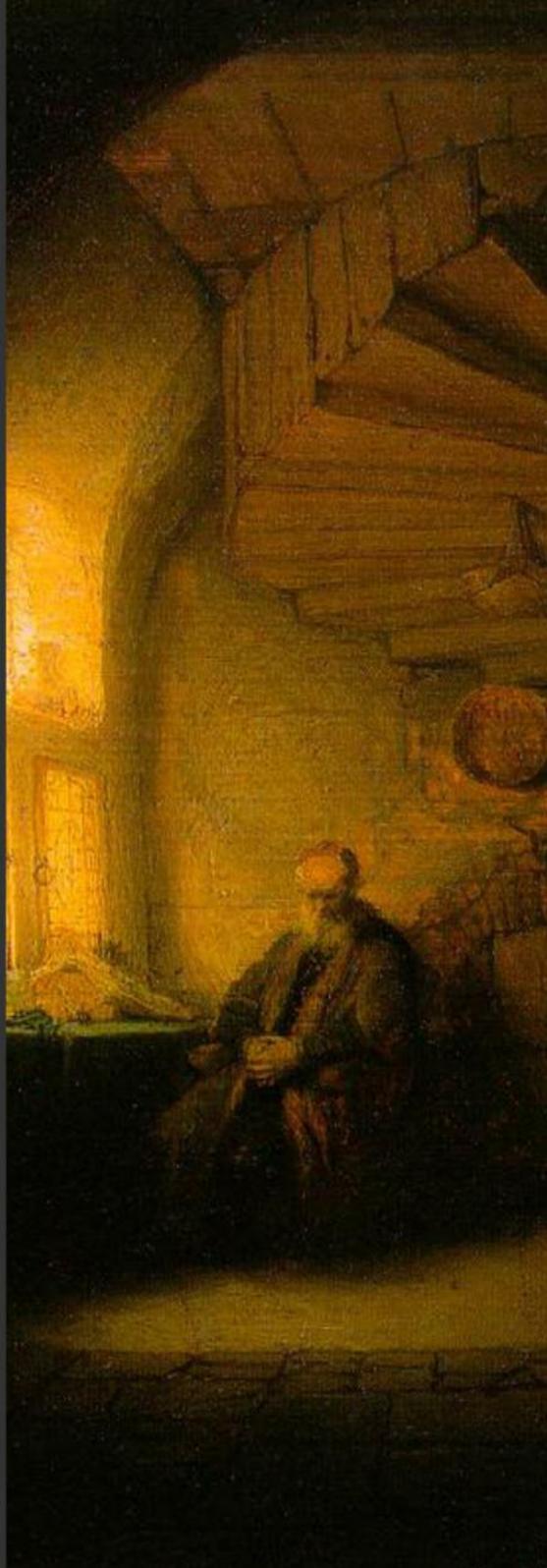


Rafael Parente Ferreira Dias

Meditação

Serenidade emocional para
tempos difíceis

1ª Edição, 2023.



Rafael Parente Ferreira Dias

Meditação

Serenidade emocional para
tempos difíceis

1ª Edição, 2023.



Meditação: Serenidade emocional para tempos difíceis. Copyright © 2023 by Rafael Paarente Ferreira Dias. Esta obra está licenciada sob a Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional CC BY.



Esta obra pode ser reproduzida, adaptada ou copiada, desde que mencionada a fonte/autoria. A violação dos direitos dos autores é crime estabelecido pelas leis penais brasileiras (Lei N. 9.610/98 e Código Penal Brasileiro).

UERR Edições

Universidade Estadual de Roraima
Rua 7 de Setembro, N. 231.
Bairro Canarinho. CEP. 69306-530.
Tel. (95) 2121-0944
CNPJ: 08.240.695/0001-90
contato@edicoes.uerr.edu.br

Conselho Editorial

Isabella Coutinho Costa
Márcia Teixeira Falcão
Mário Maciel de Lima Júnior
Rafael Paarente Ferreira Dias
Rodrigo Leonardo Costa de Oliveira

Equipe Editorial

Carlos Eduardo Bezerra Rocha
Cláudio Souza da Silva Júnior
Josiane Gabriel Teixeira da Cruz

Projeto e diagramação

Cláudio Souza Jr.

