

FILIPE RAPOSO



ATITUDES FUNDAMENTAIS NO TREINO DE MINDFULNESS

Intenções e atitudes para uma vida bem vivida

2024

Dedico quaisquer méritos e benefícios que possam vir das práticas e ensinamentos que chegaram até mim, e que tentei transpor neste texto, a todas as pessoas que antes de mim se dedicaram a entender, praticar e divulgar estas tradições e conhecimento.

Este e-book é de distribuição gratuita e não deverá ser comercializado.
Que esta leitura vos motive a aprofundar o caminho da atenção plena!

Filipe Raposo

© CompassivaMente 2024

Conheça o projeto CompassivaMente e siga-nos nas redes sociais:



<https://compassivamente.pt/>



<https://www.facebook.com/compassiva.mente>



<https://www.instagram.com/compassiva.mente/>



<https://www.linkedin.com/company/compassivamente/>



<https://www.youtube.com/channel/UCKzKYtY58X4OdmweukUHRFQ>



geral@compassivamente.pt



<https://linktr.ee/compassivamente>

Índice

Introdução.....	3
Atitudes e Qualidade de Relação.....	4
Mente de Principiante.....	5
Aceitação.....	7
Não-Luta ou Não-Esforço.....	10
Não-Julgamento.....	12
Confiança.....	16
Paciência.....	19
Desapego.....	22
Gratidão.....	26
Generosidade.....	28

Introdução

Este e-book tem como objetivo, ajudar a aprofundar o treino de mindfulness, e surge no seguimento do e-book anteriormente distribuído: “Mindfulness – O Caminho da Atenção Plena”.

Se está a dar os primeiros passos na prática de mindfulness recomendo vivamente que leia primeiro o e-book: “Mindfulness – O Caminho da Atenção Plena”.

O treino de atenção plena é muito mais do que um treino mental com um simples algoritmo ao estilo: Nota a respiração -> Continuas atento? Sim -> Então continua a prestar atenção; Não -> Então traz a atenção de volta à respiração.

Desenvolver mindfulness, é muito mais do que um treino mecânico, com o qual melhoramos a nossa capacidade de estar atentos ao que se passa aqui e agora. O tipo de intencionalidade por detrás de um treino mecânico, mantém-nos num domínio a que podemos chamar de “modo fazer”, no qual continuamos a querer controlar a vida para que esta seja mais de acordo com o que achamos apropriado.

Desenvolver mindfulness, é muito mais do que um treino mecânico, com o qual melhoramos a nossa capacidade de estar atentos ao que se passa aqui e agora.

Treinar mindfulness, envolve criar condições benéficas no corpo e mente, para que momento a momento se estabeleça uma relação intencional de receptividade, abertura e sensibilidade face ao fluxo de experiência. Podemos dizer que treinar mindfulness tem uma componente relacional em si. A relação que vamos estabelecendo com o nosso fluxo de experiência, e connosco mesmos, deve ser tal que facilite o desenvolvimento de sabedoria e compaixão.

É aqui que entra a intenção e o treino de atitudes. Em particular no treino de mindfulness no âmbito do **programa MBSR**, tal como definido por Jon Kabat-Zinn, a intenção que tentamos estabelecer momento a momento deve ser informada por um conjunto de 9 atitudes a que Jon chamou as atitudes fundamentais de mindfulness.

Atitudes e Qualidade de Relação

O cultivo das atitudes fundamentais, ajuda a convidar uma perspectiva mais ampla, menos centrada no nosso sentido de “eu” com as suas narrativas e certezas, menos alimentada pelo hábito de querer controlar a realidade, e convidando a uma abertura de coração.

A relação que vamos estabelecendo com o nosso fluxo de experiência, e conosco mesmos, deve ser tal que facilite o desenvolvimento de sabedoria e compaixão.

As 9 atitudes facilitam o processo de transitarmos do “modo fazer” para o “modo ser”, facilitam a conexão mente-corpo, facilitam um equilíbrio razão-coração e facilitam uma sintonia com as coisas tal como são na sua natureza transitória, impermanente, insatisfatória, condicionada e interdependente. As atitudes convidam a mente a tornar-se sábia e compassiva, o que por sua vez reforça a presença das atitudes a cada momento.

As 9 atitudes não têm uma ordem especial pela qual devam surgir. Cada atitude está diretamente ligada com as restantes, então quando desenvolvemos uma, na verdade estamos a contribuir para o desenvolvimento de todas. Podemos usar a metáfora de um prisma. Se a luz da sabedoria<->compaixão passasse através de um prisma, as diferentes cores que resultariam ao passar por esse prisma seriam as atitudes fundamentais.

Cada uma das atitudes, várias ou todas estas atitudes, podem e devem ser evocadas intencionalmente durante a meditação (ou em qualquer momento das nossas vidas), no sentido de ajudar a lidar com os obstáculos mentais que nos impedem a continuidade de atenção plena. E é aqui que está o cerne e a sutileza da meditação. Precisamos de notar o que está a acontecer, identificar que obstáculo ou forma de resistência ao aqui e agora está presente, e depois convidar a(s) atitude(s) mais apropriada(s). Por exemplo, se notamos que nos distraímos muito porque estamos aborrecidos, como seria convidar a mente de principiante e uma atitude exploratória? Por exemplo, se estamos muito agarrados a um pensamento ou uma estória, como seria convidar uma atitude de desapego, de deixar ir o pensamento?

Cada atitude está diretamente ligada com as restantes, então quando desenvolvemos uma, na verdade estamos a contribuir para o desenvolvimento de todas.

Quais são as 9 atitudes a desenvolver? A **mente de principiante**; o **não-julgamento**; a **aceitação**; o **desapego**; a **confiança**; a **paciência**; o **não-esforço ou não-luta**; a **gratidão**; a **generosidade**.

Os benefícios que colhemos quando reforçamos as 9 atitudes, vão muito para além da nossa prática de meditação. Na verdade acabam por beneficiar todas as dimensões da nossa vida.

Como o próprio Jon Kabat-Zinn diz, muitas mais atitudes poderiam ser referidas como importantes no desenvolvimento de mindfulness.

Atitudes como a gentileza, a disciplina, a fé, a tranquilidade, a compaixão, a alegria, a energia ou o entusiasmo, poderiam igualmente ser aqui referidas como importantes na relação com a vida momento a momento.

Mente de Principiante

A mente de principiante é essencial para a contemplação. Contemplar significa observar algo pelo que é, tentando explorar e desvendar e permitir esse algo, sem nos identificarmos com a nossa experiência subjetiva – estados mentais, sentimentos, ou as ideias e pontos de vista construídos com base em experiências passadas.

Mente de principiante é algo muito próximo da curiosidade, é a capacidade de tomar contacto com algo como se fosse pela primeira vez - ou pela última vez - sem sobrepormos as nossas certezas. Isto abre possibilidades para algo novo e surpreendente surgir. Isto abre-nos para a experiência do extraordinário no ordinário das coisas do dia-a-dia. Abre espaço para o maravilhamento e o assombro. Abre-nos também para um espaço de liberdade e criatividade, que permite pensarmos fora da caixa e abraçarmos outros pontos de vista, sem termos que estar tão agarrados de forma rígida aos que conhecemos.

Mente de principiante é algo muito próximo da curiosidade, é a capacidade de tomar contacto com algo como se fosse pela primeira vez - ou pela última vez - sem sobrepormos as nossas certezas.

