momento de estabelecer quantos minutos de prática você fará sempre que sentar para a atividade. Muito se fala sobre a liberdade de estipular qualquer tempo, desde um minuto até horas a fio. Para nós não vai funcionar assim!

Quando sentamos para exercitar a mente é incrível descobrir como muitas vezes ela se nega a fazer o que pedimos. É por isso que praticamos a arte de domar essa preguiçosa! Portanto, começaremos sem exageros, mas também sem moleza desnecessária. Apenas 5 minutos, está de bom tamanho; 10 minutos, seria ideal, mas não mais do que 15 minutos. Esse é um espaço de tempo nem tão curto que não chega a ser um desafio para você, mas também nem demasiadamente longo que seja inalcançável.

Dentro desse limite você absolutamente estará cumprindo com o propósito para o qual você se comprometeu e que está em acordo com os nossos objetivos.

Você tem a liberdade de estender esse tempo para quantos minutos achar confortável e produtivo à medida que for evoluindo. Para o nosso processo meditativo até quinze minutos está ideal, mas você pode adaptar para o seu próprio interesse. Sinta-se livre para fazer ajustes em qualquer ideia apresentada ao longo do livro; só não deixe de meditar.

Muito bem, você já tem a quantidade de dias e tempo, o próximo passo é a postura.

2.1.3. POSTURA CORPORAL

Na verdade não existe nenhuma regra para a meditação, e muito menos para a postura que você deve optar. É possível praticar até mesmo caminhando. No entanto, tenha em mente que nós estamos trabalhando com o desafio do autodomínio. Nós queremos vencer a nós mesmos. Para isso, eu vou trabalhar com uma das opções de posição mais comuns e conhecidas. No futuro

você pode optar por outras que achar melhor, quando você já tiver domínio suficiente sobre si mesmo.

Você praticará na posição sentada. No chão sobre alguma almofada, ou em uma cadeira ou sofá. Com as pernas levemente cruzadas se estiver no chão; ou não, se estiver na cadeira ou sofá. As costas devem ficar retas e levemente apoiadas em alguma parede ou recosto.

A cabeça deve ficar ereta no alinhamento com a coluna, mas sem descansá-la na parede ou encosto; ela não pode pender para frente, e nem sentir que está fazendo esforço para mantê-la reta ou para trás.

As suas mãos devem ficar apoiadas sobre os joelhos ou sobrepostas, mas sem cruzar os dedos. No caso de dúvida quanto à posição, procure avaliar se você se sente confortável. Essa é a avaliação necessária.

Se você percebe que alguma parte de seu corpo não está agradável, procure ajustar levemente esse detalhe.

A melhor opção é sentar-se sobre um tapete macio, com o acompanhamento de uma almofada sob suas nádegas. Se não dispuser de todo esse aparato, você pode fazer sobre a cama mesmo, mantendo as costas encostadas na cabeceira ou contra a parede, mas com a cabeça levemente para frente, sem pender e sem forçar a sua posição.

Você deve sentir que está em uma posição confortável, mas não muito que chegue ao ponto de cair no sono, pois você está exercitando algo que é diferente do ato de dormir.

Se por acaso é desagradável para você ficar nesta posição sobre o tapete ou sobre a cama, você pode fazer o exercício sentado em uma cadeira ou sofá, sem problemas. E neste caso não é necessário cruzar as pernas. Mantenha-as levemente apartadas, com os braços e mãos sobre as coxas e joelhos, ou com as mãos sobrepostas, sem cruzar os dedos.

É imperativo que você sinta que a posição é confortável e que poderá mantê-la por um bom tempo. É isso. Eu não faço sobre o tapete ou sobre a cama. No meu caso eu tenho um pufe fofo que ganhei de presente e que atende perfeitamente ao meu propósito.

Veja bem que mínimas variações são permitidas, desde que mantida a essência da posição. Deitar para meditar em nosso caso é expressamente proibido, pois isso induziria muito mais ao efeito do sono do que da contemplação, e não é isso que nós queremos.

2.1.4. MELHOR HORA DO DIA

Cabe exclusivamente a você escolher a melhor hora do dia dentro de suas possibilidades. Você não precisa ter apenas uma hora estabelecida, mas vários horários diferentes ao longo da semana em virtude dos diferentes compromissos que tem.

Entretanto, eu percebo que obtenho melhores experiências quando reflito em momentos em que não terei nada de importante para fazer logo ao final do meu tempo de meditação, pois assim minha mente não fica preocupada em não perder o meu horário, ou no compromisso que eu terei posteriormente.

Também é importante perceber se, para o caso de optar em praticar logo antes de dormir, você não sentirá pressa e ansiedade em terminar logo para poder ir direto ao sono, pois está demasiadamente cansado, por exemplo.

É importante optar por um momento que lhe seja tranquilo, em que a sua “cabeça” não está distraída pensando em outras coisas urgentes. Descubra o momento que melhor se encaixa em suas possibilidades. Eu mesmo não tenho uma hora específica, mas percebo resultados melhores ao final do dia, minutos antes de dormir, quando já resolvi todas as minhas demandas. Isso quando não estou muito cansado. Mas isso não quer dizer que eu espero chegar ao final do dia para descobrir que não conseguirei fazer, pois estou sem vontade ou tempo.

Qualquer objetivo requer estratégia. Então como eu me conheço e sei da minha agenda para o dia, eu estabeleço já quando acordo em que momento irei meditar.

Nada se interpõe ante a responsabilidade mais importante do meu dia.

2.1.5. PRIVACIDADE

O fator mais impressionante que você irá perceber ao iniciar a sua prática é que é difícil desconectar-se do resto do mundo, e também que isso é, além de muito bom, até mesmo necessário!

Tente lembrar-se dos poucos momentos que você tem exclusivamente para você mesmo. Nem para ir ao banheiro, pois ou levamos um livro ou o celular junto conosco. ***Entretanto, nós precisamos de algum tempo sozinhos.***

Precisamos aprender a ter esse tempo. Muitas pessoas têm até medo de ficar sozinhas consigo mesmas, pois se sentem solitárias; vazias. Isso pode ser muito grave, pois se nem a nossa própria companhia nos satisfaz, então nada no mundo nos fará felizes.

Ou ainda, se não somos capazes de nos sentirmos bem enquanto estamos sozinhos, então estamos sempre depositando nosso bem estar nas mãos de outras pessoas e circunstâncias que raramente dependem de nós, abdicando constantemente de nosso poder de sermos felizes por nós mesmos.

Digo isso para enfatizar a importância de respeitar a privacidade da sua meditação. Se você mora em família, escolha um local em que não será perturbado, e comunique os outros membros para que não atrapalhem o seu momento.

No entanto, se for interrompido durante a reflexão, você não deve se sentir irritado ou incomodado. Sempre que for incomodado por qualquer ruído, barulho, ou pessoa, você deve estar preparado para não se sobressaltar; para não ser surpreendido.

As interrupções indesejadas fazem parte do processo de autocontrole das reações de susto ou de irritabilidade que mostram

que não estamos alertas e conscientes do que estamos fazendo. ***Meditar não significa se desconectar do mundo, e sim ficar mais conectado e alerta do que nunca.***

Seria mais do que ideal dispor de um local onde se tenha silêncio absoluto, ou com planos de fundo da natureza como trilha sonora do tipo: “barulho” do mar; de chuva; de pássaros; do vento; e sons dessa ordem. Contudo, nem o silêncio absoluto e nem a trilha sonora agradável da natureza estão sempre disponíveis.

Portanto, você também pode usar a meditação para aprender a ignorar os ruídos externos (isso seria uma meditação excelente). Ou você pode fazer como eu e ouvir sons artificiais, com fones de ouvido, que lhe ajudem a bloquear as perturbações sonoras externas.

No bairro onde eu moro há muitos cachorros que latem por nada a qualquer momento. Além disso, o latido de cachorros pode ser um gatilho de estresse para mim, então, às vezes, quando quero mais privacidade, medito com o auxílio de fones de ouvido. Entretanto, encontrar o som certo pode ser um desafio.

Não podem ser faixas que são interrompidas ao final de cada música e muito menos sons com variações extremas de volume. Segue aqui então uma lista básica de alguns canais no *Youtube* que disponibilizam os melhores sons para meditação que eu pude encontrar na internet.

- *Youtube: Greenred Productions – Super Intelligence: Memory Music.* (<https://www.youtube.com/watch?v=meYsDqkMENs>)
- *Youtube: Greenred Productions – Relaxing Music.* (<https://www.youtube.com/channel/UC1bjWVLp2aaJmPcNbi9OOsw>)
- *Youtube: Magnetic Minds.* (<https://www.youtube.com/channel/UCPF-YXh4LdqA7sykdjpPrHw>)
- *Youtube: Soothing Relaxation.* (<https://www.youtube.com/channel/UCjzHeG1KWoonmf9d5KBvSiw>)
- *Youtube: Meditative Mind.* (<https://www.youtube.com/user/TheMeditativeMind>)

- *Youtube: Good Vibes – Binaural Beats.* (https://www.youtube.com/channel/UCIauBb6cmot_0cYIYeEb8Mw)
- *Youtube: Marconi Union – Weightless.* (https://www.youtube.com/results?search_query=marconi+union)

2.1.6. ROUPAS APROPRIADAS

Eu diria que as nossas roupas dizem muito a respeito do momento do dia para o qual estamos psicologicamente preparados para encarar. Se vamos ao trabalho, colocamos roupas mais formais e neutras; nossa mente já sabe o que vem pela frente. Se vamos a uma festa, roupas coloridas e chamativas, pois nossa mente compreende que nos preparamos para a diversão. A tendência seria dizer que para a nossa prática de relaxamento e introspecção teríamos que usar roupas leves e confortáveis. Isso é assim; quando possível, é claro.

Mas fato é que, muitas vezes, a fim de garantir que eu cumpriria com o meu propósito, eu fui obrigado a meditar com as roupas que estava vestindo naquele momento, fossem elas de trabalho, ou de festa.

A meditação é um ato de liberdade, e não há nada que possa nos impedir de cumprir com a nossa meta. Mesmo pessoas encarceradas e torturadas não eram impedidas de meditar para vencerem seus desafios. Nem a crueldade humana é capaz de podar a liberdade de uma mente poderosa. Portanto, não serão nossas roupas que nos impedirão.

Uma coisa que precisamos compreender é que essa prática trata de nossa capacidade em abstrair as interferências negativas internas e externas sobre nossa mente e corpo. Então, por ideal que fosse estar com roupas apropriadas, mesmo que isso não seja possível, é parte do nosso exercício conseguir cumprir com nosso propósito apesar de qualquer desconforto.

Consequentemente, o ideal é que possamos nos preparar com roupas confortáveis e soltas para o nosso momento especial, porém se por acaso isso às vezes não for possível, não abdique da

sua responsabilidade e encare o possível desconforto como uma oportunidade de fortalecer ainda um pouco mais a sua capacidade de obter um resultado satisfatório apesar dos inconvenientes.

Procure usar essa mesma estratégia em sua vida cotidiana. Busque manter a calma mesmo em situações estressantes inesperadas. Você deve cumprir com o seu objetivo a despeito de qualquer adversidade.

Não são as circunstâncias que devem determinar a sua correta ação, mas a sua total convicção é quem deve guiar as suas atitudes e sentimentos. Vista-se desse pensamento.

2.1.7. RESPIRAÇÃO – ASPECTO IMPORTANTÍSSIMO

Eis aqui o ponto de consenso mesmo entre técnicas diferentes de meditação. É como nas diversas religiões que divergem a respeito de diferentes dogmas, entretanto são unânimes em concordar que o divino existe.

Respirar é o pilar de sustentação de uma boa e correta meditação. Não só isso, mas também de uma excelente qualidade de vida. Em nossa vida cotidiana normalmente enfrentamos dois problemas: o ar que respiramos nas cidades é poluído; e ainda por cima respiramos em intervalos de inspiração e expiração incorretos e descompassados.

Respirar bem e corretamente é um prazer e uma necessidade do nosso corpo e cérebro. O lado bom é que é muito fácil. Vejamos então como fazer isso de forma correta. Seguindo todos os passos anteriormente instruídos agora chegou o momento de realmente meditar e deixar a mágica acontecer, e a respiração é o caminho que irá nos conduzir a esse objetivo.

Comece, portanto, por prestar atenção à sua respiração. Em virtude de estar em uma posição de total relaxamento você em segundos perceberá que a sua respiração aos poucos desacelerará. E é assim que tem que ser.

Então de repente você perceberá a vontade natural de querer encher os pulmões e o diafragma com mais ar do que o normal. Deixe isso acontecer. Puxe o ar para dentro com vontade e pode até produzir um som audível de contentamento e prazer quando deixar todo esse ar que inalou sair.

Ao fazer isso imediatamente você perceberá uma sensação de alívio e relaxamento em sua mente. Isso acontece porque o seu cérebro está sendo alimentado com uma quantidade deliciosa de oxigênio, que é o seu principal combustível de “movimento”.

A partir de agora a sua respiração entrará em um ritmo cadenciado, tranquilo e relaxado. É assim que deve ser. Você pode inspirar e expirar pelo nariz, pois a sua respiração está muito leve, e isso limitará os movimentos de seu corpo aos mínimos possíveis.

Sempre que sentir uma vontade natural de encher os pulmões com um volume mais expansivo de ar, deixe isso acontecer, pois este é um sinal de que seu cérebro está gostando e pedindo mais oxigênio. É um processo similar ao que acontece involuntariamente quando precisamos bocejar; é o seu cérebro implorando por mais oxigênio para se manter ativo.

E apesar de todo o relaxamento que você estará sentindo no momento da meditação e da sensação de vibração reduzida em seu cérebro, a verdade é que neste momento ele estará funcionando em sua capacidade mais plena, todavia sem aquela sensação de “estar forçando a máquina”.

Então, resumidamente, o que você estará fazendo com sua respiração no momento da meditação é inspirar e expirar tranquilamente pelo nariz. Se quiser inspirar pelo nariz e expirar pela boca está tudo bem, você pode. Inspire; expire. Você está respirando. Esse é um dos processos mais incríveis de sua vida. Perceba isso. Foco total em sua respiração. Atenção total ao que lhe garante a vida todos os dias; esse processo aparentemente extremamente simples, mas sem o qual você não sobreviveria.

Pessoas que já sofreram de ataques de asma sabem muito bem do que estou falando. E por falar nisso, pessoas que sofrem de asma encontrarão na meditação uma grande aliada justamente no fortalecimento e regulação de seu processo respiratório.

Muitos de nós não sabemos, mas respirar corretamente não significa apenas inflar os pulmões. Esta é a forma de respiração mais limitada que temos. O melhor seria respirar pelo nosso diafragma. Cantores usam o diafragma para cantar, pois conseguem o máximo de benefício que o seu corpo pode oferecer em termos de potencialidade vocal oriunda da respiração correta. Então nós também começaremos a focar nossa respiração a partir do diafragma ao invés do pulmão.

Onde fica o diafragma? Basicamente embaixo dos pulmões, e acima do estômago. Sempre que você respira usando o diafragma você percebe a barriga expandindo e retraindo. Na verdade não é o seu estomago, mas sim o diafragma.

Muito bem, agora você sabe como respirar da melhor forma possível para usufruir o máximo de sua meditação. Resumidamente: inspire; e expire. Utilize o diafragma. Mantenha-se focado na respiração. Observe a respiração. O foco da meditação é a respiração. Parabéns, você está meditando.

Parece simples demais para ser verdade? A meditação é só isso? Sim, é só isso mesmo. Quanto mais simples, mais correto. Você ficará nessa posição praticando esse exercício por cinco ou dez minutos.

Se você por acaso pensou que isso pode ser mais difícil do que eu fiz parecer ser, saiba que este justamente é o desafio: controlar sua mente e seu corpo a ficar em uma posição de quase inercia por alguns minutos.

Entretanto, logo depois começar e a eventual vontade de se mexer passar, sem se dar conta você entrará em um estado de relaxamento, e quando menos perceber os minutos já terão passado. Talvez aconteça de você gostar tanto que queira continuar

por mais dez minutos. Não faça isso! Você deve parar ao final do tempo estabelecido.

O controle sobre seu corpo e mente refere-se não somente ao que é desagradável, mas também ao que é agradável. Temos a tendência a evitar o que nos incomoda e a buscar o que nos satisfaz. Entretanto, controle implica fazermos e sentirmos o que determinamos que nossa mente e corpo façam, independentemente da situação.

Você percebe a sutileza do que eu estou dizendo? *Não é apenas daquilo que aparentemente nos incomoda que nós temos que manter distância, mas às vezes justamente daquilo que nos agrada.*

É o controle mental que nos dará esse poder, e a meditação é o exercício que fortalecerá esta musculatura. Aliás, nem tudo de ruim que nos acontece na vida é de fato ruim. Com a devida força emocional que a meditação ajudará a desenvolver teremos mais condições de aprender e conviver com esses momentos da vida complexos de compreender.

Durante o nosso dia não percebemos que estamos apenas estimulando respirações muito curtas, limitando a alimentação de oxigênio no cérebro e reduzindo sua capacidade de produzir seus melhores resultados. Sempre que lembrar, ao longo do dia, encha os pulmões com uma quantidade entusiasmada de ar. Isso trará benefícios de saúde para você.

2.1.8. VOCÊ TEM UM CORPO

Agora já estamos meditando. Já iniciamos a nossa jornada. Tivemos a coragem de dar o difícil primeiro passo, e agora nada poderá nos segurar. Estamos meditando e estamos respirando corretamente. Só nos faltou observar um detalhe. Detalhe este que passa despercebido por muitas pessoas.

Tudo isso que estamos realizando está acontecendo através de nosso corpo! Você está meditando, respirando, enviando oxigênio

ao cérebro, exercitando seus pensamentos, e tudo isso através de sua máquina biológica. Tudo isso é o seu ser.

Até o presente momento de sua vida talvez você nunca tivesse parado para observar tudo o que seu corpo faz por você. Quem você é não pode ser dissociado da sua parte física. Você alguma vez na vida já tinha parado para pensar que tem um coração que pelo tempo em que estiver aqui na terra não parará de bater em nenhum momento, mesmo enquanto estiver dormindo?

Mesmo o cérebro, que acreditamos estar desligado enquanto estamos dormindo, na verdade não para por um segundo sequer. Essa máquina incrível na verdade nunca é desligada enquanto estamos vivos. Parece absurdo o fato de não nos darmos conta de que somos um milagre vivo.

Pare agora por alguns segundos para admirar as suas mãos, essas complexas ferramentas capazes de realizar operações de precisão e delicadeza. Perceba como elas respondem prontamente aos comandos de seu cérebro. Você é um milagre vivo e os seus dedos são a ponta desse iceberg de complexidade e engenhosidade da natureza.

A meditação é um excelente momento para nos darmos conta da maravilhosa inventividade pela qual somos responsáveis diariamente. Você é o gerente deste equipamento genial. Então, enquanto respira, perceba o ar circulando pelo seu corpo. Perceba o oxigênio percorrendo suas veias e alimentando esse grande motor. Tire um tempinho dentro de sua mente para dedicar especial atenção a cada parte de seu corpo enquanto pratica o exercício.

Comece pensando nos seus pés e vá subindo vagarosamente a sua atenção por suas pernas. São elas que lhe carregam todos os dias para lá e para cá. Nem o carro mais tecnológico do mundo dispõe de um aparato tão complexo de locomoção. São ossos e nervos, todos cobertos por músculos e pele, funcionando de uma forma logicamente compreensível, mas absurdamente milagrosa.

Depois pense nos seus dedos, mãos, e também braços. Tudo o que o seu cérebro comanda eles fazem. Nenhum robô do mundo até hoje foi capaz de produzir movimentos tão delicados e precisos como estes membros são capazes de operar. E se eles precisam fazer certa força, também são capazes de aplicar quando necessário.

Com certeza você tem muitos problemas a resolver no seu dia-a-dia, mas nada disso é mais importante do que o bom funcionamento do seu instrumento de locomoção e de aparato de pensamentos. Todo o resto do que acontece em sua vida não significa nada se o seu corpo não estiver funcionando perfeitamente e sem dor.

Infelizmente muitas pessoas só se darão conta disso quanto tiverem algum problema grave. Muitas vezes os motivos para sermos felizes já existem em abundância, mas somos apenas alertados pela realidade a respeito disso quando algo sai errado. Eu aprendi essa lição da pior forma possível.

Quem já teve uma pedra de rim expulsa pela via urinária sabe da dor que isso causa. Foi no momento da dor que eu percebi o quanto a vida é maravilhosa pelo simples fato de podermos dormir e viver sem sofrimento. Convenhamos; até mesmo poder fazer as necessidades básicas no vaso sem aflição é um motivo suficiente para ser feliz.

Nada mais no mundo importa quando nosso corpo ou nossa mente não estão bem. Mesmo que alguém que você ama esteja sofrendo, a única forma de fazer qualquer coisa por ela é estando em perfeitas condições físicas.

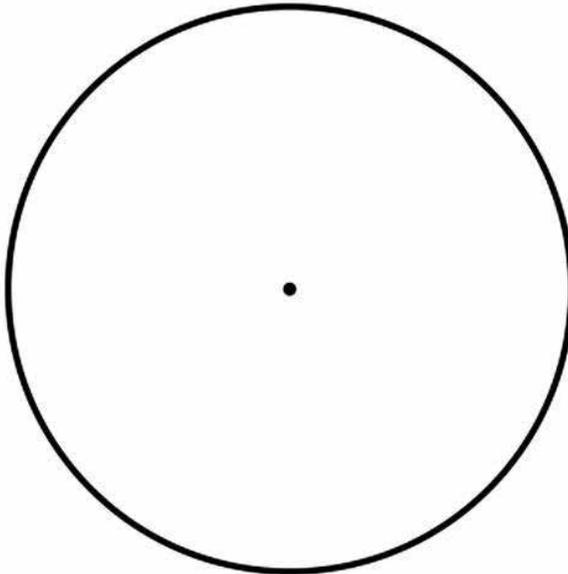
Não apenas reflita sobre o seu corpo, mas certifique-se de estar tratando ele bem, com uma dieta saudável e uma dose regular de exercícios, afinal de contas, quando ele sofre, quem paga o preço somos nós. Não se alimente de lixo psicológico; não ingira porcarias alimentares. Não maltrate a sua mente; não jodie de seu corpo.

Você só está tendo consciência da felicidade que você já possui porque teve a coragem de decidir meditar. Parabéns por

sua iniciativa. A primeira recompensa já foi alcançada e muitas outras ainda virão.

2.1.9. MÉTODO TRATAK

Existem muitos métodos além de ficar sentando com os olhos fechados. Outro método sutilmente poderoso é o Tratak. Ele consiste em algumas variações. A mais conhecida é a de fazer um círculo com um ponto no meio. Esse é um dos símbolos que representa o sol. Para algumas filosofias ele representa o início de tudo no universo. Também é o símbolo de algumas sociedades ocultas, e quem sabe ao longo do tempo você descubra outros enigmas curiosos a respeito desse símbolo. Nosso estudo não quer transmitir nenhuma mensagem subliminar e não tem nenhuma relação com nenhuma sociedade oculta, religiosa ou filosófica. Estamos apenas interessados no exercício de meditação e concentração.



O exercício consiste em encarar o ponto preto por até dois minutos, sem desviar o olhar; podendo piscar, é claro. Para este exercício você não precisa de nada, apenas encarar o ponto. Sem qualquer auxílio sonoro artificial, você apenas observa os sons que

naturalmente acontecem ao seu redor, bem como percebe o que se passa dentro de você em termos de sensações e sentimentos.

Outra forma de aplicar o mesmo método é utilizando uma vela ou incenso, sendo que nesses casos você foca a atenção no centro da chama. O exercício em si é muito simples, entretanto encontrar forças para colocá-lo em prática pode não ser tão fácil assim. Todas as técnicas de meditação envolvem o mesmo princípio: controlar nossas próprias vontades e emoções.

É natural que nosso corpo e mente não queiram parar de se movimentar ou de sentir-se irritado ou triste. É por isso que a prática da meditação é difícil para muitas pessoas: elas não conseguem dominar a si mesmas.

Parece fácil e até estúpido para alguns pensar na meditação e em suas variações, mas isso acontece porque inconscientemente elas sabem que não têm forças para vencer um desafio aparentemente banal.

2.1.10. EXPECTATIVA ZERO

Muito bem, até agora estamos fazendo tudo certo. Você já compreendeu como as coisas funcionam. O que vai acontecer de especial a partir de agora? Nós vamos desenvolver o poder de levitar? Desbloquearemos o potencial da telepatia? Receberemos uma onda eletromagnética de prazeres indizíveis cada vez que meditarmos? Nossos problemas desaparecerão por completo de nossas vidas? Ficaremos ricos? Falaremos com Deus?

Meditação não é uma técnica mística escandalosa. Já ouvi algumas pessoas falando como se fosse. Já testemunhei amigos falando que sentem coisas especiais enquanto meditam. E por muito tempo eu mesmo tive muita expectativa quanto a sensações transcendentais que eu gostaria de experimentar. Logo no começo o meu objetivo ao meditar era o de conseguir me comunicar com seres de outras dimensões ou até mesmo Deus. A verdade é que nada disso aconteceu. Na verdade, nada de aparentemente especial aconteceu.

Foi então que eu me dei conta de que tudo o que tinha para acontecer de mais especial já tinha acontecido, só estava faltando eu me dar conta disso: eu aconteci. Parece piegas não? Mas não é. Muitas vezes esperamos por milagres que parecem nunca vir, quando na verdade somos nós o próprio milagre vivo. Não é que os milagres não estejam acontecendo o tempo inteiro, nós é que não os estamos reconhecendo.

A vida é feita de muitas expectativas frustradas. O objetivo da meditação é justamente não ter expectativa alguma. Sem expectativa não há frustração.

O mundo está o tempo inteiro nos prometendo entregar muitas coisas, mas parece que quanto mais conquistamos, mais longe ficamos de algo que possamos considerar como realizador. Muitas são as pessoas que depois de conquistar tudo o que sempre sonharam, descobrem-se infelizes e incompletas. Você sabe por que isso acontece com elas? Simples. Porque elas nunca tiveram tempo para parar e pensar no que de fato elas queriam.

Sempre foram levadas pela maré da existência. Nessa maré, se nós não temos coragem de tomar as rédeas da direção que queremos dar para nossas vidas, ela vai nos levar para onde ela estiver indo. Não é de se admirar que em algum momento de uma vida assim a pessoa se dê conta de que chegou a um destino que não era para ela.

A meditação é o grande momento de parar e estar consigo próprio. No começo pode ser difícil mesmo. Mas é preciso encarar esse desafio. Você não deve ter expectativa nenhuma com a meditação, porque se você está meditando, então você já conquistou o que precisa: o auto controle; o domínio sobre a sua vida. Domínio esse que poucos possuem. O desafio agora é se manter no propósito.

Você vai perceber outras mudanças em sua vida, sim. Mas elas virão com o tempo necessário para que qualquer mudança significativa aconteça. As coisas não mudam da noite para o dia, mas elas mudam. O que acontece na vida de cada pessoa que de-

cide dar um passo positivo é peculiar a cada um. Eu não posso lhe garantir os mesmos resultados positivos que eu alcancei, porque eles foram os resultados que eu busquei e que eu tive capacidade para perceber.

A sua vida é completamente diferente da minha ou de qualquer outra pessoa. Então esqueça qualquer expectativa ou comparação. Não viva pelas mesmas regras do mundo que tanta decepção gera nos indivíduos. As mudanças que a meditação proporciona são sutis, mas poderosas.

Entretanto, elas apenas virão para aqueles que estiverem dispostos a pagar o preço, e eu lhe asseguro com convicção que meditar é um preço muito baixo a se pagar em troca das coisas boas que ela lhe trará, e isso com certeza será muito melhor do que qualquer promessa que o mundo possa lhe oferecer. Essa expectativa você pode alimentar sem medo de se decepcionar.

A meditação é uma atividade prática sem qualquer fim esotérico. É totalmente compatível com o propósito dessa técnica estabelecer um fator de nossa personalidade que gostaríamos de melhorar. Na verdade, é recomendável que se tenha um objetivo concreto a se alcançar.

Entretanto, não em termos de um resultado específico que possa vir a gerar expectativa, mas sim em termos de algum traço de personalidade que podemos vagarosamente aprimorar em nós.

Não há mágica e não há poderes supernaturais envolvidos. Há apenas sim um processo lento e consistente de autodesenvolvimento. Portanto, se você gostaria de reduzir o seu nível de estresse, saiba que esse é o exercício específico para melhorar esse aspecto. Talvez você tenha problemas para dormir tranquilamente; quem sabe você é muito ansioso; alguns, assim como eu, podem ter sentimentos de tristeza e desconforto social; tudo isso pode ser corrigido.

Não crie expectativas exageradas. Escolha uma área em sua vida onde gostaria de melhorar e siga o plano por um mês. Ao

longo dessa jornada e ao final desse período perceba a diferença em você mesmo. Talvez aconteça com você o que aconteceu comigo, de esquecer completamente como era a vida antes de meditar.

As deficiências emocionais não desaparecem por completo, mas sentimos uma força muscular psicológica que não existia antes e que nos dá a força necessária para sobrepujar nossas fraquezas.

2.1.11. LUTAR CONTRA VOCÊ MESMO

Ser agressivo e estressado é um indício de vulnerabilidade psicológica assim como os sintomas da depressão e insegurança. Possuir esses sintomas não quer dizer ser esses adjetivos. Você não deveria dizer que é estressado; você pode dizer que é acometido pelo estresse. Da mesma forma que você não é depressivo, mas apenas tem crises.

O que acontece é que, por algum motivo, somos atacados por sentimentos que às vezes são mais fortes do que nós e sobre os quais, ou temos pouco, ou nenhum controle.

Nosso cérebro é como um computador programável. Nem os sentimentos de alegria e de coragem que você acredita possuir são na verdade quem você é. Eles são apenas programações mentais registradas em sua mente.

Algumas pessoas recebem desde criança uma programação positiva e carinhosa e logo se transformam em seres humanos mais comunicativos e determinados. Outras pessoas passam por uma infância tumultuada e acabam desenvolvendo traços de personalidade vulneráveis.

Nem o que é aparentemente bom e nem o que é supostamente ruim representam de fato quem somos, são na verdade apenas codificações cerebrais das quais nós mesmos pouca influência tivemos ao longo de nossa formação.

Então hoje pouco mérito ou culpa temos pelo fato de sermos quem acreditamos ser. Fato é que assim como no passado fomos programados para ser algo sem o nosso consentimento, hoje

podemos reprogramar a nós mesmo para sermos mais parecidos com aquilo que gostaríamos de ser.

Entretanto, observe um ponto importante. Muitos de nós levamos mais de 20 anos para descobrir que algumas características de nossa personalidade não são compatíveis com aquilo que acreditamos ser o melhor para nós. Dessa forma, não será em apenas 20 dias, ou quem sabe 20 meses que iremos mudar algo tão profundamente arraigado.

Não se espante, pois não serão necessários mais vinte anos para reparar isso. O tempo que levamos para sermos involuntariamente programados pode ser reduzido em nossa nova empreitada com intenção e dedicação, pois agora nós estaremos no controle.

O que é mais fácil, manter-se calmo diante de uma situação estressante, ou perder o controle e gritar, especialmente quando somos chefes e acreditamos ter autoridade para tal? O que é mais difícil, amar quem nos fere, ou revidar com rancor e ódio? O que é mais fácil, ser calmo ante as vicissitudes (alterações) da vida, ou ser acometido pela ansiedade?

Vencer esses desafios emocionais do dia-a-dia irá exigir algum tipo de treinamento. Na academia utilizamos pesos e equipamentos para fortalecer nossa musculatura. O mesmo acontece com as nossas batalhas emocionais, elas são os equipamentos que podem nos ajudar a desenvolver mais força psicológica.

A meditação é o exercício que praticamos para trabalhar com esses “equipamentos” emocionais. Normalmente praticamos nosso corpo para enfrentar alguma competição ou simplesmente para nos sentirmos bem conosco mesmos.

Atletas profissionais levam o corpo ao extremo de sua constituição para enfrentar outros oponentes que dedicaram esforço proporcional para estar aptos ao embate. O que fazemos com a mente é nos preparar para as mesmas situações.

Por um lado queremos melhorar nossa qualidade de vida, e por outro, de certa forma, sabemos que teremos que enfrentar

algumas batalhas. Entretanto, essa batalha não acontecerá em um ringue. Ela será travada dentro de nós. E deixe-me alertá-lo: vencer um oponente que não podemos ver é mais difícil do que enfrentar alguém palpável e até fisicamente muito maior, mas que temos a certeza de onde está.

Nossa mente por muito tempo foi programada e treinada de uma forma que hoje percebemos estar em desacordo com o que pode ser o melhor para nós. Uma pessoa que sente a sua personalidade mudar como as nuvens no céu sabe que algo não está certo dentro de si. Entretanto, nunca foi dito a ela que é possível controlar essas nuvens internas e dizer para elas que rumo tomar.

As nuvens do céu que cobrem o sol não podem ser movidas por nós, mas os pensamentos negativos e de raiva que bloqueiam nossa tranquilidade podem ser domesticados para obedecer aos nossos comandos. Afinal de contas, lembre-se que eu disse que nosso cérebro é como um computador, portanto, o que programamos nele, acontece.

Chegou a hora de programar nosso cérebro para responder de acordo com os nossos comandos. Infelizmente o que foi programado dentro de nós por muito tempo foi apenas um vírus avassalador. O único antídoto eficiente não será qualquer antivírus. Será necessário um antivírus forte o suficiente para combater o vírus original. Será uma luta dentro do software deste computador.

Não é porque a máquina está infectada que ela não seja poderosíssima. Acontece que por muito tempo ela não estava exercendo suas verdadeiras habilidades. Você percebe onde quero chegar?

Você tem um cérebro que opera seus pensamentos, mas ele precisa ser guiado por você. Entretanto, muitas vezes nosso cérebro apenas recebeu os comandos errados. A culpa pode até não ter sido sua por todo o lixo que despejaram em sua formatação, entretanto as pessoas que criaram o problema não aparecerão para corrigi-lo.