Imagem da capa

Philosopher in meditation, from
Wikimedia Commons.

Universidade Estadual de Roraima

Regys Odlare Lima de Freitas, *Reitor*.
Cláudio Travassos Delicato, *Vice-Reitor*.
Karine de Alcântara Figueiredo, *Pró-Reitora de Ensino e Graduação*.
Vinícius Denardin Cardoso, *Pró-Reitor de Pesquisa, Pós-Graduação e Inovação*.
Isabella Coutinho Costa, *Pró-Reitora de Extensão e Cultura*.
Francisco Robson Bessa Queiroz, *Pró-Reitor de Planejamento e Administração*.
Ana Lídia de Souza Mendes, *Pró-Reitora de Orçamento e Finanças*.
Alvim Bandeira Neto, *Pró-Reitor de Gestão de Pessoas*.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Dias, Rafael Paarente Ferreira
Meditação [livro eletrônico] : serenidade
emocional para tempos difíceis / Rafael Paarente
Ferreira Dias. -- 1. ed. -- Boa Vista, RR : UERR
Edições, 2023.
PDF

Bibliografia.
ISBN 978-65-89203-43-8

1. Autoconhecimento 2. Meditação 3. Saúde mental
I. Título.

23-174319

CDD-158.12

Índices para catálogo sistemático:

1. Meditação 158.12

Tábata Alves da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9253



PREFÁCIO

Como cientista da religião e filósofo, estudei, durante anos, os textos sagrados do budismo e também do hinduísmo, bem como as mensagens de muitos mestres contemporâneos, tais como: Swami Vivekananda, Swami Sivananda Saraswati, Jiddu Krishnamurti, Paramahansa Yogananda, Osho, 14.º Dalai Lama, Tenzin Wangyal Rinpoche, Kalu Rinpoche, Jetsunma Tenzin Palmo, etc. Embora cada qual possua uma metodologia específica, seus ensinamentos desembocam, essencialmente, em uma única direção: o domínio da mente.

A meditação e a prática da atenção plena (*mindfulness*) são as ferramentas estruturais de todo o processo, não podemos falar em domínio mental sem essas duas práticas, as quais foram ensinadas com primor pelos mestres supracitados. Por esta razão, em todos os capítulos buscamos enforçar a importância de mantê-las sempre ativas. Se quisermos edificar as bases de uma sociedade mais consciente, fraterna e justa precisaremos aprender a dialogar com a própria vida, utilizar a mente a nosso favor, não permitindo que os pensamentos negativos nos escravizem.

Assim sendo, a proposta deste livro é apresentar uma mensagem adaptada, de fácil acesso, escrita com linguagem simples, quase coloquial, dirigida ao senso comum. O público-alvo é, portanto, o leitor leigo sobre estes assuntos, aberto a redescobrir a importância da indagação, do colocar-se em “zona de perigo” a fim de abrir espaço para uma percepção mais dinâmica da vida, que funciona a partir deste *continuum* existencial, determinando o nosso *ser-no-mundo*.

O livro que agora tem em mãos, querido leitor, aponta para a direção da transcendência, precisamos questionar as nossas ações egocêntricas, pautadas na frieza do lucro, no consumismo exacerbado e na insensibilidade à dor alheia; encontrar a paz e a horizontalidade das relações humanas em um mundo tão materialista é o grande desafio do século XXI. Nesse sentido,

pode-se dizer que o homem precisa solapar a sua própria finitude pessoal, “reencontrar a si mesmo no silêncio e no olhar do outro”. Precisamos despertar nossas qualidades e virtudes inatas, de modo a ingressar em um “novo mundo” – no misterioso mundo do silêncio interior, das práticas meditativas, e da autêntica compaixão.