A curiosidade é uma qualidade que parece ser muito mais natural para as crianças. À medida que fomos crescendo e nos tornámos adultos, parece que nos fomos enchendo de certezas acerca de tudo. A nossa mente pensante e discursiva tem opiniões e considera-se especialista acerca de quase tudo, o que tende a limitar bastante a capacidade de abertura e receptividade às coisas tal como são.

Devemos perguntar-nos frequentemente: Estou a ver as coisas tal como elas são aqui e agora, ou estou a ver apenas o reflexo das minhas opiniões, expectativas e sentimentos?

Devemos perguntar-nos frequentemente: Estou a ver as coisas tal como elas são aqui e agora, ou estou a ver apenas o reflexo das minhas opiniões e sentimentos?

A mente de principiante convida-nos a um esvaziar de tanta narrativa interna, e a alargarmos a perspetiva através da qual estamos a contemplar a vida aqui e agora. Em vez de olharmos para a vida através de uma estreiteza de olhar (efeito túnel), que nos leva a visitar sempre os sítios que nos confirmam apenas o que já sabemos, ignorando o restante, devemos ampliar o olhar para ganhar amplitude de horizonte.

É um pouco como a atitude do método científico. Uma atitude exploratória dos fenómenos, uma vontade de investigar o que percecionamos, sem ter conclusões ou entendimentos definidos à priori, com honestidade e humildade perante o desenrolar do processo. Humildade aqui no sentido de estar enraizado e equilibrado, com um bom contacto com a verdade, reconhecendo que não sabemos tudo.

A curiosidade funciona como um “antídoto” contra o piloto automático e ajuda a erradicar a ignorância e o extremismo. Quando temos uma abertura honesta a escutar os pontos de vista e os sentires dos outros, estamos também a abrir a porta à empatia, à nossa humanidade comum, ao altruísmo e à compaixão.

A curiosidade funciona como um “antídoto” contra o piloto automático e ajuda a erradicar a ignorância e o extremismo.

A curiosidade é uma atitude que previne a estagnação e a arrogância e coloca-nos no caminho do crescimento.

Termino este capítulo com um pequeno conto, que nos aponta para a importância da atitude da mente de principiante.

A chávena de chá

Havia um erudito arrogante que ouvira falar de um grande sábio, e disse para si próprio: «Não deve ter nada para me ensinar, mas também não perco nada por visitá-lo.» Uma vez em casa do sábio, ambos se sentaram na sala. O erudito começou a mostrar os seus saberes literários, usando todo o tipo de sentenças e divagando sobre várias matérias. De súbito, o sábio disse:- Um momento, vou trazer chá. Voltou com um tabuleiro com duas chávenas e uma chaleira. Começou a servir chá na chávena do convidado e, quando esta já estava cheia, continuou a servir chá, derramando-o pela mesa. O convidado, mal-humorado, exclamou:- Mas não está a ver que a chávena já está cheia? O sábio respondeu serenamente:- E o senhor não vê que, com tanto conhecimento emprestado, não é capaz de aprender mais nada?”, Ramiro Calle *in* Os Melhores Contos Espirituais do Oriente

Aceitação

Pode dizer-se que mindfulness é um treino em que buscamos a verdade, momento a momento. Isto requer a atitude de aceitação.

De início, o entendimento desta atitude pode-se mostrar algo desafiador. Há quem interprete aceitação, como uma resignação passiva perante a vida em quaisquer circunstâncias, o que não é o que está a ser proposto. Treinar mindfulness não nos vai tornar seres amorfos e passivos, sem autoria ou poder pessoal.

A atitude de aceitação a desenvolver no treino de mindfulness, baseia-se num **reconhecimento ativo** das coisas tal como são, momento a momento, com abertura e receptividade e uma intenção clara de discernir a verdade de cada momento. A vida por vezes pede-nos ações, ou palavras: Numa situação injusta; numa situação de sobrevivência; numa situação em que queremos trazer algo para a nossa vida; ou numa situação em que é necessária mudança ou a colocação de um limite. Também há situações em que a vida nos pede uma não-ação, que se pode traduzir numa atitude sábia, uma forma de estar com as coisas tal como são, sem tentar controlar ou resolver, algo do domínio do ser/estar.

Para podermos discernir o mais sensato a cada momento, precisamos de **partir de uma consciência clara da situação**, o que inclui um certo nível de aceitação. Quando há um discernimento das coisas tal como são, abre-se um espaço de liberdade para podermos responder à vida desde um lugar mais sábio e compassivo. Podemos considerar que a atitude de aceitação é um pré-requisito para a sabedoria.

Pode dizer-se que mindfulness é um treino em que buscamos a verdade, momento a momento. Isto requer a atitude de aceitação.

Sem este treino, o que tende a acontecer, é que ficamos agarrados às coisas tal como gostaríamos que fossem, seja no presente, no passado ou no futuro. Tentamos forçar a realidade à medida dos nossos quereres. Pode ser por exemplo quando meditamos. Estamos sentados a notar o corpo, e às tantas surgem sensações desconfortáveis ou emoções difíceis. Sem escolhermos, em piloto automático, podemos entrar em luta, irritamo-nos, o corpo tensiona e começamos a julgar-nos a nós, ou aos outros, ou à meditação, etc. Também pode ocorrer surgir a vontade de fugir, de não estarmos ali a sentir, o corpo fica irrequieto, a querer mexer-se muito, e mais uma vez, podemos ir para os pensamentos de julgamento e crítica. Ou então aborrecemo-nos e caímos na sonolência e torpor e apagamo-nos. Seja através de uma reação de luta, fuga ou congelamento, estas são expressões de não-aceitação do fluxo de experiência no momento presente.

A atitude de aceitação a desenvolver no treino de mindfulness, baseia-se num reconhecimento ativo das coisas tal como são, momento a momento.

O oposto da aceitação é a resistência. A resistência é o atrito entre o que a vida está a ser e aquilo que queremos que seja. A resistência pode-se manifestar como: tensão física, preocupação, busca desesperada por distrações, sonolência, trabalhar ou comer excessivamente, raiva desnecessária, julgamento, crítica, avidez ou compulsão por algum objeto de prazer.

A resistência é a causa de um enorme sofrimento na nossa vida.

Importa reconhecer que aquilo a que resistimos persiste. É como se acrescentássemos camadas extra de sofrimento.

Por exemplo: Se lutamos com a falta de sono, podemos criar insónia; Se lutamos com a ansiedade, podemos criar pânico; Se lutamos contra a tristeza, podemos criar depressão.

Quando há um discernimento das coisas tal como são, abre-se um espaço de liberdade para podermos responder à vida desde um lugar mais sábio e compassivo.

Existe a fórmula dada pelo Mestre Zen Suzuki: **“Sofrimento = Dor x Resistência”**.

A dor é inevitável e faz parte da vida, já o sofrimento tem algo de opcional pois depende do nosso nível de aceitação ou resistência.

O oposto da aceitação é a resistência. A resistência é o atrito entre o que a vida está a ser e aquilo que queremos que seja.

Será fácil de imaginar como a atitude de aceitação está muito ligada com as atitudes de não-julgamento, não-luta e desapego.

Termino este capítulo com uma pequena parábola, que nos aponta para a importância da atitude da aceitação.