Resta saber se você está disposto a pagar o preço para corrigir um erro que não é seu, mas que afeta você diretamente, e que

agora só pode ser solucionado por você, e ainda por cima, com muito esforço e paciência.

Felizmente há salvação, e ela é garantida. A única coisa que você deve ter em mente é de que não haverá vitória sem luta, e de que serão necessárias algumas quedas ao longo do caminho, e que você terá que ser persistente e comprometido.

É por isso que esta será uma luta de você contra você mesmo. Você não fica estressado contra as pessoas, inclusive as que você ama, porque você quer, mas porque você não desenvolveu a capacidade de controlar as próprias emoções que estão aí dentro de seu cérebro. Será um embate de gigantes até que você consiga dominar essa fera.

Quem sabe você tenha muito amor para dar a alguém por quem esteja apaixonado, entretanto não tem forças para expressar o que sente. É um desafio tão complexo quanto erguer muito peso na academia encontrar forças para amar. Mas isso pode ser exercitado.

Talvez você não aguente mais os sentimentos bipolares que lhe jogam de um lado para o outro como se fosse um bombom avulso dentro de uma caixinha que é chacoalhada para lá e para cá por alguém.

Sentimentos sem rédeas além de ferirem quem nós somos por dentro ainda machucam as pessoas que amamos e que precisam conviver conosco. Nós sabemos disso.

Entretanto, enquanto não entrarmos na academia das emoções e não praticarmos esta musculatura, ela nunca terá forças para erguer os pesos do autocontrole e estabilidade emocional.

Imagine que diante de você está o seu oponente e que ele nunca poderá ser eliminado, ele apenas pode ser controlado. No entanto, nesse momento ele é muito maior e mais forte do que você. A única forma de controlá-lo será começando a desenvolver sua própria força, só que isso não pode ser feito com rapidez.

Portanto, por algum tempo você continuará apanhando. A diferença é que agora você descobriu a estratégia correta que lhe dará chances de enfrentar o oponente de igual para igual.

É importante observar que uma vez que o inimigo não pode ser destruído por completo, mesmo que um dia você consiga vencê-lo, se parar de se exercitar, ele voltará a ser mais forte do que você, e tomará o controle novamente.

É fundamental que você tenha a consciência de que o seu fortalecimento emocional é um trabalho para a vida.

2.1.12. PARA QUE TUDO ISSO MESMO?

É necessário não perder o fio da meada à medida que avançamos em nosso estudo. Você já percebeu a facilidade em que consiste colocar em prática a arte de meditar. Ao mesmo tempo, especialmente se já começou a praticar, você já deve ter percebido que não será tão fácil assim cumprir com esse compromisso.

A meditação será uma constante batalha para tomar o controle sobre sua própria vida. É impossível saber exatamente quais os benefícios que estão sendo construídos dentro de sua mente e quantos passos para frente você está dando, afinal de contas, tudo isso é muito abstrato. ***O termômetro indicador de sua real evolução será a consistência com que você colocar em prática a sua meta de meditação.***

A tendência é que os primeiros dias sejam fáceis, pois é uma novidade e logo se percebe o prazer em tirar um tempo para si mesmo. Contudo, ao longo das semanas e dos meses, mesmo o que é tão bom começa a ficar difícil.

Você não tem como saber se os seus sentimentos estão sendo fortalecidos dentro de você, mas se você conseguir manter a sua rotina, especialmente depois de um mês de prática, então você terá um medidor que lhe garante que os resultados estão sendo alcançados, pois terá uma prova prática de que conseguiu manter o controle sobre si por esse tempo.

Se você desistir logo no início eu nem preciso lhe dizer que você simplesmente fracassou. Se você continuar colocando essas ideias em prática mesmo depois de um mês, ou mais, você terá a certeza visual de que os exercícios estão surtindo efeito.

E o efeito é justamente ter a força psicológica para obrigar o seu corpo e a sua mente a meditem todas as semanas de acordo com a sua proposta estabelecida, e esse autocontrole passará a refletir em qualquer outra área da vida em que você precise assumir o controle consciente e intencional.

Esse é o objetivo da meditação: vencer a si mesmo; ter força suficiente para dizer ao seu corpo e à sua mente o que eles devem fazer e quando devem fazer.

Quando você domina os instintos que dizem que falhar alguns dias de meditação não vai fazer mal, você descobre que da mesma forma está desenvolvendo a força psicológica que dominará outras emoções que gostam de assumir as rédeas de sua vida quando você não está atento.

Aos poucos, com a prática da meditação, você passa a ter o controle sobre todas as emoções de sua vida. Ou se por acaso elas escaparem às vezes, não será com o mesmo impacto negativo que elas um dia tiveram.

Ao invés de um caminhão que perde o controle em uma curva na montanha e sai rolando ladeira abaixo, esses momentos passarão a ser como uma bicicleta que dá uma leve derrapada para a direita, mas que logo volta ao curso normal.

Faça alguns testes práticos em sua vida cotidiana para verificar os resultados da meditação. Não se estresse no trânsito quando alguém cometer alguma barbeiragem. Controle o impulso de levantar do banco quando o avião está estacionado, mas demora a abrir as portas.

Alias, é muito curioso observar como as pessoas estão ansiosas para sair em apenas alguns minutos do avião, sendo que passaram horas ali dentro; não serão esses minutos a mais ou a menos que

farão a diferença, mas é por causa de detalhes assim pequenos que geralmente as pessoas deixam a paciência voar embora pela janela.

Outro local interessante para testar a própria força emocional é nas filas de bancos. E também, é claro, em nossas relações interpessoais. Procure a partir da evolução de suas práticas meditativas dominar cada vez mais as suas emoções.

Alguns poderiam argumentar que não vêm problema nenhum em perder as estribeiras às vezes, como no caso do avião que não abre as portas para que logo possamos descer. Mas se você for um bom observador irá notar o quão ridículo é perder o controle sobre nossas próprias atitudes.

Olhe como espectador as pessoas que ficam ansiosas por sair logo do avião, e que começam a resmungar. Seja honesto consigo mesmo e responda: quem de fato está sendo prejudicado com aquela situação?

E por mais que tenhamos razão muitas vezes, sempre que perdemos o controle e deixamos nosso caminhão capotar ribanceira abaixo, a única pessoa que sai machuca da situação é o próprio motorista: você!

Quem não medita é como se fosse um condutor que guiasse uma carreta carregada de mantimentos, mas que nunca tirou a carteira de motorista, e que não respeita as leis de trânsito, não freia nos sinais vermelhos, não respeita a direção das pistas, e nunca desacelera nas curvas.

Além disso, ainda por cima, nem está com os olhos na pista, mas mexendo no celular enquanto discute com alguém que está sentado na carona. Não faça como esse motorista imprudente. Não largue as mãos do volante por um minuto e não olhe para os lados.

Seja responsável com a vida que tem em suas mãos e com a vida das pessoas que cruzarão o seu caminho nessa estrada, mesmo que elas mesmas muitas vezes não saibam cuidar da própria vida.

Pense na tragédia que é não ser responsável. E uma vez no controle absoluto permita-se colocar a cabeça para fora da janela

e sentir a brisa do ar bater em seu rosto em um dia de sol enquanto dirige por uma bela estrada. Esse é o verdadeiro resultado de quem medita.

2.1.13. MEDITANDO EM QUALQUER LUGAR

Meditar também é uma forma de pensar reflexivamente. Os efeitos dessa atividade que você pratica em secreto silêncio devem ter reflexos evidentes em sua conduta diária.

Com o tempo você deve começar a perceber que os reflexos dos exercícios de respiração e pensamento controlados começarão a acontecer naturalmente também em sua vida cotidiana.

De repente você deve se perceber buscando paz interior mesmo quando o mundo à sua volta explode. Não deverá ser incomum você perceber a maravilha que é estar vivo justamente quando estiver no meio de um treino na academia. Será um prazer inenarrável perceber os absurdos e belezas da vida quando estiver no meio de um bate papo com os amigos entre um gole de cerveja e outro.

Com o desenvolvimento e aperfeiçoamento de suas técnicas meditativas aos poucos você poderá começar a introduzir elementos ou segundos de minutos de meditação dentro de seu cotidiano. Inevitavelmente você perceberá que os exercícios de autocontrole começarão a surtir efeitos práticos.

Por algum motivo, no meio de uma reunião em que alguém se exaltar contra você, a raiva não lhe dominará mais, e muito menos o medo. Você encontrará forças brandas que lhe guiarão em uma resposta consciente e racional, compreendendo que a força não está na brutalidade, mas sim na consciência, tranquilidade e autodomínio.

A vida passará a ganhar um novo sentido e você sentirá um novo poder. Serão grandes oportunidades meditativas aqueles momentos no trânsito em que você perceber o sangue esquentando e a sua mente assumindo o controle sobre as emoções que farão de tudo para controlá-lo e jogá-lo contra você mesmo.

Espero que você saboreie grandes frustrações para poder perceber o quanto terá melhorado em sua força psicológica para superá-las.

Meditar é perceber que a vida sempre será dura, mas que com a devida preparação nós podemos nos tornar mais duros do que ela. Mas não aquela dureza de uma inabilidade grosseira e explosiva, mas sim um condicionamento suavemente inabalável.

O exercício de meditar é uma habilidade de perceber que se está vivo. Enquanto estiver caminhando você pode meditar. Também pode enquanto estiver fazendo as compras no mercado.

O mundo moderno vive o imperativo da solução para problemas de forma imediatista, entretanto a natureza não opera dessa forma. Sempre que algum problema se colocar diante de você, não tente apenas resolvê-lo, deixe a arte de meditar lhe ajudar a encontrar as melhores respostas.

Não tente forçar sua ida até a resposta, deixe que ela se aproxime. Às vezes ela precisa de tempo para se preparar para nos visitar em sua plenitude. Muitas vezes não percebemos essas sutilezas da vida.

Sempre que a sua mente estiver em um turbilhão, é então que a meditação deve entrar em cena. Ninguém disse que não devemos ter sentimentos extremos. Ser dominados e dilacerados por eles é que não está certo.

Perceba o que sente sem tentar se livrar de nada, pois isso não seria possível. Aprenda a conviver com tudo o que você é. Isso é meditar. A partir de agora não quer dizer que você não irá mais sentir raiva ou tristeza. A única coisa que irá acontecer é que estas emoções não lhe controlarão mais.

Você não precisará ofender alguém quando for ofendido. Você não precisará abdicar de sua vida quando estiver triste. A vida continuará com você na direção.

E com o passar dos dias e a partir de cada nova vitória sobre você mesmo, você se dará conta de que a vida passou a ser uma

constante meditação e se surpreenderá com a infinidade de detalhes que antes simplesmente passavam despercebidos aos seus olhos, desde o gosto de uma comida, até o olhar das pessoas ao seu redor, inclusive a tristeza que muitas vezes se esconde por trás da arrogância e brutalidade de algumas pessoas.

Durante o seu dia-a-dia aprenda a tirar segundos de seu tempo para observar o mundo à sua volta e o mundo que acontece dentro de você.

2.2. O QUE PENSAR DURANTE A MEDITAÇÃO

“E Zaratustra desatou a correr sem parar, mas não encontrou ninguém. Estava só, reencontrou a si mesmo, provou e saboreou sua solidão, pensando em boas coisas durante horas a fio.” – Friedrich Nietzsche.

Inúmeras pessoas relatam sua frustração por terem tentado meditar, mas não ter conseguido parar os pensamentos. Existe em algum lugar uma corrente teórica que prega que meditar é a capacidade de não pensar em nada. Eu mesmo já cheguei a acreditar em tal teoria.

Parece ser um conceito que permeia a atmosfera do conhecimento e que atrapalha a intenção de muitos que em algum momento tentaram aprender a técnica da meditação. Portanto é imperativo antes de qualquer coisa aqui esclarecer que meditar é justamente a arte de pensar e refletir.

Qualquer teoria que fale de uma meditação onde devemos bloquear os pensamentos não está falando da arte de meditar, mas de alguma outra coisa da qual desconhecemos.

Uma forma rápida e prática de esclarecer essa dúvida é verificar em qualquer dicionário o significado da palavra meditar. Lá encontraremos diversas definições, todavia em todas estará o conceito de pensar, e em especial um que diz que meditar significa refletir e estudar o pensamento. Com isso esclarecido, vejamos outros raciocínios que suportam essa ideia.

Existem diversos órgãos de nosso corpo que nunca param de funcionar pelo período em que estamos vivos, que é o que acontece com o coração e nossos pulmões, por exemplo. Você sabe o que aconteceria se um deles parasse de funcionar, certo?

Agora imagine se existisse alguma técnica de melhoria de vida que fizesse o seu coração parar de bater por alguns minutos! Ou então fazer o seu sangue parar de circular. Ou quem sabe seu pulmão parar de respirar e enviar oxigênio para o seu cérebro. Essas ideias são absurdas e erradas. Você deve saber que não há como parar o funcionamento de seu coração e permanecer vivo.

Agora, é fato que batimentos cardíacos acelerados e descompassados são prejudiciais para a condição física de qualquer ser humano, e que existem exercícios de respiração e práticas esportivas que nos ajudam a regular os batimentos de nosso coração para que ele entre em um ritmo saudável.

Qualquer pessoa que já precisou passar por alguma situação difícil ouviu alguém lhe aconselhar a respirar com calma para desacelerar aquele nervosismo.

Também é uma receita médica que todas as pessoas pratiquem atividades físicas a fim de ajustar melhor os batimentos cardíacos. Ou seja, até podemos não ter o poder de parar nosso coração completamente, mas dispomos de técnicas que nos ajudam a ter um batimento cardíaco saudável.

O mesmo pode acontecer com outras partes de nosso corpo que não são voluntárias. Não podemos pará-las, mas podemos ter influência positiva sobre o condicionamento delas.

Qualquer pessoa que se encontra em situação de estresse pode perceber que a sua respiração está descompassada e curta, causando diversos prejuízos ao corpo e inclusive sinais de alerta como dor de cabeça e desconforto em outras regiões.

Muito bem, digo tudo isso com o intuito de lhe assegurar que o seu cérebro também é um órgão de funcionamento constante e irrefreável. Então, é apenas natural que qualquer pessoa que tenha

aprendido uma teoria sobre meditar em que precise tentar parar os pensamentos sintam-se completamente frustrada ao descobrir-se incapaz de refrear o fluxo de ideias.

Agora, é fato que assim como algumas técnicas nos ajudam a respirar de forma adequada que auxilia no melhor ritmo cardíaco, o mesmo acontece com os nossos pensamentos. Consequentemente, meditar não é a arte de parar o fluxo de reflexões, mas justamente a arte de selecionar as melhores considerações para que tenhamos uma melhor qualidade de vida.

Meditar é a arte de pensar corretamente. Eu tenho certeza que toda essa explicação foi de grande auxílio para lhe ajudar a compreender de uma vez por todas o que significa meditar. Entretanto, logo você perceberá que criamos outro problema, pois eu disse que meditar é a arte de selecionar os pensamentos.

Assim como selecionamos os melhores alimentos para o nosso corpo, também podemos selecionar os melhores pensamentos para a nossa mente. Lamentavelmente, podemos passar uma vida inteira sem nos darmos conta disso. Entretanto, por outro lado, esse fato joga sobre nós uma responsabilidade que talvez não estejamos dispostos a aceitar.

Tudo o que pensamos e acreditamos é um resultado, ou involuntário, não decidido por nós; ou a decorrência de uma opção feita conscientemente. Em ambos os casos a potencialidade por fazer a escolha a respeito do que pensar sempre está conosco, o que acontece é que em um dos casos não sabemos que temos a liberdade de escolher o que pensar, enquanto que no outro estamos conscientes de nossa total autoridade sobre nossos pensamentos.

Se isso não fosse verdade, duas pessoas colocadas sob influência da mesma situação teriam sempre a mesma reação, enquanto que na realidade não é isso o que acontece.

Em um dia de chuva uma pessoa pode se sentir triste por não poder sair para passear, enquanto que a outra pode se sentir

completamente feliz por poder desfrutar de um dia aconchegante em casa.

Tudo não passa de interpretação dentro de nossa mente, e toda interpretação é uma escolha que cabe a nós fazer. Entretanto, mesmo que não a fizemos conscientemente, o nosso cérebro produzirá alguma interpretação automaticamente. O que não pode acontecer é ficarmos sem pensar.

Acontece que ao longo dos nossos dias e de nossas rotinas completamente absurdas e estressantes é muito fácil perder a consciência de que temos total controle sobre quem somos e sobre o que pensamos.

A verdade é que no momento em que os pensamentos estão acontecendo, especialmente em situações desagradáveis, é realmente praticamente impossível assumir o controle a respeito do que estamos pensando ou sentindo.

Frequentemente eu era pego desprevenido pela tristeza ao final do dia em virtude da fome e ausência de boas noites de sono, somado a isso estava ainda um dia que apesar de produtivo, havia sido muito estressante.

Resultado inevitável disso era a tristeza impossível de ser controlada, pois eu simplesmente não me encontrava em condições de combater a química que estava operando naquele momento em meu corpo e cérebro.

O mesmo acontece com uma pessoa que é pega desprevenida em uma reunião por um chefe estressado que descarrega toda a sua negatividade. Seria completamente compreensível sentir-se irritado e estressado como reação. É por isso que eu digo que compreendo aquelas pessoas que desconfiam das técnicas de meditação que dizem poder auxiliar nessas questões.

Meditar é uma atividade física como ir à academia. Não serão nos primeiros dias que perceberemos os seus resultados. Portanto, se não conseguimos controlar nossos ataques involuntários de pensamentos negativos e estressantes no momento em

que eles acontecem é porque não estamos treinados na academia dos pensamentos e das emoções.

Nesse caso nossa academia é o nosso momento de meditação e selecionar os pensamentos que queremos é o mesmo que determinar que resultados queremos obter na academia e que pesos e exercícios escolheremos para alcançar o benefício esperado.

Portanto, acredito que qualquer pessoa que opta por entrar em uma academia, iniciar alguma atividade física, ou começar as atividades de meditação, quer desenvolver uma melhor qualidade de vida, e não o oposto.

Um objetivo claro é o passo inicial para se iniciar a prática meditativa. Não adianta muito meditar apenas por meditar, é preciso ter um objetivo em mente, e o nosso objetivo é melhorar a nossa existência.

Por isso, se você perde a cabeça com facilidade, e não consegue se controlar no momento em que percebe que isso está acontecendo, os exercícios de meditação aos poucos vão lhe ajudar a desenvolver a musculatura emocional e intelectual para quando perceber que estiver perdendo a cabeça conseguir entrar em ação para tomar decisões mais conscientes.

Quem nunca treinou na academia obviamente terá dificuldades nos primeiros dias e meses, mas quem já treina há mais tempo estará em uma condição física muito mais desenvolvida. O mesmo acontece com quem decide correr. Não é possível começar a correr já na primeira tentativa. É necessário começar com caminhadas e frequência de exercícios. Somente após meses de muito esforço é que nos sentiremos preparados para correr com prazer.

A meditação consistente e frequente nos permitirá aumentar nossa força de atuação em momentos em que normalmente perdemos o controle.

Portanto, para essa pessoa, grande parte dos pensamentos que terão que ser estimulados são os de imaginar-se vencendo o estresse e a raiva que lhe invadem repentinamente, para que no

momento de situação real em que for atacada, o cérebro possa disparar o gatilho de defesa treinado durante a meditação.

Frequentemente em nosso dia-a-dia nós somos acometidos por pensamentos ruidosos e eu compreendo que pode parecer praticamente impossível controlá-los ou vencê-los.

Entretanto, cuidado para também não se iludir acreditando que já na primeira semana de prática a sua vida passará a ser um mar de rosas. As coisas não são assim.

Da mesma forma que você não fica atlético nem na primeira semana, e nem no primeiro mês de treinos, também é preciso esforço, rotina, e tempo para que os resultados da meditação apareçam.

Precisa ficar muito claro em nossa jornada que o seu objetivo e o seu exercício de meditação consistem em pensar apenas ideias de qualidade e positividade.

Durante a meditação você tem a vantagem da neutralidade das emoções porque você não está no meio de nenhuma situação problemática, então você conseguirá facilmente manter o controle sobre o que refletir.

Você não precisa necessariamente acreditar no que você estiver pensando. Por exemplo, uma pessoa que tem medo de falar em público não acredita ser possível se colocar diante de uma multidão para falar, mas você tem a total liberdade de apenas pensar nessa ideia, mesmo sem acreditar nela.

Meditar é o momento em que você pode pensar em qualquer coisa. Essa é a maior forma de liberdade que há. Você poderia estar completamente preso e algemado fisicamente, mas ninguém poderia impedir que você pensasse livremente absolutamente sobre o que quisesse. Então, permita-se imaginar irrestritamente o que quiser e o que houver de mais positivo.

Cuidado para não poluir sua mente com ideias negativas e muito menos vingativas, pois a sua mente é um terreno muito fértil, e tudo o que você ali plantar, nascerá; mas nascerá apenas em sua própria vida e para você.

Não há como você desejar qualquer coisa para outra pessoa, pois tudo o que você estiver pensando estará sendo plantado em sua própria mente e colhido em sua própria vida. É por isso que o nosso objetivo são os pensamento de qualidade.

Imagine como seria inútil começar uma dieta de guloseimas, doces, gorduras e frituras, a fim de que o seu maior inimigo engordasse e tivesse um ataque do coração. Quais são as chances de que isso aconteça?

Cuide bem do jardim de seus pensamentos durante a meditação e você verá os frutos do seu esforço durante sua vida cotidiana. Pense positivo.

Você pode nunca ter se dado conta, mas quem você é e a maneira como interpreta o mundo, é o reflexo de tudo o que você pensa. Entretanto, não é como se você estivesse selecionando o que pensar o tempo inteiro. Infelizmente, esse não é necessariamente um processo consciente. A verdade é que na grande maioria das vezes os nossos pensamentos apenas acontecem aleatoriamente sem uma ordem ou decisão direta que parte de nós.

Muito provavelmente tudo o que você acredita ser e todo o sofrimento ou alegria que parece sentir nada mais é do que a forma como o seu cérebro determina que você perceba as coisas. Se por acaso você duvida que assim seja, então eu lhe convido a honestamente a partir de agora passar a amar e desejar o bem de alguma pessoa que por muito tempo você odiou.

Ou eu lhe convido a apagar da memória uma recordação muito intensa, que pode ser positiva ou negativa. Também lhe desafio a deixar de gostar do estilo musical que você mais ama. Se existe algum alimento que lhe cause ânsia só de pensar nele, então eu desafio que você a partir de hoje decida gostar de comer isso.

Não consegue fazer nada disso? Mas como não, se teoricamente é você quem está no comando das coisas que pensa e sente? Na verdade nem eu e nem você estamos no cargo administrativo

de nosso cérebro o tempo todo, e isso pode ser devastador para nossas vidas.

Se por acaso você sofre de depressão ou é acometido por sentimentos de raiva incontroláveis e estiver pensando agora que de fato não tem como mudar essa situação, deixe-me lhe dizer que você está completamente coberto de razão; você não tem como. Pelo menos não de forma radical e imediata.

O que você pensa que é e tudo o que sente é muitíssimo menos um resultado de qualquer escolha que você tenha conscientemente feito a respeito de sua própria vida e muito mais um complexo resultado de tudo o que lhe influenciou desde criança, desde os pais que teve e a relação que eles tiveram entre si, até os programas de televisão que você assistiu e as músicas que ouviu no rádio, inclusive aquelas que eram cantadas em uma língua que você não compreendia, pois até isso quem sabe foi justamente o que lhe fez optar por uma carreira de professor de idiomas ou por odiar tal língua.

Todavia, agora alguém poderia justificadamente perguntar como é possível que duas crianças de mesma idade e criada no mesmo meio, com basicamente as mesmas influências, podem acabar se tornando muito diferentes uma da outra.

Não seria essa uma prova de que o que eu digo está enganado? Ainda não, pois existe outro lado da moeda tal que além de tudo o que nos influencia e sob o que nós até dado momento da vida não percebemos ter controle, ainda temos um ferramenta de processamento de todas essas informações chamada cérebro, e o formato e capacidade cognitiva que recebemos desse equipamento biológico não cabe a nós escolher quando nascemos, e cada pessoa recebe um cérebro com funções e habilidades que apesar de potencialmente aparentemente similares, na verdade não o são.

É como se crianças gêmeas ao nascer e viver ambas na mesma localidade, recebessem cada uma um presente. Uma delas uma bicicleta para se locomover na cidade, e a outra um carro. E se

num primeiro momento aparentemente a que recebeu o veículo automotor parece estar em vantagem, é possível que o ambiente em que ambas se encontram seja um em que exista excesso de automóveis, como acontece em grandes cidades como São Paulo ou Nova Iorque e, portanto, ter um auto se torna um estorvo, enquanto que ter uma bicicleta torna a pessoa mais ágil.

Então a vantagem ou desvantagem se encontra na combinação dos dois fatores: ambiente e meio de transporte; ou influências externas e constituição física.

Entenda de nossa analogia que o meio de transporte apresentado às crianças representa o nosso cérebro, e que a cidade e o ambiente externo são nossos pais e todo o nosso sistema educacional, situação econômica, cultura e tantas outras influências, que nos ensinam como utilizar nosso veículo e como compreender o ambiente em que nos encontramos para nos locomovermos.

Acontece que muitos não se dão conta de que essa não é uma moeda de apenas dois lados, mas sim de três. Muitos não percebem, mas além do ambiente e do veículo, também existe a pessoa. Essa pessoa pode ter iniciativa própria para fazer duas coisas.

Ela pode sair do ambiente em que se encontra, pois não é obrigada a ficar na mesma cidade movimentada em que nasceu; e segundo, ela também não é obrigada a permanecer pelo resto da vida com a sua bicicleta ou carro.

Algumas pessoas passarão o resto de suas vidas, ou reclamando porque precisam andar devagar em uma cidade congestionada, ou então nunca sequer reclamarão da situação. Entretanto, outras perceberão que podem simplesmente aprender a pilotar um avião e viajar de cidade em cidade, ou país em país, sem nunca mais precisar ficar presa em um tráfego automobilístico. É isso o que faz com que pessoas nascidas no exato mesmo ambiente acabem sendo tão diferentes.

E é por isso que talvez você seja atormentado por sentimentos dos quais aparentemente não consegue se livrar, porque sempre

que acelera para andar e chegar aonde planeja ir, tem que logo parar porque o tráfego à sua frente congestionou mais uma vez.

Enquanto você não desenvolver a consciência e a forma emocional para compreender que pode sair desse carro e andar a pé por alguns metros e pegar um metrô, você sempre acabará trancado em algum congestionamento físico ou emocional.

Seria muito sábio de sua parte dizer agora que as coisas não são assim tão simples; e você estaria coberto de razão. Se eu nunca pilotei um avião, não é possível que eu simplesmente abandone o meu veículo no meio da estrada ou largue a minha bicicleta no acostamento, saia correndo até um aeroporto, e decida entrar em um avião e pilotar até outro país onde as condições viárias sejam mais agradáveis. Não, você não pode fazer isso.

Primeiramente você precisará achar um lugar para estacionar o carro, que seja perto de uma escola de aviação, e frequentar um curso por pelo menos muitas horas, e a um alto custo, que talvez você não possua no momento, e que tenha que trabalhar muito duro para conseguir.

Entretanto, a verdade é que você pode fazer tudo isso apesar de todos os inconvenientes. E sim, a vida não é sempre justa, e existem pessoas que já nascem em um ambiente onde sabem pilotar aviões, da mesma forma que existem pessoas que nascem em condições absolutamente adversas, como serem fisicamente impossibilitadas de se mover, por exemplo.

Então a mesma analogia acontece com o seu cérebro. Se ele hoje não atende as suas melhores expectativas isso não quer dizer que você está preso em uma condição intransponível.

E assim como você não pode abandonar o seu carro ou a sua bicicleta na beira da estrada, da mesma forma você não pode simplesmente abandonar o seu cérebro e tentar fazer coisas muito acima de sua capacidade.

Será necessário que você respeite algumas imposições lógicas da natureza da qual todos nós somos reféns e mestres ao mesmo

tempo. A única coisa que você precisará descobrir é que você pode ter consciência sobre os seus atos e pensamentos, e de que com o treinamento apropriado pode se tornar um piloto habilitado a voar para onde bem decidir.

Eis aqui a força da meditação como uma das ferramentas que lhe ajudarão a desenvolver essa capacidade de alcançar os seus objetivos, por mais complexos que eles possam parecer.

Compreenda que você foi influenciado por um ambiente desde quando nasceu, e que, além disso, recebeu um cérebro com funções e habilidades intrínsecas a você. Entenda também que muito provavelmente até hoje não era de fato você quem estava coordenando as funções de seu cérebro e a maneira como ele reagia às diferentes influências.

Infelizmente, ter consciência disso não lhe habilita a simplesmente dar novos rumos a sua vida. Você ainda não está preparado para isso. É importante ter consciência dessa dura e verdadeira realidade.

O lado positivo dessa história é que você pode, paulatinamente, mudar essa condição. E a única maneira de fazer isso é mudando a forma e o que você pensa, não porque o seu cérebro automaticamente diz para você assim fazer, mas porque você começa pouco a pouco a dizer ao seu cérebro o que e como pensar.

Acontece que o seu cérebro está muito mais habituado e tem muito mais experiência nessa atividade do que você, então é apenas natural que você não consiga sobrepujar essa força sem o devido treinamento ou tratamento.

É por isso que uma pessoa com depressão não consegue por ela mesma mudar a sua forma de sentir e de interpretar o mundo com facilidade, e nem mesmo sozinha, muitas vezes. Ela está sendo arrastada pelo mundo à sua volta e pelo cérebro que recebeu de presente da vida. Não há demérito nenhum nisso, essa é apenas uma realidade.

Da mesma forma como não há mérito nenhum em uma pessoa que se sente automaticamente “feliz o tempo inteiro”. É possível que tal pessoa tenha sido condicionada desde sempre a se sentir e pensar assim. E a verdade é que assim como é ruim para uma pessoa não conseguir se sentir feliz e em paz quando bem achar oportuno, também é ruim para uma pessoa não ter a opção voluntária de sentir emoções como tristeza e medo, pois afinal de contas, todos os sentimentos não são nem ruins e nem bons, eles são apenas expressões da vida que fazem da existência um emaranhado complexo de experiências e não viver uma delas faz com que não tenhamos noção da totalidade da vida.

Para uma pessoa pode ser triste nunca aprender a voar, todavia, da mesma forma, pode ser lastimável para uma pessoa que só aprendeu a voar nunca descobrir que é possível andar de pés descalços na areia e sentir a brisa do mar que as janelas lacradas de um avião não permitem experimentar.

Refletimos sobre tudo isso para dizer que o nosso cérebro é uma ferramenta flexível de aprendizado. Tudo o que nós dissermos para ele fazer ele vai responder perfeita e obedientemente.

O que eu mostrei até agora é que se você não estiver no controle com relação ao que é comandado ao seu cérebro, então outra entidade estará, e ela pode ser externa, ou seja, todo o seu ambiente desde quando nasceu e todas as pessoas que fazem parte dele; ou interna, e que se relaciona com a sua constituição biológica. Em última posição está você, que talvez até agora não tinha se dado conta de que não estava de fato atento a essa potencialidade.

Desse modo, se você é uma pessoa estressada, talvez ainda não tenha descoberto que apenas comandando o seu cérebro para agir diferente, e aplicando os exercícios apropriados, você pode mudar essa realidade, desde que comece a pensar na nova realidade que deseja conquistar, para que o seu cérebro possa providenciar essa nova experiência. Da mesma forma como pode mudar qualquer

outra realidade a respeito de sua vida. E a meditação é a melhor ferramenta e exercício para isso.

Entretanto, é importante ter consciência de que tudo o que você hoje é levou muito tempo para ser construído, então mudar qualquer coisa levará pelo menos algum tempo e exigirá muita dedicação.

Não há porque tentarmos nos iludir, e é isso que torna o capítulo que você está lendo agora tão importante, pois é ele que tratará de lhe guiar em como pensar durante o processo meditativo para alcançar o que você quiser. Pensar da maneira correta é a chave fundamental para o sucesso da sua prática de meditação e forma de conduzir a vida.

Acredito que agora você já compreenda a importância de assumir o controle sobre seus próprios pensamentos e de como você mesmo é o seu principal aliado para a mudança. Entretanto, curiosamente, ao mesmo tempo, o principal inimigo que tentará fazer de tudo para não lhe permitir meditar também é você! Você não pode deixar isso acontecer!

Você precisa meditar, mesmo que não acredite nisso (não é você, é a sua mente lhe dizendo isso). E mesmo que acredite na importância da meditação, talvez não tenha a determinação ou força de vontade para colocar em prática, pois não está conseguindo vencer a sua própria programação.

Muitos irão desistir dessa atividade. Muitos nem sequer começarão. Alguns poucos se darão a chance de pelo menos tentar por algum tempo. E um número menor ainda será capaz de comprovar por si mesmos os positivos resultados dessa prática. Eu mesmo já titubeei várias vezes.

Durante a meditação nós temos a chance de pensar o que quisermos sem a interferência dos ruídos externos e também conseguimos por alguns minutos burlar a nossa própria constituição biológica. Fazendo isso, paulatinamente introduziremos em nossa programação mental novas estruturas de pensamento, que ao

longo do tempo ganharão mais força à medida que mantivermos a periodicidade de nosso exercício.

Mas então, o que pensar de fato? Eu suponho que você queira passar de uma condição que não é a melhor que você sabe poder usufruir para uma de total potencialidade, então nesse caso você terá que inundar a sua mente com pensamentos agradáveis. É exatamente isso o que você precisa fazer: pensar positivamente enquanto estiver meditando.

Durante o seu exercício de reflexão, respiração, e concentração no corpo, você tem a liberdade e condição perfeita para pensar o que bem quiser. O que acontece é que nesse momento o seu corpo está em um estado de total relaxamento, mas não de sono. Enquanto dormimos pouco controle temos sobre o que pensamos.

