

Oli Doyle

*Mindfulness*

Um guia prático para a paz interior

Tradução

Manuel dos Santos Marques



Aos que buscam a verdade e amam a felicidade



## Obrigado

Sem a minha extraordinária esposa, Ren, este livro não passaria de uma pálida sombra do que é. Estou-te eternamente grato. Também os nossos dois filhos doidos, Liam e Freya, me recordam constantemente que o aqui e agora é onde tenho de estar.

Obrigado aos meus pais, James e Tricia, ao meu irmão Phil e à minha irmã Abby pelo vosso apoio e por partilharem comigo esta experiência a que chamamos vida.

O meu trabalho recebe inspiração de algumas pessoas que nem sequer têm consciência disso. Gostaria de agradecer a Carolyn, Llevellyse, Janet, Jen, Ellen e Julia, pois as vossas histórias fazem-me ter sempre presente por que me dedico a isto.

Obrigado também a Brooke, Ali, Kathleen, Paula, Ann e Janine, a melhor equipa com que alguma vez poderia trabalhar.

Gostaria de agradecer aos meus mestres espirituais, àqueles de vós que conheci pessoalmente e àqueles que não conheci. Sinto uma eterna gratidão para com Ekai Korematsu Osho, Eckhart Tolle, Byron Katie, Osho e Adyashanti. Curvo-me aos pés de Bodhidharma, Mahakashyapa, Gautama Buda e de todos os que contribuíram para as tradições mundiais de meditação. A vossa dádiva é verdadeiramente perene.

Obrigado a ti, Jane Graham Maw, por seres a minha guia ao longo deste processo. Para terminar, obrigado a Jillian Young e à equipa da editora Orion por verem nesta obra algo de que quiseram fazer parte. Espero que, em conjunto, possamos difundir mais amplamente este trabalho.



## Índice

|   |     |
|---|-----|
| Introdução .....  | 13  |
| <b>Primeira parte: a grande conspiração</b> .....                           | 19  |
| 1. O que se passa connosco? A verdadeira causa<br>do sofrimento .....       | 23  |
| 2. As histórias das nossas vidas: pensamento, crenças<br>e felicidade ..... | 37  |
| 3. O mundo dos pensamentos: penso, logo existo<br>(na infelicidade) .....   | 45  |
| 4. Emoções: travar amizade com sentimentos .....                            | 57  |
| <b>Segunda parte: a via da consciência plena – <i>mindfulness</i></b> ..... | 67  |
| 5. A vida sem histórias .....   | 71  |
| 6. A essência de <i>mindfulness</i> .....                                   | 81  |
| 7. Felicidade incondicional .....   | 89  |
| 8. Paz a cada momento .....   | 103 |
| <b>Terceira parte: percorrer a via</b> .....                                | 115 |
| 9. Aplanar o caminho: vencer obstáculos na sua prática ...                  | 119 |
| 10. Perguntas e respostas .....   | 127 |
| Por fim...  | 131 |
| Recursos .....  | 133 |



## Introdução

Enquanto se viver perdido no pensamento, não se vive realmente – é-se um fantasma. Uma vida percepcionada apenas através da mente e das suas histórias é como uma imagem a preto e branco de um belo pôr do Sol: monótona e desoladora. Se o leitor está enfasiado com esta vida triste, atolado na dor e no sofrimento, a interrogar-se por onde seguir, o que fazer... felicito-o: a sua viagem principia agora. A prática de *mindfulness* pode libertá-lo desta vida penosa e atordoante. O que é, porém, *mindfulness* e onde se iniciou esta prática?

Há dois mil e seiscentos anos, Buda descobriu algo que sempre estivera à sua frente: a libertação da dominação da mente. Buda não será muito referido nas páginas que se seguem, mas esta descoberta e as práticas que dela decorreram constituem os fundamentos deste livro: refiro-me a *mindfulness*, ou, se preferir, a *consciência plena*. A pergunta formulada por Buda e o tema deste livro é: «Como poderei libertar-me da dor deste mundo?» A resposta é simples: *Estando aqui agora*. Contudo, pô-la em prática é difícil, devido ao nosso condicionamento e ao facto de estarmos tão habituados a escutar os pensamentos que constantemente nos atravessam o espírito. Este livro corresponde a uma exploração da mente humana, esmiuçando o seu actual estado de mau funcionamento e descrevendo o percurso para a sanidade e para a felicidade.

A primeira parte explica de forma simples e em detalhe por que são à partida os seres humanos tão infelizes. Conduzirei o leitor numa viagem pela disfunção e confusão que provocam diariamente tamanho sofrimento neste planeta, abordando os problemas fundamentais da nossa forma de lidar com pensamentos e sentimentos que são a primeira causa dessa infelicidade.

A segunda parte analisa a via da *mindfulness* na vida quotidiana, descrevendo como se afigura a vida no momento presente e como se pode iniciar hoje esta viagem.