A Segunda Flecha

Uma antiga parábola budista fala sobre o sofrimento de uma pessoa que recebe duas flechadas sucessivas. A primeira flecha é a dor física produzida pelo ferimento. A segunda flecha refere-se ao sofrimento de outra ordem, mais subjetivo, com origem na ansiedade, tristeza, culpa, frustração com a nova realidade ou apego excessivo a uma ideia.

Não são as experiências em si que determinam o sofrimento, mas a forma como nos relacionamos com as experiências.

A primeira flecha é a dor que é inevitável e incontornável, a segunda é o sofrimento que acrescentamos pela resistência ou inability de nos relacionarmos com o momento presente.

Não-Luta ou Não-Esforço

Todos nós temos o hábito de fazer coisas com um objetivo. Há quase sempre em vista a obtenção de algum tipo de resultado, sempre a expectativa de que algo vai acontecer, desde as mais pequenas ações até às ações mais prolongadas no tempo. Corremos para ficar em forma; comemos para aliviar a fome; saímos de casa para arejar e ficar bem dispostos; escovamos os dentes para que fiquem limpos; vemos televisão para nos distrairmos do aborrecimento ou vazio; estudamos para conseguir um bom emprego; poupamos para fazer uma compra; etc.

É algo que está muito presente na nossa educação e na nossa cultura.

Ao chegarmos à meditação trazendo este hábito do “modo fazer”, é natural que continuemos a tentar controlar, mudar, manipular, retirar ou acrescentar algo da nossa experiência do momento presente. Eis alguns exemplos do que pode ocorrer na meditação: Se notamos que há desconforto físico, há a tendência para mexer o corpo para retirar a dor. Se notamos que estamos irritados começamos a alimentar pensamentos de crítica e julgamento e desejamos sentir-nos de outra forma. Se notamos que nos distraímos constantemente, começamos a tentar usar esforço mental para controlar os conteúdos da nossa mente. Se notamos que estamos em paz e focados, começamos a tentar fazer com que este estado perdure.

Ao chegarmos à meditação trazendo este hábito do “modo fazer”, é natural que continuemos a tentar controlar, mudar, manipular, retirar ou acrescentar algo da nossa experiência do momento presente.

Esta luta ou tentativa de controlo, acaba por se tornar um dos maiores obstáculos na prática meditativa.

Cultivar atenção plena requer um novo paradigma, requer aprendermos a ser ou estar. A nossa cultura ajuda-nos a desenvolver bastante o saber fazer e o saber saber, no entanto pouco nos prepara para o saber ser.

Este “ser” na meditação, aponta para um domínio de experiência contemplativa que se pode considerar uma forma de agir sem tentar agir. Este conceito relaciona-se com o princípio Taoista do “Wu wei”, por vezes traduzido como “não-ação”. Significa liberdade do fazer reflexivo ou condicionado: agindo quando é tempo de agir, não agindo quando não é tempo de agir. A ação está portanto alinhada com o fluxo natural da vida, ao serviço daquilo que quer surgir. O fazer surgirá certamente no momento

apropriado, mas partirá de um lugar do ser. A isto se chama discernimento e sabedoria.

A nossa cultura ajuda-nos a desenvolver bastante o saber fazer e o saber saber, no entanto pouco nos prepara para o saber ser.

Este “modo ser” convida-nos a encontrar o lugar de observação, testemunhando e permitindo o fluxo de experiência à medida que evolui momento a momento.

É importante para tal, notar se estamos a meditar com uma expectativa de chegar a algum lugar diferente, ou sentir algo diferente, ou obter algum resultado. Se notarmos que há expectativa, podemos então abrir mão dela, deixa-la ir.

Enquanto estivermos a tentar controlar a nossa experiência, estamos de certa forma a opor-nos ao fluxo da vida, estamos a rejeitar o momento presente. O resultado da diferença entre o que é e o que gostaríamos que fosse, traduz-se em sofrimento.

Deixar as coisas serem tal como são, sem nada fazer, paradoxalmente permite-nos descobrir o contentamento e a liberdade de estar em paz com a existência no momento presente. Esta não-luta dá-nos a liberdade de não depender de determinadas circunstâncias que não estão aqui presentes. É a liberdade de não ter que querer algo diferente. Descobrimos que o momento presente chega e é suficiente. Mais do que suficiente, é abundante.

Enquanto estivermos a tentar controlar a nossa experiência, estamos de certa forma a opor-nos ao fluxo da vida, estamos a rejeitar o momento presente.

Se pararmos para refletir, talvez descubramos que gastamos imenso tempo e energia, a tentar ter momentos de contentamento através de experiências controladas, por vezes complexas, caras ou sofisticadas, mas que não perduram nem preenchem.

A meditação pode ser um caminho para contactar um contentamento nutridor e tê-lo como referência na nossa vida.

Termino este capítulo com um excerto do Verso 16 do Tao Te Ching, que nos aponta para a importância da atitude de Não-Luta.

Excerto do Verso 16 do Tao Te Ching

Todas as coisas regressam à sua raiz.
Regressando à raiz há quietude.
Na quietude, o verdadeiro propósito retorna.
Isto é o que é real.
Conhecendo o real, há clareza.
Não conhecendo o real, a ação tola traz o desastre.
Do conhecimento do real vem a qualidade de espaço,
Do espaço vem a imparcialidade,
Da imparcialidade vem a soberania,
Da soberania vem o que é natural.
O que surge naturalmente é o Tao.
Do Tao vem o que é duradouro,
Persistindo para além do seu Eu.

Não-Julgamento

O não-julgamento é uma atitude importante no treino de mindfulness. Na verdade, é parte da definição operacional de mindfulness tal como proposto por Jon Kabat-Zinn. Quando começamos a meditar, e paramos para observar a nossa mente, começamos a reparar como temos opiniões e entendimentos acerca de tudo. Na verdade a nossa mente julga tudo a toda a hora. “Gosto disto”, “Não gosto disto”, “Isto é bom”, “Isto é mau”, “Esta pessoa é bonita”, “Esta pessoa é feia”, e por aí fora.

Neste âmbito, a proposta de não-julgamento, não vai tanto no sentido de deixarmos de julgar a nossa experiência, isso não parece ser possível. Vai mais no sentido de tomarmos consciência quando estamos a emitir julgamentos, e não levando esses julgamentos tanto a sério. Não vamos julgar a mente julgadora, isso não ajuda de todo. Quando notamos um julgamento, simplesmente não nos identificamos, não alimentamos nem lutamos contra essas categorizações. Deixamos ir (deixamos estar) o julgamento, e assumimos deliberadamente uma posição de imparcialidade e

abertura, observando o fluxo de experiência no seu fluir, e observando também as nossas reações a esse fluxo.

Esta observação revela-nos com frequência até que ponto a nossa mente tem uma tendência para a dualidade. Ou seja, a nossa mente está condicionada para olhar para as coisas na perspectiva: branco ou preto; gosto ou não gosto; quero ou não quero; certo ou errado, nós e os outros, eu aqui e o mundo fora...

... a proposta de não-julgamento, não vai tanto no sentido de deixarmos de julgar a nossa experiência, isso não parece ser possível. Vai mais no sentido de tomarmos consciência quando estamos a emitir julgamentos, e não levando esses julgamentos tanto a sério.