O mesmo acontece na correria do dia-a-dia, quando pouco nos damos conta do que fazemos ou pensamos. No momento da meditação é diferente, porque você não está nem dormindo e nem sendo jogado para lá e para cá pelas vicissitudes (variações) da existência.

No começo, nos dois primeiros minutos, tudo parece muito agitado. A mente parece não querer ficar ali. Imediatamente começamos a lembrar de um milhão de coisas que precisamos fazer. Haverá uma grande força tentando lhe distrair. Você terá que ser muito forte para manter-se na posição estática e de olhos fechados por alguns minutos. Esse é o exercício! E quando estiver assim, e os minutos de turbilhão tiverem passado, você perceberá que a sua mente naturalmente encontrará uma vibração diferente.

Não existe certo ou errado nessa prática. Você encontrará nela o que é melhor para você, e ninguém sabe o que isso significa a não ser você mesmo, pois lembre-se que esse é aquele espaço que ninguém do mundo externo tem acesso, e nem mesmo a sua constituição biológica pode interferir.

Você agora esta tendo um encontro muito íntimo e pessoal com você mesmo. E é nesse local sagrado que você iniciará uma

plantação muito especial. É aqui que você plantará os pensamentos mais importantes de sua vida, e que são aqueles que serão cuidadosamente selecionados por você mesmo. O que você colocar nesse solo, inevitavelmente florescerá.

As raízes do mundo externo e de sua biologia orgânica não conseguem acessar este templo, somente o seu próprio eu tem poder de acesso a esta câmara. Entretanto, compreenda que aqui nunca nada foi plantado por você, pois você nunca esteve consciente de que você poderia ter algum controle sobre você mesmo. Ou melhor, você nunca havia até então compreendido que não estava no verdadeiro controle sobre quem você é.

Eu por experiência própria percebo que quanto me encontro nesse estado de presença, mesmo que pense sobre pessoas ou memórias que em outros momentos despertariam em mim sentimentos de tristeza ou de raiva, não consigo sentir absolutamente nada. Não importa o que eu pense durante o estado contemplativo, eu não tenho sentimentos. Tudo é apenas uma observação desprovida de emoções e julgamento. Isso acontece porque estamos em algum espaço da mente muito profundo, onde coisas impuras não podem entrar.

No decorrer da meditação eu uso de afirmações positivas e tranquilas intencionais. Por exemplo, eu direi a mim mesmo em silêncio, sem falar com voz, apenas com pensamento: eu sou feliz. Eu repetirei essa afirmação por quantas vezes eu sentir confortável, sem qualquer tipo de pressão, pressa, ou ansiedade.

Depois eu posso mudar a frase e pensar: eu sou corajoso. Se eu tiver algum medo específico, como falar em público, então eu posso me imaginar falando em público e tendo muito sucesso. Além do mais, posso incluir as frases: eu tenho coragem de falar em público; ou então, eu sou um excelente comunicador. Talvez você esteja achando isso muito simples e banal. A prática é realmente muito simples, e assim deve permanecer.

Meditar não deve ser alvo de nenhum tipo de mistério, misticismo, ou religiosidade. Esta é uma técnica simples e acessível a qualquer indivíduo. Agora, com relação à aparente banalidade, eu posso lhe assegurar que não é assim. A sua mente pode ter se acostumado por muito tempo com uma forma de pensar obtusa e que justamente agora fará de tudo para não aceitar a nova programação.

Uma pessoa medrosa terá dificuldade em admitir um pensamento positivo de falar em público para uma multidão, mesmo que apenas em pensamento. É como se a mente entendesse que aquela imagem tivesse que ser colocada em ação imediatamente, e como se de fato estivéssemos diante de um grupo de pessoas. Soará um alarme de pânico em nossa cabeça e a mente tentará de todas as formas nos lembrar de que somos pessoas medrosas incapazes de realizar aquela ação.

No momento de vigília é exatamente isso o que acontece e você de fato não consegue vencer o medo e falar diante de outras pessoas, pois seu coração acelera e você trava. Isso pode acontecer por causa de alguma experiência traumática.

Talvez você, assim como eu, já tenha passado por uma situação horrível, e que ficou gravada na memória, sugerindo sempre que situações similares se coloquem diante de você que não tem condições de realizá-la e que irá repetir o fiasco mais uma vez. Sua mente pode ser uma inimiga ardilosa. Cuidado!

Quando eu era criança eu tive uma experiência frustrante quando tive que falar para uma pequena audiência e que foi o suficiente para me bloquear para o resto da vida, quando precisava inclusive ter relações muito casuais de conversa com as pessoas.

Eu tinha apenas dez anos de idade e precisaria apenas falar uma palavra em uma apresentação para homenagear o dia das mães. Eu não havia treinado muito porque aquilo parecia muito fácil e eu estava tranquilo e confiante; e também antes de chegar

minha vez de pronunciar a bendita palavrinha eu estava distraído incomodando os meus amigos.

Eu só lembro que quando chegou o meu momento de falar, a única coisa que eu consegui dizer foi: “me esqueci”. O que eu não esqueci até hoje foi o som das gargalhadas daquelas pessoas na minha frente. Isso bastou para me bloquear para sempre.

Você pode estar achando muito infantil e irrelevante o meu exemplo, mas a verdade é que ele teve um impacto terrível na minha vida. E sim, eu percebo que isso não deveria de ter sido motivo nenhum para ter criado qualquer transtorno psicológico, mas o fato é que causou.

Eu tenho pleno conhecimento de que muitas pessoas passam por coisas muito piores do que isso e saem ilesas e fortes da experiência. Que bom para elas. Entretanto, eu estava vulnerável e deixei que um monstro fosse criado onde não deveria ter existido nada mais do que apenas uma vaga e engraçada memória.

Mas o que fazer agora que o monstro estava grande dentro de mim e que tinha poder sobre as minhas ações práticas? Só me restou plantar novas ideias positivas neste pequeno espaço de comando de pensamentos e ações que se encontra dentro de mim.

É claro que o nosso cérebro começa a reagir contra esses novos pensamentos, pois de uma forma ou de outra ele sabe que a nossa mente começará a trabalhar para resolver o problema e encontrar a solução positiva que estamos pensando.

Eu inevitavelmente sabia que em algum momento de minha vida teria que enfrentar novamente aquela situação de medo, e é por isso talvez que nosso cérebro faz de tudo para nos impedir de meditar.

Quem sabe, diferente de mim, você tenha até mesmo muita facilidade em falar em público; entretanto, tem grandes problemas em manter um humor equilibrado e agradável durante o dia. Quem sabe você é acometido por momentos de extrema alegria,

acompanhados de outros instantes de profunda tristeza. Será que isso é culpa sua? É claro que não.

Até agora você foi apenas uma vítima indefesa. Ou quem sabe você é um chefe de um grupo de pessoas e se irrita profundamente com eles e frequentemente descarrega sua raiva neles? Isso não é culpa sua, e apesar de ser uma pessoa aparentemente bem sucedida nessa empresa, por dentro você não consegue gerenciar sua própria raiva.

Ou quem sabe você é obeso e não consegue mudar? Não consegue largar o vício? Largar o emprego e tentar outro? O que fazer da vida? Você pode até ter achado graça de mim quando falei de meu problema em falar em público e de como tudo começou, mas a verdade é que não são as grandes pedras no caminho que dificultam a nossa caminhada, mas justamente aquela pequena pedrinha dentro de nosso sapato que apenas nós sabemos que existe, e que nos faz mancar ao invés de correr livremente.

Antes de meditar, sempre que eu pensava ideias negativas, eu não conseguia assumir o controle sobre elas. Eu tinha crises de tristeza e começava a pensar que não valia a pena viver, e que tudo era muito difícil.

Eu começava a sentir ansiedade só de pensar nas contas que eu precisava pagar e no baixo salário que eu recebia. Além disso, eu pensava no risco de perder o meu emprego. Eu pensava que eu nunca conquistaria uma mulher bonita porque eu era feio e pobre.

E com isso eu ia para a cama à noite completamente desmotivado e triste. Eu só melhorava no dia seguinte, quando acordava com pensamentos renovados e positivos. Como que por um passe de mágica toda a vez que eu dormia eu acordava me sentindo melhor. Entretanto, bastava chegar o fim do dia, e a minha energia baixar, e todos aqueles pensamentos negativos voltavam.

E quando eles voltavam, eu não conseguia ter controle algum sobre eles. E eu na verdade nem queria. Era confortável ficar mergulhado em uma depressão que me fazia miserável. Tudo passava

quando eu acordava no outro dia. Todavia, eu fui me dando conta de que nem mesmo os pensamentos positivos eram obra da minha própria vontade.

Assim como os pensamentos ruins vinham quando a minha energia baixava, da mesma forma os pensamentos bons voltavam quando eu acordava com as energias renovadas. Isso era um sinal de que eu não estava no controle de meus pensamentos e emoções. Era apenas durante a meditação que eu conseguia pensar exatamente o que eu queria pensar, e desprovido de qualquer emoção, e eu os estava plantando dentro de mim mesmo, dentro de minha mente e cérebro, nesse espaço do qual eu disse que apenas eu mesmo tenho acesso.

Com o passar do tempo as tristezas do final do dia foram dando espaço a sensações de mais equilíbrio e constância, e até mesmo as sensações de alegrias das manhãs de energias renovadas foram dando espaço a sensações de paz e controle sobre o que eu gostaria de viver e precisava fazer naquele dia.

Aos poucos o meu verdadeiro eu, escolhido por mim, foi ganhando espaço em minha manifestação humana neste mundo. Demorou mais de três meses para isso acontecer. Levou mais de seis meses para isso se estabelecer.

Hoje em dia já faz mais de dois anos que eu pratico a meditação, e é como se aquele eu acuado que “chorava na cama” como uma criança no berço fosse apenas uma falsa lembrança do passado. E sobre falar em público?

Por duas vezes eu já falei para um público de mais de cem pessoas sem ler em nenhum papel tudo o que eu tinha escrito em uma folha inteira e memorizado. Em uma das apresentações eu cheguei a esquecer o que tinha que dizer, mas eu não disse: “me esqueci”. Pelo contrário, eu improvisei, dei um jeito, e continuei até o final, com uma imensa sensação de frio na barriga por quase ter tropeça justamente na mesma pedra, mas ao mesmo tempo com uma grande sensação de alívio.

Então, basicamente, você pode usar a meditação para pensar frases afirmativas para quando estiver meditando, do tipo: eu sou feliz; a vida é linda; eu sou uma pessoa calma; eu amo meus colegas de trabalho; etc.; bem como, você também pode pensar no que gostaria muito de ver acontecendo em sua vida.

Você pode imaginar o que você quiser, por mais absurdo que isso possa parecer, desde querer ter um carro específico, até conquistar a mulher ou o homem de seus sonhos. Você talvez queira conquistar objetivos muito concretos como ser um piloto de avião ou uma famosa escritora de livros.

O fato de pensar sobre essas coisas dentro do momento meditativo fará com que a sua mente (que é uma ferramenta de trabalho) compreenda que você quer encontrar soluções para materializar o que está arquitetando nos recônditos da mente.

O cérebro então, agora sim no estado vigília, terá aquele comando sempre presente lá no fundo da alma, e mesmo que você não perceba conscientemente, estará constantemente trabalhando para encontrar as respostas para os desafios que você propôs.

Então o cérebro estará mais atento a tudo o que você de outra forma teria deixado passar despercebido como boas oportunidades, e aos poucos você perceberá sutis comandos de “faça isso” ou “faça aquilo”, que serão como vozes sussurradas às quais alguns dão o nome de intuição. Você terá que ouvir essas vozes e encontrar uma forma de colocar em ação as sugestões que estiver recebendo.

Por experiência própria eu lhe garanto que isso acontecerá tão naturalmente que você nem sequer perceberá que estará caminhando diretamente ao encontro daquilo que almeja. Tanto o alvo como a motivação para ir em busca do que quer serão imperceptivelmente instalados dentro de sua constituição vivencial.

A diferença é que a partir de agora muito das coisas que passarão a acontecer em sua vida serão o reflexo de um comando que deu a si mesmo durante a meditação, ao invés de serem um reflexo de comandos involuntários vindos de medos de experiências

passadas, ou vozes comandadas pelo meio em que foi criado por pais, escola, igreja, ou televisão. Bem como também não estará mais sendo guiado meramente por sua constituição biológica.

Como eu disse, o cérebro tem uma capacidade adaptativa, flexível, e elástica, que pode ser mudada de acordo com nossas intenções e pensamentos. E é aqui, nesse ponto, que precisamos agora focar toda a nossa atenção.

O seu cérebro é um computador programável. Tudo o que ele recebe de comandos e informações ele processa e transforma em ações, quer você faça isso voluntariamente ou não. Tudo o que você pensar ele vai realizar. E tudo o que você interpretar a respeito do que acontece com você, ele vai apenas aceitar e colocar em prática. Por muito tempo em nossa vida estivemos apenas agindo de acordo com os empurrões e puxões do cotidiano.

Entretanto, apenas uma coisa é fato sempre: tudo o que você está pensando está lhe fazendo viver e interpretar a vida da forma como você faz. É por isso que o que nós queremos no exato momento da meditação é programar dentro de sua mente exatamente aquilo que você quer que se torne realidade na sua vida.

Você perceberá uma força oposta tentando de todas as formas não lhe permitir permanecer na posição ou tentando usar a lógica para lhe fazer desacreditar de suas ideias meditativas. Não se deixe convencer por estas forças. No mundo da realidade externa e física existem muitas coisas que de fato não podemos fazer, todavia, dentro de nossa mente não há nada que não possa ser pensado, por mais absurdo que seja.

Atenção máxima ao que eu vou dizer agora! ***A meditação é, portanto, o momento para você pensar e acreditar no que você quiser.*** Suponho, portanto, que você queira pensar ideias positivas, pois ideias limitadoras e negativas já nos são impostas pelo mundo da realidade externa que acontece o tempo inteiro enquanto estamos acordados.

Lembre-se que meditar não é dormir. No sonho também pensamos coisas absurdas, mas elas não partem da nossa vontade. Na meditação somos nós quem estamos no controle. E na meditação não existe pesadelo. Durante a meditação você deve imperativamente pensar apenas em coisas positivas e que gostaria de adquirir para a sua vida.

Você pode pedir mesmo a respeito de coisas que não sabe exatamente como formular. Não há problema. O cérebro não tem um manual de uso que diz que você precisa sempre ser preciso nos seus pedidos. Se você consegue visualizar exatamente o que quer, melhor. Mas se esse não for o caso, não há problemas. Como exemplo, eu te digo o que aconteceu comigo no passado.

Eu estava desempregado e estava cursando a faculdade de Administração. Eu precisava encontrar um emprego que tivesse algo a ver com a minha área de estudos, e que também fosse compatível com o que eu gostava de fazer. Entretanto, eu não fazia ideia do que eu queria fazer, pois eu nunca tinha trabalhado antes na minha vida com algo que eu tivesse convicção de gostar.

Por isso, em meus momentos de meditação, eu sempre pedia para conseguir um trabalho onde eu pudesse ter contato com pessoas, e onde eu pudesse ao mesmo tempo me desenvolver enquanto ser humano. Era apenas isso que eu sabia que eu queria.

Nenhum pedido poderia ser mais vago do que esse. Todavia, minha mente compreendeu melhor do que eu mesmo o que eu estava tentando dizer e se colocou em estado de alerta para perceber todas as oportunidades que se apresentassem e que ela mesma poderia criar.

Com isso, minha mente colocou meu corpo em ação. Eu preparei currículos e os distribuí em diversas empresas. Eu também conversei com muitos amigos a respeito de minha vontade de trabalhar. Pouco a pouco as oportunidades foram surgindo, até que a oportunidade perfeita apareceu, eu fui chamado para trabalhar na área de Recursos Humanos de uma grande empresa.

A princípio eu fui contratado como estagiário, mas depois de um ano e meio eu fui efetivado, e conseqüentemente, pude fazer o meu trabalho de conclusão do curso de Administração nessa empresa.

Portanto, você deve fazer o mesmo durante a sua meditação. Quer a lógica diga que tudo o que eu estou lhe dizendo é verdade ou não, a sua mente aceita qualquer coisa que você disser para ela; assim sendo, durante a meditação, escolha pensar ideias magníficas, lindas, positivas, absurdas, improváveis; não há limites.

Enfrente seus medos durante a meditação. Se você tem medo de falar em público, pense justamente em como seria bom falar em público para um grande número de pessoas. Caso você tenha crises de pânico em público, pense em palavras como: calma, amor, sintonia e vibração positiva.

Pensar palavras e ideias diferentes daquilo que aparentemente acreditamos que somos pode ser um desafio difícil de imaginar. Para alguém que tem medo de falar em público, pensar justamente a respeito desta possibilidade acontecendo de verdade pode ser inconcebível.

Quando o cérebro não está programado para pensar de determinada forma, ele pode encontrar grandes dificuldades no início para pensar de forma diferente da programação. Digamos que você tenha medo de dizer que ama outra pessoa por acreditar não ser digno dela; nesse caso meditar a respeito do sucesso dessa situação pode ser um desafio imenso. Para um cientista acostumado com uma mente analítica, pensar na possibilidade de se permitir meditar e acreditar em qualquer pensamento, por mais simples que pareça, pode ser uma ação quase inalcançável.

Eu também uso a meditação naqueles momentos em que preciso escrever um livro, mas a criatividade não está funcionando. Geralmente eu tenho esse tipo de problema quando finalizo algum capítulo e preciso iniciar um novo. Mesmo que eu saiba

a respeito do que quero escrever, eu posso não saber exatamente como colocar isso no papel.

O melhor que eu faço nessas circunstâncias é dar um tempo a mim mesmo e meditar a respeito da situação. Eu não forço para encontrar a solução, eu deixo a solução vir até mim, pois é assim que o nosso cérebro funciona. Nós damos a ele um comando, e ele vai atrás da melhor resposta.

É como naqueles momentos em que você tenta recordar algo, e que por mais que se esforce, não consegue, e sabe que não vai conseguir. Então você diz: “depois eu vou lembrar”. E qual não é a sua surpresa ao recordar a informação que estava procurando momentos depois, quando pode estar fazendo algo completamente aleatório, como compras no mercado, por exemplo.

Você até pode se sentir frustrado por seu cérebro não ser mais eficiente e não ter lembrado o que você precisava antes, mas a verdade é que é assim que o seu cérebro funciona melhor. Seu cérebro não foi construído para operar como uma máquina, que responde imediatamente a qualquer comando. Não. Seu cérebro tem uma função muito mais genuína do que essa e foi concebido para ter grandes ideias e pensar grandes soluções.

Armazenamento de dados e soluções matemáticas complexas que precisam ser rapidamente solucionadas nós deixamos para os computadores. Agora, aquelas ideias que exigem um toque de humanidade, genialidade e arte, nós deixamos para o nosso cérebro. E é para isso que ele existe, e é por isso que precisamos aprender a lidar com ele.

Com tudo o que foi explanado, tenho certeza que desde as pessoas mais confiantes do potencial dessa atividade até aquelas que duvidam dos seus efeitos positivos, encontraram argumentos para lhes ajudar a de fato iniciar e compreender como meditar e o que pensar durante a meditação.

Portanto, desculpas não serão aceitas para que você não coloque em prática essa atividade que trará resultados positivos para a sua vida.

2.3. O QUE EU QUERO?

O conceito de meditação que estamos oferecendo neste livro é o de uma ação com propósito de aplicabilidade prática e efetiva. Meditar em nosso ideal não se trata de uma técnica esotérica para nos fazer sentir melhor e tranquilos o tempo inteiro, e muito menos nos fazer viver um estilo de vida de aparências ou dogmatismos religiosos.

Muitas pessoas quando ouvem falar de meditação logo imaginam uma maneira de vida específica com estilo de roupas em harmonia com essa mesma doutrina. Nós aqui vamos deixar tudo isso de lado para que os especialistas religiosos ou esotéricos cuidem desses tópicos.

Tudo isso pode ter alguma valia, mas nós estamos trabalhando apenas com o elemento essencial da meditação que é o desenvolvimento do poder de controle de nossa mente, de nossos pensamentos e de nossas intenções. É para isso que meditamos em primeiro lugar. Isso deve ficar muito claro.

A meditação que estamos aqui propondo não nos torna superior a ninguém; ela apenas nos faz evoluir e nos transforma para sermos melhores para nós mesmos e para as outras pessoas.

Parece curioso que em alguns momentos eu toque em pontos como esse, mas é de suma importância esclarecer detalhes que se não forem bem compreendidos, podem levar alguns praticantes, mesmo que bem intencionados em aprender, a cair em armadilhas que poderiam desvirtuá-los de um caminho bom e de um objetivo proveitoso.

Recentemente eu conversava com minha querida amiga Marina, que é praticante já há muitos anos, e que além do mais frequenta um centro de meditação avançado e profissional. Entretanto, as

práticas meditativas acontecem nesse templo às seis da manhã, três vezes por semana. A Marina confessou que apesar de querer muito ir, não conseguia acordar tão cedo assim.

Ela tem o hábito de acordar todos os dias às dez para as sete para iniciar as suas atividades profissionais às sete da manhã, ou seja, ela sempre acorda muito próximo do horário de começar, e conseqüentemente, sempre chega um pouco atrasada. Além do mais, ainda me revelou que todos os dias quando chega motivada para trabalhar, recebe de seus colegas um tratamento emocionalmente muito frio, o que faz com que ela logo perca a motivação e evite o contato mais do que necessário para manter as atividades profissionais em andamento.

Ora, essa minha amiga, que na superfície e na aparência é uma praticante da meditação, e que frequenta diversos eventos a respeito da técnica, parece ainda não ter compreendido o verdadeiro objetivo da meditação. Assim como ela, muitos outros praticantes se perdem nos rituais e aparências que servem mais para impressionar os outros do que para gerar resultados efetivos.

O exercício meditativo serve justamente para estimular a força de vontade de nosso cérebro para que ele exerça a sua autoridade e comando sobre o resto de nosso corpo, ao invés do contrário. Então, nesse caso, para a minha amiga Marina, que queria acordar apenas um pouco mais cedo do que o normal, a sua força de vontade deveria estar treinada pelo poder da meditação para que ela determinasse ao resto do corpo que obedecesse ao seu comando de acordar a hora que achasse mais apropriada, sem que o corpo exercesse a sua fraqueza de vontade sobre a determinação dela.

Alguém que medita deve ter a potência de decisão intelectual para decidir acordar pela manhã no horário correto que lhe permita ter tempo suficiente de se arrumar com organização; e não atrasado. Além do mais, uma pessoa que se diz praticante da meditação, ao invés de ser influenciada pela negatividade de outras pessoas, deve ter a força emocional de quem medita para

manter a sua tranquilidade e amor, mesmo quando na presença de pessoas com energias vibracionais de interferência indesejada.

Esse é o verdadeiro objetivo da nossa meditação. Sim, a pessoa que medita busca alcançar a paz interior, mas não se iluda em pensar que uma vez alcançada ela não será testada por forças exteriores. E parte fundamental do exercício de meditação não é apenas manter a calma em situações adversas, mas também manter o amor e o respeito por pessoas que teoricamente não possuem as mesmas ferramentas intelectuais.

Meditar não pode se tornar uma religião como a daqueles que todo o domingo vão à missa, mas que durante a semana odeiam e perdem o controle com as pessoas ao seu redor. Lembre-se que a meditação não é semelhante a ir à igreja, mas sim muito parecida com ir à academia. A pessoa que pratica esportes com regularidade está em condições de no seu dia-a-dia realizar qualquer atividade física que a maioria das pessoas que não pratica nenhum esporte não é capaz.

Aparentemente a minha amiga estava agindo apenas como aqueles religiosos das missas de domingo que não colocam em prática o que aprendem, ou como aquele atleta que na hora da necessidade se esquiva das atividades mais árduas, deixando-as para os menos preparados.

Ou seja, trazendo os conceitos de nossa técnica para a aplicabilidade prática de nosso dia-a-dia ela deve servir para nos ajudar a fortalecer o nosso cérebro para realizar as atividades a que nos propomos. Meditar como temos dito ao longo de nosso estudo tem a ver com desenvolver a potencialidade de realizar aquilo que queremos alcançar.

Isso serve tanto para as grandes metas como para as pequenas, e em ambos os casos o resultado só poderá ser alcançado com ação prática. De nada adianta meditar e fortalecer o cérebro intelectual se não tivermos a capacidade para controlar a nossas mínimas

vontades, nem que seja para acordar na hora que nós acharmos mais apropriado para o melhor rendimento de nosso dia.

Então esclareci para a minha amiga que a sua meditação não estava sendo efetiva e de que ela teria que aplicar melhor o que estava se propondo a desenvolver, e que acima de tudo, se ela de fato quisesse ir meditar antes das seis da manhã então ela teria que provar que as suas práticas meditativas não eram apenas teoria e que, portanto, acordasse sempre que assim desejasse na hora por ela estabelecida, e que se não fosse capaz de fazer isso, que parasse de uma vez por todas de frequentar o templo e que parasse de meditar, pois isso não estaria funcionando.

Para a minha felicidade e para o seu alívio ela me informou na semana seguinte que tinha ido todos os três dias de manhã cedo ao templo para as práticas de meditação, que havia chegado no horário correto para o trabalho, e que não estava mais se deixando influenciar pela negatividade de suas colegas; mas que, acima de tudo, estava amando-os e respeitando-os como os seres humanos vulneráveis que são por não conhecerem o poder do auto controle intelectual e emocional.

A minha amiga estava falhando em não determinar exatamente o que ela queria para a sua própria vida. Ela não estava colocando em ação o fundamento mais elementar, e que verdadeiramente importa, que é o de realizar os nossos desejos e intenções.

Se eu quero acordar em um horário determinado, por mais cedo que possa ser, a meditação deve me dar a força para colocar em prática o meu objetivo. Quando eu quero aprender uma nova língua, com a meditação consciente eu criarei mais força e convicção para alcançar o meu objetivo.

Caso eu deseje ficar financeiramente rico, eu posso usar a meditação para ampliar meus horizontes de compreensão das estratégias necessárias para chegar ao resultado esperado, e para reforçar a minha mente para o trabalho árduo e inteligente que terei que colocar em prática para realizar o meu objetivo.

Lembre-se de que a meditação é o termômetro que lhe indica a sua efetividade em colocar as suas decisões em ação. Quando você é capaz de determinar à sua mente e ao seu corpo que se posicionem algumas vezes por semana por alguns minutos para meditar, então você é capaz de determiná-los a também fazer qualquer outra coisa. Se você falha em sua força de determinação para meditar, então provavelmente também está titubeando facilmente diante de qualquer outro desafio cotidiano.

Se meu trabalho é um desafio emocional em virtude da presença de pessoas de difícil convívio, o praticante da meditação não deve se abalar nem alimentar pensamentos negativos como uma pessoa que não conhece as ferramentas e o poder da meditação. Deve sim, todavia, usar de seus conhecimentos para alcançar a harmonia que compreende e ajuda aqueles que precisam; e não o julgamento e a raiva, que podem ser alimentados por qualquer pessoa sem o uso de nenhuma técnica.

Como praticante da meditação você deve estar apto a responder a pergunta: o que eu quero? E a resposta para essa pergunta pode se referir a algo grandioso para um futuro longínquo ou pode se tratar de resultados que espera alcançar para situações muito presentes. O que importa é que você tenha consciência e coragem de pedir exatamente o que gostaria de ver se concretizar na sua vida.

Caso você queira acordar em um horário específico, então pense justamente a respeito disso durante a sua meditação. Se quiser ficar milionário, use a meditação como um momento de inspiração e criatividade para chegar lá. Eu espero que eu não precise dizer para que você não use a meditação com o fito de desejar o mal de outras pessoas, mesmo daquelas que por ventura lhe trazem perturbações.

Ao desejar ideias negativas para outras pessoas não se surpreenda ao perceber que coisas ruins acontecerão na sua própria vida. A meditação é uma força de concentração, atração e criação

de energia. Tudo o que você criar de energia através de seus pensamentos se materializará em sua vida.

Eu não estou lhe ameaçando como as religiões que dizem que você vai para o inferno se pecar, eu estou apenas lhe revelando a lógica pura e simples da meditação.

Não existe nada de absurdo ou sobrenatural nessa lógica. Sempre que pensamos muito a respeito de algum assunto, o nosso cérebro naturalmente fica mais atento a qualquer resposta que apareça ao seu entorno e que sirva de material para atender às nossas expectativas.

Por isso é natural que pessoas negativas atraiam tantas coisas ruins, e também é por essa razão que quando algo de ruim acontece, logo aparecem muitas outras coisas ruins, pois o nosso cérebro está sendo alimentado por problemas, e logo começa a ver problemas em tudo.

E como isso se torna uma bola de neve e um círculo vicioso do qual é difícil desvencilhar-se, parece difícil acreditar naquelas pessoas que dizem para nós que isso vai passar, justamente quando a nossa vida parece estar desmoronando.

Nosso cérebro é uma máquina poderosíssima de solução de problemas e enigmas. Para tudo o que pedimos, ele encontra uma maneira de solucionar e responder. Quando pedimos para ficar ricos, por exemplo, não é como se fossemos ganhar na Mega-Sena, apenas porque estamos mentalizando. O que acontece é que o nosso cérebro fica atento para possibilidades de enriquecimento e começa a jogar a nossa atenção sobre todas as oportunidades que respondem aos nossos anseios. O próximo passo óbvio nessa sequência de resultados é a ação.

Ninguém enriquece apenas porque meditou a respeito disso, mas sim porque é direcionado para as melhores circunstâncias por sua mente e porque decide agir nos momentos oportunos.

Portanto, muito cuidado com os pensamentos que você alimenta em seu cérebro! Ele sempre vai produzir em sua realidade aquilo que você está plantando dentro dele.

O que você pensar e desejar durante a meditação irá se materializar de alguma maneira similar em sua vida. A meditação é um poder de realização pessoal. Mesmo que você deseje coisas boas para as outras pessoas, é você quem na verdade irá recebê-las, pois a fonte de pensamentos e de energia positiva são você.

E da mesma forma, uma postura neutra com relação à meditação dificilmente produzirá qualquer resultado. Apenas sentar e imaginar que forças sobrenaturais estão lhe levando para planos espirituais elevados só vai torná-lo um ser humano estranho e sem resultados práticos, que não será capaz de sequer levantar pela manhã na hora que achar mais apropriada.

Portanto, a próxima vez que você tirar o seu tempo para meditar, procure pensar nas coisas que você quer realizar de maneira muito prática, e seja específico em seu pedido. E depois que encerrar a meditação, trate de colocar em prática ações que lhe levarão para mais próximo dos seus desejos.

Se você pretende iniciar uma dieta então inicie ela assim que encerrar a sua prática meditativa, e não pare de meditar e nem de fazer a sua dieta até alcançar o resultado almejado. E depois de alcançado o alvo, não pare por ter chegado, mas continue para manter os bons resultados, e procure usar a mesma lógica e prática com os novos objetivos que ao longo da vida forem aparecendo.

Tome muito cuidado com este princípio que é abordado basicamente ao longo de todo o livro, pois a sua vida é invariavelmente um resultado daquilo que você quer. Você pode achar que não escolheu muitos dos problemas que tem na vida hoje, mas não existe ninguém para ser responsabilizado pelos seus resultados existenciais mais do que você mesmo.

Tudo o que acontece em nossa vida é um resultado de nossas escolhas, o único detalhe deste enigma é que algumas decisões são

conscientes, enquanto que outras são inconscientes. O trabalho que nos propomos a fazer ao longo deste livro é o de tornar os resultados de sua vida através da meditação o mais conscientes possível. Agora atenção, porque mesmo os problemas que você pode por ventura estar enfrentando na vida não surgiram de um momento para o outro como que por um passe de mágica.

Eles podem até ter explodido no seu colo de um segundo para o outro, mas a preparação da bomba levou absolutamente algum tempo. Faça este exercício e observe como mesmo algum problema que parece que não teve influência nenhuma da sua parte teve sim pelo menos em algum momento uma pontinha de decisão sua, mesmo que inadvertido dos resultados que iria gerar hoje em sua vida.

É importante observar esse detalhe, porque assim como as coisas ruins que acontecem conosco levam algum tempo para se manifestar como algo negativo, o mesmo também acontece com as coisas boas que conscientemente queremos que aconteçam.

A diferença é que com relação às coisas ruins nós não temos ansiedade nenhuma para elas aparecerem e muitas vezes não as vemos chegando sorrateiramente. Com as coisas que almejamos temos pressa e muita ansiedade, e se não as vemos chegar é porque elas ainda podem estar muito longe, pois algumas coisas realmente levam tempo para acontecer.

A questão é a seguinte, tanto as coisas ruins como as boas acontecem por causa de nossas escolhas e em virtude de nossas ações, quer sejam conscientes ou não, e ambas vão levar algum tempo para acontecer, mas vão acontecer invariavelmente.

Por isso é importante ter noção do que você quer exatamente para a sua vida. ***Se você vive uma vida feliz e realizada, parabéns, pois é mérito seu, e não do acaso. Talvez a sorte tenha ajudado, mas apenas porque você estava caminhando por uma jornada onde ela podia alcançar os seus passos.***

Mas se por outro lado você está vivendo uma vida de dificuldades e tristezas, isso também é resultado de suas escolhas, e quanto mais cedo você encarar esse fato, mas rápido você conseguirá mudar a sua situação, nem que para isso tenha que levar dez anos; o que é muito melhor do que passar o resto da vida na inconformidade por causa do seu “azar”.

Perceba um ponto fundamental. Quer a sua jornada leve um dia, dez anos, ou a vida toda, ela terá que começar com um passo. Deixemos de lado o que o passado pode ter sido, e o fato de você concordar comigo ou não a respeito dos resultados de sua vida até aqui, até porque, sobre eles não podemos fazer mais nada; já aconteceram.