Ao efectuar essa jornada, encontrará exercícios simples concebidos para lhe proporcionar uma primeira experiência da prática de *mindfulness*, uma base sobre a qual progredir. Não constituem uma lista definitiva, pois *mindfulness* pode ser praticada em qualquer lugar, em qualquer momento, seja o que for que se esteja a fazer, mas poder-lhe-ão ser úteis algumas orientações escritas como ponto de partida. Os exercícios escritos nunca podem substituir a eficácia de se trabalhar com um mestre experiente, mas podem oferecer uma amostra que o inspire a prosseguir. Existem também dez lições em áudio que acompanham este livro. Essas lições foram concebidas para aprofundar a sua prática de *mindfulness* e estão disponíveis para transferência em [www.mindfulnessplainandsimple.com](http://www.mindfulnessplainandsimple.com).

É ainda conveniente chamar a atenção para o facto de, não obstante os exercícios estarem segmentados, repartidos por actividades específicas, também se sobrepõem. Por exemplo, *mindfulness* da respiração, da marcha e da escuta podem realizar-se em simultâneo, embora a princípio talvez pareça mais fácil concentrar-se num só aspecto de cada vez.

Sugiro-lhe que, à medida que avançar pelos capítulos, faça uma pausa para experimentar cada exercício, pelo menos durante alguns minutos, procurando depois no seu dia-a-dia oportunidades para praticar esse aspecto da *mindfulness*. Regresse à leitura quando sentir que é oportuno, mas certifique-se de que tem disponibilidade para exercitar estas capacidades. Através da aplicação do que aprender, conseguirá que a *mindfulness* vá integrando gradualmente, mas de forma consistente, a sua vida quotidiana.

Quando se pratica *mindfulness* há alguns princípios e aspectos práticos importantes a ter em conta que eu gostaria de delinear antes de principiarmos. A assimilação dos pontos que se seguem ajudá-lo-á a tornar mais aprazíveis as suas aventuras no momento presente.

## **Treino formal e informal**

Treino formal refere-se à prática intencional para a qual se reserva tempo durante o dia, como quando se permanece sentado em atenção plena durante dez minutos pela manhã. Treino informal consiste em manter a atenção plena no trabalho, com amigos ou em qualquer outra situação da nossa vida quotidiana. Na verdade, trata-se da mesma coisa, mas para efeitos de explicação é útil criar uma distinção entre ambos os momentos.

O treino formal constitui uma plataforma para trazer a *mindfulness* para a nossa vida, pois proporciona o tempo e o espaço para aprofundar a prática, ao passo que a continuação do treino informal na vida diária pode reforçar a consciência da ligação ao momento nas situações mais delicadas. Desta forma, os treinos formal e informal apoiam-se mutuamente de forma contínua.

Se o leitor deseja genuinamente cultivar a atenção plena na vida corrente, o treino formal regular dará o melhor contributo. É por isso que é benéfico frequentar uma aula regular ou uma sessão de meditação, pois estas proporcionam o apoio e o estímulo para prosseguir com a prática. Em alternativa, recursos em CD, DVD, *podcasts* e outros meios disponibilizados através da Internet podem oferecer uma oportunidade de praticar com mestres extraordinários sem sair de casa. Todavia, sejam quais forem os recursos utilizados, o mais importante é que se continue a exercitar todos os dias. E as sugestões que se seguem tornarão o treino diário muito mais fácil.

## Tenha em conta a sua disponibilidade temporal

- Antes de começar, decida quanto tempo prevê despende no seu treino formal. Pondere principiar por um período mais reduzido (dez a vinte minutos) e ir aumentando para um período maior que deseje.
- O treino formal deve apoiar a sua vida, não dominá-la, pelo que deverá acautelar-se com o anseio de meditar em lugar de se ocupar dela. Todas as actividades quotidianas constituem uma parte importante da vida e da prática de *mindfulness*, pelo que deverá certificar-se de que não negligencia nada.
- Cada período de treino de *mindfulness* é o que é, e quarenta minutos não são necessariamente melhores do que dez. O que importa é que durante esse tempo se esteja concentrado e consciente, tanto quanto for possível.
- Pondere regular um despertador para assinalar o fim da sessão. Isto permitirá que se concentre no treino em lugar de ir consultando o relógio, o que é particularmente útil se o seu tempo estiver limitado por outros compromissos, como preparar-se para ir trabalhar.

## Afaste as distrações

- Elimine todas as distrações que puder. Desligue o telefone ou retire a ficha da tomada, não deixe receptores de televisão ou rádio ligados e certifique-se de que não estão à vista jornais ou outros materiais de leitura.
- Tente praticar num período sossegado do dia em sua casa.
- Se alguém quiser treinar consigo, assegure-se de que ambos têm bem presente o que estão a fazer para evitar que se distraiam mutuamente.
- Converse com aqueles que vivem consigo acerca do que está a fazer e peça-lhes que o ajudem não o distraíndo durante o treino formal.