Esta perspectiva estreita da realidade aprisiona-nos, uma vez que frequentemente a realidade é muito mais complexa do que pares de opostos. Na maioria dos casos há um espectro contínuo de possibilidades não contempladas. Como nos dizia Rumi: *“Para além das ideias de certo e errado, existe um campo. Encontro-te lá.”*. O que Rumi nos está a propor, é este conceito de não-julgamento. Está a propor-nos uma abertura à realidade das coisas tal como são, uma receptividade à complexidade da vida, ou por outras palavras: cultivar discernimento, clareza, sabedoria. É fácil de ver como o não-julgamento é uma atitude próxima da mente de principiante.

Como se formam estes julgamentos?

Ao observarmos a mente, na base destes julgamentos, parece haver um condicionamento com origem na memória de experiências passadas, de conceitos, crenças, preferências e conclusões estabelecidos anteriormente.

Para além deste condicionamento cognitivo, parece haver também um outro condicionamento tão ou mais poderoso - o condicionamento biológico. Este condicionamento é uma programação biológica intrínseca na maioria das formas de vida e tem como propósito a sobrevivência. A programação é simples e baseia-se no “tom afetivo”, ou “tom hedónico” (feeling tone/vedanā) que surge no contacto entre os cinco órgãos dos sentidos mais a mente, com os objetos do nosso mundo interior ou exterior. Quando um fenómeno interno ou externo é percecionado como agradável queremos mais, queremos que perdure e agarramos com avidez, daí julgarmos o acontecimento como algo “bom”. Quando um fenómeno interno ou externo é percecionado como desagradável, rejeitamos, lutamos contra, afastamo-nos, queremos que termine e sentimos aversão, daí julgarmos o acontecimento como algo “mau”.

Quando um fenómeno interno ou externo é percebido como nem agradável nem desagradável, temos uma tendência para ignorar e excluir do nosso campo de consciência, ou uma tendência para nos sentirmos aborrecidos, daí julgarmos o acontecimento como algo “neutro” ou “irrelevante”.

O julgamento é como um véu que filtra e dá cor a tudo o que experienciamos. O julgamento torna-se um obstáculo à visão das coisas tal como são, pois a realidade é filtrada pelas nossas opiniões, preferências, expectativas, preconceitos e sentimentos.

Importa também tomar consciência de um tipo particular de julgamento, o autojulgamento que leva à autocrítica. Aquela voz interna que constantemente nos aponta quando falhamos ou ficamos aquém do que gostaríamos. Por vezes tendemos a tratar-nos de uma forma rude e cruel, como nunca trataríamos sequer pessoas com quem não simpatizamos. Este é um hábito frequente para muitos de nós, um hábito que inflige muito sofrimento em si mesmo. **O antídoto para a voz interna crítica é a autocompaixão.**

O julgamento torna-se um obstáculo à visão das coisas tal como são, pois a realidade é filtrada pelas nossas opiniões, preferências, expectativas, preconceitos e sentimentos.

Treinar o não-julgamento, passa então por notar os julgamentos que surgem na nossa mente - sejam pensados ou sentidos - e dar um passo atrás, desidentificando-nos desses julgamentos, não os tomando como algo pessoal, ou necessariamente verdadeiro. O que resulta é uma visão mais ampla, mais em sintonia com a natureza da realidade no momento presente.

Esta perspetiva abrangente é o que nos propõe não só o treino de mindfulness como de resto várias tradições de sabedoria da humanidade. Esta visão abrangente é o que por vezes surge perante experiências de assombro, em que por momentos transcendemos a nossa visão estreita e condicionada.

Termino este capítulo com um pequeno conto, que nos aponta para a importância da atitude de não-julgamento.

Sorte ou Azar?

“Era uma vez um agricultor pobre que vivia numa aldeia, na companhia do seu filho adolescente. O agricultor tinha um cavalo belo e forte, que o ajudava nos trabalhos do campo.

Um dia, o animal desapareceu. A notícia correu a aldeia.

Os vizinhos, que apreciavam muito o homem pela sua honestidade, apressaram-se a consolá-lo:

- O teu cavalo foi roubado. Que desgraça a tua. Que azar!

O agricultor não pareceu muito preocupado. Agradecendo a visita, afirmou:

- Pode ser azar ou sorte!

Passada uma semana, apareceu o cavalo que tinha fugido para a floresta. Com ele, vieram outros cavalos selvagens.

Os vizinhos voltaram a casa do agricultor para o felicitar:

- Tinhas razão. A fuga do teu cavalo não foi uma desgraça, foi uma bênção. Parabéns pela tua sorte!

O agricultor surpreendeu com o seu comentário:

- Pode ser sorte ou azar!

Entretanto, o filho do agricultor dedicou-se a domesticar os cavalos selvagens. Uma tarde, o rapaz foi atirado ao chão por um dos cavalos e fraturou uma perna.

Os vizinhos, solidários, mostraram, outra vez, o seu apoio e levaram presentes para o rapaz:

- Parece que adivinhavas a desgraça do teu filho. É preciso ter azar!

O agricultor limitou-se a dizer:

- Pode ser azar ou sorte!

Pouco tempo depois, rebentou uma guerra no país e todos os rapazes saudáveis foram recrutados para o serviço militar. O filho do agricultor, por ter uma perna partida, foi dispensado.

Os vizinhos, espantados com tudo o que tinha acontecido desde o desaparecimento do cavalo, expressaram a sua satisfação:

- Que grande sorte!

O agricultor, que era um homem prudente, concluiu:

- Não sei se é sorte ou azar! Não devemos tirar conclusões precipitadas. Ninguém pode prever o futuro. A vida é sempre uma surpresa.”, Ramiro Calle, *in Os Melhores Contos Espirituais do Oriente*

Confiança

A confiança é uma atitude importante no treino meditativo. É uma atitude que surge tanto como motivação que trazemos intencionalmente ao caminho meditativo, como é também uma consequência do próprio caminho.

Quando meditamos, surge naturalmente o convite a confiarmos nos processos naturais, a começar pelo nosso corpo. A observação da nossa dimensão sensorial, ajuda-nos a cultivar a confiança na sabedoria natural do corpo. Observando, reforçamos a consciência de que não controlamos a maior parte do funcionamento do corpo e dos seus processos vitais, e ainda assim é possível encontrar paz nesse reconhecimento.

Por outro lado, estar consciente e confiar nos sinais do corpo ajuda-nos a cuidarmos melhor de nós. Só podemos cuidar daquilo que tomamos consciência.

O território de experiência que é o corpo fala-nos na linguagem das sensações no momento presente, o que nos assinala de forma fidedigna a nossa realidade.

Só podemos cuidar daquilo que tomamos consciência.

Por seu turno, a observação da mente pensante mostra-nos que não podemos confiar inteiramente nos pensamentos. Já diz o ditado: “*A mente mente*”. As histórias, narrativas e significados que habitualmente nos “visitam”, são altamente voláteis, tendenciosos e imprecisos.

Já a dimensão emocional da nossa experiência, é um pouco mais merecedora de confiança do que os pensamentos. Na maioria dos casos, as emoções trazem consigo mensagens importantes no que toca às nossas necessidades e mobilizam-nos para uma ação, ou para uma abertura ou fecho em relação ao mundo. Também é verdade que estas emoções, podem estar reféns de processos traumáticos, e deixar de estar sintonizadas com a verdade do momento presente, ou por vezes podem falar-nos mais de querer egoicos do que propriamente de necessidades essenciais. Ainda

assim, ao observarmos estas emoções podemos chegar ao cerne das nossas feridas emocionais e dinâmicas que nos aprisionam.