Rafael Parente F. Dias

SUMÁRIO

1. Autoconhecimento e meditação.....	6
2. Resignificando a vida profissional.....	13
3. Vocação, intuição e meditação.....	20
4. Inteligência emocional.....	26
5. Saúde mental e meditação.....	32
6. Atenção plena e felicidade.....	40
7. As potencialidades da mente.....	46
8. Samādhi: A arte do êxtase.....	53
Referências.....	57
Sobre o autor.....	60

1. AUTOCONHECIMENTO E MEDITAÇÃO

No mais profundo, dizia o filósofo Aristóteles, todo ser humano anseia por uma vida feliz. A felicidade é um fim em si mesmo, uma vez atingida, sentimos paz, harmonia, representa o fim da angustia existencial. Mas onde encontrá-la? Por onde começar? Dentro de si! Esta seria a resposta não apenas de Sócrates, filósofo grego, mas também de inúmeros mestres orientais¹. Portanto, eis a primeira e talvez mais fundamental de todas as lições relacionadas ao autoconhecimento: *o que não existe dentro de você, não existe em parte alguma.*

A jornada do autoconhecimento inicia-se quando percebemos que existe um “algo a mais”, mesmo que não tenhamos clareza sobre este “algo”. Com esta atitude interior, iniciamos a busca em direção ao conhecimento de si. Começamos a perceber que dinheiro, família, casa, prestígio, nada disso garante o bálsamo do coração tranquilo. Os mestres do oriente são enfáticos ao afirmarem que a felicidade, a paz interior, é um “estado”, uma *sensação de ser*, está dentro e não fora de nós mesmos.

Mas, por que nos sentimos tão incompletos? quais seriam as causas da infelicidade? O vazio existencial, a sensação de incompletude, não é um problema, mas uma constatação filosófica – alegre-se! Este é o primeiro passo em direção ao conhecimento de si...não é possível beber as gotas da sabedoria sem antes experimentar a tristeza existencial. Só podemos acender a luz quando percebemos que estamos no escuro; permita-se experimentar este vazio – é um fenômeno passageiro, não fuja, não resista, algo muito especial pode florescer deste contato, um

¹ Refiro-me, principalmente, aos mestres contemporâneos do hinduísmo e do budismo, tais como: Dalai Lama, Kalu Rinponche, Karmapa, Ramakrishna, Yogananda, Jiddu Krishnamurti, Sri Nisargadatta Maharaj etc.

desabrochar, uma transformação filosófica pode estar em processo de gestação, mas para o processo continuar você deve cooperar, prossiga investigando as causas do seu incômodo...

A angústia existencial é fruto de uma enorme abstinência da virtude: o pão da serenidade, do silêncio e do amor devem ser consumidos diariamente pelo nosso coração, a sua carência prolongada gera desassossego. Não importa quão competente você seja em seu trabalho, tampouco o tamanho da sua conta bancária, um coração desnutrido é incapaz de amar, perdoar, ou sentir as qualidades mais refinadas do Ser. A autêntica felicidade só pode brotar em uma mente pacífica, receptiva, aberta, esta é a conclusão dos mestres budistas e vedantistas.

A questão essencial é: como conquistar o silêncio, a paz, a felicidade e todas as demais virtudes? Primeiramente, vale a pena conhecer, ainda que sumariamente, a estrutura do psiquismo humano. Basicamente, existem “duas forças” atuando em nós mesmos: a consciência² (virtudes) e o Ego (imperfeições). O ego representa os nossos vícios e maus hábitos, tais como: impaciência, medo, ódio, orgulho, ansiedade, inveja, gula, ignorância, luxúria etc.

Podemos analisar o ego através de uma pequena prática. Sentamos por 10 minutos em uma cadeira e apenas observamos os pensamentos. Perceberemos, de imediato, que não há equilíbrio, conexão, tampouco tranquilidade em tais pensamentos, eles vêm e vão numa velocidade assustadora e com uma marcada tendência à possessividade, à negatividade, ao sofrimento. Todas essas “formas-pensamento” possuem certa autonomia com relação a nós mesmos – elas aparecem e desaparecem da nossa mente sem o nosso consentimento, somos incapazes de dominar o pensamento.

Na medida em que o conflito e a tensão existem, constata-se um desacordo entre as várias partes de nós mesmos.

² Nesse contexto, a palavra consciência poderia também ser entendida como alma, *atman*, centelha divina, etc.