De uma verdade você e eu não poderemos escapar: a partir de agora, o que decidirmos fazer de nossas vidas será resultado de nossas escolhas neste momento. Uma vez lidas estas palavras você não poderá dizer que não teve uma escolha diferente para tomar as suas decisões. Daqui a dez anos você poderá ou dar os parabéns a si mesmo por ter tomado a decisão que tomou hoje, ou se arrependerá por não ter feito o que pôde quando teve a chance.

O que você decidir nos próximos dez segundos determinará os seus próximos dez anos.

O lado bom de tudo isso é que tudo começa com uma decisão e uma ação. Ela não precisa ser grande, ela apenas precisa ser uma pequena atitude que você se comprometerá em colocar em prática todos os dias. Um pequeno passo de bebê após o outro já basta.

Você pode até ir tropeçado à medida que caminha, desde que esteja caminhando para frente. Agora, com essa determinação em mente, você deve jogar esse seu desejo de seguir esse caminho todos os dias em suas meditações. Você deve pensar a respeito de como deve agir e depois deve agir da forma como pensou em sua meditação.

Esse ciclo de pensamento e ação lhe conduzirá até o propósito almejado. Talvez o resultado esperado não esteja muito nítido

nesse momento e não há problema nenhum nisso, e mesmo que você tenha uma imagem muito clara do que almeja, é importante saber que é preciso estar preparado para adaptar nossos desígnios para as novas circunstâncias que vão se apresentando ao longo da caminhada.

Quem escolhe primeiro sempre tem mais opções de selecionar o que for melhor para si. Imagine que em uma sala existe uma mesa com pedras preciosas de diversos valores, desde as mais caras até as de quase nenhum proveito, e que existem muitas pessoas do lado de fora, inclusive você, esperando para entrar e pegar para si uma dessas pedras, sem precisar pagar nada por isso.

O que você faria se fosse escolhido para ser o primeiro a entrar nessa sala? Você escolheria a pedra mais preciosa ou a menos valiosa? E se você ficasse por último, que pedra será que teria restado para você? Será que todas as outras pessoas teriam sido generosas e deixado para você a pedra mais interessante? O mesmo acontece com a sua vida.

Quando é capaz de tomar uma decisão com rapidez é possível optar pelo que há de melhor. Quando alguém é o primeiro a perceber uma oportunidade de fazer um bom negócio em alguma região, essa pessoa tende a ser aquela que vai obter os melhores lucros dessa atividade, sendo hábil também o suficiente para sair dela quando estiver saturada por outras pessoas que chegaram depois, interessadas em tirar proveito da mesma situação, permitindo ao primeiro escolher uma nova atividade de onde poderá tirar novos lucros.

Portanto, ser capaz de perceber uma vantagem de vida que nos traga algum resultado positivo e tomar uma decisão rápida a respeito disso nos permite tirar o máximo de proveito dessa escolha. As pessoas que esperam demais acabam colhendo menos resultados. Esperar para tomar alguma decisão também pode tornar a escolha cada vez mais difícil no futuro.

Se você já chegou até esta parte do livro eu presumo que você está meditando de acordo como estabeleceu para a sua rotina. Se por acaso falhou em algum momento, não tem problema, porque sempre é possível voltar ao caminho uma vez que percebemos que pisamos um pouco fora.

Com a sua prática de meditação acontecendo conforme o planejado, agora você pode estabelecer exatamente o que quer para a sua vida para que possa jogar esses pensamentos para dentro de sua meditação, e a partir disso estabelecer quais pequenos passos precisará dar hoje e amanhã para estar pelo menos um pouco mais perto do que estabeleceu para si.

E depois que der os passos hoje e amanhã será apenas uma questão de continuar dando os seus pequenos passos nos dias seguintes. Depois de dez anos você olhará para trás e ficará muito feliz de ter iniciado essa jornada hoje e surpreso com a longa distância que percorreu.

E se por acaso você estabeleceu que vai acordar mais cedo amanhã para ler ou estudar, não deixe nada atravessar o seu caminho, nem você mesmo. Agora, responda e escreva aqui o que você quer exatamente para a sua vida neste momento. Não avalie se é possível conseguir isso imediatamente ou se está ao seu alcance considerando a sua realidade atual. Apenas escreva o que você quer de fato no fundo de sua intenção.

O que eu quero?

Lembre-se de incluir esse desejo todos os dias em sua meditação e a sua mente lhe indicará o caminho que terá que andar para chegar até lá.

2.4. MEDITAR EM UM BANCO SOB O CÉU À NOITE

Como você pôde perceber até aqui, apesar de simples, a meditação pode ter algumas regras. Seguir esses procedimentos é importante para garantir que alcançaremos um resultado palpável. Entretanto, depois de ter compreendido os propósitos da prática e ter dominado algumas técnicas básicas, podemos começar a nos permitir maneiras variadas, para sair da rotina.

Toda essa teoria tem sim práticas muito conceituadas e úteis para todos aqueles que estão iniciando nesta jornada; no entanto, ao longo do processo você vai compreendendo os elementos fundamentais e propósitos da atividade e poderá paulatinamente se permitir novas aventuras e aprimorar as técnicas para estratégias que você considerar mais apropriadas ao seu próprio bem estar.

Uma dessas técnicas que eu aprimorei para mim mesmo foi a de meditar ao ar livre sob o céu à noite. Eu tenho certeza de que eu não inventei essa forma meditativa, mas eu sempre fiz uso dela sem nunca ter lido em qualquer livro. E agora quero dividir essa experiência para que você possa também quem sabe fazer uso dela, ou usar elementos dela para criar uma prática que se encaixe melhor em suas possibilidades e intenções.

Desde muito tempo eu gostava de colocar uma cadeira no jardim e observar o céu à noite. Eu sinto mais intensamente os efeitos dessa prática quando estou em silêncio e sem qualquer acompanhamento musical. Eu faço unicamente isto: eu sento sob o luar; sozinho. Geralmente em um primeiro momento eu me sinto só, mas logo esse sentimento desaparece e dá lugar à paz e à tranquilidade.

Eu não tento guiar meus pensamentos nesse momento. Muito pelo contrário, faço questão de ser visitado por reflexões novas e contemplativas. Estar assim no silêncio sempre me ajuda a pensar

ideias novas. No decorrer dos dias e do barulho da rotina não temos tempo de organizar nossas observações e nem mesmo temos a oportunidade de nos adaptar à nossa própria presença.

Muitos dão a momentos como esse o incorreto nome de solidão, quando na verdade a expressão correta seria encontro consigo mesmo. Não existe sensação de pertencimento maior do que estar na própria presença.

Aliás, foi justamente ontem, quando realizei essa prática contemplativa, sentado no banco de meu jardim, que me dei conta de um belo pensamento.

No início de minha meditação, como eu disse, me senti um pouco só, mas logo depois fui me dando conta da complexidade da existência e da irrealidade de muitas coisas que acreditamos. Uma dessas ideias equivocadas que identifiquei foi a de acharmos que quando estamos na presença de outras pessoas não estamos sós.

Muitos de nós pensamos que quando estamos em casa sem a companhia de mais ninguém estamos sozinhos, e muitos inclusive sentem-se tristes por estarem aparentemente sós. Mas minha contemplação ontem me fez perceber que na verdade sempre estamos, única e exclusivamente, apenas na presença de nossa própria companhia. Quer estejamos em um grupo de pessoas, quer estejamos sozinhos, estamos sempre apenas na presença de nós mesmos.

Nunca podemos estar na presença de outra pessoa. Não temos como ver os pensamentos delas e nem sentir o que elas sentem. Podemos apenas pensar e sentir o que acontece dentro de nós, o máximo que podemos fazer é tentar interpretar o que se passa no interior dos outros, mas sempre com nossa própria percepção. Mas então por que muitas pessoas experimentam o sentimento de solidão quando estão a sós? Por incrível que pareça, não é porque estejam sozinhas, mas sim porque sentem o desconforto de perceber a própria presença.

A verdade é que quando estamos na companhia de outras pessoas estamos distraídos de nossa própria existência e de nossa

solidão no mundo, enquanto que quando estamos a sós, somos forçados a observar que existimos, e essa compreensão nos incomoda, pois pode acontecer de não conhecermos a nós mesmos, pois nunca tínhamos dado atenção a este ser que reside em nós, e imediatamente após percebermos que somos habitados por isso que conhecemos como nossa essência, também nos damos conta da inevitabilidade da solidão que é viver no mundo.

O tempo inteiro em que estamos vivos estamos sempre sozinhos conosco mesmos. O conforto que as pessoas sentem por estarem com outros não se deve ao fato de estarem na companhia de outros, mas sim em virtude de terem abandonado a si mesmas e uma realidade que não estão acostumadas a vivenciar. E esta realidade é a presença de quem nós somos.

É por isso que muitas pessoas relatam perceberem-se sozinhas mesmo estando com um grupo de pessoas. Isso acontece porque a partir do momento que dedicamos atenção exclusiva aos outros, deixamos completamente de lado este ser que habita dentro de nós e em algum momento ele virá para reclamar a sua solidão.

Podemos ignorar as pessoas de quem não gostamos para sempre, mas não podemos evitar o sujeito que reside dentro de nós por muito tempo. Portanto, o sentimento de solidão que sentimos quando estamos a sós não se trata de vazio, mas sim do desconforto que sentimos quando sentamos com alguém que desconhecemos.

É sobre esse tipo de coisa que meditar assim sob o luar me faz pensar. Todas as outras técnicas de meditação aqui apresentadas e todas as que eu tenho até hoje estudadas tratam de nos ajudar a pensar positivo e reeducar nossa mente para pensar coisas boas. Nessa meditação ao ar livre eu procuro dar espaço a um aprendizado espontâneo que me possa ser visitado naturalmente.

Apesar de parecer negativo o que eu acabei de relatar, eu devo lhe alertar que o sentimento em mim gerado foi de paz e tranqui-

lidade. Portanto, recomendo esse tipo de prática profundamente, pois é nela em que encontro mais autenticidade em minha vida.

Aliás, foi em uma dessas práticas que eu percebi o quanto nos deixamos influenciar pelo mundo à nossa volta, e o quanto muito do que produzimos em termos de existência não parte de nossa essência, mas sim de algo que ouvimos ou vimos, e apenas reproduzimos, muitas vezes sem filtro, e sem qualquer toque de autenticidade.

Por exemplo, quando assistimos televisão e saímos repetindo o que dela aprendemos, ao invés de falar de algo de que realmente gostaríamos de conversar, estamos sendo influenciados a falar sobre algo que não partiu de nós.

Muitas vezes somos influenciados por informações negativas e saímos a reproduzi-las, bem como reproduzimos também toda a sua carga pessimista. Pensar sentado sobre o banco no jardim sob o céu estrelado me fez pensar que muitas vezes eu apenas vivi de repetições não autênticas, e que foi bom parar para observar a mim mesmo e as minhas ações.

Agir assim não tem nada de místico, e eu acredito fortemente que cientistas que encontram grandes respostas para as perguntas da humanidade provavelmente também fazem exercícios dessa ordem.

É quando eu sento no banco do jardim e olho para a lua e para as estrelas que eu me dou conta da constituição do universo. Não posso deixar de pensar que estou sentado em um planeta que gira em torno do sol, mesmo que nesse momento eu não possa ver o sol.

E assim como olho para longe, também olho para muito perto, para minhas mãos e para as flores que me cercam, me dando conta de toda a maravilha da existência. A partir de observações assim eu penso em quão bom teria sido se eu tivesse sido um cientista, para poder compreender racionalmente tudo o que acontece ao meu redor.

Pensar em tudo o que eu faço e em tudo o que eu quero ser me faz questionar ao mesmo tempo tanto querer. Por que importaria que eu me tornasse um cientista, um milionário, um atleta famoso, ou um religioso? A quem pode interessar tais conquistas?

Muito do que eu faço tem a ver com manter minha condição existencial humana nesta sociedade onde o dinheiro e meu trabalho são os meios de garantir minha sobrevivência. Entretanto, também penso ao olhar a vastidão do céu sobre mim, em se de fato é sobre isso que se trata viver.

Para as plantas é suficiente apenas ser, pois elas se alimentam da terra onde penetram suas raízes. Mas basta que alguém venha e lhes arranque do solo e tudo está acabado; todavia, nem ela nem o universo parecem se importar com isso. E qual seriam então o chão e a raiz de minha garantia de vida, se comparado com as plantas? Há de ser a minha inteligência e meu corpo. São eles que me garantem viver bem. Os cientistas, contudo, parecem ir muito além do mero viver. Parece que eles querem acima de tudo presentear a humanidade com novas ideias que nos ajudem justamente a viver melhor e com menos sofrimento.

É pensar na tecnologia criada pela ciência que me faz contemplar tudo o que ela oferece e que faz a minha vida mais fácil de viver. Entretanto, não me contento com o tudo, e logo quero mais, e rápido me dou conta da necessidade que sinto dentro de mim de me erguer e continuar a viver.

Contemplar só pode durar o tempo necessário para me ajudar a compreender o meu propósito aqui na Terra. Se eu não posso ser o cientista que tanto admiro, terei que me virar para ser outra coisa, desde que consiga pagar as contas que chegam todo mês. E pouco a pouco a paz e a tranquilidade me deixam, para dar o velho lugar que cabe às preocupações do dia-a-dia. Meditar é necessário e importante para me ajudar a viver melhor.

Tudo isso o que eu dividi com vocês a respeito de meus pensamentos durante um momento de meditação pode não ter durado

mais do que dez minutos, entretanto os efeitos dessas elucubrações ficarão comigo pelo resto de minha vida, e terão mais impacto sobre mim do que cem livros.

Espero que você também possa descobrir a alegria de experimentar esse tipo de exercício, e se for um cientista, que consiga encontrar respostas para as grandes perguntas da humanidade.

Você não precisa fazer como eu descrevi, você pode adaptar sua própria forma de meditar; pode, por exemplo, meditar na praia em uma cadeira sob o sol.

2.5. MEDITAR DE OLHOS ABERTOS

“A felicidade chega somente onde há contemplação, e as pessoas que são mais capazes de exercer a atividade contemplativa são as que mais fruem a felicidade.” – Aristóteles.

Quantas vezes passamos correndo pelos dias sem sequer admirar a complexidade e a beleza da existência ao nosso redor e dentro de nós? Quantas não foram as vezes que fomos dormir à noite como se o dia que passou nem mesmo tivesse acontecido? Viver assim definitivamente não é existir.

Tão ruim quanto isso é acordar pela manhã e sentir tristeza por ter que encarar mais um dia. Muitos acreditam que a vida é entediante. Eu compreendo o sentimento de quem pensa assim, porque eu mesmo já saboreei deste amargor.

Não existe um manual de instruções sobre como viver. A vida não tem de fato um sentido pré-estabelecido. Há uma total liberdade em se fazer da vida o que cada um bem compreender. Entretanto, há uma forma de viver que pode tornar tudo diferente.

Quem de repente consegue se dar conta de que a existência é um milagre absurdamente complexo e de que faz parte de algo muito especial pode descobrir o poder que há nisso.

Como pode a vida ser entediante quando paramos para pensar que vivemos em um planeta que está suspenso no espaço apenas pelas leis da física, girando em torno de uma bola de fogo chama-

da sol, e que em torno de nós também gira uma esfera chamada lua? Parece piegas dizer para você olhar para o sol e perceber a maravilha inacreditável que isso representa, mas não é. Isso é de fato espetacular.

A gente é que não desenvolveu a capacidade plena de se encantar com o milagre da natureza e a manifestação de perfeição de nosso próprio corpo. Cada um de nós é uma criação extremamente enigmática com um cérebro infinitamente poderoso e um coração incansável, com pernas que nos levam para qualquer lugar e mãos que podem criar qualquer coisa. Não perceber isso é não estar desfrutando de todo o encanto da vida. E desenvolver essa capacidade é meditar de olhos abertos.

Essa forma de meditação pode ser exercitada a todo o instante. Pense por um momento em seus problemas no trabalho. Eles são apenas uma ilusão. Isso não importa para a sua vida. Se você tem um chefe que lhe estressa e destrata o tempo todo, isso não representa nada no grande esquema das coisas. Ele é apenas um ser inconsciente do quão especial viver pode ser.

Você não precisa ser como ele se você conseguir despertar em você um sentimento de compreensão e admiração pela complexidade que cada corpo humano representa. É claro que é quase palpável a dor que alguém assim provoca dentro de você; no entanto, até mesmo a manifestação de raiva e descontrole de alguém demonstra o poder e complexidade da vida. Ser capaz de se encantar com toda e qualquer manifestação reduz o impacto de sofrimento que alguns espinhos podem nos causar quando passamos por este jardim florido e perfumado.

Além disso, você poderá, com a sua elevação de consciência, auxiliar pessoas com conflitos interiores de personalidade e emoção a encontrar uma forma de viver mais especial do que apenas afundada na lama do estresse.

Pense que se é difícil para você suportar a energia vibracional perturbadora de alguém estressado por algumas horas, o quão

difícil não deva ser para a própria pessoa carregar essas emoções dentro de si mesma o tempo todo.

Meditar de olhos abertos é a capacidade de contemplar intencionalmente tudo o que há de incrível diante de seus olhos. Isso significa ver além da superficialidade das aparências, tanto da beleza, que muitas vezes passa despercebida por nós, como da verdadeira essência vulnerável das supostas aberrações que nos assustam.

A habilidade contemplativa serve para ver o encanto dos pássaros, mas também passa pela capacidade de contemplar os absurdos inexplicáveis. É incompreensível alguém perder a cabeça no trânsito por causa de uma fechada repentina, mas ao mesmo tempo também é lindo ver no ser humano a potencialidade de sentir raiva e amor.

A manifestação do absurdo irracional não se encontra apenas no mundo exterior; nós mesmos muitas vezes somos os manifestadores mais genuínos dessa loucura.

Para a existência não existe o bem e o mal; existe apenas um mar infinito de possibilidades. Nós seres humanos gostamos de dar nomes e diferenciar o que parece bom daquilo que parece ruim.

Levantar todas as manhãs para trabalhar no mesmo emprego chato e estressante pode ser muito enfadonho, mas perceber que você tem um corpo que nunca para de funcionar e que tem uma energia capaz de mover seus membros para que eles saiam de casa sem a ajuda de ninguém é uma habilidade contemplativa que nem todos percebem que possuem.

Além do mais, todo o potencial que nós somos também serve para nos auxiliar em nossa luta diária para vencer o desafio que cada um de nós precisa inevitavelmente vivenciar. Isso é um exercício valiosíssimo de meditação com os olhos abertos.

Você pode exercitar essa meditação até mesmo quando pratica algum esporte. Procure focar a sua atenção nos movimentos que o seu corpo desenvolve enquanto você pratica alguma atividade

física. Perceba a complexidade e a beleza de seus braços e pernas em mobilidade.

Até mesmo a capacidade de enxergar é algo maravilhosamente encantador quando nos damos conta da engenhosidade que isso representa. Faça o teste agora e largue o livro por alguns minutos e pare diante de um espelho para contemplar a beleza e a genialidade da engenharia biológica de seus olhos. Vamos; faça isso agora!

Como foi a experiência? Enquanto faz a sua corrida ou caminhada olhe ao seu redor com uma nova curiosidade. Se estiver correndo à noite e puder ver a lua, procure imaginar que enquanto você corre sobre o solo deste planeta que gira em torno do sol, aquela lua que você está vendo lá em cima está girando ao redor deste mesmo planeta em que você agora pisa.

E se isso ainda não parecer piegas o suficiente, procure dar-se conta de que todo esse processo de percepção acontece dentro de algo que você carrega consigo o tempo inteiro: o seu cérebro. De onde será que surgem os nossos pensamentos e como eles se manifestam dentro de nossa cabeça? Somos nós quem os criamos ou nós apenas os recebemos?

Se você consegue perceber o deslumbramento de tudo isso, então você está meditando. Meditar é esse processo de contemplar e deixar os pensamentos se organizarem de forma bela. Não é com o intuito de ignorar a realidade que aprendemos essa técnica contemplativa; pelo contrário, é com o objetivo de ganhar novas ferramentas que nos auxiliam para viver melhor que buscamos desenvolver essa nova habilidade da meditação.

É comum passarmos nossos dias focados em algumas urgências que precisamos resolver, e com isso deixar de observar uma quantidade complexa de fatores ao nosso redor. Agindo assim deixamos inclusive de ver outras possibilidades que poderiam justamente nos servir de ajuda para encontrar soluções àquilo que consideramos como problemas ou desafios.

Quanto mais nós observamos o mundo à nossa volta, mais nós alimentamos nosso cérebro com possibilidades de respostas aos problemas que estamos enfrentando. O que acontece é muito comum e simples.

Quando temos algum impedimento, temos a tendência em focar a atenção apenas naquele ponto, ignorando por algum momento tudo o que acontece ao nosso redor. A meditação contemplativa é a habilidade de tanto tempo quanto possível manter a atenção a tudo o que acontece ao nosso redor, sem nunca manter o foco apenas em um problema obsessivamente.

Ao fazer isso nós estaremos alimentando nosso cérebro com toda uma gama variada de possibilidades que ele poderá utilizar como fonte de inspiração para os resultados que precisa encontrar. Nós, enquanto seres humanos, podemos ser muito desatentos com relação a fatos muito óbvios que nos cercam. Há muitos que nem sequer alguma vez na vida olharam para a própria mão, para ver como ela é formada.

Tantos outros não sabem sequer qual é o desenho das próprias costas, uma parte do corpo que nos acompanha a vida inteira, e que nem sequer nos preocupamos em conhecer. Isto é meditar de olhos abertos: ter a capacidade de contemplar o mundo à nossa volta como algo novo todos os dias.

A vida parece monótona e repetitiva apenas porque nós nos tornamos monótonos e repetitivos. O lado bom de tudo isso é que é possível sem custo algum mudar essa perspectiva.

Um exercício interessante que aprendi no livro *Psico-Cibernética*, de *Maxwell Maltz*, é o de todos os dias tentar um novo nó quando amarrar os cadarços do calçado. Além de um título estranho para um livro, o exercício proposto também não é convencional, mas o que acontece é que tentar todos os dias algo diferente sobre uma atividade trivial força nosso cérebro a prestar atenção ao que estamos fazendo, por mais simples que possa parecer, e ainda por

cima encontrar soluções diferentes para algo que já parece óbvio demais para possibilitar qualquer forma diferente de execução.

Em minha própria prática da atividade eu pude comprovar que o cérebro realmente é capaz de encontrar milhares de formas criativas para realizar algo que eu havia aprendido quando criança, e que tinha basicamente repetido a minha vida inteira sem nunca questionar.

Essa passou a ser para mim uma alegoria para representar algo muito grave que eu estava vivendo: quantas outras situações haveria de existir que eu havia aprendido há muito tempo, e que eu não questionava, e estava apenas executando no piloto automático?

Com essa prática eu comecei a perceber resultados em muitas outras áreas de minha vida e de meu trabalho, onde comecei a executar todo o tipo imaginável de criatividade para criar soluções para problemas e desafios.

Concomitante a isso, essa nova técnica também me colocou em diversos apuros, pois com ela minha mente começou a agir em uma constante procura por novidades e soluções, muitas delas diferentes demais do convencional, e que acabaram chamando a atenção de pessoas ao meu redor.

Nada disso é ruim, é apenas desconfortável e divertido. Até onde a nossa capacidade de olhar o mundo pode nos levar é incalculável. Ao colocar isso em prática a única certeza é a de que muitos resultados começarão a surgir diante de nossos olhos.

Sempre o objetivo de qualquer exercício de meditação é incentivar nosso cérebro a ampliar sua capacidade cognitiva e perceptiva. Tanto a meditação com os olhos fechados quanto com os olhos abertos desenvolverá em nós a musculatura intelectual que precisa ser exercitada, assim como os músculos do corpo, e que se não forem, acabam atrofiando e perdendo sua utilidade.

Outro exercício comparável à meditação e à contemplação é a leitura de bons livros, especialmente daqueles que forcem a nossa

capacidade de compreensão por serem um pouco mais difíceis do que aquilo que estamos habituados a ler.

Paulatinamente nossa mente começa a expandir sua habilidade de concentração e de interpretação do mundo à nossa volta. Tudo isso é meditação. E meditar de olhos abertos é uma atividade que trará muito prazer à sua existência. Não há nada de místico nisso, é apenas um fato; é apenas um exercício cognitivo.

Para finalizar, uma última dica é sempre durante o dia quando se der conta de algum objeto, animal, ou pessoa à sua frente, colocar a sua atenção e admiração por um pouco mais de tempo sobre esses substantivos. Tente pensar neles e capturar suas cores e formas. Geralmente o que fazemos é olhar sem atenção, e muitas vezes com pressa.

Talvez utilizemos sempre o mesmo copo para tomar água de manhã quando acordamos sem nunca nos darmos conta da verdadeira forma desse objeto. Da próxima vez, procure forçar voluntaria e conscientemente a sua atenção para contemplar e meditar sobre o que estiver diante de você.

O único fator a ressaltar aqui é que todo o exercício meditativo tem sempre o propósito de trazer tranquilidade para a nossa vida acima de tudo. Portanto, quando paramos para observar algo, não fazemos isso para sobrecarregar a nossa já tão atarefada mente com mais ideias estressantes, mas sim para ajudá-la à justamente sempre de vez em quando parar um pouco para descansar e absorver as coisas que se passam ao seu redor, sem a pressa cotidiana que nos é imposta.

Por mais atarefado que você esteja, sempre que tirar um tempinho, nem que seja segundos, para contemplar as coisas ao seu redor, você perceberá a sua vida se desenrolar de forma mais natural e suave, mesmo quando tiver que resolver grandes problemas.

Lembre-se que foi apenas quando *Arquimedes* parou para descansar e tomar um banho de banheira que ele conseguiu encontrar o resultado para o problema de verificar se a coroa que o

Rei Hierão II havia encomendado era mesmo feita de ouro puro, sem a mistura de outros metais menos nobres.

Com a resolução desse desafio, em virtude da observação de que o nível da água subia quando imergia o seu corpo na banheira, e de que poderia usar a mesma técnica para medir o volume da coroa, feliz de alegria, Arquimedes saiu pelas ruas, sem roupas mesmo, gritando a famosa expressão, que também usamos quando encontramos uma resposta para um problema: “eureka!”.

2.6. APRENDER COM AS EXPERIÊNCIAS

“Não existe fracasso. Existe somente resultado.” – Tony Robbins.

É horrível perder na vida, seja lá o que for. Queremos sempre ganhar, porque o sentimento de vitória é bom. Há poucos sentimentos equiparáveis à frustração de dar-se conta de que pisamos na bola em alguma situação e não poder fazer nada para corrigir. Em alguns casos nossa mente ficará o tempo inteiro pensando em como teria sido se tivéssemos feito algo diferente.

Existem erros que não permitem correções. Um amigo meu costuma dizer que o que não tem remédio, remediado está. Eu gostaria muito de que além de concordar com tal expressão eu ainda pudesse sentir de acordo com a minha razão; entretanto, sempre que eu erro, por mais que eu compreenda que errar é humano, parece que meus sentimentos insistem em me torturar por minhas falhas. E me parece que o mesmo acontece com muitas outras pessoas também.

Lamentavelmente, aprendemos desde sempre que errar não é bom, e que o sucesso está atrelado ao acerto. Entretanto, computando os resultados de minha vida com base nesse *mindset* eu sempre me deparo com a curiosa realidade de acumular muito mais “erros” do que “acertos”. Ou, melhor dizendo, cada “sucesso” meu é antecedido de muitas tentativas aparentemente mal sucedidas. Entretanto, se eu tivesse acreditado que cada erro é uma falha, eu teria parado de tentar, e não teria atingido o suposto sucesso.

E não apenas isso, mas para ser bem sincero, existem muitos resultados em minha vida que eu fico muito feliz de não ter realizado conforme o meu planejado, pois olhando em retrospectiva eu me dou conta de que o que eu considerava como um desejável objetivo a ser alcançado, nada mais teria sido do que um grande erro. Então me parece que a minha intuição diz que na vida não existe essa coisa de sucesso e fracasso, existe apenas o aprendizado.

É claro que devemos ter objetivos de vida profissionais e pessoais e tentar o nosso melhor para chegar lá; todavia, não podemos ser rígidos demais, como uma vara que não tem flexibilidade, a fim de não correr o risco de quebrar ao meio sempre que não atingirmos aquilo que consideramos o nosso alvo.

Tanto essa ideia de sucesso quanto de fracasso não passam de pura ilusão coletiva. Pois nós nunca consideramos uma vitória ou derrota apenas de uma perspectiva individual. Aqueles nossos erros que não tiveram plateia nós simplesmente ignoramos. Nós apenas nos frustramos com aqueles erros que tiveram pelo menos uma testemunha, e é apenas isso que fere o nosso ego.

A vida é uma constante aula de experiências, mas se os alunos não estiverem atentos, os conhecimentos simplesmente passarão despercebidos. E se nos deixarmos envolver demais pelas armadilhas de conceitos como sucesso e fracasso correremos o risco de perder tempo demais com ilusões desnecessárias.

Sofra com a sua derrota apenas pelo tempo necessário para deixar as emoções saírem, e depois pare e analise a situação, e então, siga em frente, quem sabe até mesmo para um próximo erro. Não há problema nenhum em errar. Aliás, sou convicto em dizer que é necessário sofrer para valer quando sentir que a dor existe, sem evitá-la. Mas assim que a dor passar, precisamos seguir em frente.

Não devemos ficar tempo demais vivendo no sofrimento. E a mesma ideia vale para as nossas conquistas. Devemos celebrar aquilo que conquistamos com tanto esforço, mas apenas por algum tempo. Depois de passada a euforia, é preciso voltar à realidade.

A verdade é que ninguém se importa com as nossas vitórias, pelo menos não por muito tempo. As pessoas logo cansam, e depois querem novidades. E o mesmo vale para os nossos erros. As pessoas logo esquecem. A gente é que perde muito tempo lembrando, relembando, e ruminando, sobre resultados que já são agora apenas parte do passado.

Tanto o que acontece de ruim como o que acontece de bom precisa passar pelo crivo de nossa crítica analítica para que tiremos algum aprendizado da situação. Pois em toda falha existem muitos acertos, e em todos os sucessos existem muitos detalhes equivocados. Ou pode acontecer que, por exemplo, em uma luta, tenhamos apenas alcançado a vitória porque nosso oponente fez tudo errado. Celebrar uma vitória assim, por mais que aplaudida por uma grande plateia eufórica, pode apenas ser uma grande ilusão capaz de impedir o combatente vitorioso de perceber que precisa melhorar.

Eis o porquê de muitas vezes ser derrotado e sofrer pode ser proveitoso. As derrotas, muito mais do que as vitórias, têm o poder de nos fazer olhar para nós mesmos em busca dos pontos onde devemos evoluir. É uma pena que a vida e as escolas não nos ensinem a valorizar o fracasso e o erro com a mesma ênfase que nos ensinam a apreciar os triunfos.

Nós deveríamos ser educados a saber apreciar nossas dores e perdas como momentos de aprendizado e crescimento. Sempre, sim, com o foco em alcançar um objetivo, mas nunca sofrendo demasiadamente com as inevitáveis ocasionais impossibilidades de chegar lá.

Eis aqui um equívoco que insistimos em perpetuar. Muitas vezes quando deslizamos em nossas ações e acabamos sofrendo, procuramos em um próximo momento evitar situações semelhantes, a fim de evitar não o erro, mas sim o sofrimento. Essa é uma atitude equivocada.

O sentimento de medo e sofrimento que sentimos nos momentos em que falhamos revelam nossa fraqueza emocional, e isso precisa ser exercitado. Assim como vamos à academia para fortalecer nossos músculos e aumentar nossa qualidade de vida, o mesmo precisa ser feito com as nossas emoções. Pessoas que não testam suas emoções em diferentes situações, mesmo que penosas, acabam tendo capacidades emotivas atrofiadas.

O que aumenta as chances de sofrermos com as situações da vida é nossa falta de atenção com o nosso entorno e com o nosso interior. No capítulo anterior falamos da habilidade de meditar de olhos abertos, o que significa estar atento ao máximo de tudo o que acontece e nos afeta. Essa postura de atenção nos ajuda a nos preparar contra qualquer imprevisto que a vida possa nos proporcionar. Pois a verdade é que muitos sofrimentos podem ser evitados se apenas estivermos alerta em estado de consciência.

Acontece que muitas pessoas simplesmente vivem como que desconectadas da realidade, e conseqüentemente sofrem muito quando as coisas saem do previsto. Pois bem, quando as coisas dão errado, essa pode ser uma grande oportunidade para nos ajudar a pensar melhor sobre nossas próprias vidas e sobre como podemos melhorar. Refiro-me a sermos expertos e preparados para enfrentar essa existência, que pode muitas vezes ser traiçoeira.

Temos que aprender a dar menos importância aos acontecimentos da vida em si, sejam eles aparentemente bons ou ruins. Temos que desenvolver muito mais nossa capacidade em aprender com os resultados que alcançamos nas ações que praticamos. Não só isso, podemos também aprender muito com as práticas das outras pessoas. Ao fazermos isso estamos nos preparando para vivermos a vida com muito mais habilidade.

Enganamo-nos redondamente ao não nos darmos conta de que viver não é apenas acordar todos os dias e simplesmente sair por aí. Viver implica aprender com cada situação vivida. Viver implica especialmente não evitar as situações desagradáveis apenas

por comodismo, mas encará-las também como boas oportunidades de aprendizado e aprimoramento emocional. Alias, são muito mais essas experiências árduas e intrincadas que valem a pena ser vividas do que as aparentes alegrias que muitas vezes apenas enfraquecem nossa capacidade de viver a vida em sua plenitude de altos e baixos.

É sempre importante e necessário viver as alegrias e celebrar as vitórias, mas é preciso acima de tudo gostar de viver com o preço a se pagar para chegar ao topo e saber valorizar a dor e o suor requeridos para alcançar os objetivos.