“A mente mente”. As histórias, narrativas e significados que habitualmente nos “visitam”, são altamente voláteis, tendenciosos e imprecisos.

Desenvolver confiança e estar conectado com a intuição traz um sentido de autoridade e agência, ao invés de procurarmos sempre fora de nós alguma orientação. Tornamo-nos também responsáveis por quem somos e pelo nosso impacto no mundo.

Quando confiamos na nossa natureza e nos sinais que esta nos vai dando (corpo, mente, coração) podemos ter isso como uma bússola, ainda que outras pessoas ou autoridades digam algo contrário.

Cultivar confiança suporta um sentido de investigação, exploração, o que nos conecta com a mente de principiante. Podemos testar as hipóteses por nós mesmos e verificar na nossa experiência se o sentimos como verdadeiro, ao invés de acreditarmos cegamente num dogma ou numa figura de referência (professor, líder, mestre, guru). A contemplação ajuda-nos portanto a aprender a sermos o nosso melhor professor.

A meditação mindfulness aponta-nos para a nossa própria descoberta pessoal. Os ensinamentos, os livros, as palestras, os professores, são importantes sinais orientadores, são setas que nos sugerem possibilidades. Devemos estar recetivos ao que nos podem ensinar, mas em última análise somos nós que temos que viver a nossa vida, somos nós que colhemos a consequência de até que ponto nos estamos a sintonizar com algo verdadeiro ou não. Somos os principais agentes da nossa “libertação” ou “prisão”.

Quando confiamos na nossa natureza e nos sinais que esta nos vai dando (corpo, mente, coração) podemos ter isso como uma bússola, ainda que outras pessoas ou autoridades digam algo contrário.

Não controlamos a grande maioria das circunstâncias da nossa vida, nem as externas nem tão pouco as internas. Isto pode ser um choque para algumas pessoas, pois com frequência temos uma ilusão de controlo. Confiar é largar um pouco o controlo, rendermo-nos a uma certa sabedoria que tudo rege. O caminho da libertação começa com a confiança na nossa sabedoria, bondade e desejo de felicidade naturais. A mente e o corpo desejam estar bem e ser felizes, tal como o coração deseja estar bem e ser feliz, tal como

todos os outros seres.

Esta confiança que desenvolvemos, expande para a relação conosco, com os outros e com a natureza. Pode dizer-se que completamos o ciclo, devolvendo a nossa mente e corpo ao lugar do qual sempre fizeram parte – a natureza.

Podemos confiar na prática, na sabedoria e paz potenciais se nos entregarmos. Há uma sabedoria inerente à existência. O mistério tem mais perguntas do que respostas, mas o treino meditativo pode ajudar-nos a ir largando as perguntas e a estar em paz com o que ainda não sabemos.

Confiar é largar um pouco o controlo, rendermo-nos a uma certa sabedoria que tudo rege.

O desenvolvimento da prática, pode ajudar a tornarmo-nos confiantes e dignos de confiança

Confiantes por começarmos a compreender a sabedoria inerente à natureza da realidade - o entendimento profundo da causalidade da felicidade e sofrimento; a realização da natureza impermanente e de caráter processual; a profunda natureza condicionada e de interdependência de todos os fenómenos.

Dignos de confiança, uma vez que o discernimento e sabedoria referidos nas linhas anteriores transbordam naturalmente no desenvolvimento de uma ética de cuidado pela vida. A regra de ouro: “Não faças aos outros o que não gostas que te façam”, começa a desenvolver-se de forma espontânea. Ou se preferirmos de forma mais apurada: Ao infligires mal aos outros estás a infligir mal a ti mesmo.

Sermos dignos de confiança, é uma dádiva que trazemos para o mundo. Podemos ser um lugar de segurança para os outros.

O desenvolvimento da prática, pode ajudar a tornarmo-nos confiantes e dignos de confiança.

Termino este capítulo com um excerto de um livro de Rainer Maria Rilke, que nos fala da confiança no que ainda não sabemos.

“Tenha paciência com o não-resolvido, ame as perguntas e viva tudo” - Rainer Maria Rilke, “Cartas a um Jovem Poeta”, Carta Quatro

“... Você é tão jovem ainda, está diante de todos os inícios, e por isso gostaria de lhe pedir, caro Senhor, que tenha paciência quanto a tudo o que está ainda por resolver no seu coração e que tente amar as próprias perguntas como se fossem salas fechadas ou livros escritos numa língua muito diferente das que conhecemos. Não procure agora respostas que não lhe podem ser dadas porque ainda não as pode viver. E tudo tem de ser vivido. Viva agora as perguntas. Aos poucos, sem o notar, talvez dê por si um dia, num futuro distante, a viver dentro da resposta. Talvez traga em si a possibilidade de criar e de dar forma e talvez venha a senti-la como uma forma de vida particularmente pura e bem-aventurada; é esse o rumo que deverá tomar a sua educação; mas aceite o que está por vir com grande confiança, e se ele surgir apenas da sua vontade, de uma qualquer necessidade interior, deixe-o entrar dentro de si e não odeie nada.”

Paciência

Conseguem reconhecer em vocês mesmos, em certos momentos da vossa vida, uma urgência, uma inquietação, uma vontade de passar adiante à próxima coisa, ou acelerar algo que está a decorrer? Por exemplo, quando começam a ler um texto, dão por vocês a ler na diagonal, saltando inúmeras palavras de forma impaciente, para captar a mensagem o mais depressa possível? Ou já deram por vocês a sentir-se irritados quando o ritmo do discurso, ou da ação de alguém é mais lento do que o vosso? Já se sentiram irritados, com os dias invernosos, ansiando pela chegada da primavera? Ou quem sabe contam os dias para a chegada da vossa idade de reforma? Se isto vos é familiar então conhecem o gosto da impaciência.

Em primeiro lugar, quando estamos impacientes, estamos mais uma vez a rejeitar a realidade do momento presente (queremos algo que está adiante) e geramos ansiedade. Para além disso, estamos a perder a oportunidade de encontrar contentamento e paz no único lugar em que é possível encontrá-lo – aqui e agora.

Porque será que queremos tanto alcançar o que virá depois? Não será esta aspiração algo que nos encurta o tempo e nos aproxima da morte?

Parece-me que na cultura ocidental onde nos encontramos, com um ritmo tão acelerado, com vidas tão cheias de afazeres, tão sobrecarregadas de

responsabilidades e compromissos, tudo nos empurra para um ritmo vertiginoso que potencia a impaciência. A ausência de tempo livre para contemplação e silêncio; a desconexão do que são as nossas verdadeiras necessidades enquanto seres humanos; o guião convencional que glorifica o ter em vez do ser, criam o terreno fértil para a impaciência.

A impaciência é um sintoma de que não estamos em sintonia com o fluxo da vida, ou que não compreendemos, ou não aceitamos a dinâmica e a causalidade dos processos da natureza. Esta sintonia requer uma experiência que só se obtém com tempo, observação e realização. Talvez por isso as crianças e os jovens tendem a ser mais impacientes e é nos mais idosos que tendemos a buscar a visão sábia. Esta sabedoria a que me refiro, não é necessariamente construída com um longo percurso académico, ou com o acumular do conhecimento de muitos factos.