Nosso ego a cada momento busca realizar um distinto desejo: dinheiro, fama, relacionamentos, viagens etc. Por vezes, entramos em contradição sem saber para qual direção seguir. Percebemos que o conflito mental existe, porém ignoramos as suas causas, e, de uma forma frustrada, tentamos, inutilmente, identificar-nos com um ou com vários desses aspectos, sem saber, ao certo, para qual direção se dirigir. Então, surge uma interrogação: O que sou eu? Todos esses pensamentos e desejos desconexos fazem parte da minha real natureza?

Quando percebemos a dificuldade em conhecer a nós mesmos e o terrível desafio de vencer as nossas más tendências, por vezes, preferimos a linha de menor resistência, desistimos do autoconhecimento e bloqueamos a *voz da consciência*, aceitando cegamente os rumos de uma existência frustrada.

A vida, sem um norte filosófico, sem um eixo existencial, transforma-se em um palco de frustrações, pois todos os problemas serão colocados no exterior, “no outro”, nunca no interior, em nós mesmos. Ou seja, ao invés de buscar as causas do próprio infortúnio dentro de si, você se torna capaz de criar uma linda teoria para encontrar novos culpados, e exime-se da autorresponsabilidade. Já dizia o filósofo francês Jean-Paul Sartre: “o inferno são os outros”! Buscando culpados, voltamos para a zona de conforto e deixamos a melancolia mental tomar as rédeas do nosso mundo interior. Consequentemente, as chances de expansão da consciência tornam-se nulas, pois, agora, reafirmamos os aspectos negativos com os quais, levemente, nos identificamos.

Mas, afinal, como vencer as tendências negativas do ego? Como encontrar o nosso eixo existencial e conseguir desfrutar de uma vida mais equilibrada? A chave está na consciência! Ela não se confunde com qualquer pensamento, está mais além de todos os processos subjetivos. Não somos o pensamento! Não somos o pensamento! É importante essa constatação. Somos a testemunha! Somos a testemunha! Milhares de pensamentos passam pela nossa

mente, mas algo permanece, um OBSERVADOR, uma CONSCIÊNCIA, que nunca deixa seu posto, essa é nossa meta: conhecer com mais profundidade esse observador, essa testemunha, essa CONSCIÊNCIA.

O que é isso que está por detrás da nossa mente? Quem é este “observador” que luta contra os pensamentos negativos e anseia pelos positivos? Quem está sentindo saudade? Quem está sentido ansiedade? Quem está se frustrando com as preocupações do dia seguinte? Esta é uma questão altamente filosófica! O questionamento de si, a busca pela verdade de quem somos é uma tarefa nobre e ao mesmo tempo desafiadora, muitos filósofos, do ocidente e também do oriente, dedicaram suas vidas a fim de responder a estes enigmas existenciais. Embora a tarefa seja árdua, não podemos jamais esmorecer, pouco a pouco, vamos reconhecendo as causas da nossa infelicidade e abrindo espaço em nossa mente para o desabrochar do observador. É importante compreender que a base da virtude, a manutenção dos estados mentais relacionados com a positividade, depende do desenvolvimento do OBSERVADOR.

Sentimos dificuldade em reconhecer esse observador porque o potencial de energia que dispomos não é colocado a serviço dessa meta. Pior ainda, muitas vezes o excedente de energia que necessitamos não está disponível, pois já foi gasto torpemente com emoções conflitantes e pensamentos compulsivos. O mestre espiritual Gurdjieff dizia: *Exige-se um percentual muito grande de energia para encontrar a verdade sobre a própria identidade.*

Encontrar a testemunha ou o observador não é tarefa fácil, para tanto se faz necessário uma ferramenta, uma prática constante que nos possibilite desenvolver a qualidade da observação. A meditação (*Mindfulness*³) é a ferramenta! Através

³ No fim da década de 70, Jon kabat-zinn iniciou no ocidente a divulgação do termo *Mindfulness*. A partir dos seus estudos, as pesquisas científicas com meditação, embora ainda incipientes, ganharam destaque e, conseqüentemente, mais publicações acadêmicas. *Mindfulness* denota um estado de atenção plena cuja característica é o foco da mente direcionada para o momento presente.

dela a mente adquire inúmeras virtudes, tais como: paciência, foco, harmonia, contentamento, etc. Ao entrar em contato com essas qualidades, começamos a perceber um grande potencial de energia positiva, que estava oculto dentro de nós. Estes são, portanto, os primeiros passos em direção ao autoconhecimento – a jornada interior é o sentir dessas novas potencialidades. Começamos a perceber que a nossa consciência (ou testemunha) está além dos pensamentos, podendo, inclusive, dominá-los plenamente.