Gosto de observar o quanto glorificamos os campeões e como gostamos de exaltá-los. Entretanto, não são eles que revelam os verdadeiros heróis. A verdade é que qualquer ser humano é capaz de conviver com a glória.

Entretanto, é apenas para os fortes aguentar o peso de uma derrota. Em alguns casos é muito mais digno de respeito e admiração alguém que perde ou é humilhado, mas consegue manter-se firme, impassível, e respeitoso; do que alguém que conquista uma vitória e acredita ser especial por isso.

Verdade seja dita, o maior vitorioso há de ser aquele que conhece o sabor amargo das derrotas, e que se mantém inabalável quando tem de experimentá-las, mas que briga para vencer e sobrepujar os desafios, e que depois de tudo isso, quando alcança uma grande vitória, não se deixa ludibriar pela ilusão dos aplausos e elogios, pois ao fim das contas, essa pessoa há de saber que tudo não passa de um momento efêmero, e que apesar de a plateia não perceber, nós nunca deixamos de ser apenas seres humanos com muitas falhas.

Quem tem consciência disso sabe que a vitória apenas esconde as falhas ainda não superadas e que assim que os aplausos silenciarem precisarão ser trabalhadas para serem corrigidas.

Não se iluda com o brilho das vitórias, saiba desfrutá-las na medida e pelo tempo certo, sempre consciente de que muito há a

ser aprendido com todos os resultados que alcançamos. E da mesma forma, não superestime as derrotas; saiba valorizá-las como degraus importantes que nos levam sempre para cima, desde que não paremos de caminhar.

2.7. SEM AUTOJULGAMENTO OU AUTOPUNIÇÃO

Quando se vive sem qualquer objetivo podemos ter a falsa impressão de que tudo vai bem. Muitas pessoas reclamam e se sentem frustradas quando iniciam um projeto que tinha por princípio o objetivo de melhorar a vida, e não torná-la mais difícil e até mesmo decepcionante. Então, podem cair na ilusão de achar que antes a vida estava indo bem, quando pareciam não ter nenhum problema e nenhum desafio.

Na verdade, o que acontece é que quando não temos qualquer objetivo não temos nenhuma métrica de parâmetro comparativo para avaliar os resultados de nossas experiências. Quem nunca tentou fazer uma dieta não sabe o quão frustrante sair da meta pode nos fazer sentir.

Aqueles que nunca tentaram começar exercícios em uma academia, e permanecer até que os resultados aparecessem depois de muito esforço, não sabem o quão entristecedor pode ser ficar sem ir por uma semana, em virtude de alguns imprevistos que nos fizeram desviar de nosso objetivo.

É natural que ao estabelecermos uma meta, criemos uma pressão sobre nossos próprios ombros que antes não existia, e também é muito fácil cairmos na armadilha de cobrarmos de nós mesmos resultados além daqueles que precisamos naquele momento de fato apresentar.

Sair da zona de conforto tem o poder de criar situações desafiantes e desconfortáveis. E na verdade este é justamente o objetivo de buscarmos sair desse espaço de tranquilidade. Uma pessoa que não pratica esportes não tem noção do quão fora de forma está. Entretanto, se ao começar a praticar esportes se sentir desmotivada por não ter o resultado que gostaria de ter e desistir, então terá

de fato fracassado, e não demorará muito para que os efeitos de sua conduta tragam resultados muito perigosos em outras áreas.

O mesmo acontece com as pessoas que começam a meditar em busca de melhor qualidade de vida. Elas começam porque ouviram falar que esta prática trás benefícios e que ajuda a reduzir o estresse, a ansiedade, e muitas outras emoções negativas, e por isso se sentem decepcionadas e frustradas quando passam por algum desafio, apenas para perceber que todos aqueles sentimentos negativos ainda estão lá, mesmo depois de já estar praticando a meditação por algum tempo.

É apenas muito natural que queiramos ter resultados rápidos, e ainda mais natural desejar que as coisas fossem simplesmente muito mais fáceis. Este é um capítulo do livro que lhe servirá como um grande ponto de exclamação de alerta para não cair nas armadilhas da cobrança pessoal excessiva e autopunição quando as coisas não acontecerem exatamente como o esperado.

É de se supor que você se permitiu iniciar essa jornada meditativa porque tem a intenção consciente de mudar aspectos de sua personalidade e de suas emoções que lhe trazem incômodos. O primeiro ponto a se compreender é que não existe nada de errado com você, ou até mesmo de que para praticar meditação você precisa ter algum problema.

O fato é que todos deveriam praticar meditação para melhorar os resultados das experiências de vida, bem como toda e qualquer pessoa tem alguma característica de personalidade e de emoção a ser trabalhada. Da mesma forma, ninguém deveria procurar um psicólogo por acreditar estar com algum problema, mas todos nós deveríamos ter o hábito de frequentar uma clínica para aprimorarmos nossa personalidade, constantemente.

Acredite em mim, ninguém é perfeito. Todas as pessoas, sem exceção, têm algum ponto a ser melhorado; a única diferença é que algumas sabem esconder muito bem essas suas características. Por outro lado, alguns dão importância excessiva às suas imperfeições.

Portanto, ao iniciar o seu trabalho de meditação e de controle de suas emoções e pensamentos, você naturalmente começará a perceber diversas anomalias de comportamento. Não só isso, mas é muito comum acontecer de as pessoas quando começam a meditação pensarem que têm apenas um pequeno desvio a ser corrigido, mas que ao longo do processo começam a se dar conta de que há muito mais que precisa ser trabalhado, e que antes passava completamente despercebido.

E se você por causa disso passar a se sentir angustiado com o que parece ser um número muito grande de problemas a serem aperfeiçoados, procure manter a calma, pois só tem noção desse tipo de situação aqueles que se propõem a se autoavaliar e buscar o melhoramento. Mas observe que eu usei a expressão autoavaliação, e não autojulgamento ou autopunição.

Tudo bem você avaliar a si mesmo para saber o que pretende melhorar e estabelecer um objetivo de desenvolvimento plausível, isso lhe ajudará a compreender os resultados que está alcançando e também perceber sempre que está saindo do seu foco. Eis o ponto que você precisa ter em mente. Você estabelece metas a serem alcançadas justamente para perceber sempre que estiver saindo do seu percurso, e não para cobrar a si mesmo com intensidade desproporcional ao necessário.

Sim, você vai ter consciência de quão longe você se encontra do ideal que gostaria de ser, mas ao ter noção dessa distância será pelo menos possível criar um plano de ação que absolutamente lhe fará chegar aonde você deseja. Não importa o quão longe você está de onde gostaria de se encontrar, o problema verdadeiro seria nunca nem sequer perceber essa distância e não ter sequer condições de criar uma estratégia que pudesse lhe ajudar a mudar uma situação indesejada.

E sim, também, ao dar início a qualquer jornada você vai absolutamente pisar na bola diversas vezes. Talvez você seja alguém que lida com emoções fortes e explosivas, e volta e meia

perde o controle, mesmo quando já achava que as coisas estavam indo muito bem. Muitos em um caso desses acabam desistindo de tudo e simplesmente voltando a viver sem qualquer compromisso consigo mesmo.

É claro que é muito mais fácil viver uma vida inconsciente das necessidades de melhorias que precisamos realizar, enquanto que trabalhar para melhorar é sempre mais difícil. Ou talvez você viesse de uma rotina consistente de práticas meditativas, mas diversos imprevistos fizeram com que você ficasse sem parar para meditar por mais de uma semana. E ao perceber isso você se dá conta do quão difícil é retornar aos exercícios de meditação.

É como aquele caso da pessoa que vinha muito bem na academia por mais de um ano, mas que por causa de uma gripe e algumas horas extras no trabalho, acabou não indo mais por um mês, e por preguiça foi deixando o tempo passar, e agora já faz mais de seis meses que não pratica nenhuma atividade física.

Tudo isso simplesmente pode acontecer, nós somos seres humanos, e estamos mais do que sujeitos a errar conosco mesmos. Sempre que isso acontecer, temos a opção de voltar ao ponto de onde paramos e recomeçar.

É claro que muitos cairão na armadilha ardilosa de ficar se lamentando por ter parado e se arrependendo de todo o tempo que perderam e dos resultados que já poderiam ter alcançado se nunca tivessem estacionado. Perceba que nada disso ajuda a alcançar um resultado positivo. A única coisa que adianta fazer sempre que falhamos é retornar ao caminho e continuar a caminhada de onde paramos.

É válido refletir sobre os nossos erros que nos fizeram tropeçar, mas de nada adianta valorizá-los além do necessário. Há aqueles que dizem que não devemos nos arrepender por nada que fizemos em nossa vida, mas a verdade é que um pouco de arrependimento pode ser saudável para que não caiamos novamente no mesmo erro, por saber o sabor amargo que uma falha tem; só que também não

podemos exagerar na valorização de nossos sentimentos negativos, pois eles nos farão ter a falsa impressão de que apenas nós somos capazes de cometer erros grotescos.

Aliás, saiba que todo ser humano é mais do que capaz de cometer erros extremamente absurdos. Então, se por acaso você cometeu um desses equívocos, arrependa-se de tê-lo cometido, saiba valorizar esse sentimento negativo como um passo importante de aprendizado, mas depois disso, mova em frente. Não fique parado e não volte para trás.

Perceba que em nenhum momento eu digo que você passará a não sofrer mais depois de iniciar a sua rotina de meditação e de estar aberto a aprender com os imprevistos. O que acontecerá é que você, com o passar do tempo, desenvolverá mais capacidade para enfrentar as possíveis e inevitáveis dores da existência. O mundo nunca vai deixar de ser um lugar difícil de encarar. A melhor opção que temos é nos tornarmos mais fortes para suportá-lo e até mesmo encontrarmos prazer nos desafios que ele oferece.

Portanto, não julgue seus próprios tropeços excessivamente, pois o próprio mundo irá se encarregar de fazer isso por você. Críticas e insultos sempre virão do lado de fora do seu eu, você não precisa se preocupar com isso. A sua responsabilidade é saber avaliar os seus equívocos, aprender com eles, e voltar a caminhar para frente. Você não recebe imediatamente ao iniciar a meditação todas as respostas e potencialidades que procura. É apenas ao caminhar e expor-se aos erros que os aprendizados virão.

Os escorregões não são obstáculos a serem evitados, mas sim desafios a serem utilizados como equipamentos de fortalecimento intelectual e emocional.

Pense agora naquilo que você parou de fazer e que era muito importante para a sua vida e dê pelo menos um pequeno passo de volta ao seu objetivo. Talvez você não possa voltar a estar com a pessoa que você tanto amou, mas com certeza você pode voltar a amar outra pessoa. Caso tenha abandonado os estudos, decida

voltar a fazer algo que pode lhe ajudar a melhorar a sua condição profissional. E se parou de meditar porque parecia que não estava alcançando os seus objetivos, decida voltar a meditar hoje mesmo, sem desculpas e sem culpas.

E se uma dor profunda lhe atormenta, continue mesmo assim, sabendo que é essa inquietude que está de fato lhe fortalecendo. Perdoe-se por seus erros e permita-se acima de tudo a dar uma segunda chance a você mesmo, pois tenha certeza de uma coisa, você vai errar ao longo de sua jornada, assim como todo mundo, e isso é natural, necessário e bom.

2.8. MANTER A MEMÓRIA FOCADA NO QUE IMPORTA

Com o tempo nós esquecemos até mesmo de um grande projeto que tínhamos estabelecido e que teria o potencial de melhorar a nossa situação. É da natureza humana esquecer. Nós podemos até mesmo esquecer o porquê de amarmos a pessoa que compartilha todos os dias do nosso convívio e da nossa cama.

Quando percebemos o tempo passou e já não lembramos mais daquela piada que um dia tanto nos fez rir. Apenas alguns dias depois de iniciado um novo ano e já nos esquecemos de dar continuidade ao projeto de uma dieta mais saudável, ou de ganhar um melhor condicionamento físico através de atividades esportivas.

Eu mesmo esse ano por pouco esqueci de meu projeto de viver o melhor ano de minha vida e não me estressar facilmente com pequenas coisas. Quando percebi, eu já estava de novo vivendo apenas uma rotina entediante, mesmo que estivesse fazendo as coisas que mais amo fazer, e quando me dei conta, estava me estressando desnecessariamente por qualquer bobagem que aparecia em meu cotidiano; inclusive deixei de meditar alguns dias, simplesmente porque não lembrei de me manter fiel à minha rotina e ao meu planejamento.

Ao final das contas nós somos apenas seres humanos, e é de se esperar que nos esqueçamos de ideais que consideramos importantes para nós; e é apenas muito normal que você vai esquecer

muito, ou quase tudo, do que tem lido neste livro, por mais que saiba que se colocar em ação pelo menos algumas das filosofias que aqui estamos aprendendo teriam o poder de melhorar a sua vida exponencialmente. Nós vamos esquecer. As coisas são assim.

Nós esquecemos porque nós somos desse jeito e há muito pouco o que possamos fazer a respeito disso. Entretanto, onde há uma pequena esperança, há uma grande promessa.

Então, depois de tudo o que nós lemos até aqui, eu tenho certeza de que se formos capazes de lembrar apenas três itens, então o resto de nossas vidas não será apenas uma existência qualquer, mas sim o melhor que pudermos ter feito de nossa passagem aqui pela Terra.

Você acha que vale a pena lembrar de três pontos, se essas ideias tiverem o potencial de mudar o resultado de sua vida para sempre, em todas as áreas a que decidir se dedicar? Eu tenho certeza que sim.

Mesmo que você leia este livro até o fim, e mesmo que ache isso tão importante que se comprometa a lê-lo muitas outras vezes, você nunca vai lembrar de aplicar tudo de importante que aprender nele. Eu mesmo tive a experiência de ler um livro excelente, e me propus a lê-lo mais de uma ou duas vezes, na expectativa de maximizar o aprendizado que havia adquirido, para apenas descobrir que a cada leitura eu de fato havia simplesmente esquecido de muito do importante que eu tinha lido antes.

Entretanto, para o projeto de aprendizado da meditação, eu quero garantir que você vai levar para o resto de sua vida pelo menos três pensamentos. E não apenas isso, mas eu quero que o meu leitor não precise sempre que quiser rever os conceitos aprendidos, ter que reler todo o livro. Que bom seria se a cada tempo isso fosse possível, mas eu quero que o meu leitor tenha uma ferramenta que ele possa todos os dias checar, sem para isso precisar levar mais do que cinco segundos!

Ao propor as três ideias seguintes como forma de resumo de tudo o que vimos até aqui eu tenho certeza de que isso é possível. E mesmo que não tenhamos chegado ao final de nosso estudo, ao lembrar-se das próximas três ideias, você será capaz de colocar em prática o que veremos nos próximos capítulos. Portanto, sem demais espera, eis as três ideias que resumem o que estamos estudando:

- 1. Mantenha a sua rotina de meditação, não importa o que acontecer!**
- 2. Alimente sua meditação apenas com pensamentos construtivos!**
- 3. Coloque em prática, todos os dias, uma ação que te leva para mais perto de algo que você quer!**

A primeira frase de comando que precisamos memorizar trata da necessidade de controlarmos o nosso corpo e a nossa mente para que cumpram com a meta de meditar: ***mantenha a sua rotina de meditação, não importa o que acontecer.***

Com os efeitos de uma vida cotidiana cheia de compromissos, corremos o risco de deixar de lado a meditação por alguns dias, e com o tempo, podemos acabar esquecendo de voltar à praticar, assim como aquelas pessoas que se dispõem à iniciar uma dieta no começo do ano, mas que se deixa levar pelos desejos, e interrompe a dieta ainda no primeiro mês, sem colher os resultados positivos que poderia ter acumulado se tivesse se mantido firme em seu propósito.

Muitos de nós vivemos uma rotina de trabalho que gera resultados apenas para os outros, e quando temos a oportunidade de fazer um mínimo que seja para gerar resultados para nós mesmos, frequentemente não temos o mesmo comprometimento.

Meditar não precisa tomar mais do que dez minutos do seu dia, mas por algum motivo, muitos falham nesse compromisso. A prática meditativa é muito mais fácil do que fazer dieta, treinar ou aprender um novo idioma, mas tem o poder absoluto de nos ajudar a ter força de vontade para vencer nessas e em todas as áreas, em

qualquer objetivo, pois lembre-se de que meditação é basicamente um exercício de fortalecimento intelectual e emocional, e que é essa prática tão simples que nos servirá de termômetro prático para nos dizer se somos capazes de controlar nossas vidas e nossas ações.

Entretanto, muitos irão abandonar a prática dessa atividade que poderia ser muito proveitosa e fortalecedora. Não cometa essa atrocidade contra si mesmo. Mantenha a sua rotina de meditação, não importa o que acontecer. Sempre temos dez minutos disponíveis no nosso dia para fechar os olhos e meditar, quando nos propomos invariavelmente a cumprir com a nossa meta, a despeito de qualquer imprevisto que possa nos surpreender.

Lembre-se de que essa rotina desenvolverá em nosso cérebro e corpo a consciência e a musculatura intelectual de compreender que quando nos propomos a fazer algo, nós vamos até o fim. Quando percebermos que somos capazes de nos mantermos firmes em uma prática corriqueira, simples como essa, teremos o entendimento de que somos capazes de também fazer qualquer outra coisa. Em compensação, se não formos fortes o suficiente para cumprir com esse mínimo de comprometimento, teremos uma prova concreta de que facilmente desistiremos de qualquer outro objetivo.

A segunda frase de comando que precisamos memorizar, trata da importância de usar a meditação para alimentar o subconsciente de nossa mente com pensamentos positivos, produtivos e intencionais: ***alimente a sua meditação com pensamentos construtivos***. Esse entendimento reforça o fato de que a meditação não é apenas uma atividade mecânica, sem um propósito específico, mas que precisa ser realizada com consciência.

O propósito primordial de nossa rotina de meditação é o de colocar para dentro de nosso cérebro apenas pensamentos proveitosos. Nós sabemos que o mundo e as pessoas ao nosso redor carregam muita negatividade, e que isso inevitavelmente nos influencia. Por isso, meditar é o exercício consciente de alimentar nossa mente apenas com forças poderosas.

Fazer isso é muito mais difícil do que podemos imaginar. É por isso que essa é uma atividade consciente, pois quando somos atropelados pela negatividade do mundo não temos força interior para pensar de maneira diferente. Quando somos sugados pela força da rotina e da negatividade é quase impossível pensar qualquer coisa que seja positiva, pois essa forma de ver as coisas simplesmente não existe dentro de nós.

A meditação não pode ser apenas um processo mecânico de sentar, fechar os olhos, e não ter intenção consciente nenhuma de influenciar quem nós somos. Quando meditamos, precisamos impor a nós mesmos a responsabilidade de pensar positivamente, independentemente do que possa estar acontecendo ao nosso redor. Esse é o nosso momento mais especial e nada pode interferir em sua realização.

É um esforço hercúleo respeitarmos a nossa rotina de meditar, e será uma iniciativa descomunal pensar construtivamente sempre que nos dispusermos a fazer o que sabemos que temos que fazer, e mesmo que não tenhamos prazer algum em fazer o que temos convicção de que precisamos, devemos fazer mesmo assim.

A meditação e a dificuldade em pensar positivamente não são um problema da meditação, e não é ela que é chata ou difícil de ser realizada, mas sim a nossa condição psicológica e emocional que não estão propriamente constituídas, e que só poderão ser alteradas e ajustadas com este processo consciente de esforço e vibração intencionalmente produtiva, nem que seja por apenas dez minutos, mas que precisa ser realizada, absolutamente.

Os resultados desse esforço serão lentos, mas não podemos esmorecer, e não podemos nos iludir de que as coisas mudarão imediatamente e sem algum esforço.

Em terceiro lugar, a última frase aborda a necessidade de gerar ações práticas e intencionais, que simbolizem o resultado de nosso exercício meditativo: ***coloque em prática, todos os dias, uma ação que te leva para mais perto de algo que você quer.***

Precisamos colocar em ação os pensamentos construtivos e intencionais, bem como os planos e propósitos que alimentamos em nossa meditação. A meditação é uma atividade que precisa gerar resultados práticos. De nada adianta praticar a meditação se continuarmos tendo apenas os mesmos resultados de antes.

Caso você tenha definido que quer emagrecer e que precisa fazer uma dieta, para isso você terá que se responsabilizar por essa meta e realizar ações consistentes, todos os dias, em direção à concretização do seu objetivo, ***nem que você não tenha vontade ou prazer em executar tal ação.***

Você terá que fazer pelo menos uma coisa, nem que mínima, em direção ao seu objetivo. Não importa o que você sabe que precisa fazer, você deve colocar em ação as estratégias que lhe aproximam dos seus desígnios.

Talvez você precise começar a escrever o seu livro; gravar o seu CD; iniciar na universidade; encontrar o amor da sua vida; programar aquela tão sonhada viagem internacional; mudar de carreira; aprender um novo idioma; parar de beber ou fumar; seja lá o que for, você precisa absolutamente sentar todos os dias para meditar, jogar essas ideias para dentro de seu terreno fértil de pensamentos meditativos, que serão instalados em seu subconsciente, e depois dar pequenos passos na realização e concretização de seus intentos.

O que eu estou sugerindo a você é que escolha, dentro desse programa de meditação, apenas uma atividade para colocar em prática e testar os resultados de sua meditação. Se você se comprometer com muitos objetivos em virtude de sua motivação inicial, é provável que não conclua nenhum e se sinta frustrado; entretanto, se for capaz de acumular toda a sua atenção e motivação em apenas uma meta e andar com passos pequenos e firmes, terá a certeza de chegar a um resultado satisfatório.

E quando se comprometer em fazer algo, não coloque uma meta futura de sucesso, mas passe a viver isso como um hábito

de vida, assim como é uma rotina inquestionável para você se alimentar. Você não fica sem comer, pois sabe que morreria, portanto você não pode ficar sem fazer algo para a sua vida que sabe que lhe trará resultados positivos, porque viver sem ser feliz e realizado é de certa forma estar morto.

Para ser um pouco mais técnico a respeito da importância de se manter agarrado fortemente ao seu propósito de evoluir e de meditar, eu trago um pensamento corrente que diz que, a fim de nos tornarmos aptos em uma área de conhecimento aprofundado, precisamos dedicar em torno de dez mil horas de prática de aprendizado. Isso quer dizer que se você quisesse ser fluente em um novo idioma ou excelente músico, se dedicasse oito horas de prática diária, então depois de quatro anos teria alcançado seu objetivo.

Alguns acadêmicos contestam a veracidade desse estudo; outros se sentem intimidados por esses números absurdos. Entretanto, é interessante no mínimo pensar que se você reduzir de oito, para apenas duas horas de práticas diárias, o tempo de sucesso é de quase quinze anos, em números aproximados. Em que área de aprendizado de nossa vida nós temos condições de dedicar duas horas de práticas cotidianas, ou sequer uma hora apenas? Isso é quase impossível, pois todos nós precisamos trabalhar também.

Eu não defendo e nem questiono esses números, mas eu penso a respeito deles com seriedade. Existe um fato inegável por trás dessa ideia: sem dedicação e tempo não alcançaremos nenhum resultado satisfatório. Ao invés de interpretar isso como uma infelicidade e dificuldade, eu vejo como uma forma de justiça. Se pegarmos a quantidade de dez mil horas, veremos que ela é uma média de tempo funcional para separar aqueles que estão dispostos a pagar um preço mínimo para aprimorar suas habilidades e alcançar suas metas, daqueles que desistem facilmente ao longo de uma jornada de autodesenvolvimento.

É mais interessante ainda pensar que a maioria de nós passa em torno de oito horas por dia em um trabalho que apenas exer-

ceamos por obrigação. Algumas pessoas são corajosas o suficiente para fazer de sua profissão a sua realização profissional, enquanto que a maioria trabalhará em algo que gerará grandes resultados apenas para outras pessoas, e pouco para si mesmas.

Todavia, esse é o preço caro que pagamos quando não definimos o que queremos e de não estarmos dispostos a pagar o preço barato da dedicação e do tempo para chegar onde almejamos. Para alguns, pensar em dez mil horas de esforço, até mesmo se dedicadas em algo pelo qual são apaixonados, e ter que trabalhar por quem sabe, além de dez mil horas, até mesmo dez anos nessa meta, parece muito tempo, enquanto que outros simplesmente decidem agir e um dia chegam lá.

Pessoas sem meta, sem propósito de vida e sem determinação, passam muitas vezes vinte anos em uma atividade profissional sem nunca trabalhar de fato em algo que gostam. O que estamos propondo neste livro é que a sua meditação transcenda o nível da mera aparência e ganhe proporções práticas de realização pessoal, e acima de tudo, de determinação para treinar seu cérebro para trabalhar a seu favor na luta contra nossas emoções e fraquezas, na busca daquilo que almejamos com ações consistentes e diárias.

Nós não estamos exigindo mais do que pelo menos alguns minutos de meditação por dia de acordo com as suas possibilidades, foco em um pensamento positivo guiado por aquilo que você quer, e uma ação consistente e prática todos os dias nessa caminhada, que vai certamente levar muito tempo, mas que se for iniciada e praticada diariamente, levará a algum resultado; entretanto, se não for colocada em prática, nunca levará a lugar algum.

Para aqueles que optam por não meditar, não querer, e não agir, restará a opção de reclamar dos infortúnios da vida, quando na verdade, os únicos responsáveis por suas infelicidades são eles mesmos.

Você não precisa ler este livro muitas vezes ao longo da vida, pois seria pedir demais de sua boa vontade, mas não é demais pedir

a você que leia todos os dias estas três frases em negrito, ou que as memorize e as repita a si mesmo todos os dias quando levantar da cama. Recomendo que as anote em diversas partes da casa, de seu carro e de seu escritório, para que seja obrigado todos os dias a vê-las e lembrar-se do compromisso que tem consigo mesmo.

A nossa mente é extremamente matreira e traiçoeira e nós somos bombardeados todos os dias e o tempo todo com negatividade e desmotivações que farão de tudo para nos fazer desistir desse nosso objetivo tão simples.

Você perceberá que logo se verá tentado a abdicar de cumprir com a sua meta mínima de ler as três frases todos os dias. Por isso você terá que ser muito forte e determinado em implementar esse objetivo. ***Se você for capaz de se comprometer a fazer isso pelo resto de sua vida, eu garanto a você que será capaz de vencer qualquer objetivo a que se propuser.***

Por outro lado, se não for capaz de sequer ler ou lembrar a si mesmo todos os dias essas três curtas frases, então é muito provável que você não será capaz de enfrentar um desafio pequeno qualquer.

Entretanto, como eu tenho convicção e penso positivo a seu respeito, vou repeti-las mais uma vez antes de passarmos para a próxima parte do livro:

- 1. Mantenha a sua rotina de meditação, não importa o que acontecer!**
- 2. Alimente sua meditação apenas com pensamentos construtivos!**
- 3. Coloque em prática, todos os dias, uma ação que te leva para mais perto de algo que você quer!**

E para não dizerem que nós não fizemos tudo o que estava ao nosso alcance para garantir que vamos alcançar a nossa meta, eu ainda nos ajudarei, resumindo as três frases ao mínimo suficiente para manter o sentido que elas representam, a fim de que possamos absolutamente memorizá-las:

1. MEDITE!

2. PENSAMENTOS CONSTRUTIVOS!

3. AÇÃO!

Boa sorte em sua jornada e não desista jamais. E se por acaso tropeçar, apenas levante, e recomece de onde parou.

PARTE III

Influência



Se você chegou até aqui, isso significa que você é capaz de compreender algo muito importante sobre este livro e sobre sua própria vida. Agora nós encerramos um ciclo de trabalho interno para dar início a um ciclo de trabalho exterior. Até agora nós vimos que o seu maior inimigo na não obtenção de bons resultados é primeiramente você mesmo, porque temos a forte tendência a desistir de nossos objetivos. Isso poderia ser uma triste notícia; todavia, na realidade, isso é muito reconfortante, pois coloca o poder de mudança dentro de nosso alcance de domínio.

Vencido o desafio do autodomínio, nós aprendemos que meditar é o mesmo que pensar com intenção e qualidade. Ficou claro para nós que as palavras que escolhemos pensar em nossa mente se transformam naquilo que nós somos e no comportamento que revela a nossa essência interior.

Agora iremos trabalhar com a noção de que boas ideias precisam encontrar voz no mundo e que pensamentos construtivos devem ser colocados em prática. Pessoas boas e com ideias positivas muitas vezes preferem o anonimato ao invés da visibilidade. A ideia de meditar e alcançar bons resultados não é a de que tais benefícios devam ser apenas individuais.

É um objetivo ideal que os resultados construtivos pessoais alcançados se traduzam em ações que você pratica no dia-a-dia. As práticas meditativas, enquanto exercícios, geralmente são feitas em um ambiente isolado e de silêncio, mas o impacto que têm na vida de cada um precisa ganhar evidência através de gestos agradavelmente notáveis.

A influência que uma pessoa exerce no meio em que vive raramente é conscientemente intencional, mas apenas um reflexo de quem ela verdadeiramente é interiormente. Ninguém consegue fingir ser algo que não é por muito tempo. Logo a nossa verdadeira personalidade assume o controle sobre nossas ações e os pensamen-

tos que alimentamos em nosso interior rapidamente encontram espaço de expressão através de nossas atitudes e palavras.

Portanto, todo o trabalho de autodesenvolvimento e meditação que você está colocando em prática e toda a onda de pensamentos agradáveis que você está plantando dentro de seu cérebro, em algum momento começarão a produzir frutos que poderão ser colhidos na árvore da sua personalidade e da sua conduta cotidiana, ou poderão simplesmente ser observados por qualquer um que se aproxime de você.

O fato de alguém não revidar uma agressão verbal com mais deselegância ressoa poderosamente notável no meio social. É verdade que as pessoas gostam de ver um bom barraco escandaloso, mas é real também que elas admiram mesmo muito mais são aquelas pessoas que apresentam uma boa postura comportamental.

Considerando que a maioria de nós desconhece a capacidade do autocontrole e da vibração positiva, é inevitável que você começará a chamar a atenção no seu meio social que frequenta, quando os reflexos do seu aprimoramento começarem a surtir efeito prático.

Entretanto, além de fazer isso de forma puramente inconsciente, agora você também poderá se preparar para levar uma mensagem positiva e um comportamento inspirador de maneira intencional. Compreender como oportunizar essa realização será o objetivo desta parte do livro.

Como será que você pode desenvolver a arte de influenciar as pessoas ao seu redor sem nem mesmo precisar dizer uma palavra na tentativa de convencimento? Dizem que ações valem mais do que mil palavras. Se isso é verdade, então as suas ações terão que falar mais alto do que o seu discurso.

Você não precisará dizer para as pessoas que está meditando, as pessoas deverão naturalmente perceber em você tranquilidade e desenvolvimento comportamental. Você precisará se tornar a

presença que leva equilíbrio e compreensão mesmo em ambientes de estresse e conflito.

Não é um propósito fácil querer influenciar pessoas ou ambientes conturbados, mas se uma pessoa negativa pode interferir inconscientemente em um ambiente para que ele fique ruim, então um indivíduo com boa vibração, que age com intencionalidade, deve ter muito mais força para mudar uma situação assim.

Afinal de contas, quem nunca teve o seu dia arrasado por causa da personalidade perturbadora de colegas de trabalho? Não seria muito bom ser a pessoa em condições de poder ajudar a nós mesmos a não sermos facilmente abalados por comportamentos externos, e ainda por cima, auxiliar pessoas que vivem em conflito a encontrar nem que seja um pouco de paz interior e equilíbrio emocional?

Falar sobre isso é muito fácil e inspirador, entretanto agir em consonância com essa intenção é incalculavelmente mais difícil; entretanto, assim como começar a meditar não foi fácil sem fazer o uso de técnicas e estratégias, eu não sugeriria que você tentasse ser uma influência positiva no mundo sem a mesma dose de estratégia e inteligência. Nosso trabalho ainda não chegou ao fim, afinal de contas, não adianta estar feliz se o mundo ao nosso redor está desabando.

Contudo, é importante ter em mente que tentar influenciar não significa fazer o impossível e assumir todas as responsabilidades pelas mazelas das pessoas ao nosso redor, como se fossemos os salvadores da humanidade. Nosso compromisso parte do pressuposto de que, em primeiro lugar, não podemos mais deixar o mundo à nossa volta, e nem mesmo as variações de humor que acontecem involuntariamente dentro de nós, gerenciarem as nossas emoções; e em segundo lugar, que se, além disso, ainda formos capazes de exercer alguma indução construtiva ao ambiente ao nosso redor, então que assim o façamos.

É importante ter em mente que a palavra influenciar é um sinônimo de induzir e contribuir, e não de forçar e tentar convencer a qualquer custo. Cada um deve fazer por si aquilo que precisa ser feito, e ninguém pode assumir as responsabilidades de outras pessoas por elas. Você fará o seu papel ao tentar influenciar, e se alguém aceitar a sua influência, a felicidade e benefício será dela, mas se alguém não aceitar você pode dormir com a consciência tranquila de quem fez a sua parte, e com a certeza de que ninguém é obrigado a concordar com a sua opinião.

E, talvez, o mais interessante a se compreender é que você não é melhor do que ninguém porque pratica a meditação, e também não deve se fechar para aprender coisas novas com aqueles que pensam diferente. Exatamente pelo contrário, a sua postura deve lhe ajudar a ouvir com atenção e cuidado o que os outros têm para compartilhar.

Muitas pessoas quando começam a aprender a respeito de uma filosofia mais elevada imediatamente assumem uma postura de nós contra eles. “Nós”, que compreendemos a verdade, contra os “outros”, que vivem na escuridão da incompreensão. Esse não é de forma alguma o nosso intuito.

Cada pessoa não vê o mundo com os olhos da verdade, mas sim com o olhar da interpretação do que o mundo significa para si, e dificilmente alguém está disposto a mudar a sua forma de compreender as coisas; em contrapartida, todos estão o tempo inteiro tentando impor as suas certezas sobre os outros.