Quando estamos impacientes, estamos mais uma vez a rejeitar a realidade do momento presente (queremos algo que está adiante) e geramos ansiedade.

A paciência é uma atitude importante a cultivar no treino de mindfulness e na vida de forma geral.

A paciência é uma forma de sabedoria que resulta do reconhecimento e aceitação do facto de que os processos, os acontecimentos, e as mudanças na vida, têm a sua própria dinâmica e requerem o seu próprio tempo, não podem ser apressados. Apenas quando as causas e condições estiverem presentes é que algo que ambicionamos se manifestará, e não antes. Temos de ter a humildade de reconhecer e aceitar, que muitas vezes não está na nossa mão controlar essas causas e condições. Reconhecer também, que por vezes quanto mais tentamos controlar as causas e condições mais longe elas ficam de se manifestar. Se colocámos uma semente na terra, não vamos insistentemente esgravatar a terra para confirmar que a semente já está a germinar!

A paciência é uma forma de sabedoria que resulta do reconhecimento e aceitação do facto de que os processos, os acontecimentos, e as mudanças na vida, têm a sua própria dinâmica e requerem o seu próprio tempo, não podem ser apressados.

Na prática da meditação, o reconhecimento de que não dá para apressar processos, vai-se tornando mais concreto para nós. Em particular quando

notamos que temos uma mente cheia de pensamentos, ou está presente uma emoção difícil. Se usarmos o habitual “modo fazer” para tentar controlar ou forçar a experiência, depressa constataremos que só pioramos a situação. O mesmo acontece com a nossa progressão enquanto meditadores. Há períodos em que apesar de termos uma prática regular, parece que não está a acontecer nada, ou não notamos qualquer evolução. No entanto, se persistirmos, estaremos a criar e a manter as causas e condições que mais cedo ou mais tarde darão frutos. É como uma pequena gota que vamos acrescentando pacientemente a um balde. Chegará o dia em que o balde estará cheio e colheremos os seus benefícios.

Termino este capítulo convidando-vos a ler o seguinte conto que fala da virtude da paciência.

A Lição da Borboleta

“Um dia, uma menina estava a observar maravilhada há horas, uma borboleta que se esforçava para conseguir fazer o seu corpo passar através do pequeno orifício do seu casulo.

Chegou um momento em que parecia que a pequena borboleta não podia avançar mais, apesar do seu esforço. Então a menina que observava angustiada por tamanho esforço, decidiu ajudar a borboleta. Pegou numa tesoura e aumentou o buraco do casulo. A borboleta saiu finalmente sem dificuldade. Mas o seu corpo estava débil, as suas asas não estavam desenvolvidas e as patitas não suportavam o seu peso.

A menina continuou a observar, esperando que a qualquer momento a borboleta se lançasse a voar por entre as flores. Mas nada aconteceu. A verdade é que a borboleta passou o resto da sua vida a arrastar-se pelo chão e foi incapaz de alguma vez levantar voo.

A menina, com toda a sua boa vontade quis ajudar a borboleta, mas o que ela não sabia, era que as borboletas, ao fazerem um grande esforço para atravessar o pequeno orifício, distribuem os seus fluidos vitais para as partes do corpo que necessitam de força para voar. Ao passar o orifício sem esse esforço, as asas da borboleta não receberam o que necessitavam.”, autr desconhecido

Desapego

A atitude de desapego, despojamento ou largar é a alma da meditação mindfulness. À semelhança do que acontece com outras atitudes fundamentais, o desapego é meta e caminho simultaneamente.

A aprendizagem de largar abre-nos o caminho do contentamento e da libertação.

Ajahn Cha, o mestre da tradição budista Theravada da Floresta, dizia:

“Um pequeno largar... uma pequena felicidade. Um grande largar... uma grande felicidade. Largar por completo... Nirvana!”

Na maioria de nós, existe um hábito profundo na mente de querer “agarrar” pensamentos, emoções e experiências. Quando estes são agradáveis, tentamos que se prolonguem e durem para sempre, e invocamo-los repetidamente. Quando são desagradáveis queremos ver-nos livres deles e lutamos contra eles. No fundo agarramo-nos ao desejo de que mudem ou desapareçam, mas continuamos a investir a nossa atenção e energia neles.

Na meditação tentamos adotar uma postura de notar e largar, o que significa que não agarramos nem rejeitamos quaisquer fenómenos percebidos. Não criamos uma identificação com aquilo que observamos e por isso não é criada uma ligação de “eu” ou “meu” face ao que é notado. Ao não tomarmos as perceções como pessoais, não construímos uma identidade e um apego à sua volta.

Notamos um pensamento que surge, e de imediato escolhemos não o alimentar, escolhemos deixá-lo estar e com isso deixamo-lo ir. É importante perceber que isto é uma não-ação, não há aqui um “eu” a controlar o fluxo de experiência.

A aprendizagem de largar abre-nos o caminho do contentamento e da libertação.

Vamos imaginar que temos um copo de água cheia de purpurinas. Ao início a água está agitada e as purpurinas estão distribuídas por toda a água do copo. Quanto mais tentamos forçar as purpurinas a ficarem quietas mais elas teimam em ficar em suspensão. No entanto, se pararmos de mexer no copo, eventualmente as purpurinas irão repousar todas no fundo. Não se pode

dizer que controlámos o desfecho. Faz mais sentido considerar que ao não interferirmos, permitimos as condições para que o fluxo da natureza seguisse o seu caminho.

Largar, abrir mão, ou deixar estar, significa permitir que as coisas possam ser tal como são, sem interferirmos ou querermos controlar.

Quando notamos a nossa mente apegada a algo, podemos deliberadamente escolher largar e deixar estar as coisas tal como estão momento a momento, e como consequência o fluxo de experiência segue o seu curso.

Observamos os fenómenos a surgirem e a desaparecerem, e repousamos na própria consciência – esta dimensão que conhece a realidade do momento presente.

Impermanência

Já todos ouvimos falar acerca de impermanência. É mais ou menos fácil aceitar o conceito de forma intelectual. Com a meditação podemos levar este reconhecimento mais longe, de forma a se tornar uma compreensão vivida e realizada. Na meditação podemos observar as consequências de nos agarrarmos aos pensamentos, ideias, crenças, histórias, emoções, sentimentos, etc. Mais cedo ou mais tarde, agarrarmos firmemente aquilo que é impermanente, vai criar uma distância entre o que a realidade é, e aquilo que gostaríamos que fosse. Aquilo no qual estamos a basear a nossa felicidade desaparecerá, ou estragar-se-á, ou será afastado de nós, ou perderemos, ou morrerá. O desejo de que as coisas possam ficar connosco para sempre, não está em sintonia com a verdade da natureza e resulta em sofrimento. Importa reconhecer, que na verdade, não há nada para agarrar permanentemente, pois tudo tem a natureza de processo transitório. É tudo um fluxo condicionado.

Trago aqui a metáfora do macaco e da banana, para ilustrar este conceito do apego e sua relação com o sofrimento.