A seguir, vamos descrever como poderemos, *in loco*, iniciar o processo meditativo. O Primeiro passo é encontrar um local tranquilo (pode ser uma sala, um quarto, uma varanda etc.). O segundo passo é sentar-se (em uma cadeira ou no chão) de modo que a coluna possa estar ereta, alinhada. Os braços podem relaxar sobre as pernas ou, se preferir, formar um *Mudrā Cósmico*⁴; Posteriormente, coloque a atenção na respiração: Inalar e exalar, profundamente, pelo nariz de forma rítmica e constante. Respire a partir do abdômen. A atenção deve estar completamente focada na entrada e saída do ar. O terceiro e último passo é a quietude, a comunhão com o silêncio. Neste estágio é importante colocar-se em um estado de inteira receptividade, ou seja, sem desejar nada, com a mente em branco, sem dar atenção a nenhum pensamento, sentimento ou emoção, de modo a permitir que a sabedoria chegue até nós. Não controle seu pensamento, não force nada, deixe apenas que ele se vá...toda a sua atenção deve estar direcionada para a respiração! Não tire o foco dela! Sinta o ar entrar! Sinta o ar sair! Continue nesse ritmo.

É importante ter muita clareza nesse ponto. Você não deve desejar nada! Absolutamente nada! Não espere pela iluminação, pela paz ou harmonia. Você já é isso tudo! O seu pensamento egocêntrico busca essas qualidades justamente porque não as possui, você, no entanto, é completo, não há

⁴ Gesto reflexológico que facilita a recepção das energias sutis. Com as palmas viradas para cima, o dorso da mão esquerda descansa sobre a palma da mão direita e os polegares tocam-se suavemente.

nenhuma razão para buscá-las, então tudo o que deve ser feito é *repousar na tranquilidade*.

Não se apegue ao bom, ao belo, às emoções agradáveis. Não tente agarrá-las durante a meditação. Quando você sentir uma boa sensação, apenas observe, sem julgamento. No momento em que essa sensação é perdida, não se preocupe, apenas aguarde, ela voltará...do mesmo modo, quando um sentimento negativo se aproximar da consciência, não o reprima! Acolha cada pensamento ruim, porém, não embarque em sua narrativa, apenas observe, lembre-se da distância que você deve manter entre a sua *consciência-testemunha* e os pensamentos desordenados. Enquanto essa distância permanecer, a meditação continuará seguindo o seu fluxo natural. Este é o caminho...

Aguarde! Aguarde! Pacientemente, espere pela visita da paz, em breve ela chegará...tudo o que deve ser feito é permanecer no presente! A consciência precisa estar *sentindo* a **respiração**, sentido o momento presente. Assim, criamos um hiato entre nós e os pensamentos, de modo que se torna possível sentir o silêncio, é o *ir-sem-movimento*. Quando existe uma separação entre a nossa consciência e os pensamentos, ou seja, quando não nos identificamos com nenhuma imagem, emoção, recordação ou projeção, então torna-se possível sentir estados de paz e harmonia. Ao atingir este nível de consciência, os pensamentos, sejam eles positivos ou negativos, são identificados como fenômenos naturais e temporários, vem e vão constantemente, como as nuvens do céu, por isso não causam aflição; um desapego inviolável brota na mente do indivíduo que alcançou este estado de quietude, proporcionando assim a posse do equilíbrio mental e emocional.

Porém, saiba que enquanto você “acreditar” nos pensamentos eles se tornarão uma barreira, não permitirão o sentir da paz interior, vão tirá-lo da presença e levá-lo para as angústias e preocupações do passado e do futuro. Seja firme, não acredite no pensamento! Você não é o pensamento!