O que nós temos estudado até aqui não é nem melhor e nem pior do que aquilo que as outras pessoas sabem a respeito do mundo. O que nós temos compreendido é que essa forma de viver que temos estudado é melhor para nós e gera resultados favoráveis em nossa própria experiência de vida.

Nas duas primeiras partes do livro nós estudamos e trabalhamos em nosso melhoramento pessoal, neste capítulo nós trabalharemos em sua capacidade de auxiliar construtivamente

o ambiente ao seu redor com a sua presença, e de não se deixar abalar vulneravelmente pelas vicissitudes turbulentas do cotidiano.

Se em nossa jornada até aqui temos percebido que os resultados que alcançamos têm sido positivos e nos tem feito muito bem, então podemos sutilmente levar essa mensagem para as pessoas que nos rodeiam através de nossas palavras agradáveis e comportamento racional.

3.1. PERCEBER QUE FAZ PARTE E QUE ESTÁ CONECTADO AO TODO

Feito todo esse processo de crescimento interior, você começará a perceber resultados que impactam no mundo à sua volta. Não só você os notará, bem como as pessoas ao seu redor também repararão na sua mudança. Até mesmo aqueles que não lhe conheciam antes reconhecerão que a sua presença é diferente da maioria e que tem algo de especial para somar no mundo. E não bastasse tudo isso, você descobrirá que ao mudar, o mundo e as pessoas à sua volta também passarão a agir diferente. Que conexão poderosa é essa que existe entre nós e a vida manifestada em toda parte?

Isso acontece porque você faz parte de um todo emaranhado de ações, energias, formas diversas de vida e de pessoas. Você não precisa acreditar nessa ideia para que ela seja um fato em sua existência. Se até o sol, mesmo estando à grande distância do planeta, exerce grande interferência nas marés dos oceanos e na possibilidade de vida na Terra, por que as suas ações não teriam o mesmo poder ao redor das pessoas e circunstâncias que se encontram muito mais perto de você?

Entretanto, antes de querer exercer qualquer influência, é importante notar que passamos a perceber que somos parte desse todo de pessoas e coisas vivas no mundo e no universo. Antes nós praticamente não percebíamos essa relação. Não havia como percebermos algo que nós desconhecíamos, mas agora que despertamos para a nossa potencialidade, é impossível não percebermos que estamos inevitavelmente conectados a tudo e a todos.

Entretanto, lembre-se de não se sentir na obrigação de querer mudar o mundo. Apenas perceba a sua conexão com o todo e assuma a responsabilidade absoluta de fazer por si aquilo que acredita imperativo para a sua evolução, pois assim você estará alterando de alguma forma as conexões sobre as quais você exerce alguma interferência.

A nossa relação com o mundo pode ser mais compreensível como pensar no ar que respiramos, que em um momento alimenta os meus pulmões, e que em um instante posterior estará dando vida dentro do corpo de qualquer outra pessoa, e que em alguma outra circunstância poderá estar circulando pelas vias respiratórias até mesmo de alguém em outro país.

Outras conexões são menos perceptíveis, mas não menos poderosas e fundamentais para oxigenar motivação na vida, como é o caso da paixão entre duas pessoas. Outras relações podem ser misteriosas como a existência do plano espiritual.

À medida que a substancialidade perde a sua clareza, o mistério cresce em nossa consciência, mas isso não quer dizer que a sua presença influenciadora não exista. E assim como não vemos o poder da força gravitacional que a lua exerce sobre a possibilidade de vida, ao criar uma leve inclinação no eixo da Terra, da mesma forma não vemos algumas teias invisíveis que nos conectam a todo ser vivo e toda forma de existência.

3.2. GRUPO DE PENSAMENTOS E DIÁLOGOS CONSTRUTIVOS

Muitos de nossos grandes desafios nós teremos que enfrentar sozinhos. Mesmo que pessoas bem intencionadas queiram nos ajudar, muitas vezes é inevitável que a solução para os nossos conflitos só dependa de nossa atitude individual. Acontece que muitas pessoas estão cercadas por tantas fontes de negatividade que quando, infelizmente, se encontram em uma situação em que precisam lutar sozinhas, não encontram dentro de si nada melhor do que sempre receberam do mundo exterior.

É natural que tenhamos muitos momentos de convívio social, mas muitas dessas interações não servem para mais do que apenas nos distrair e nos influenciar perniciosamente. Recorrentemente nossas relações sociais não têm um propósito específico e nem mesmo proveitoso.

Desde 2009, eu e mais dois amigos, o Cassiano Simon e o Mateus Herrmann, encontramos por acaso um tesouro no convívio social, e que agora eu quero dividir com você, para que possa, quem sabe, aplicar em sua própria rotina, se por acaso considerar a ideia válida e produtiva.

Quando éramos jovens, tínhamos uma desculpa para vermos nossos amigos todos os dias, porque estudávamos na mesma escola. Portanto, nem que não quiséssemos, éramos obrigados a ver as mesmas pessoas diariamente. É claro que isso é muito bom, pois é provavelmente nesse período que conhecemos as nossas melhores amizades, e que muitas vezes perdurarão para o resto da vida.

Entretanto, quando esse tempo bom chega ao fim e nos formamos, precisamos começar a trabalhar. Alguns começam a namorar e a viver uma realidade completamente diferente. Com isso, uma nova fase da vida se inicia, e nossos melhores amigos vão para lados diferentes dos nossos. De repente percebemos o quanto será difícil manter a rotina de nos vermos com frequência. Alguns nem se dão conta dessas mudanças e que com elas muitos dos grandes amigos ficaram no passado.

Côncios dessa nova realidade e de termos percebido que havíamos ficado mais de um ano sem nos vermos, o Cassiano, o Mateus, e eu, decidimos marcar um reencontro para colocar o papo em dia.

Obviamente que a reunião foi muito divertida, entretanto para a nossa surpresa, aquela não foi apenas uma oportunidade para jogar conversa fora, e sim foi um momento de muito crescimento pessoal, pois agora cada um de nós estava trabalhando e vivendo atividades completamente diferentes.

Consequentemente, cada um trouxe grandes curiosidades para o nosso diálogo, e não apenas isso, mas cada um de nós estava se tornando um ser humano muito interessante. Não era apenas uma questão de conhecer a respeito de assuntos intrigantes, mas era também o caso de aprender um pouco a respeito daquelas pessoas que percebíamos o quão pouco de fato conhecíamos, apesar da amizade.

Portanto, ao final desse primeiro encontro, percebemos que não poderíamos passar mais um ano inteiro sem nos vermos e que se não agendássemos o próximo encontro, era exatamente o que acabaria acontecendo. Eu não recordo exatamente a data, mas foi naquele ano de 2009 que nasceu o que viemos a batizar de Grupo Pensante.

Esse não era apenas um encontro para rever amigos; era também um momento com o claro propósito de evoluirmos juntos como pessoas. Sem intenção consciente, nós tropeçamos nessa ideia genial e prazerosa. Nós até nos reunimos em outros momentos como “amigos à paisana”, quando queremos apenas ter um encontro informal para falar de qualquer coisa irrelevante. Todavia, quando agendamos um Grupo Pensante a cada mês, nós sabemos que o objetivo central será uma conversa filosófica, inquiridora, respeitável e construtiva.

Nós temos a ideia incorreta de que para aprendermos algo precisamos ir para algum tipo de escola, ou que é necessário pagar para adquirir o conhecimento, sem nos darmos conta de que podemos aprender com alguns de nossos melhores amigos. Todavia, infelizmente, não dá para fazer isso com qualquer amigo. Algumas pessoas não estão preparadas e nem dispostas a compreender esse tipo de atitude e busca filosófica.

Nós do Grupo Pensante chegamos a fazer algumas tentativas de ampliar a atuação dessa atividade, sem muito sucesso; ou porque as pessoas não ficavam confortáveis com aquela ideia e não se encaixavam; ou porque nós não percebíamos a mesma fluidez

de diálogo que temos com algumas amizades. Cada um de nós também tentou individualmente aplicar a mesma ideia com outras pessoas, algumas vezes com sucesso; e outras não.

Esses pequenos fracassos e tentativas meio-bem-sucedidas serviram apenas para fortalecer o nosso compromisso com essa nossa atividade tão especial, mas que se não for tratada com atenção e cuidado, pode muito facilmente cair no esquecimento de nossas rotinas e compromissos, que frequentemente não trazem o mesmo valor de crescimento.

Por usarmos esse nome, Grupo Pensante, pode parecer que o que fazemos tem regras de funcionamento e tópicos específicos de debate; só que isso não é assim. A única regra que temos tacitamente entre nós é a de que ao agendarmos, sabemos que falaremos sobre ideias filosóficas, sem, no entanto, ter qualquer imposição sobre o tópico que será debatido.

É sempre uma surpresa para cada um de nós os temas que brilharão. Como é um grupo sobre pensar construtiva e diversificadamente, procuramos exercitar essa prática agendando nossos encontros em dias e horários improváveis e variáveis. Por exemplo, às vezes, marcamos nosso encontro para os Domingos às seis horas da manhã. Muitas pessoas acham que somos loucos por fazer esse tipo de coisa, mas a verdade é que queremos pensar diferente e encontrar ideias especiais ocultas de nossas rotinas.

Para encontrar essas reflexões diferentes e surpreendentes, temos consciência de que precisamos fazer o que as outras pessoas não fazem, e por isso, se percebemos que algumas vezes precisamos acordar muito cedo, em um dia que a maioria escolhe para dormir até mais tarde, então é exatamente isso que fazemos. Fato é que muitas vezes também escolhemos apenas algum lugar “normal”, em um horário socialmente aceito, com bom café, ou até mesmo alguma lanchonete. Outras vezes podemos ir a algum parque; ou quem sabe, apenas sair para caminhar e conversar.

No começo nossas namoradas e amigos mais próximos riam dessa nossa brincadeira. Até mesmo nós, apesar de levar a sério o que fazíamos, não desconfiávamos de que isso logo se tornaria uma atividade tão respeitável para nós quanto: namorar, trabalhar, ou qualquer outra situação de convívio social. Muitos relacionamentos afetivos já passaram; nós já trocamos várias vezes de emprego; e as tarefas inevitáveis continuam a tomar o nosso tempo, mas o Grupo Pensante continua firme, e cada vez ganha mais força e entusiasmo.

Inúmeras responsabilidades e divertimentos sociais que realizamos são apenas convenções com as quais fomos habituados desde criança, contudo ninguém disse que não podemos usar nossa criatividade para engendrar nossas próprias maneiras de interagir em sociedade, e que podem ter importância para nós, não porque nos disseram que são relevantes e necessárias, e sim porque nós decidimos tornar interessante e passível de comprometimento.

Muitas interações sociais precisam da ajuda de estimulantes para se tornarem agradáveis. Algumas pessoas bebem para relaxar e se sentir felizes. Outras podem ir mais longe e usar drogas para sentir que estão extraindo o máximo possível das emoções positivas que esperam viver. Grupos de encontros religiosos podem fazer uso de músicas, gestos, símbolos e rituais, a fim de agregar valor aos seus eventos. Nada disso é necessário para o Grupo Pensante.

O poder de nos encontrarmos com pessoas positivas para falarmos de ideias curiosas, nos basta; não precisamos de nenhum subterfúgio alucinógeno. Podemos até ficar eufóricos e extasiados, mas apenas por influência do poder das ideias que construímos juntos, e nosso único ritual talvez seja o de sempre beliscar alguns petiscos, e quem sabe beber um bom café.

Nós também não nos encontramos para simplesmente fazer nada, e só passar o tempo. Nós temos um objetivo muito claro, que é o de dialogarmos sobre assuntos que nos interessam, e que

não sejam mera fofoca, ou as superficialidades sensacionalistas da mídia de grande massa.

Por isso, recomendo a você que faça algo parecido. Provavelmente você tenha amigos próximos, que compartilhem de sua busca por autoconhecimento, com quem muitas vezes é difícil manter uma rotina de encontros. Nós, do Grupo Pensante, optamos por uma rotina média de apenas um encontro por mês, o que não é fácil de manter, apesar de parecer pouco, mas que ao final dá um total de doze encontros por ano.

Considerando que temos capacidade para manter uma rotina de trabalho, onde somos obrigados a estar na empresa todos os dias da semana, e nos comprometemos a isso, mesmo que tenhamos que dividir nosso tempo e espaço com pessoas negativas, estressadas e que agregam pouco às nossas vidas, muitas vezes, tenho certeza de que vale muito mais a pena nos esforçarmos para nos encontrarmos com aquelas pessoas que nos fazem bem, e que podem contribuir para o fortalecimento de nossa jornada de crescimento pessoal e de convívio social e profissional.

Ao final de cada reunião, saímos mais fortalecidos e motivados para viver a realidade de nossas rotinas de trabalho, e com a certeza de que podemos ajudar a fazer do mundo um lugar um pouquinho melhor para nós mesmos e para os outros.

A realidade de muitas pessoas pode muitas vezes ser muito dura, ou senão apenas sem graça. Se não houver uma força externa que mude essa perspectiva, talvez seja muito difícil de mudá-la por conta própria. E até mesmo a pessoa mais alegre e positiva do mundo pode, sem perceber, cair na armadilha do comodismo e inércia de uma rotina enfadonha.

Até mesmo pessoas como você, que estejam comprometidas em levar a rotina de meditação a sério, podem se surpreender com a força da negatividade do mundo ao nosso redor, que persiste em tentar arruinar a nossa felicidade. Por isso, estrategicamente falando, será muito inteligente de sua parte unir forças com outras

pessoas, engajadas no mesmo propósito de autodesenvolvimento que o seu.

Um ponto que percebemos fundamental para tirar o máximo de proveito de cada encontro é a quantidade de pessoas que participam. Somos em apenas três. Já tentamos realizar com um número maior ou com apenas dois, no entanto o resultado não foi satisfatório. Com mais de três é muito fácil de a conversa nunca encontrar um ponto de fluidez, dispersando-se facilmente. Você sabe como é bom às vezes ter uma conversa intimista, mas que isso é difícil quando o número de pessoas é grande demais.

Por outro lado, com apenas dois integrantes também percebemos que o bom andamento de um debate dinâmico fica prejudicado. Com apenas dois é preciso que ambos estejam sempre interagindo, sem dar muito tempo para construir algum pensamento mais profundo em silêncio, quando necessário; além de levar a conversa sempre para um ponto de convergência, não necessariamente instrutivo, e que pode não ser muito interessante para o crescimento almejado.

Espero que eu tenha conseguido transmitir a essência do que significa o Grupo Pensante, e do quanto ele pode lhe ajudar a fortalecer a sua busca por crescimento pessoal. Sinta-se a vontade para colocar em prática a mesma ideia, com a liberdade de adaptar o seu Grupo Pensante para a sua realidade, pois como eu disse, o princípio fundamental desse encontro de fortalecimento de pensamentos é justamente não ter regras fixas. Tome apenas o cuidado de não fazer desse momento de debates agradáveis um ponto de expectativas de resultados específicos e estressantes.

Esse não é um grupo de conversas supérfluas, mas também não é um grupo de estudos formais; saiba, portanto, encontrar um meio termo saudável para o bom convívio e desenvolvimento de seu momento de debates. Vale ressaltar também que essa não é uma reunião de conversas íntimas ou problemas pessoais, mas sim de ideias filosóficas.

Se você chegou até aqui, isso quer dizer que eu e você temos o mesmo objetivo e fazemos parte de um grande Grupo Pensante.

3.3. INFLUENCIAR O MUNDO À SUA VOLTA

Eu não estava mais aguentando o que estava acontecendo. Sempre que o meu colega de trabalho se aproximava a minha motivação reduzia e muitas vezes se transformava até mesmo em raiva e ódio. Aqueles não eram sentimentos que eu estava acostumado a alimentar por qualquer ser humano. Além disso, eu também me sentia enfraquecido na presença dele.

Era como se a minha áurea de energia reduzisse e a presença negativa dele se sobrepusesse. Isso fazia até mesmo com que eu limitasse as minhas palavras e a minha comunicação na sua presença. A bem da verdade é que eu me sentia intimidado, eu confesso. Era comum que por minha mente cruzassem pensamentos ruins.

Tornava-se necessário tomar uma atitude positiva urgentemente, mas qual? E o mais importante era encontrar uma resposta que colocasse a responsabilidade pela solução em meus ombros e nenhuma culpa sobre ele. Eu não queria um culpado, eu queria uma solução, e queria que ela partisse de mim.

Para isso eu solicitei a ajuda do meu grande amigo, Mateus Herrmann e coloquei os fatos da forma mais imparcial possível. A pergunta final era simples: o que fazer? A resposta dele veio com a convicção de quem sabe do que está falando. Ele foi categórico em dizer que existiam duas forças invisíveis em ação e que sempre apenas uma iria prevalecer. Isso não foi colocado em tom espiritual, mas sim muito racional.

Esse embate invisível se devia pelo fato de esse colega de trabalho atravessar situações de vida muito delicadas. Ele tinha problemas psicológicos de bipolaridade; dificuldade com a separação matrimonial e conflitos com a ex-mulher; abuso de substâncias químicas; e quem sabe outros problemas que a minha pouca intimidade com ele impediam de conhecer.

Do meu lado eu tinha uma pessoa com seus conflitos internos, assim como qualquer pessoa tem, mas nada que se comparasse aos tormentos dele. Portanto, essa não era uma luta de energias do bem contra as energias do mal, mas sim de um lado uma pessoa machucada por experiências complexas, e de outro lado eu, alguém sem nada para reclamar, e apenas uma vontade sincera de levar boas energias ao meu ambiente de convívio.

Não posso negar que percebia em meu colega a vontade de ferir, mesmo que não consciente, a mim e as outras pessoas ao nosso redor. O Mateus foi imperativo em dizer que eu precisava na presença desse colega somar toda a minha energia positiva e encará-lo com amor, mas ao mesmo tempo com força e coragem, sem evitar a presença dele como eu vinha fazendo, e nem mesmo sem desviar o olhar.

O Mateus sugeriu que na próxima vez em que estivesse na presença desse indivíduo que eu não me intimidasse e o encarasse olhando nos olhos e conversando naturalmente, com a única ressalva de evitar que meus pensamentos negativos e de raiva entrassem em cena, mas que estivesse munido de amor e compreensão por aquele ser que não havia aprendido outra forma de relacionamento, a não ser machucar e ofender, e que acima de tudo, me posicionasse para ajudar, e não para agredir. Então, no dia seguinte, já pude colocar em ação o que eu havia aprendido com meu grande amigo.

O resultado foi maravilhoso. Eu encarei de frente o meu “adversário”. Não como alguém que quer vencer, mas como alguém que definitivamente não quer ser derrotado. Não posso dizer que nos tornamos amigos, mas definitivamente surgiu entre nós uma relação de respeito. Com isso eu aprendi que não precisamos gostar de algumas pessoas com quem somos obrigados a interagir, mas que definitivamente podemos conviver muito bem e com respeito mútuo. Entretanto, ser respeitado é mais uma conquista que precisa ser adquirida do que uma convenção entre cavalheiros e damas que se estabelece naturalmente.

As interações sociais são um embate entre forças energéticas e personalidades que pode muitas vezes ser traumatizante para pessoas despreparadas. Quer queira quer não, consciente ou inconscientemente, constantemente estamos sendo influenciados por outras pessoas e também estamos exercendo algum tipo de influência.

O mundo não será sempre agradável e carinhoso conosco. Até mesmo as pessoas que amamos frequentemente cortarão a epiderme de nossas emoções, podendo deixar cicatrizes difíceis de esquecer. A questão que fica para nós é de como iremos reagir em nosso convívio com as pessoas e que tipo de influência escolheremos exercer sobre elas.

As opções são as mais variadas, e não é porque alguém nos ofende que precisamos ofender em resposta; e não é porque alguém nos ama que somos obrigados a amar em contrapartida.

A maneira de manejarmos nossa conduta social pode ser uma escolha consciente ao invés de mera reação inconsciente. Muitas pessoas afetam o seu meio inadvertidas de que poderiam optar por escolhas melhores. Outros, conscientes do mal que fazem, optam por ferir intencionalmente. Nós, no entanto, escolheremos afetar qualquer ambiente ou pessoa, por pior que sejam, construtivamente.

Em um primeiro momento esse tipo de postura pode parecer dar a impressão de fragilidade, mas somente quem já passou por algo similar ao narrado por mim sabe da dificuldade e força emocional requerida para se manter firme em princípios em um mundo que é inóspito, muitas vezes.

O objetivo de influenciar as pessoas à nossa volta não pode ser confundido com o objetivo de convencer as pessoas a respeito de nossas convicções. Influenciar também não tem relação nenhuma com tentar motivar todas as pessoas ao nosso redor, ou esperar delas que se sintam positivas e reajam positivamente à nossa presença apenas porque nós nos sentimos felizes e vibrantes.

O trabalho de influência a que nos propomos a desenvolver é o de tomar cuidado com as nossas palavras e gestos, pois isso é o máximo que podemos fazer e com o qual podemos nos responsabilizar totalmente. Ao falar de palavras, não me refiro a dizer aos outros o que eles devem fazer, mas sim que as nossas palavras devem refletir o que existe dentro de nós.

Nós seremos capazes de expressar no mundo apenas aquilo de que nossa mente estiver cheia. Por isso, o trabalho de meditação com pensamentos positivos é de tanta importância e significado para nós, pois nesse momento estamos treinando nossa mente para pensar apropriadamente quando as situações de conflito aparecerem.

Chegou o momento de compreender profundamente a gravidade e a força de nossas palavras. Primeiramente você deve ficar atento com palavras que escolhe utilizar no diálogo interior que acontece dentro de seu cérebro. Se você pensar ideias ruins, você manifestará esses pensamentos. Por outro lado, ao pensar palavras construtivas, inevitavelmente você transparecerá ações que refletem a sua forma de raciocinar. E esse é o exercício primordial da meditação de que tanto estamos falando.

Em segundo lugar, você precisa urgentemente controlar as palavras que saem de sua boca. É disso que nos referimos quando falamos da arte de influenciar. O que você diz precisa refletir o que você pensa. Se o que você pensa é bom, então só pode ter palavras boas e positivas para mostrar para os outros. Consequentemente, o que você diz acaba retornando para a sua programação mental, num ciclo fechado de retroalimentação.

A lógica desse ciclo e a atenção que precisamos ter com relação ao seu funcionamento são muito simples. Cuidado com o que você pensa, pois isso influencia na pessoa que você se torna; e cuidado com as palavras que você expressa no mundo, pois isso afeta o mundo que você habita. E tudo isso, em última instância, retorna para a sua programação mental. O que você diz inter-

namente cria o seu *mundo interior*, que se expressará através do que você fala com a boca, e que, conseqüentemente, criará o seu *mundo exterior*; e ambos reforçarão um ao outro.

É como o trabalho do jogador de basquete que treina até o esgotamento arremessos, para que no momento da partida, quando cada arremessada de fato vale ponto, ele possa acertar sem ter que pensar no processo de forma consciente, pois o estresse do jogo estará tentando distrair a sua atenção a todo o instante, sugando dele o máximo do seu potencial, e esse também será o trabalho de todos os seus adversários.

Uma mente bem treinada será capaz de agir nos momentos de estresse em acordo com tudo o que pensou e de que se alimentou durante a meditação. Uma vez que estamos alcançando uma força emocional treinada, não poderemos mais revidar ofensas com insultos, mas teremos que aprender a lidar com o ultraje utilizando palavras inteligentes, de amor e de paz.

Se revidarmos uma ofensa com outra injúria, então nós fomos influenciados pelo nosso ambiente; mas se revidarmos uma palavra de agressão com uma palavra de aquiescência ou de tranquilidade, ou se nem sequer respondermos, então estaremos cumprindo com o mínimo que nos cabe na tentativa de influenciar as pessoas ao nosso redor.

Existem pessoas que passarão por nossas vidas com o único intuito de testar a nossa força intelectual e emocional. Cabe a nós aprendermos e estarmos conscientes de nossa fraqueza para lidar com essas pessoas negativas, mas ao mesmo tempo trabalhar paulatinamente a fim de não nos deixarmos influenciar por elas, e aprendermos aos poucos a exercermos a nossa influência bondosa dentro do coração delas, que desesperadamente anseia por ajuda.

Com sorte alcançaremos o objetivo máximo de influenciar as pessoas e os ambientes ao nosso redor com a nossa presença positiva. Vale ressaltar que sempre que alguém de muita positi-

vidade e alegria quiser lhe influenciar, sinta-se a vontade para ser completamente influenciado.

3.4. A ESTRATÉGIA DO TATU

Muitos descobrem que, justamente quando começam a trabalhar para se tornar pessoas melhores e para fazer o bem por outros, é como se o seu mundo de repente se tornasse mais difícil de suportar, e como se problemas se materializassem onde antes não existiam, ou como se pessoas importunas surgissem do nada para criar problemas.

Contudo, a verdade é que, de uma forma ou de outra, esse estado sempre fez parte de sua vida, só que era você quem estava acostumado a tudo isso, e quem sabe muitas vezes não percebesse essas inconveniências, pois fosse participante ativo delas. Com a consciência vem a percepção de tudo o que não queremos para a nossa vida.

É como se déssemos um passo para o lado e saíssemos de dentro dos problemas e do círculo de pessoas negativas, e adquiríssemos a capacidade de ver o que antes não enxergávamos. Acontece que eles continuam lá, a única diferença é que agora não fazemos mais parte daquele meio, e que percebemos o contraste comparativo do que não queremos mais para nós.

Portanto, não caia na falsa interpretação de que porque você iniciou uma jornada de melhoria pessoal a sua vida ficou mais difícil, ou que problemas apareceram onde antes eles não existiam; isso simplesmente não é verdade.

Além do mais, é preciso ser honesto consigo próprio; até agora nós apenas iniciamos a nossa jornada infindável de melhoria e tivemos um recente despertar de consciência. Há ainda muito trabalho a ser feito. É muito bom que percebamos o contraste entre tudo aquilo que nos incomoda e o que de fato queremos ser. Entretanto, é preciso ter muito cuidado para que toda a negatividade do mundo não nos puxe de volta para o lugar de onde saímos.

Em 2016 eu vivi um dos anos mais difíceis da minha vida, porque esse foi o ano em que eu mais experimentei tristeza, estresse e negatividade. Como temos trabalhado em nosso estudo com a ideia de que nós temos o poder de definir o que acontece em nossas vidas, eu não credito os meus problemas daquele ano apenas aos fatos que ocorreram em sim, mas principalmente à minha postura despreparada em lidar com eles.

Felizmente, naquele período eu pude contar com uma ajuda surpresa muito curiosa e extremamente bem vinda. Em um dia como outro qualquer eu recebi a ligação de uma amiga me convidando para fazer uma sessão de Reiki com ela. Eu sabia que ela trabalhava com isso, no entanto eu não conhecia muito bem do que se tratava e na verdade nem tinha tempo na agenda para descobrir; todavia, ela foi insistente e me convenceu dizendo que me ajudaria inclusive com as minhas adversidades.

Eu não poderia ter feito escolha mais sabia ao aceitar aquele convite gentilmente obstinado. Aquela foi uma das melhores experiências que aconteceram em minha vida. O Reiki em si, para quem não sabe, é uma técnica de limpeza interna da alma e relaxamento da mente. Confessadamente, admito que não tenho certeza do quanto a terapia dela me ajudou; o que eu posso dizer é que foi realmente agradável. Entretanto, algo completamente inusitado e positivamente surpreendente ocorreu.

O caso curioso aconteceu ao final da sessão, quando ela me pediu para tirar uma carta em um baralho. A carta que eu tirasse teria a imagem de algum animal e uma recomendação que eu deveria aplicar na minha vida a partir daquele momento. A mensagem seria baseada na imagem do animal que eu tirasse.

Eu não acredito muito nesse tipo de prática, mas eu lembro que pensei que iria pelo menos levar a sério a tentativa de experimentar aquela inesperada oportunidade. Se era para fazer aquilo, então eu queria tentar o meu melhor, pois se não funcionasse,

ninguém poderia dizer que tinha sido por falta de engajamento de minha parte.

Muito bem, eu tirei a carta surpresa do baralho, disposto honestamente a colocar em ação a sugestão que me fosse oferecida. Eu imaginei que eu tiraria uma águia, um lobo, um tigre, um dragão ou uma serpente; certo de que seria algum bicho imponente que me representaria e que me traria algum conhecimento fantástico. Sinceramente, eu não sei o que eu estava esperando naquele momento, talvez eu só quisesse algum animal que me transmitisse alguma ideia de força e inspiração, afinal de contas, eu estava precisando disso naquele ano.

Qual não foi a minha surpresa quando viro a bendita carta e descubro que tirei a imagem de um tatu! Eu lembro nitidamente que fiquei desapontado no mesmo instante. Se eu tivesse tirado uma borboleta colorida ou um passarinho engraçadinho eu não teria ficado tão decepcionado, mas um tatu era simplesmente algo que eu nunca poderia ter antecipado.

Pensando melhor a respeito do ocorrido algum tempo depois, eu me dei conta de que o que me fez acreditar com mais convicção naquela imagem e na atividade como um todo foi justamente o fato de ela ter me surpreendido. Se tivesse aparecido algum animal que eu estava esperando ou desejando, aquilo tudo teria sido apenas uma consequência muito previsível. O melhor de tudo, no entanto, não era a imagem do tatu, mas a mensagem que ele trazia.

O pensamento dele era o de nos fecharmos para os problemas, estresses e negatividades do mundo ao nosso redor, da mesma forma que um tatu faz quando se sente ameaçado. O tatu quando se sente em perigo se enrola em forma de esfera e protege suas partes vitais contra o ataque de qualquer inimigo.

Aquilo fez todo o sentido. Naquele ano eu estava muito vulnerável, mas eu estava completamente exposto a todo o tipo de interferência do mundo exterior. Às vezes nós temos a tendência de querer ajudar a todo mundo e esquecemos de cuidar de nós

mesmos primeiro. Em nossa ânsia de levar positividade ao mundo e de influenciar o ambiente à nossa volta, acabamos esquecendo de nos defender e de cuidar da gente mesmo.

Nós estamos acostumados a encarar a preocupação e cuidado com nosso próprio bem estar como uma forma de egoísmo. Entretanto, se nós não formos capazes de cuidar de nós mesmos é provável que precisaremos em algum momento da ajuda de outras pessoas, e então o que era um contratempo que nós poderíamos ter resolvido sozinhos, acabará se tornando a tragédia de outras pessoas também.

Eu sempre ouvi falar que quando temos alguma dificuldade, devemos nos abrir com as pessoas para procurar conforto e auxílio, e por isso mesmo me surpreendeu receber a mensagem do tatu de me fechar e me proteger individualmente das interferências do mundo exterior, me bloqueando também para não deixar o que estava dentro de mim aparecer para qualquer um ver.

A verdade é que, quando nos abrimos com as pessoas, sentimos sim um alívio temporário por poder desabafar com alguém, mas o empecilho continuará ali, e o pior de tudo é descobrir que a negatividade atrai mais infelicidade. Ao invés de ter que lidar com o seu aborrecimento, logo você se verá ouvindo os infortúnios das outras pessoas, as quais não terá forças para ajudar. E lembre-se que estudamos que as nossas palavras têm poder quando as expressamos em nossa comunicação verbal para criar justamente o que elas representam e atrair pessoas com o mesmo dicionário emocional.

Às vezes é melhor se fechar e buscar dentro de si as forças e a possibilidade de resolver os seus próprios sufocos, pois as outras pessoas não poderão fazer aquilo que apenas nós podemos fazer por nós mesmos.

Outra mensagem importante do tatu foi a de aprender a dizer não, e essa mensagem ressoou forte no meu interior. Você vai perceber em sua jornada de crescimento através da meditação, e

da certeza do que quer para a sua vida, que você terá que aprender a dizer não repetidamente.

Quando não temos um propósito estabelecido é fácil dizer sim para todo mundo, pois não temos nada a perder com isso, mas quando vivemos uma vida com propósito, se não aprendermos a dizer não para algumas ocasiões, logo nos veremos caminhando na direção oposta daquilo que estabelecemos para o nosso crescimento.

Se você está em busca de uma vida de desenvolvimento e disposto a alcançar objetivos concretos, em algum momento você terá que escolher entre estar na presença de algumas companhias - mesmo que amigos, familiares ou amores -, ou continuar a sua caminhada.

Você não conseguirá convencer todas as pessoas das suas novas convicções e da nova personalidade positiva que almeja para si, e terá que optar entre permanecer com associações que lhe trazem para baixo, ou seguir a sua jornada, mesmo que sozinho por algum momento.

Em alguns casos a melhor forma de influenciar alguém é nos afastando e vivendo as nossas próprias convicções. Quando você vivia uma existência estressante e negativa, era muito lógico que compartilhasse da companhia de pessoas com a mesma vibração. Enquanto que, a partir do momento que começa a buscar uma forma de vida melhor, é natural que a presença de algumas pessoas comece a incomodar.

Tanto você se sentirá desconfortável com a presença de alguns rostos, como eles se sentirão incomodados com a sua companhia. É possível que, por causa das boas lembranças, ambos relutem algum tempo em perceber que não faz mais sentido continuar vivendo apenas de memórias do passado. Viver é uma responsabilidade acima de tudo em evoluir.

E por pensar a respeito disso, como iremos influenciar as pessoas ao nosso redor se não estivermos muito firmes e convictos da evolução que acontece dentro de nós? E que forma melhor de

fazer essa autoanálise do que se fechar dentro de nós mesmos e meditar a respeito de tudo o que aprendemos?

Quem não faz como o tatu, e não se fecha dentro de si de vez em quando, nunca descobrirá que existe muita força e proteção justamente dentro de nós mesmos. Não devemos nos fechar para o mundo e dedicar um tempo para nós apenas quando somos ameaçados, podemos usar essa estratégia como treinamento para estarmos previamente preparados antes de surgirem os reveses, e para sabermos como reagir da melhor forma.

Eu me sentiria muito culpado de pensar assim antes de saber do ensinamento da carta do tatu. Essa não foi uma sugestão científica ou embasada em alguma teoria tirada de algum livro, foi apenas uma mensagem tirada em uma carta aleatória dentro de um baralho, mas que fez todo sentido em um momento difícil de minha vida.