Contam que na Índia, há uma forma inteligente de apanhar macacos. Abrem um buraco num coco, com um tamanho suficiente para o macaco enfiar a sua mão lá dentro, mas ao mesmo tempo suficientemente pequeno para que não consiga retirá-la se estiver com o punho cerrado. O coco é amarrado a uma árvore e no seu interior é colocada banana para atrair o macaco. O macaco aproxima-se e agarra a banana para a comer. No entanto, percebe que não consegue retirar a mão e fica preso. Para se libertar, bastaria abrir mão da banana. No entanto, na maioria dos casos o macaco não consegue largar e sofre as consequências.

Isto soa-vos familiar? Talvez aquela ideia, aquele plano, aquele sentimento que insistimos em alimentar e não largar, ou aquela posse material?

Por vezes um pensamento sedutor ou insistente visita-nos e ficamos obcecados a ruminar. Parece até que o pensamento traz uma mensagem implícita, de que, se devotarmos ali toda a nossa atenção, poderemos encontrar uma saída, uma solução, alguma segurança, alguma paz, algum contentamento. Na verdade isto é uma ilusão. Este pensamento está a aprisionar-nos, a desgastar-nos e a roubar-nos o “chão” do momento presente, o único lugar em que poderemos de verdade encontrar paz e contentamento.

Precisamos então em primeiro lugar, de notar o que está a acontecer, estabelecer atenção plena e depois então abre-se um espaço de liberdade para escolhermos largar, deixar estar, deixar ir.

É importante compreender que cultivar desapego, não significa que devemos deixar todas as nossas posses materiais, as relações com as pessoas de que gostamos, ou deixar de nos importar com o que acontece, já que tudo é impermanente e mais cedo ou mais tarde vai desaparecer. Aquilo que a impermanência nos convida, é a desfrutar de forma plena do milagre transitório e incerto da vida. Enquanto as coisas duram, podemos saboreá-las e desfrutá-las, mas sem apego. E então, quando desaparecem, não sofremos por achar que algo errado aconteceu, algo que não era suposto.

É a diferença entre agarrar firmemente algo de mão cerrada, ou segurar algo na palma da mão aberta.

O mestre budista anteriormente citado, Ajahn Cha, dizia que gostava muito do seu bule de chá. Desfrutava plenamente dele sem apego. Ao olhar para para o bule, conseguia contemplar os cacos em que se tornaria um dia. Talvez caísse ao chão inadvertidamente por descuido. Certo é que a sua mente, não iria considerar que algo de errado acontecera, pois era da natureza do bule quebrar-se e deixar de existir.

Há uma série de processos da vida que nos mostram como precisamos de largar e confiar. Por exemplo, o ato de dormir, ou o ato de respirar, ou até o ato de morrer.

Já todos passámos pela experiência de ficarmos agarrados a um pensamento, insistentemente ruminando à procura de “saídas para o

labirinto”, não conseguindo deixar-nos dormir. Dormir requer uma entrega, uma rendição e uma confiança.

A respiração também é uma boa metáfora para este desapego. Por mais que queiramos controlar o processo e sustar o ar que inalamos, mais cedo ou mais tarde vamos ter que largar e deixar ir, restabelecendo o fluxo. É por isso que a respiração é um objeto de meditação com tanto potencial. É um processo que pode ocorrer sem a nossa intervenção, de forma natural, e ao mesmo tempo também podemos controlar o processo intencionalmente.

A respiração é dinâmica e permite-nos observar a impermanência, com o início, a duração e o fim de cada inspiração e expiração.

Então quando meditamos atentos à respiração, podemos aprender muito só a observar, sem tentar controlar ou interferir com o processo.

Já a morte é sem dúvida o grande convite a largarmos tudo. As nossas posses, as nossas relações, a nossa identidade, o nosso corpo e até a própria existência. É por isso que aprender a morrer, implica aprender a viver, com desapego.

Termino este capítulo com mais um conto que ajuda a ilustrar o conceito do desapego.

Doze Anos Preso

“Um país entrou em guerra e dois jovens amigos foram convocados. O inimigo derrotou a sua tropa e foram feitos prisioneiros e levados para um campo de concentração. Estiveram presos durante dois anos. Quando foram postos em liberdade, cada um deles foi para um lado do país para refazer as suas vidas.

Dez anos depois encontraram-se, e um perguntou ao outro:

- Lembras-te dos nossos carcereiros?

O amigo respondeu:

- Sim. Não deixei de odiá-los nem um único dia.

O outro disse:

- Olha, eu, desde que abandonei o campo de concentração, nunca mais voltei a pensar neles. Portanto, amigo, eu estive preso dois anos e tu estás preso há doze.”, autor desconhecido

Gratidão

A gratidão é uma atitude de humildade e reverência para com a realidade do momento presente. A gratidão suporta o treino da atenção plena, ou mindfulness, pois leva-nos a desenvolver contentamento perante as coisas tal como são. A gratidão nutre a nossa prática espiritual.

A pesquisa demonstra como a prática de gratidão ajuda a gerar emoções positivas e desenvolve uma atitude pro-social e de aproximação ao mundo. (Fredrickson, 2004b), (Emmons & McCullough, 2003; Krejtz et al., 2016)

Nada é garantido

Se repararmos bem, podemos dar-nos conta de que há tanta coisa na nossa vida que tomamos como garantido: o facto de estarmos vivos; o facto de respirarmos; o facto de termos um coração que bate; o facto de termos um cérebro que funciona, ou olhos que nos ajudam a ver o mundo, entre tantas outras coisas. Importa trazer consciência aos inúmeros fatores que suportam a nossa existência e bem-estar. Só pelo facto de existirmos nesta época da história da humanidade, só pelo facto de termos nascido no hemisfério norte, só pelo facto de vivermos num país europeu, só pelo facto de vivermos num país pacato, seguro e livre, ou por termos um teto acima da cabeça podemos considerar-nos privilegiados. Há tanta coisa pela qual estar grato.

Quando acordamos de manhã, podemos começar por reconhecer como nos foi concedido mais um dia de existência neste planeta. Mais uma oportunidade de sermos os autores da nossa vida e de evoluirmos e crescermos. Quando nos sentamos para tomar o nosso pequeno-almoço, podemos reconhecer como por detrás de cada ingrediente há toda uma cadeia de pessoas que colaboraram para que pudéssemos usufruir desta refeição. O facto de estarmos a usar um computador ou telemóvel para ler este texto, deve-se a centenas ou milhares de seres humanos que fizeram avançar o estado da ciência e tecnologia até este ponto.

Tal como está chega

A gratidão surge naturalmente quando olhamos para o mundo a partir de um lugar de contentamento. Estar contente significa estar pleno, cheio ou repleto. Nada está em falta portanto. Estar contente com as coisas tal como estão, faz-nos experienciar a abundância, até nas coisas mais simples. Quando paramos de ansiar por algo que não está aqui presente, podemos sentir-nos gratos por tantas coisas que já aqui estão e que suportam a vida. Tal como está chega. É por isso que alguns autores referem que “a gratidão assinala o fim do desejo”. Ora, isto parece ir completamente em sentido oposto à cultura

dominante, na qual vivemos num estado de constante carência. Há sempre algo que falta para estarmos bem. Há sempre mais um adereço ou uma comodidade, que, se conquistarmos, aí sim aproximamo-nos do contentamento.

A abundância que é acessível a todos, não é uma abundância material ou externa. É antes uma atitude interna sintonizada com a vitalidade do momento presente.

Como nos diz o poeta Mark Nepo: "*A chave para conhecer a alegria é ser facilmente satisfeito*".

A gratidão é uma prática de sabedoria

Pode mesmo dizer-se que a gratidão, é o sabor e textura que resultam de um olhar sábio, que compreende a natureza das coisas.

Quando o desenvolvimento da sabedoria leva ao entendimento da interdependência, há um reconhecimento de que não somos apenas um elemento isolado no cosmos. Somos antes seres de contexto, de relação. Somos o resultado dos incontáveis fatores e dos inúmeros encontros que tivemos ao longo da nossa vida. Ao longo da nossa vida fomos recebendo inúmeras lições e bênçãos. Este entendimento alegra o coração, pois momentaneamente libertamo-nos da ilusão de separação que nos aprisiona num "eu" demasiado pequeno e solitário.

A gratidão é portanto uma prática relacional ou de conexão.

Termino este capítulo com um pequeno conto que nos fala de gratidão.

O Presente da Velha Senhora

"Havia uma velha senhora que vivia sozinha numa pequena casa no campo. Ela não tinha muitas posses, mas sempre estava satisfeita com o que tinha. Todas as manhãs, ela agradecia ao sol por nascer e iluminar o seu dia.

Um dia, um jovem viajante bateu à sua porta. Ele estava cansado e com fome. A velha senhora convidou-o a entrar e ofereceu-lhe um pouco de pão e água. O viajante agradeceu e disse que estava com pressa para chegar à cidade.

Antes de partir, a velha senhora deu-lhe um pequeno embrulho. "É um presente", disse ela. "Abra quando estiver triste ou precisar de conforto." O viajante agradeceu e partiu.

Meses depois, o viajante estava na cidade e enfrentava dificuldades. Ele lembrou-se do presente da velha senhora e abriu-o. Dentro havia uma pequena pedra com uma mensagem gravada: “A gratidão é a chave para a felicidade.”

O viajante percebeu que, apesar de todas as suas dificuldades, havia muito pelo que estar grato. Ele agradeceu à velha senhora no seu coração e seguiu em frente com um novo ânimo.

E assim, a velha senhora ensinou ao viajante uma lição valiosa: a gratidão transforma até as pedras mais simples em presentes preciosos.

Que possamos lembrar desta lição nas nossas próprias vidas e cultivar a gratidão todos os dias.”, autor desconhecido.

Generosidade

Importa desenvolver generosidade pois esta atitude cria um ciclo virtuoso que conduz a nossa vida à felicidade e abundância. A atitude de generosidade está muito relacionada com as atitudes de gratidão e desapego.

Podemos fazer o exercício de reconhecer as nossas boas qualidades e as bênçãos que temos nas nossas vidas, não de forma egóica, auto-centrada, mas como o resultado de muitas condições favoráveis e do encontro e partilha com muitas pessoas. Vendo bem as coisas, aquilo que temos de bom nas nossas vidas, começando pelas nossas boas qualidades não são algo assim tão pessoal. Somos o resultado da qualidade e quantidade de inúmeros encontros. Como dizia Saint-Exupéry: *“Aqueles que passam por nós não vão sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.”*

Deste reconhecimento pode resultar gratidão, e daí a motivação e o prazer de retribuir tudo o que recebemos ou aprendemos de importante. A vida convida-nos a este movimento de colher/receber para depois oferecer/doar de volta ao mundo. A generosidade é uma atitude muito sintonizada com a natureza de interdependência de tudo o que existe. Vida significa relação. Tudo está em constante relação com tudo, nós não somos exceção.

A atitude de generosidade está muito relacionada com as atitudes de gratidão e desapego.

A ação, palavra ou pensamento generoso que parte de uma visão de interdependência e inter-relação, gera bênçãos partilhadas. Quem dá sente alegria, liberdade e leveza, quem recebe é agraciado pelos efeitos da bondade. Há dignidade no gesto de dar.

A generosidade fortalece os laços entre as pessoas e cria uma sensação de confiança e apoio mútuo. Por sua vez, os atos de generosidade inspiram outras pessoas e geram ondas de bondade e atos altruístas.

Quando falamos aqui de generosidade não é no sentido apenas da dádiva material, podemos ser generosos com o nosso tempo, conhecimento, bondade, gentileza, compaixão, gratidão e perdão.

A maior oferenda que podemos oferecer a alguém, é a nossa atenção e presença amorosa e conectada.

A generosidade é uma atitude muito sintonizada com a natureza de interdependência de tudo o que existe.

Ser generoso e poder trazer dádivas ou oferendas ao mundo, é algo que faz parte das necessidades essenciais do ser humano. Infelizmente a cultura dominante no Ocidente promove não a dádiva mas a dívida, não a oferenda mas a acumulação. As narrativas e mitos que suportam a nossa visão da vida mantêm-nos numa ilusão de separação, insegurança e escassez que nos desincentiva e até dificulta a possibilidade da oferenda. A metáfora dominante é a da manta que é curta demais. Se for puxada para um lado faltará do outro. Se eu der aquilo que tenho em sobra, faltar-me-á amanhã.

Há uma pobreza existencial que resulta em parte do hiper-individualismo. Curiosamente, quando desafiamos esta narrativa, descobrimos que, como que por magia, a teia de interdependência nos traz de volta abundância e possibilidades que jamais poderíamos imaginar.

Ser generoso e poder trazer dádivas ou oferendas ao mundo, é algo que faz parte das necessidades essenciais do ser humano.

Mas em que é que isto se relaciona com o treino de mindfulness? - poderá perguntar-se.

Aprender a “largar” e desidentificar dos conteúdos mentais - a que frequentemente chamamos “eu” – e chegar à realização da nossa natureza profunda, é a essência da meditação. Ora, a atitude de generosidade, e o gesto da oferenda cultiva o hábito de desapego na nossa mente. Torna mais

natural o gesto de largar algo, algo que reforçava o nosso sentido de “eu” separado, isolado e que precisa de se proteger num mundo hostil.

Termino este texto com um conto que nos fala de generosidade.

A Menina que devolvia estrelas ao oceano

“Durante uma tempestade fenomenal, o oceano agigantou-se e durante toda a noite foi lançando a sua fúria contra a praia. Ondas de mais de quatro metros arrastaram as suas entranhas de caracóis, peixes, algas e outros mil elementos.

Quando ao amanhecer a tormenta se acalmou, a praia estava totalmente coberta de estrelas do mar, que palpitavam levemente à luz morna da manhã. Uma menina madrugadora que caminhava pela praia, começou a devolver as estrelas ao oceano num empreendimento que parecia à primeira vista condenado ao fracasso, dada a enorme quantidade de estrelas na areia.

- Bons dias menina – disse-lhe um turista que a observava com admiração – Podes dizer-me o que estás a fazer?

- Não é obvio? Estou a devolver as estrelas do mar ao oceano. Se não as devolvo depressa, vão morrer com falta de oxigénio.

- Mas, não te parece inútil e descabido o teu esforço? Há milhares de estrelas e é impossível salvá-las a todas. Para além disso, possivelmente haverão dezenas ou centenas de praias também cobertas de estrelas do mar que irremediavelmente vão morrer. Não compreendes que não faz diferença?

- A menina sorriu docemente..., agachou-se..., apanhou outra estrela do mar e antes de a atirar à água disse: - Para esta estrela sim faz diferença.”, autor desconhecido