O tatu, assim como qualquer ser humano, é um animal pequeno e quase indefeso. A única proteção que ele tem é se fechar dentro de si mesmo, pois ali dentro ninguém pode machucá-lo. Com isso eu aprendi que o culpado por deixar as dores do mundo entrar em minha vida era eu mesmo, e não os fatos do exterior.

E esse fechar-se dentro de si mesmo, ao invés de revelar solidão, que é o que a maioria das pessoas associa com a ideia de despender tempo saudável apenas em nossa própria companhia, nos trará uma força emocional que apenas descobre dentro de si quem dedica tempo a se conhecer. E logo depois essa força se revelará no mundo através de nosso comportamento e palavras.

Quando percebemos que é chegado o nosso momento de lapidar a nossa personalidade e de lutar com convicção por aquilo que queremos, ninguém tomará essa decisão por nós e ninguém fará por nós aquilo que apenas nós podemos fazer.

Uma forma de ajudar e persuadir as pessoas queridas que amamos é justamente não tentando ajudar, mas sim viver a nossa convicção e busca, nem que para isso precisemos nos distanciar.

Por mais dolorido que isso possa parecer, às vezes é a melhor coisa que podemos fazer por aqueles que dizemos amar.

Não precisamos tentar enfrentar o mundo com a força do urso. Se soubermos fazer uso da estratégia inteligente do tatu já seremos grandes vencedores, pois teremos conhecido a nós mesmos, e não teremos medo de ficar no escuro de nosso interior, pois conheceremos muito bem quem reside ali dentro: o nosso próprio eu.

Por causa de nosso trabalho de autodesenvolvimento, chegará um momento em que nós é que teremos que influenciar o mundo à nossa volta e levar um impacto positivo à vida das pessoas, e não mais deixar que a negatividade do mundo nos atinja como antes.

Depois disso, só existirão duas opções para as pessoas que cruzarem pelo nosso caminho: ou elas absorvem a positividade e o amor que nós queremos transmitir; ou as coisas apenas continuarão a ser como eram, nós felizes por dentro, e as outras pessoas sofrendo com a negatividade que carregam dentro de si.

A possibilidade de que a infelicidade, estresse e ódio dos outros, invadam o nosso ser, simplesmente não existirá. No entanto, sempre que acontecer de alguém nos ferir, não hesitemos em revidar com muita compreensão e perdão, pois essas são vacinas poderosas contra o efeito devastador do veneno mortal de pessoas infelizes.

PARTE IV

As perguntas de Lucas



Já é prática recorrente em meus livros pedir para algum amigo que faça perguntas relativas aos assuntos sobre os quais eu me dedico a escrever. Isso me ajuda a perceber se o meu propósito está sendo compreendido pelo meu público e também me auxilia muito a compreender o que as pessoas gostariam de saber a respeito daquilo que escrevo. É sempre um prazer dividir minhas ideias com as pessoas, mas é uma satisfação maior ainda compartilhar reflexões que estão alinhadas aos interesses dos leitores.

Desta vez eu solicitei ao meu amigo e mentor de atividades esportivas, Lucas Braun, que formulasse perguntas relacionadas com a arte de meditar. O Lucas foi escolhido por ser a pessoa com quem eu mais falava sobre ideias de meditação, desenvolvimento pessoal e profissional durante os treinos na academia, e também por ter sido um grande inspirador e motivador em todos os meus empreendimentos literários, em especial este.

Fazia muito tempo que conversávamos sobre filosofias instigantes e construtivas e a cada conversa não tardava muito a falarmos de meditação. Eu já vinha fazendo uso dessa técnica há muito tempo, principalmente por influência de um grande pensador e escritor, chamado Robin Sharma, que em um de seus vídeos encorajava a praticar algum ritual de crescimento pessoal por pelo menos 90 dias, e analisar os resultados positivos. Eu aceitei o desafio proposto por Sharma e escolhi a meditação como ferramenta. Os resultados foram excelentes e desde então nunca mais parei.

Entretanto, tudo o que eu sabia sobre meditar era uma compilação de muitos anos de estudos e de ideias de diferentes fontes, sem contar em todas as técnicas que eu aprimorei ao meu próprio uso e outras que descartei por achar desnecessárias ou místicas demais.

Foi então que surgiu a ideia de colocar em um livro tudo o que eu tinha percebido através da prática que funcionava de fato, e que também fosse acessível a todos.

Todavia, eu sabia que não bastava apenas falar daquilo que eu acreditava, eu tinha consciência de que o primeiro desafio seria instigar e motivar as pessoas a quererem meditar, e que também respondesse às perguntas mais básicas e que poderiam atrapalhar alguém que quisesse começar este exercício, mas não soubesse como.

Foi neste momento que eu pensei no Lucas para me auxiliar com as dúvidas dele sobre essa técnica. Eu sentia que tinha muito a compartilhar e que as dúvidas do Lucas poderiam ser as de muitas outras pessoas interessadas no tema.

Não levou dez minutos para ele me apresentar as questões que tinha a respeito do assunto proposto. E foi surpreendente perceber que eu poderia facilmente ter ignorado aqueles questionamentos se não tivesse perguntado para ele, justamente por achar que eram muito óbvios e simples. Acontece que eu já estava acostumado com a prática meditativa, enquanto que muitas pessoas que gostariam de meditar, seguidamente esbarram justamente no que é mais básico.

Todo o livro teve como norte de trabalho uma mistura entre o que é mais simples, em termos de técnicas, e uma pitada de conceitos mais desenvolvidos e filosóficos.

De minha parte, só tenho a agradecer ao grande amigo Lucas Braun pelo incentivo em praticar esportes, por ter servido de inspiração para escrever este livro, e também por ter contribuído com perguntas que eu tenho certeza são as mesmas dúvidas de muitas pessoas.

4.1. MEDITAÇÃO MELHORA O ESTADO DE ESPÍRITO?

Sim. Por estado de espírito eu compreendo paz interior ou tranquilidade. A meditação auxilia na capacidade de encontrar sabedoria e prudência para lidar com as situações, buscando as

melhores respostas para cada problema, sem perder o controle emocional.

Frequentemente temos de lidar com situações cotidianas bastante conturbadas, e não há muito que possamos fazer para evitá-las; entretanto, com a prática da meditação, desenvolvemos mais força emocional para manusear com as questões do dia-a-dia e até mesmo com os nossos momentos de desequilíbrio emocional interiores, que são naturalmente afetados pelas calamidades exteriores.

É muito natural ter dias ruins, e também é completamente possível termos a condição de estarmos treinados para lidar com os momentos turbulentos com mais resiliência e inteligência do que se não estivéssemos preparados.

Seria imprudência de minha parte não alertar o leitor para o fato de que a meditação não irá eliminar os aborrecimentos e não evitará que vez por outra soframos de algum tumulto psicológico ou emocional. Eu mesmo fui vítima de crises psicossomáticas intensas de estresse e ansiedade em um período de minha vida profissional em que a única certeza que eu tinha era a da própria incerteza quanto ao futuro, período em que eu só conseguia pensar e tentar compreender porque tudo aquilo estava acontecendo e em que momento as coisas iriam melhorar.

Eu me perguntava o porquê de a meditação não parecer estar me ajudando a lidar com aqueles percalços. Os impactos físicos de minhas crises emocionais eram fortes. O que eu não estava observando era que se eu não estivesse praticando a meditação, os meus sufocos externos e psicológicos com certeza teriam sido muito mais asfixiantes. E sem dúvidas, os anos de prática meditativa foram o alicerce que me deram a base para buscar desafios na vida muito maiores do que eu teria tido a coragem para encarar, e que eu não teria conseguido se não fosse o auxílio da meditação.

Então, se eu estava enfrentando grandes obstáculos e estava sendo capaz de vencê-los, apesar das câimbras psíquicas, isso era

um sinal positivo de que a meditação estava gerando os resultados para os quais se propõe. É natural quando optamos por um caminho positivo, não termos um ponto de referência para comparar como teria sido ruim se não tivéssemos ido por esse percurso, e isso pode gerar dúvidas quanto à validade do método construtivo de vida que estamos praticando.

Uma forma de testar a eficiência da meditação, ou de qualquer estratégia de aprimoramento, como os estudos e a leitura de boas obras literárias, por exemplo, é simplesmente parar de fazer e avaliar que tipos de resultados desencadeiam a partir dessa atitude perigosa. Entretanto, eu aconselho não tomar essa rota, pois ela pode trazer traumas permanentes e desnecessários.

O melhor a se fazer em casos de dúvida é usar a lógica. Vale a pena parar de praticar uma atividade que não tem absolutamente nenhum efeito colateral negativo? Se a resposta é não, como é o caso da prática meditativa, então é aconselhável continuar, com a certeza de que essa é a melhor opção, porque essa é de fato a melhor escolha de vida, e que gera resultados poderosos para a nossa paz interior e força emocional.

Com a meditação eu fui capaz de vencer o estresse e a ansiedade e encontrar paz e realização no meio das atividades que em outros momentos me inspiravam medo, além de potencializar dentro de mim uma incrível capacidade criativa. Sem a meditação eu tenho certeza de que eu não teria vencido os grandes impedimentos que superei e nem alcançado os grandes e lindos objetivos a que me propus conquistar.

4.2. O QUE PENSAR QUANDO SE ESTÁ MEDITANDO?

Essa é uma pergunta sutilmente muito bem formulada. Quando o Lucas pergunta o que pensar, talvez inconscientemente ele já esteja anulando a velha falácia que confunde a ideia de muitas pessoas a respeito da meditação, que diz que meditar é um exercício de não pensar em nada.

Pensar é uma faculdade humana de valor incalculável e que não pode ser impedida de funcionar, assim como não conseguimos fazer nosso coração parar de bater, pelo menos não se quisermos permanecer vivos. Então vamos deixar claro mais uma vez que meditar não significa “pensar em nada”.

Meditar é sim o exercício de selecionar pensamentos proveitosos e agradáveis que refletirão em nosso humor e resiliência emocional. Frequentemente nós somos vítimas de nossos pensamentos e emoções quando eles assumem o controle sobre a nossa razão. Meditar é assumir o comando sobre as nossas reflexões e que conseqüentemente se transformarão em nossas emoções. Essa é, portanto, uma atividade de total liberdade e de escolha dos pensamentos.

Poderíamos escolher pensar coisas negativas e ruins, inclusive. Entretanto, pensar de forma poluída é algo que já fazemos naturalmente e involuntariamente ao longo do dia. É comum que muitas pessoas, depois de um longo dia de trabalho e de serviços prestados à sociedade, se vejam invadidas por sentimentos de depressão e de vazio existencial quando vão para casa, e isso lhes rouba a energia e vontade de fazer qualquer coisa de produtiva por si mesmas. Todos nós já tivemos essa experiência.

Isso acontece porque somos bombardeadas ao longo do dia com pensamentos ruins, nocivos e estressantes, culminando no final com sensações que estão em total acordo com tudo o que foi jogado em nossas mentes, mas em total desacordo com a forma de viver que gostaríamos de experimentar.

Geralmente, quando percebemos sintomas ou crises de depressão e de estresse, esse não é o resultado de apenas um dia de sobrecarga negativa, mas de um processo que já veio se arrastando e se acumulando há muito tempo, desencadeando em um problema de proporções aparentemente impossíveis de serem resolvidas.

Compreender isso ajuda a perceber que existe solução para os nossos reveses intelectuais e emocionais, mas que assim como nem mesmo um transtorno acontece repentinamente em nossas vidas, da mesma forma a solução para ele deverá respeitar algum tempo, e que a consistência de ações diárias pode acelerar, mas não fazer milagres.

O que leva a concluir que práticas intermitentes e esporádicas, ou pior ainda, inexistentes, certamente não produzirão nenhum resultado. Você não pode culpar uma semente de girassol de produzir uma flor de girassol, assim como não pode culpar o universo por lhe dar resultados negativos, quando a única coisa que planta em sua mente são pensamentos poluídos e experiências negativas.

Portanto, é de suma importância compreender que da mesma forma que para nos tornarmos inteligentes não vai adiantar ler apenas um livro ou poucas páginas, pois sem esforço nada de positivo acontece, na mesma proporção, sem esforço intencional, resultados positivos não acontecerão na meditação. Lamentavelmente, para ser infeliz e depressivo basta não fazer nada. Se isso parece assustador e chocante, pior ainda é nunca descobrir que as coisas funcionam dessa maneira.

Com o conhecimento é possível tomar atitudes consistentes, e se você está lendo estas palavras agora, e se teve o trabalho de ler o livro em sua totalidade, você já está munido de muitas informações que podem lhe ajudar a conquistar coisas muito positivas.

Entretanto, durante a meditação, você precisa ter muito cuidado com o que vai pensar. Repetindo, a falácia de “não pensar em nada” durante a meditação não se refere a parar completamente os pensamentos, a verdadeira ideia por trás dessa compreensão equivocada é que devemos impedir os pensamentos negativos de entrarem em nossa vibração de consciência.

Temos que fazer o exercício de esforço em manter a nossa mente focada apenas naquilo que escolhemos pensar de construtivo

e enobrecedor. Isso sim é meditar. Isso não significa “não pensar”, mas quer dizer *pensar com qualidade*.

Pensar com a intenção de encontrar soluções para as nossas atribulações também é uma grande oportunidade de pensar com qualidade e calma sobre temas importantes para a nossa vida. Encontrar soluções eficientes é uma atividade à qual muitas pessoas não dedicam um tempo apropriado.

Muitos pensam sobre a solução para desafios na vida ao mesmo tempo em que pensam a respeito das brigas que tiveram com o chefe, das pressões do trabalho, das contas para pagar, ou da violência no mundo. Esse é um péssimo ambiente intelectual para encontrar respostas excelentes. Mas se você reservar um momento de paz interior para pensar a respeito de saídas para grandes dificuldades, é inevitável que encontre respostas apropriadas.

Perceba a diferença aqui. Buscar soluções para grandes distúrbios e irritações não é o mesmo que pensar neles. Exercitar a mente para focar no que realmente importa e evitar ficar chafurdando na lama cognitiva vai exigir muita dedicação. A maioria das pessoas quando tem um desafio ficam estagnadas falando e pensando a respeito do incômodo, e isso não muda e não resolve a situação.

O correto é pensar em alternativas para sair do sufoco. E esse é um dos grandes objetivos da meditação. Eu, por exemplo, uso esse método sempre que estou sem inspiração para continuar escrevendo e conseqüentemente, inexoravelmente, sempre encontro boas respostas. ***A meditação é uma grande ferramenta para encontrar soluções e também para inspirar a criatividade; eis uma dica valiosa para pessoas que trabalham em profissões que exigem inovação e inspirações engenhosas.***

Outro objetivo pode ser simplesmente usar esses cinco ou dez minutos, ou até mesmo mais, para pensar coisas belas e felizes. O mundo, a mídia e as pessoas à nossa volta, se encarregarão de nos encher de ideias inferiores. Buscar pensar em coisas boas intencionalmente é uma tarefa que cabe exclusivamente a nós.

Como eu disse anteriormente, durante a prática meditativa nós podemos pensar absolutamente no que quisermos.

Isso parece muito fácil de realizar, mas logo perceberemos que os desafios aparecerão. Mas com persistência e prática, a meditação logo se tornará, além de uma ferramenta de fortalecimento intelectual, também uma fonte de prazer e criatividade.

Outro ponto especial de que tratamos em nosso estudo é de que podemos também pensar a respeito daquilo que queremos adquirir. Eu poderia ser espiritualizado e dizer que não devemos pensar em desejos materialistas; entretanto, eu não posso deixar de observar a realidade que se apresenta e que diz que tudo o que pedimos com convicção se materializa de alguma forma; nem sempre na mesma cor e cheiro que pensamos em nossa mente, mas a energia da vida faz um grande esforço para nos levar muito próximo do ideal pensado em nosso cérebro.

Parece absurdo pensar que o que imaginamos em nossa caixa de ideias pode se concretizar, mas a lógica é a melhor arma contra a incerteza, e a razão nos prova que pessoas que pensam de determinada maneira vivem muito próximas dessa capacidade de refletir. Não há como alguém que raciocine positivamente viver negativamente. Nem mesmo as intempéries dos dias abalam a positividade de alguém que pondera favoravelmente.

O que acontece é que quando alimentamos o nosso cérebro com desejos específicos, ele se encarrega de encontrar alternativas e observar oportunidades relacionadas ao que é sugerido a ele. É simples assim. Por exemplo, quando pensamos no desejo de adquirir um emprego melhor, imediatamente ele acionará o seu alerta interior para todas as chances de novo trabalho.

Quem desejar ganhar mais dinheiro, automaticamente disparará no cérebro comandos de atenção para toda brecha de angariar mais valor monetário, e direcionará a sua atenção para as ações que precisamos colocar em prática a fim de alcançar o objetivo almejado. Não existe absurdo nenhum nisso, é apenas lógica.

Portanto; cuidado! Se alimentar pensamentos poluídos e de fracasso, então o seu cérebro jogará a sua atenção para essas situações. E tenha cautela com as suas reclamações, pois com elas você estimula o seu cérebro a encontrar cada vez mais razões para reclamar, pois ele compreende que é isso o que você quer. O que você pensa se materializa, porque o seu cérebro apenas obedece aos seus comandos e estímulos.

Isso não significa não viver de acordo com a realidade, isso quer dizer apenas que a realidade é uma manifestação maleável de suas reflexões. Ou seja, aquilo que pensamos é o que vivemos.

Pense positivamente e a sua vida será positiva. Faça como os pintores, que imaginam um cenário em suas mentes e pintam exatamente o que estavam pensando, ou algo muito parecido. Não esqueça que o mundo é uma representação complexa que revela um pouco do que se passa dentro da cabeça de cada indivíduo. É por isso que mesmo em meio às guerras e tragédias, temos a expressão de grandes artistas e filósofos.

Pensar é um exercício complexo e desafiador. Pensar com intenção consciente é ainda mais trabalhoso. No entanto, aqueles que são fortes o suficiente para comandar o corpo a obedecer e sentar quieto por cinco minutos por dia, são também fortes o necessário para direcionar seus próprios pensamentos e conseqüentemente as suas manifestações externas, ações e realidade.

4.3. É RECOMENDADO MEDITAR SE ESTOU ME SENTINDO INCOMODADO?

A meditação é recomendada para qualquer momento, especialmente quando estamos atravessando alguma infelicidade que altera a nossa sensação de equilíbrio interior.

É difícil encontrar paz e tranquilidade quando estamos no meio de alguma inquietação, e isso poderá afetar o funcionamento apropriado da meditação, mas lembre-se que meditar é justamente o exercício de autocontrole e domínio de nossos pensamentos e

emoções justamente nas ocasiões em que mais precisamos desse poder.

Situações de incômodo são um bom teste para ver o nível de nosso desenvolvimento cognitivo e emotivo. É preciso ter cuidado para não supor que a meditação irá resolver as nossas complicações. Na verdade ela é a ferramenta que nos ajudará a lidar com as adversidades com mais tranquilidade e leque de opções de conduta. Lembre-se, entretanto, de respeitar o seu propósito de nesse momento não deixar os pensamentos negativos invadirem seu interior.

Você pode pensar em opções de soluções para o seu contra-tempo, mas não pode deixar a negatividade da situação invadir o seu momento de concentração. Procure sempre jogar frases positivas e de inspiração enquanto estiver meditando, independente da circunstância negativa pela qual esteja caminhando.

Se por acaso a situação envolve uma desavença com outra pessoa, não alimente de forma alguma sentimentos e pensamentos de raiva contra ela, por mais que a vontade seja forte. Jamais polua a sua meditação com pensamentos carregados de negatividade, pois o que você pensa em seu cérebro no período de meditação, tem muito mais poder de impacto sobre suas ações do que os pensamentos que circulam por sua mente ao longo do dia. Isso acontece porque os pensamentos da meditação estão sendo plantados em uma área mais íntima do cérebro.

Selecione com cuidado o que vai pensar e sentir especialmente quando estiver atravessando algum temporal existencial. E acima de tudo, não deixe de meditar independentemente de qual catástrofe esteja enfrentando. É natural que no meio de alguma confusão sejamos tentados a deixar para o dia seguinte a nossa rotina de meditação. Não faça isso em hipótese alguma, pois você estará deixando para outro dia justamente a ferramenta que pode lhe ajudar a chegar mais rápido na solução necessária.

Tenha apenas o cuidado de não alimentar expectativas exageradas. A meditação irá lhe ajudar a chegar a uma solução melhor e mais direta, mas isso não quer dizer que o resultado será imediato. Sempre é necessário respeitar o tempo inevitável e as condições de cada caso para se chegar às soluções adequadas a cada circunstância.

Será um grande desafio manter a sua rotina de meditação e será uma grande prova de fogo manter a sua tranquilidade e respiração equilibrada pelos minutos de prática meditativa quando o mundo à sua volta estiver explodindo ou desmoronando; ou quando o chão parecer ter desaparecido de seus pés, mas fazer isso lhe dará a força intelectual e emocional para vencer justamente qualquer turbulência.

Quem consegue, no meio da tormenta, parar tudo para sentar em posição de meditação, fazer o exercício de respiração, e pensar ideias positivas intencionalmente controladas, já terá mostrado aos problemas quem está no controle da situação e quem sairá vitorioso dela.

Entretanto, eu chamo a atenção para o fato de que não é um momento difícil que normalmente desvia as pessoas de manter suas rotinas de meditação, mas justamente os momentos de bem-estar e tranquilidade.

Normalmente os percalços da vida fazem com que as pessoas busquem por respostas e por fortalecimento nas áreas que percebem debilitadas, enquanto que durante as fases de alegria e realização tendemos a relaxar e a acreditar que somos imbatíveis. Essa é uma armadilha perigosa que enfraquece nossa musculatura intelectual e emocional.

Geralmente nos períodos de tranquilidade e relaxamento, muitos de nós não vemos mais razão em manter a rotina de meditação. Depois de uma fase de descuido como essa é muito comum que o impacto dos tropeços e tombos machuque muito mais do

que fere aqueles que se mantêm alertas e preparados ao longo de uma vida inteira.

É muito melhor estar pronto para um possível imprevisto e ele nunca vir a acontecer, do que ser surpreendido por um quando acreditávamos que tudo estava em perfeita ordem.

Lembre-se que a vida é parecida com navegar no mar. Alguns dias nos enganam com uma brisa agradável e uma calmaria quase entediante, mas isso não quer dizer que sempre será assim. Alguns dias terão as suas tempestades. Não digo isso para não aproveitarmos as conquistas da vida, muito pelo contrário, mas apenas para não cairmos na inocência de acreditar que tudo é permanente.

Se as tempestades não são para sempre, o mesmo é válido para as calmarias. Viver é um ciclo constante de altos e baixos. Portanto, independentemente das aparentes circunstâncias, não deixe de meditar jamais.

Quando a maré estiver fustigando o seu barco ao ponto de quase quebra-lo, tire dez minutos para sentar e meditar como se nada estivesse acontecendo. E quando você estiver aproveitando e festejando as conquistas de sua vida, lembre-se, e policie-se, para fazer o mesmo. Com isso a sua vida interior sempre estará em paz e fortalecida, apesar de qualquer condição climática exterior.

4.4. EXISTE ALGUMA HORA CERTA NO DIA PARA MEDITAR?

Não há uma hora específica no dia para meditar. Entretanto, cada pessoa pode sentir que para si mesmo existe um momento mais apropriado, ou que dias diferentes proporcionam resultados específicos melhores, e que talvez em alguns dias, como nos finais de semana, dispõe de mais tempo para meditar com mais profundidade. Portanto, recomenda-se que cada pessoa experimente horários e extensões de tempo diferentes, até encontrar aqueles lhe tragam benefícios mais consistentes.

Uma dica a se considerar é que mesmo depois de termos encontrado os momentos que nos proporcionam os melhores resul-

tados, procurar mesmo assim fazer algumas variações esporádicas de horários, extensão de tempo e ambientes, pois cada variação, mesmo que mínima, sempre proporciona diferentes experiências.

Alguns chegam ao ponto de meditar mais de uma vez por dia. Eu conheço pessoas que fazem três meditações de cinco minutos ao longo do dia e com isso experimentam resultados poderosamente apaziguadores, mesmo em situações de trabalho que poderiam ser estressantes. Conheço outros que são capazes de meditar por mais de trinta minutos, ou até mesmo por horas a fio.

Portanto, deixo totalmente a seu critério encontrar a fórmula, não apenas de horário, mas de estrutura de meditação como um todo, para aplicar aquele conjunto que mais lhe parecer trazer benefícios.

E tenha em mente que o nosso estudo procurou ser o mais direto e prático possível, mas ele não é o estudo completo no que tange a arte de meditar.

Esteja aberto a novos conhecimentos e tenha sempre em mente uma avaliação bastante crítica a respeito de seus resultados. Não aceite as minhas palavras ou as palavras de qualquer pessoa sem antes provar na prática a aplicabilidade e veracidade de cada proposta.

Faça isso para todos os aspectos de sua vida, sabendo ouvir com atenção, permitindo-se conhecer através da experiência prática, e avaliando com criticismo saudável e construtivo, mantendo aquilo que lhe faz bem, e deixando de lado aquilo que não trás respostas salutares e pacíficas.

4.5. É POSSÍVEL MEDITAR PRATICANDO ESPORTES?

Esta será uma dica valiosíssima para os praticantes da meditação. Meditar enquanto se pratica algum tipo de esporte pode ser uma grande ferramenta para lidar de forma inteligente com o estresse e a ansiedade.

Um corpo em movimento não significa um cérebro em repouso. É muito mais fácil estar em um estado de paz e consciência quando estamos parados em posição de meditação, portanto é uma tarefa extremamente desafiadora manter a atenção quando estamos em movimento, entretanto os seus efeitos podem ser poderosíssimos.

Muitas vezes usamos o esporte como uma ferramenta para nos desconectarmos de uma rotina estressante e preocupante. Isso é extremamente válido e deveria ser feito por todos os seres humanos. Além desse benefício, você pode ainda aumentar os efeitos positivos do esporte em seu corpo e mente se for capaz de se manter contemplativo e consciente durante a sua atividade.

Entretanto, meditar enquanto praticamos algum esporte requer um esforço de concentração elevado. Enquanto a meditação fisicamente imóvel foca o treinamento apenas do cérebro, a atividade esportiva foca a atenção apenas no corpo; já a meditação esportiva, que é a combinação dos dois, terá que estar alerta aos movimentos do corpo e às agitações da mente, ao mesmo tempo.

Portanto, compreenda que meditar enquanto praticamos algum esporte é a combinação do exercício da potencialidade mental com o fortalecimento da capacidade física. Dessa forma, quando estiver meditando e se exercitando, você precisará despertar a sua atenção e consciência para tudo o que estiver fazendo.

Você deverá ser capaz de se concentrar no objetivo do esporte que esteja realizando, ao mesmo tempo em que foca a atenção ao que está pensando e ao que está sentindo. Apesar de isso parecer muito complexo, os seus benefícios serão excelentes na mesma proporção.

Uma forma prática de explicar isso seria usar o exemplo de alguém que frequenta alguma academia. Nesse caso muitos dos exercícios físicos são repetitivos. Com isso temos condição de colocar em prática de forma mais simples a meditação esportiva.

Sempre que estivermos realizando os movimentos repetitivos, ao mesmo tempo em que nos concentramos na contagem

das repetições, que seria nossa postura comum na academia, com a meditação incluída nessa atividade, podemos ainda pensar na complexidade e engenhosidade de nosso corpo ao realizar essa execução; na quantidade de energia disponível em nosso corpo para realizar uma ação tão exuberante; e também pensar em como as minhas atitudes e decisões podem impactar o mundo à minha volta.

Isso parece fácil ao ler, mas será absurdamente desafiador de realizar. É muito comum acontecer quando decidimos aplicar essa teoria, de só nos darmos conta de nosso objetivo quando estamos no banho, horas depois de já termos encerrado o treino. Isso prova a nossa dificuldade em nos manter alerta em nossas metas, existência e atividades no mundo.

Nós passamos a maior parte do tempo inconscientes de nossas ações e de nossos planos enquanto estamos acordados. Por incrível que pareça, é como se a condição de inconsciência que experimentamos ao longo do sono se estendesse pelas horas em que estamos supostamente despertos.

De qualquer forma, mesmo que decida experimentar a meditação esportiva, eu recomendo manter uma rotina de meditação em que mantemos nosso corpo em total repouso, para que com isso possamos garantir o máximo de qualidade em nossa experiência de autoconhecimento interior, que apenas a contemplação total pode proporcionar.

O Lucas me ensinou uma forma de meditação para os treinos na academia muito interessante. Sempre antes de cada treino, ele lê uma passagem de um livro de pensamentos filosóficos curtos, chamado *Minutos de Sabedoria*, escrito por *Carlos Torres Pastorino*. A leitura não dura mais do que vinte segundos, mas serve de estímulo ao pensamento para todo o treino e até mesmo para o dia.

O que eu faço então é procurar manter a minha mente concentrada nas palavras lidas pelo Lucas. É muito comum eu esquecer de colocar em prática essa meditação logo alguns segundos depois

de ter ouvido o texto. Mas isso apenas serve de desafio para tentar fazer melhor no dia seguinte.

Com esse tipo de exercício eu não estou apenas garantindo bons resultados físicos, mas tenho a certeza de ter alimentado a minha mente com pensamentos nutritivos para garantir um resistência intelectual preparada para enfrentar as batalhas e intempéries emocionais do dia que tenho pela frente.

Eu peço agora licença para reproduzir a mensagem de Carlos Torres Pastorino, que o Lucas leu no livro, Minutos de Sabedoria, hoje, antes que eu iniciasse os meus treinos.

“Não tenha medo! Medo de quê? Nossa vida é eterna. Nosso eu, que é nossa alma, não morre nunca. A vida continua eternamente. Procure sentir Deus palpitando dentro de si, na vida que pulsa em seu coração, nos pensamentos que povoam o seu cérebro. Não tenha medo, porque Deus está permanentemente dentro de você. Siga seu caminho confiante e sereno, e descobrirá Deus em tudo”.

Imagine você, começar o dia ou o seu treinamento com uma mensagem poderosa e motivadora como essa. Pense em como pode ser bom treinar pensando nessas palavras e viver todo o seu dia com essas ideias sempre sussurrando no fundo de sua mente.

Difícilmente você ouvirá um pensamento tão lindo vindo da televisão ou de alguma música no rádio. E mesmo que aconteça, provavelmente passará despercebido de sua consciência.

As palavras que o Lucas leu ressoaram em meus pensamentos ao longo de todo o meu dia. Não apenas o meu treinamento foi muito produtivo, mas o meu dia como um todo foi recheado de vitórias.

Algumas pessoas são céticas demais para apenas aceitar frases de inspiração e positividade; entretanto, mesmo a lógica mais rudimentar é capaz de concordar que é muito melhor alimentar a própria mente com reflexões que a fortaleçam, do que com futilidades que não servem para o próprio bem estar.

Nem todos os meus dias são felizes e vitoriosos porque eu ajo dessa forma, mas todos os meus dias fecham com alguma forma de aprendizado e fortalecimento. Assim como algumas vezes uma lesão machuca o meu corpo, o mesmo acontece muitas vezes com a minha alma, mas eu sei que a dor sempre passa, especialmente quando eu não deixo ela me paralisar nem me fazer desistir.

Esse tipo de prática meditativa é especialmente recomendada para aqueles que praticam a corrida ou a caminhada, pois nesses casos o corpo está em movimento automático e repetitivo, dando amplo espaço para a contemplação interior, especialmente considerando que nesse momento nosso cérebro e pulmões estão sendo plenamente alimentados de vida. Muitas são as testemunhas dos benefícios desse tipo de atividade físico-meditativa.

Entretanto, para esportes que envolvem estratégia e competição, como o futebol ou o jiu-jitsu, por exemplo, manter a mentalidade meditativa pode ser um desafio quase impossível de ser alcançado. Todavia, novamente, para todos aqueles que forem capazes de realizá-lo, os seus frutos haverão de ser deliciosos.

Esse é, afinal de contas, o objetivo principal da meditação: manter nosso estado de consciência (pensamento lúcido e equilibrado) em todas as nossas atividades cotidianas, independente do cenário apresentado. Frequentemente vivemos inconscientes do que estamos fazendo e do impacto de nossas ações e palavras.

A meditação tem o intuito de nos exercitar para manter a atenção o máximo de tempo possível enquanto estivermos acordados. Tente dar-se conta agora neste momento do fato de estar desperto e do ambiente ao seu redor.

Procure observar com atenção e intenção os objetos e as pessoas em sua volta. Qual é a cor dos objetos que você vê e quais são as características físicas das pessoas que você percebe? O que será que elas estão sentindo e pensando? Isso é estar em estado de consciência.

Consciência é perceber o que se está fazendo e dar-se conta da presença de tudo e todos que nos cercam. Entretanto, logo caímos na inconsciência e não percebemos mais nada disso.

Logo, sentimentos como medo, ansiedade, insegurança, estresse, felicidade, alegria, euforia, paixão, e tantos outros, entram em cena para tirar a nossa atenção; ou quem sabe, pessoas e programas de televisão tiram o fio do plugue da nossa tomada elétrica de consciência, que deveria nos manter conectados aos fatos da vida.

Aos poucos a sua meditação invadirá todos os espaços de sua existência. Quando isso acontecer, você terá alcançado a consciência plena. É muito provável que com esse nível extremo de consciência você também perceba todos os detalhes dos problemas e mazelas do mundo à sua volta, pois agora você realmente consegue ver o mundo plena e constantemente.

Entretanto, com a sua consciência manifestada e constante você também terá a seu dispor a calma e o acesso aos seus melhores recursos para lidar com qualquer situação de maneira excelente.

Porém, lembre-se de que o mundo não é feito apenas de problemas. Na verdade, isso representa apenas uma pequena parcela da vida. Uma pessoa meditativa e consciente será capaz de sorver o que há de bom com muito mais plenitude e satisfação, ao mesmo tempo em que saberá lidar sem evitar e sem se abalar excessivamente com o que houver de indesejado.

Normalmente são os momentos difíceis que nos forçam a despertar para a consciência. É por isso que a maioria das pessoas tem a impressão de que a vida é apenas sofrimento, pois elas ainda não romperam a barreira do despertar da plenitude. Elas permanecem abaixo da linha de compreensão do todo e da realidade.

Uma pessoa plenamente consciente consegue ver o mundo em sua completude, e com isso observa que a existência transborda de belezas e milagres, e que as dores e sofrimentos são, na

verdade, apenas uma parte inegável da realidade, mas ao mesmo tempo percentualmente muito menor.

Apenas alguém consciente consegue de fato ajudar outras pessoas e reduzir os problemas do mundo. Uma forma de fazer isso é não se deixar influenciar pela negatividade e não retribuir a inconsciência agressiva das pessoas emocionalmente feridas com mais violência.

Meditar e praticar esportes lhe ajudarão a compreender tudo isso, desde que seja persistente o suficiente para transpor todos os desafios que se levantarão contra você a cada dia.

Treine seus músculos para estarem preparados para a longevidade da vida moderna, e treine a sua mente para estar sempre saudável e forte para acompanhar as constantes mudanças da contemporaneidade. Você não vai querer atravessar a barreira dos cem anos de idade sem a posse de um desses dois elementos, e se não começar a exercitá-los hoje, infelizmente, em algum dia no futuro, poderá ser tarde demais. Pense sobre isso; e bons treinos.

4.6. A MEDITAÇÃO PROPORCIONA EXPERIÊNCIAS

TRANSCENDENTAIS?

Em janeiro de 2018 eu iniciei um novo processo de meditação com o propósito de viver algum tipo de experiência transcendental. Esse tipo de vivência significa experimentar algo que não pode ser explicado pela razão ou pela ciência. Eu, por exemplo, queria ou falar com Deus, ou me comunicar com seres de outra dimensão ou planeta, usando algum potencial desconhecido de meu cérebro. Isso pode parecer cômico, mas é a pura verdade.

O meu intuito partia de uma convicção muito forte de que deveria haver um poder inconsciente, ou uma função apenas não treinada em nosso cérebro, de comunicação transcendental, por exemplo, ou quem sabe de telepatia, e caso esse poder residisse dentro de nós, ele seria passível de poder ser acessado por qualquer ser humano, mesmo que sem qualquer tipo de treinamento formal, desde que estivesse disposto a alcançar esse conhecimento.

Depois de muitos dias consecutivos e muitas horas de meditação profunda, nada de surpreendente aconteceu. Nada para além da ordem do natural e compreensível, pelo menos.

Os únicos efeitos notáveis de um esforço tão grande foram o de perceber que a concentração para os estudos, leitura e trabalho, melhoraram exponencialmente, já na primeira semana. A meditação um pouco mais longa do que apenas dez minutos conduziu a um estado mental de profunda calma e de uma experiência de percepção interior reveladora. Eu não saberia explicitar o quanto, mas certamente a criatividade foi potencializada ao extremo, pois desde então não parei de produzir e criar novos projetos consistentes e recompensadores.

Acredito que se eu dedicasse muitas horas de meditação a cada prática, seria possível ter experiências cerebrais quase alucinógenas, mas isso seria apenas uma reação natural de meu cérebro ao fato de ser exposto a um treinamento intenso, assim como pode acontecer ao corpo quando levado ao extremo, como as experiências absurdas de alucinação relatadas pelo atleta de corrida de elite, Usain Bolt, sempre que levava os treinamentos aos limites da resistência física.

Nenhum desses resultados, no entanto, tem qualquer relação com o transcendental ou com o oculto. Provavelmente algumas teorias possam falar a respeito de coisas desse tipo, mas isso seria dar valor excessivo ao poder de imaginação do nosso cérebro. Os resultados da meditação são de ordem muito prática e nem um pouco místicas ou misteriosas. Quem afirmar o contrário estará se deixando levar pela fantasia.

Isso me faz recordar de algumas experiências. Eu frequentei no passado algumas denominações religiosas com o interesse de aprofundar meu conhecimento nas questões históricas da religião, mas em todas as igrejas que eu frequentava, era comum a encenação de efeitos paranormais nos fiéis.

Muitos experimentavam o que diziam serem influências espirituais divinas ou então expulsão de espíritos impuros. Entretanto, todas as pessoas que diziam receber essas bênçãos não pareciam mudar em suas condutas cotidianas, ou melhorar suas capacidades cognitivas. Era um efeito “transcendental” de pouca aplicabilidade prática, muito parecido com aquele alcançado pela hipnose.

O mais curioso é que eu nunca fui capaz de experimentar nada daquilo. O limite do que eu era capaz de aceitar em termos de irracionalidade foi quando uma de minhas amigas se dirigiu a mim, depois de um período de oração, para dizer que tinha ouvido a voz de Deus, e que Ele pedia para que eu seguisse no meu caminho.

Eu agradei a recomendação, mas devido a minha confusão e incompreensão, pedi mais detalhes a respeito de que ideias ela estava se referindo. Ela não soube responder e disse que Deus havia apenas dito aquelas palavras. Tudo aquilo não poderia ter sido mais desconexo.

Não é minha intenção dar a impressão de estar debochando desse tipo de vivência, até porque eu respeito a busca espiritual e religiosa de cada um, mas eu sei por experiência própria que, como seres criados por Deus e que receberam a capacidade da razão, ser ludibriado por fatos ilógicos não parece ser a maneira mais respeitosa de se conectar com o divino.

Digo isso sinceramente apenas para expressar que nunca tive nenhuma experiência transcendental para além do justificável, apesar de ter experimentado muitas formas diferentes de propostas religiosas e filosóficas. Ao fim de minha busca por conexões suprracionais, eu descobri que eu estava sendo ingênuo e ingrato.

Eu estava ambicionando ter uma benesse para além daquela que os meus olhos podiam ver, ou que a minha razão podia compreender, quando, na verdade, não fazia uso do que já estava disponível aos meus sentidos e do qual eu apenas não estava consciente.

Depois que eu me dei conta do milagre da existência, que já é real a todos nós, eu cai em mim e percebi a minha ignorância. Como eu poderia querer me comunicar com o invisível, quando não era capaz nem de me impressionar com o poder do sol, que já é um milagre visível, que nasce todos os dias diante de meus olhos?

Se eu não sou capaz de perceber o milagre de possuir um coração, que jamais para de funcionar pelo tempo em que estou vivo, então não sou digo nem mesmo de experimentar o milagre da vida. Enquanto eu não for capaz de viver a transcendência de olhar nos olhos de outro ser humano e compreender que ali existe uma vida, com quem é possível se comunicar profundamente, então eu não estou pronto para conversar com seres de outros planetas.

A meditação que eu venho recomendando deverá proporcionar experiências vivenciais muito práticas e úteis para o dia-a-dia; nada mais do que isso.

O seu humor entrará em uma frequência mais equilibrada e aumentará a sua inclinação para atividades contemplativas como leituras, conversas, ouvir músicas calmas, ter sons tranquilos, criatividade e força de vontade para agir.

Outro ponto muito evidente da meditação em minha experiência foi o de começar naturalmente a recordar com uma clareza impressionante de eventos do meu passado, que há muito eu havia esquecido. Foi muito bom poder acessar mais áreas de minha memória, além daquelas que eu normalmente estava acostumado a utilizar.

O melhor resultado de todos e o mais prático, pois agiu diretamente em minha área profissional, foi a potencialização da criatividade e de ideias surpreendentes. Eu comecei a ter *insights* (ideias inesperadas) bastante curiosos e úteis para as minhas produções artísticas, empreendedoras e literárias.

Eu nunca criei e produzi tanto em minha vida como no ano de 2018, que foi quando mais dediquei tempo e qualidade às minhas práticas meditativas. Só para você ter uma ideia, eu fui

capaz de escrever quatro livros de grande volume de conteúdo em apenas um ano.

Isso sem contar todos os outros resultados positivos nas áreas afetivas e empreendedoras. Todos os meus projetos obtiveram expressivo resultado positivo, e mesmo nos momentos de dificuldade financeira e risco de investimento, em que o normal teria sido a preocupação e noites de insônia, foi como se nada de tenso estivesse acontecendo.

A surpresa com a minha postura equilibrada diante de tantos desafios emocionais era tão grande, que às vezes eu mesmo me perguntava, se eu não deveria estar me preocupando pelo menos um pouco mais com algumas situações em que normalmente a reação esperada seria de inquietação. Eu fui capaz não apenas de produzir em escala fascinante, como também fui capaz de caminhar por territórios incertos do reino das emoções com serenidade.

Muito mais proveitoso e importante do que o contato com um possível mistério, ou experiências transcendentais, é ter a evidência de crescimento pessoal, com resultados práticos para o nosso dia-a-dia, e o aprimoramento de nossas capacidades intelectuais e emocionais, que nos auxiliam em nossa comunicação e relacionamento com as pessoas que povoam o nosso cotidiano, e que muitas vezes passam por nossas vidas sem que nos interessemos em conhecer para além do que apenas é apresentado pela fachada da formalidade e superficialidade das constantes interações sociais.

Mais do que ter uma experiência sobrenatural ou transcendental é importante ter uma revelação de vida rica em consciência e potencialidade.

PARTE V

A chave

“Quem desconhece a chave jamais será capaz de destrancar a porta.” – Sigmund Freud.



Como você faz para abrir uma porta que está trancada? É possível para um estranho entrar em um banco ou em uma casa e abrir o cofre sem nenhuma autorização? Pode qualquer um acessar a conta bancária de outra pessoa a seu bel prazer?

Em cada um desses exemplos é necessário possuir a chave correta que destranca os bloqueios de acesso e que pode ser um objeto físico, com formato específico, ou uma senha numérica exclusiva, ou ainda um código secreto.

E qual a razão para termos engendrado sistemas de bloqueio, se não para proteger os bens materiais que consideramos valiosos? Nenhum de nós se preocupa muito em guardar algumas notas de dinheiro que servem apenas para comprar no máximo meia dúzia de pães; no entanto, ninguém se sentiria muito confortável saindo de casa, sabendo que deixou um monte em notas de dinheiro empilhado, no valor de mais de um milhão, sem pelo menos trancar a porta de acesso principal.

Nós damos elevada importância às nossas posses financeiras, sejam elas físicas, em formato de notas de dinheiro, ou eletrônicas, expressas por dígitos em uma conta bancária, e a melhor maneira que encontramos para nos proteger foi através de uma chave exclusiva, que permite o acesso apenas daqueles que estão autorizados a colocar as mãos em nossas riquezas, e sempre que alguém viola esse princípio, alegamos que fomos roubados ou invadidos.

Nosso cérebro também é como se fosse uma caixa que contém muita riqueza dentro de si. Poderíamos até mesmo dizer que todo o valor monetário e material que vemos no mundo físico é apenas uma tentativa de representação da riqueza que a nossa mente é capaz de produzir.

Quando desembolsamos uma fortuna para comprar um carro de luxo, estamos pagando pela capacidade humana de produzir aquele objeto de alto valor.

Ao lermos na lista da Forbes o nome dos dez bilionários mais ricos do mundo, estamos na verdade tentando representar numérica e compreensivelmente a capacidade intelectual de algumas das pessoas mais geniais da humanidade.

Sempre que uma obra de arte é vendida por somas assombrosas, estamos tentando de alguma forma monetizar algo que é invisível aos nossos olhos, que é a potencialidade e exclusividade intelectual daquele grande artista.

Fazemos tudo isso apenas para que de alguma maneira possamos compreender visualmente o valor incalculável da capacidade intelectual de nosso cérebro.

Entretanto, infelizmente, ao contrário de uma conta bancária, que tem apenas uma senha secreta que serve de chave para acessá-la, a nossa mente possui uma chave universal, que pode ser usada por qualquer um para entrar dentro dela. Essa chave são as palavras.

Qualquer palavra que pode ser compreendida em seu idioma serve para invadir a sua mente. O cofre de nossa mente é acessível a qualquer verbo, substantivo ou adjetivo, que combinados e agrupados de forma lógica, formam frases compreensíveis, e que servem para que pessoas de fora destranquem as travas dos nossos pensamentos.

Um hipnotista só consegue entrar na mente de alguém através das palavras que ele utiliza para construir um caminho de domínio sobre a sua vítima. Sem as palavras, a hipnose não existiria.

A chave, ou a senha, que permite o acesso à mente de qualquer indivíduo racional é a comunicação verbal, e com isso qualquer estranho na rua pode entrar em nosso recinto de pensamentos se apenas for capaz de produzir alguma frase, ou se chamar a nossa atenção de alguma maneira que produza pensamentos dentro de nosso cérebro.

Se ele for capaz de fazer isso, ele terá conseguido invadir nosso cofre de tesouros incomensuráveis. Eu mesmo estou fazendo isso com você agora enquanto você está lendo este livro. Você está

seguindo exatamente a minha linha de raciocínio e, conseqüentemente, está permitindo que eu controle os seus pensamentos, da mesma forma que um hipnotista faria com um participante em alguma demonstração.

Se eu pedisse para você falar o seu nome em voz alta agora, neste momento, e você correspondesse ao meu comando, eu estaria assumindo o controle sobre os seus próprios pensamentos e guiando-os para um ponto específico de ação, que eu escolhi por você. Portanto, ao fazer isso, eu usei a chave das palavras para entrar em sua conta bancária intelectual.

E mesmo que você tenha tentado bloquear a minha tentativa de invasão, invariavelmente, você estava em diálogo direto com as instruções que eu estava propondo ao seu raciocínio, e isso é o que acontece sempre que nos deparamos com as palavras em qualquer circunstância: elas abrem o acesso aos nossos pensamentos, geralmente sem a nossa permissão.

Talvez você tenha tentado provar que a minha teoria está errada ao não produzir o som que representa o seu nome quando eu solicitei, todavia não se deu conta de que outras pessoas, muito antes de eu aparecer na sua mente, já tinham surgido na sua vida e invadido o seu sistema de pensamentos, e instalado dentro dele isso que você considera o seu nome, e que desencadeia toda uma corrente de ideias e emoções que você associa com a sua personalidade.

Sem perceber, você permitiu que a sua vida inteira fosse determinada por uma palavra que representa uma personalidade, que não foi você quem escolheu para si mesmo e a mesma coisa você fará com os seus filhos quando escolher o nome deles. Isso é apenas um exemplo simples dentre tantos outros muito mais complexos e profundos, que podem envolver desde os seus medos, até os seus objetivos de vida, meramente para ficar em algumas poucas referências compreensíveis.

Enquanto não assumimos o controle sobre os nossos próprios pensamentos e emoções, nós somos apenas o reflexo das determinações e engendramentos de outras pessoas, muitas vezes elas mesmas inconscientes do que fazem. Umhas poucas outras, no entanto, astutamente sabedoras do poder de manipulação que possuem.

É por isso que nós pagamos fortunas por quadros de grandes artistas e por veículos luxuosos, pois de alguma forma estamos pagando por algo que compreendemos ter sido produzido pela mente voluntária de alguém que conseguiu produzir uma ideia intencionalmente original. Nós admiramos e pagamos caro por isso, pois queremos sentir que temos um pouco desse poder.

Talvez você já tenha ouvido falar daqueles estudos que dizem que a comunicação verbal seria responsável por apenas 7% do diálogo entre seres humanos, e que os restantes 93% estariam divididos em comunicações não verbais, como tom de voz e expressões faciais e corporais.

Quando eu li isso pela primeira vez, eu fiquei encantado com a informação e depois de então eu passei a me deparar com números similares em diversos livros e vídeo educacionais. Não era apenas eu quem tinha ouvido falar a respeito dessa nova ideia, mas sim o mundo inteiro.

Entretanto, isso não passa de apenas uma mentira que talvez tenha algum embasamento científico por trás. Faça o teste e tente dialogar com alguém sem o uso de palavras e tente transmitir alguma ideia ou emoção, e ao mesmo tempo procure ver o quanto consegue de informações úteis e profundas a respeito do que a outra pessoa está pensando e sentindo, apenas observando as sutis expressões faciais e corporais. Será muito mais difícil. Nada fala tão direta e claramente como as palavras.

Por mais que tenhamos grande capacidade de ler as mensagens ocultas nas expressões faciais no rosto das pessoas, é apenas quando nosso bem amado nos diz com todas as letras que quer

terminar, depois de cinco anos de relacionamento, que de fato compreenderemos claramente o que ele queria dizer com todos aqueles gestos secretos, que revelavam a sua falta de amor por nós já há muito tempo.

Eu e todos os outros que leram a respeito dessa pesquisa, que diz que apenas 7% do que comunicamos passa pela via das palavras, passamos a acreditar nessa afirmação apenas porque ela se utilizou da chave que dá acesso ao nosso cérebro, e que consegue entrar em nossos pensamentos e conduzir a forma como passamos a ver o mundo.

Ao nos darmos conta do poder das palavras e da linguagem lógica, de repente percebemos o risco que corremos em um mundo basicamente controlado pelos meios de comunicação.

Basta uma notícia escandalosa aparecer na rede de noticiários de seu país para que todos passem a falar calorosamente a respeito daquele tema, como se tivessem sido hipnotizados e não tivessem controle sobre os próprios assuntos.

A triste realidade é que é exatamente isso o que acontece todos os dias. Os responsáveis pela criação das informações e produtos por trás das grandes marcas e empresas possuem a seu dispor profissionais das diversas áreas da psicologia humana, pensando nas melhores maneiras de conduzir o comportamento social para pensar e agir em sintonia com a intenção deles.

Isso não é de forma alguma uma crítica e sim apenas uma constatação relevante. Não é como se eles estivessem fazendo algo de ruim contra nós. Eles apenas estão fazendo uso de uma fraqueza da condição humana e tirando proveito disso, assim como qualquer um de nós faria se tivesse a mesma possibilidade.

Na verdade, nós mesmos fazemos isso o tempo inteiro com outros seres humanos, e os relacionamentos amorosos são o melhor exemplo disso.

Quando nos interessamos por alguém, tentamos hipnotizar a pessoa de nosso interesse na esperança de fazê-la gostar de nós

por tudo aquilo que estamos apresentando, e mesmo que ela rejeite a nossa investida, nós não podemos considerar que fracassamos, pois, invariavelmente, por algum período de tempo, ela não teve outra opção, a não ser pensar em nós, nem que fosse para odiar o fato de estarmos tentando roubar o coração dela.

Nós podemos não ter conseguido furtar o coração da pessoa que dissemos amar; no entanto, sem dúvida alguma, nós tivemos acesso livre aos pensamentos que ajudamos a produzir dentro da mente dela.

É isso que os meios de comunicação esperam de nós. Para eles, pouco importa que tipo de opiniões ou verdades serão produzidas. Tudo o que importa é que por alguns dias os nossos pensamentos e emoções estejam completamente cegos e voltados para o bombardeio de dados e produtos que eles estarão oferecendo, e cobrando em forma de dinheiro para ser consumidos.

Só importa para eles ter acesso aos nossos pensamentos, e quer você odeie o que está sendo apresentado, quer você apoie com convicção e certeza o que está sendo discutido, você está apenas sendo manipulado a pensar a respeito de um assunto que se fosse de sua exclusiva vontade, jamais teria sido uma opção de tópico a preencher o espaço sagrado de seu cérebro.

Esse é o poder de acesso que as palavras têm sobre a mente de qualquer ser humano, especialmente sobre aqueles que não fazem ideia alguma a respeito disso.

Vejamos mais alguns exemplos que mostram que a nossa mente está sendo controlada por outras pessoas, do lado de fora de nossa própria residência intelectual.

Vamos começar pelo idioma que usamos para nos comunicar em nosso país de origem; nós o aprendemos sem qualquer decisão por nossa parte.

Se você tem uma religião, provavelmente ela se parece muito com alguma possibilidade dentro de seu alcance social, e mesmo que se diga contra ela, só poderá fazer oposição a algo que conhece

e identifica, e que aprendeu a compreender por forças exteriores, independente de sua vontade consciente.

Caso você olhe agora mesmo para as roupas que está vestindo, certamente poderá identificar marcas e um estilo socialmente aceito no ambiente de seu convívio. Provavelmente, se você não vive em um país Muçulmano, seria muito estranho usar as roupas daquele costume em sua cidade, e seria até mesmo muito curioso ver alguém fora de seu ambiente de atuação, profissional ou religiosa, andando pelas ruas com as suas roupas cerimoniais, como é o caso dos padres, por exemplo.

Ver um padre em roupas sacerdotais dentro de igreja é muito natural; entretanto, ver um caminhando pelas ruas ou dentro de uma academia com aquelas vestimentas, seria algo no mínimo chamativo.

Quanto, do que nós somos hoje e de nossos desejos, será que é o resultado de nossas próprias escolhas, livres das impurezas das interferências exteriores?

Quando seguimos essa linha de raciocínio, logo nos percebemos quase como que sem saída, na possibilidade de gerar nossos próprios pensamentos e de não nos deixarmos invadir por “corpos” estranhos. Entretanto, as coisas ainda podem piorar um pouco mais.

Não são apenas as influências externas que destrancam as portas de nosso cofre de riquezas, nossos próprios pensamentos e sentimentos interiores também destrancam e abrem portas que muitas vezes não daríamos autorização para serem escancaradas.

Quantas vezes, ao longo do dia, podemos afirmar que estamos no controle voluntário dos diálogos e das emoções que se produzem em nossa mente? Ou colocando a pergunta de uma forma um pouco diferente: será que você consegue escolher o que pensar e o que sentir, ou será que tudo isso acontece indiferentemente de sua vontade, ao longo de cada dia?

Será que a sua felicidade ou a sua tristeza é resultado de sua escolha consciente, ou apenas o efeito da composição bioquímica de sua constituição física, e dos pensamentos constantes que alimenta em seu corpo cerebral de forma inconsciente?

Em última instância, poderíamos indagar: será que você é quem você é porque escolheu ser assim, todos os dias, ou você é assim, apenas porque, por acaso, as circunstâncias e os seus pensamentos interiores involuntários fizeram de você quem você é, neste momento? Será que a pergunta é confusa ou a nossa constatação que não é muito agradável?

Enquanto eu faço esses questionamentos a você, eu também os direciono contra mim mesmo, e eu confesso que eu começo a transpirar de nervosismo ao constatar que as respostas que eu produzo para essas provocações não me agradam muito.

A próxima interrogação que nos fazemos é o que tudo isso pode ter a ver com a meditação, que é o tema central deste livro.

Certamente não estamos propondo que a meditação é a solução para todas essas temáticas anteriormente enunciadas, mas possivelmente ela serve como um ponto de ruptura dentro desse círculo vicioso e inconsciente, no qual nos encontramos, e que pode absolutamente servir de pedra de apoio para nos ajudar a sair de todos os estados de inconsciência que nos controlam.

Estudamos nesta a respeito do poder do autodomínio, que precisamos exercer sobre nós mesmos quando decidimos iniciar o processo da prática meditativa, e que tem o poder de influenciar outras áreas de nossa vida.

A prática da meditação requer autodomínio que surge de nossa própria vontade interior em realizar a sua ação diária. Haverá que partir de nós mesmos uma força interior mínima e constante para determinar que nós tiraremos algum tempo ao longo do dia, todos os dias, para realizar o nosso exercício contemplativo.

Para facilitar a realização de nosso propósito, nós falamos ao longo de todo o nosso estudo, que podemos trabalhar com

uma quantidade de tempo de pelo menos cinco a dez minutos de prática por dia, e que para testar a nossa força inicial, antes de criar o hábito definitivo, precisaríamos iniciar com pelo menos trinta dias consecutivos de treinamento, para só então começar a sentir, não apenas os efeitos positivos de sua realização, bem como sentir como se tivéssemos de fato incorporado essa rotina em nosso hábito de vida.

Cinco minutos por dia, por pelo menos trinta dias, parece muito fácil. Entretanto, eu seria capaz de apostar uma grande fortuna com você e afirmar que você vai fracassar nesse propósito. O nosso corpo e a nossa mente farão de tudo para nos desviarem de nossa certeza.

Todos os dias surgirão pensamentos de distração e vontades contrárias à nossa determinação, e elas muitas vezes vencerão a nossa própria decisão. Nós seremos derrotados muitas vezes por pensamento e desejos que não condizem com a nossa própria intenção.

Eu não digo isso porque eu desejo o seu mal, mas sim por conhecer a psicologia humana, e a minha própria personalidade, e saber que raramente temos domínio sobre nós mesmos e sobre nossas vontades e sentimentos.

Consequentemente, isso me leva a acreditar que você vai titubear, e até mesmo desistir, dessa empreitada que teria o poder de revolucionar a sua vida.

Eu seria capaz de ir mais longe e apostar que, de todos aqueles que lerem este livro, mais de cinquenta por cento meditará apenas uma vez depois de concluir essa leitura, em virtude da empolgação inicial que estarão sentindo, e que logo serão engolidos pela rotina diária, que sufoca nossa personalidade, nossos pensamentos, nossas emoções, e os nossos sonhos e planos. Uma pequena minoria continuará depois de uma semana.

Talvez apenas você será capaz de vencer esse desafio, pois você é a única pessoa em quem você pode confiar para dominar

a si mesmo. Se você não for capaz disso, então o mundo se encarregará de controlar quem você é.

Nós discutimos que com a prática diária da meditação e o autodomínio, que estaremos exercendo sobre nós mesmos, serão uma prova visível e constante do poder que nós teremos sobre o nosso “eu”, e que será, conseqüentemente, traduzido para qualquer outra área de nossa vida prática.

Quando somos capazes e fortes ao ponto de dominar nosso corpo e mente para repousar em meditação todos os dias, por pelo mesmo cinco minutos, então teremos a certeza de que podemos fazer o mesmo em qualquer outra circunstância, que exigirá de nós autodomínio, constância e paciência.

Pense, por exemplo, no desejo de aprender um novo idioma, ou adquirir um novo conhecimento acadêmico. Para que isso aconteça, é preciso dedicar algum tempo mínimo, todos os dias, e vencer os dias de estresse e de preguiça, para chegar ao resultado final e satisfatório.

Não é um exercício de esforço excessivo e intenso, e sim de paciência e constância. O mesmo vale para qualquer outra área de nossas vidas em que vale a pena investir, como: exercícios físicos e treinamentos de resistência; uma vida afetiva e amorosa, que apesar de proporcionar elevadas experiências de amor, também gera momentos de conflito e desafios; ler bons livros ao longo do ano; manter-se em uma dieta saudável; controlar o próprio estresse durante um período de desafios profissionais; vencer uma batalha contra a depressão, que pode exigir mais do que apenas alguns poucos dias de luta; e também, quem sabe, manter-se firme em seus valores morais em um mundo que muitas vezes nos convida para o deslize.

Enfim, quem é capaz de dominar a si mesmo para determinar que dedicará cinco minutos por dia para estar em posição de contemplação, saberá que tem total capacidade para usar essa analogia em outras áreas de sua vida.

Todavia, quem não for capaz nem mesmo de exercer esse mínimo poder de autodomínio, dificilmente vencerá com satisfação outros desafios mais complexos em outras situações.

Como vimos, o mundo exterior e interior no qual estamos inseridos, muitas vezes assume as rédeas de nossas vidas, sem que nos demos conta disso. Essa constatação é tão grave que revela que muitas pessoas passarão a vida inteira em um estado de inconsciência.

Quando sentamos para meditar, estamos garantindo que pelo menos por alguns minutos ao longo do dia, os pensamentos que produziremos serão exclusivamente nossos.

Por pelo menos alguns minutos, nós poderemos ter a certeza de que os pensamentos e emoções que foram produzidos dentro de nós, partiram de nossa própria intenção.

Ao fazermos esse estudo ao longo do livro descobrimos que meditar não significa o conceito equivocado que se disseminou de que não devemos pensar em nada.

Assim como o coração não pode ser parado enquanto estivermos vivos, os nossos pensamentos também não podem ser interrompidos durante o tempo em que estivermos respirando.

O processo de pensar não é algo ruim que precisa ser bloqueado. Muito pelo contrário, esse é um poder maravilhoso que apenas precisa ser treinado para ser bem usufruído.

O objetivo por trás de nosso exercício está sim em assumir o controle intencional sobre as ideias que produzimos, e que preferencialmente serão boas e positivas.

Já que estamos afirmando que podemos produzir qualquer ordem de pensamentos, é de se prestar muita atenção, pois também podemos afirmar que somos capazes de construir ideias destrutivas e negativas.

Entretanto, não vejo porque haveríamos de escolher algo que nos traria desvantagem, quando temos ao nosso dispor uma opção que nos promete elevados resultados. Além do mais, os

resultados negativos e perniciosos já nos são oferecidos todos os dias, e para tal não precisamos do exercício da meditação, basta para isso continuar vivendo a esmo e inconscientemente.

Portanto, se vamos nos dar ao trabalho de sentar todos os dias para praticar o nosso ritual, então que façamos por nós mesmos o que puder ser feito de melhor.

Outro ponto que estudamos em nosso trabalho é o de que a nossa promessa de resultados não tem nenhum caráter místico. É possível que outras doutrinas ofereçam resultados até mesmo transcendentais; entretanto, em nosso caso, esse nunca foi o objetivo.

Meu único intuito ao compilar este material, foi o de propor uma possibilidade de vida diária aos leitores, com base em uma prática que eu mesmo exercito, e com a qual eu tenho alcançado resultados simples e palpáveis, e que me ajudam a navegar pela vida com um pouco mais de consciência, de paz e de inspiração, e de certeza de que eu estou minimamente no controle, de pelo menos uma pequena parcela de minha vida.

Enquanto eu escrevia essas ideias, eu já era praticante de mais de dois anos desse ritual nada esotérico. No início eu até quis muito ter algum tipo de iluminação espiritual; entretanto, confessadamente, depois de um tempo, eu constatei que isso não iria acontecer, e era exatamente isso que eu precisava aprender.

Todavia, sempre que eu terminava o meu exercício, eu percebia um relaxamento emocional e uma força intelectual mais equilibrados, que me ajudavam a viver com menos variações de humor, e com mais força para atravessar turbulências existenciais.

Quem sabe outras pessoas consigam experimentar vivências consideradas mais elevadas. De minha parte, eu garanto que poder experimentar nossas funções intelectuais de maneira balanceada e apropriada já é uma grande conquista.

Concomitante a isso, descobrimos que meditar pode se estender para além da uma posição imóvel, enquanto estamos afastados da presença de outras pessoas, e se tornar também um

bom exercício de concentração e de filosofia, enquanto estamos no meio de tantas outras tarefas corriqueiras do dia-a-dia; e por que não, até mesmo, por exemplo, durante os nossos treinos de musculação na academia, na corrida, ou quando estamos lidando com alguma situação estressante no nosso trabalho.

Tudo isso não quer dizer que não iremos tropeçar em nossa caminhada, ou que não nos esqueceremos de sentar para contemplar os nossos pensamentos algumas vezes, conforme o nosso propósito.

Quando isso acontecer basta que percebamos que perdemos o controle de nossa própria vontade por algum tempo e voltar ao nosso objetivo inicial.

E por fim, depois de vencidos os primeiros desafios, e de já termos incorporado a meditação em nosso hábito cotidiano, passaremos não apenas a controlar a nós mesmos, mas sim agora também a influenciar o mundo à nossa volta, e até mesmo esse mundo interior dentro de nós.

Alguém com força suficiente para vencer a si mesmo e para determinar as próprias ações de vida, rapidamente estará influenciando com tranquilidade o mundo em que vive com opiniões elaboradas por si mesmo e capaz de avaliar as informações que poderão adentrar o seu território de pensamentos.

Com isso, logo nos damos conta do poder de influência que as palavras que escolhemos exprimir no mundo exercem, e como palavras agradáveis podem construir um ambiente *exterior* harmonioso e produtivo, bem como um universo *interior* muito mais equilibrado e saudável, e como palavras ríspidas e negativas podem gerar proporcionalmente o contrário.

A influência exterior que nós passamos a exercer tem reflexo direto dentro de nós mesmos. Ninguém que pratica uma boa ação fica imune aos resultados benéficos de sua atitude; da mesma forma que uma pessoa que pratica um ato de maldade não está imune dentro de si, em virtude do mal que causa aos outros.

Aliás, a lógica nos diz que ninguém conseguirá influenciar o mundo à sua volta sem se utilizar daquilo que carrega primeiramente dentro de si mesmo. Se as palavras que usamos para influenciar o mundo ao nosso redor são boas, isso quer dizer que o nosso interior também é bom; ao passo que alguém com um interior negativo, não conseguirá produzir outra influência externa a não ser negatividade.

As palavras são uma chave poderosa para despertar o potencial da nossa mente. Portanto, é preciso ter cuidado com as palavras que deixamos entrar em nossos pensamentos através das mídias sociais e pessoas ao nosso redor, bem como precisamos ter cuidado com as palavras que escolhemos pensar, pois elas se materializam em nossa vida através de nossas falas e ações. A meditação nos ajuda a filtrar, selecionar e também plantar sementes poderosas que gerarão frutos positivos.

A meditação é uma maneira vigorosa e eficiente de influenciarmos os nossos próprios pensamentos para que eles possam ser traduzidos em ações conscientes, que influenciarão o mundo de forma harmoniosa.

O mundo é naturalmente preenchido de situações lindas, bem como é constituído de realidades horrendas. Cabe a cada um de nós decidir o quanto de cada percepção nós permitiremos atravessar a retina de nossa consciência.

Muitas pessoas são infelizes e frustradas porque mantêm os olhos, ouvidos e a mente, escancarados para o mal. Ao contrário dessas, as outras pessoas somos nós, as praticantes da meditação, que possuem os pensamentos abertos para tudo o que há de belo e bom, e que é abundante.

Agora, feche o livro; feche a porta; e vá meditar. Inunde a sua mente com palavras de empoderamento pessoal. E coloque as suas ideias em ação construtiva.

Quem conhece o poder dos pensamentos e das palavras é capaz de proteger e enriquecer a sua maior fortuna.