Diante do exposto, concluímos que a vida dirigida pelo ego (com suas tendências materialistas) é o caminho que conduz ao sofrimento, ao desassossego e instabilidade. Ao contrário, o caminho da “consciência”, atestada pelos mestres de distintas tradições, é o caminho da felicidade, das virtudes, que podem ser atingidas por meio de técnicas específicas, tais como: meditação, atenção plena, autodomínio etc.

2. RESSIGNIFICANDO A VIDA PROFISSIONAL

Historicamente, o trabalho esteve sempre atrelado a uma visão pessimista da vida, ao sofrimento, a culpa e a expiação. A própria palavra “trabalho” deriva da expressão latina *tripalium*, que é um aparelho de tortura. Adão e Eva, personagens bíblicos, após a expulsão do Éden, foram “condenados” a trabalhar com o “suor do rosto”. Na Mitologia grega, diz-se que a humanidade vivia feliz, semelhante aos deuses, porém Zeus, para castigar um ato desmedido de Prometeu, impôs ao homem a necessidade do “trabalho” para sobreviver.

Desde a Grécia Antiga até o período medieval, sempre houve um nítido menosprezo pelo trabalho manual, que era feito por escravos e posteriormente pelos servos. Os nobres valorizavam a atividade intelectual, que durante o medievo, ficou conhecido como as 7 artes liberais (lógica, gramática, retórica aritmética, astronomia, música e geometria).

A partir da Idade Moderna (Séc. XV-XVIII) o jogo começa a se inverter. Inicia-se, paulatinamente, uma valorização das artes mecânicas. Muitas transformações ocorreram durante esses três séculos: valorização do trabalho manual, ascensão da classe burguesa, surgimento do método científico, passagem do feudalismo para o capitalismo etc. Porém, é no século XVIII, com a Revolução Industrial, que o trabalho manual passa definitivamente a ser estimado como fonte de prosperidade e riqueza, durante este mesmo período surge o conceito de emprego, uma relação em que se vende força de trabalho por remuneração.

Nos dias atuais, o trabalho é exaltado e não menosprezado, deixou de ser visto como uma punição dos deuses. No entanto, será que estamos lidando corretamente com ele? As profissões atuais estão tornando o homem mais feliz? Esta é uma

questão essencial! Meditemos sobre ela...

Em uma pesquisa realizada em 2017⁵ mediu-se o índice de insatisfação e infelicidade no ambiente corporativo. Cerca de 90% das pessoas estão insatisfeitas com o trabalho que realizam. Desse percentual, 36,52% dos trabalhadores estão infelizes com a sua profissão, e 64,24% gostariam de fazer algo diferente do que fazem hoje para serem mais felizes.

Essa enorme insatisfação do trabalhador prejudica sua produtividade, pior ainda, sentindo-se infeliz em sua ocupação, gera-se uma atmosfera de intranquilidade, comprometendo drasticamente o seu *comportamento*, bem como sua própria saúde. A questão comportamental está sendo muito exigida nos dias atuais, não basta ser eficiente, faz-se necessário o domínio de certas qualidades imprescindíveis para o bom desenvolvimento profissional.

A *Page Personnel*⁶ (2018) realizou pesquisas relacionadas ao comportamento no ambiente profissional e constatou que 9 em cada dez trabalhadores são contratados pelo perfil técnico e demitidos devido a questões comportamentais.

Em outra pesquisa, também relacionada ao comportamento, realizada pela plataforma de recrutamento *d'hire*⁷, foram entrevistados cerca de 300 profissionais da área de Recursos Humanos. 54,4% deles consideram igualmente relevante as características comportamentais e técnicas dos profissionais contratados; 41,2% consideram o comportamento mais importante do que a técnica.

A pesquisa mostrou que a característica comportamental mais valorizada entre os especialistas ouvidos é a inteligência

5 Disponível em: <https://extra.globo.com/economia-e-financas/emprego/no-brasil-cerca-de-90-estao-infelizes-no-trabalho-22780430.html>

6 Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2018/09/18/9-em-cada-10-profissionais-sao-contratados-pelo-perfil-tecnico-e-demitidos-pelo-comportamental.ghtml>

7 Disponível em: <https://exame.com/carreira/300-recrutadores-disseram-que-habilidades-sao-mais-importantes/>

emocional. A seguir, listaremos as habilidades mais mencionadas pelos recrutadores das grandes empresas:

1. Inteligência emocional	75,70%
2. Gerenciamento de pessoas	65,20%
3. Resolução de problemas complexos	58,80%
4. Orientação para cliente	47%
5. Negociação/Tomada de decisão	42,90%

Por que os empregadores do século XXI estão dando tanto valor ao aspecto comportamental, especialmente à inteligência emocional? A resposta é bem simples: uma pessoa com desequilíbrio emocional gera inúmeros distúrbios no ambiente de trabalho, tais como: impaciência com os colegas e clientes, rispidez ao falar, dificuldade em trabalhar em equipe, falta de empatia, etc. Ou seja, uma pessoa com tais características compromete não apenas a harmonia do local, bem como a própria produtividade da empresa.

Porém, vale destacar que um bom comportamento jamais é alcançado sem virtudes. Mas, como atingi-las? Onde estará a inteligência emocional e todas as demais virtudes capazes de transformar o nosso caráter?

O pesquisador Marcelo Demarzo, professor da Escola Paulista de Medicina (Unifesp), explica que, praticando meditação, somos capazes de promover mudanças significativas em nossa estrutura cerebral (hipocampo, hipotálamo e córtex pré-frontal)⁸ Quando estimuladas através da arte meditativa, essas áreas melhoram o desempenho de importantes funções do cérebro, tais como: memória, cognição, tomada de decisões, motivação, atenção, aprendizagem, solução de problemas, capacidade de abstração, **regulação das emoções**, atividade hormonal etc⁹.

8 Disponível em: <https://www.comciencia.br/meditacao-o-que-ciencia-diz-sobre-praticas-como-o-mindfulness/>

9 Poderíamos citar muitas outras pesquisas científicas que vinculam a meditação ao desenvolvimento do equilíbrio emocional. Aos leitores que quiserem aprofundar tais estudos, indicamos a leitura do livro *Emoções que Curam*, organizado por Daniel Goleman. O autor faz interessantes ligações entre as emoções, o sistema nervoso e o sistema imunológico.

Ou seja, segundo o Doutor Demarzo, as práticas meditativas são capazes de *regular as emoções*! De fato, o *equilíbrio emocional* pode ser atingido através da meditação silenciosa. Quando estamos totalmente preenchidos pela quietude, um belo fenômeno acontece, somos lançados para fora do tempo: lembranças, preocupações e projeções futuras são completamente ignoradas, permanecemos rigorosamente no presente, naturalmente e sem esforço, chega até nós uma criatividade inusitada, a empatia cresce, os pensamentos e emoções encontram finalmente repouso. Esta simples prática meditativa é capaz de recarregar as nossas energias, recebemos, gratuitamente da existência, um turbilhão de positividade – a fonte é o silêncio! Quanto maior afinação com a quietude mais qualidades florescerão em nós.

Meditando corretamente, você será capaz de expressar todas aquelas qualidades mencionadas pelos empregadores. As chances de sucesso profissional vão crescer, pois quando experimentamos esses sentimentos refinados, uma nova percepção surge, os problemas são tratados a partir de um novo ângulo, e isso faz toda diferença.

Então, por exemplo, imagine que você perdeu o emprego. Normalmente, ficamos demasiadamente preocupados. Porém, quando estamos experientes na arte da meditação, sabemos que manter a mente focada no problema não é a solução, ao contrário, geraremos uma frustração muito maior. Então, o que fazer? Primeiro, exaurir todo o seu potencial em busca da solução do problema, após você ter feito todos os esforços possíveis, apenas relaxe, retire completamente a sua mente dessa situação e foque na positividade. Para tanto, é muito importante você agregar novas atividades ao seu dia-dia: caminhe ao ar livre, faça exercícios físicos, pinturas, leituras, meditações, etc. Ou seja, altere o seu *mindset*, reinvente-se, descubra novas formas de ocupação. O mais importante é manter a mente longe do problema, focada em outras atividades, este é o caminho trilhado

por todos aqueles que estão mais maduros na arte meditativa.

Obviamente, faz-se necessário uma certa dose de disciplina, não podemos deixar de meditar, este é o nosso combustível. As horas gastas no trabalho devem ser honradas com máxima dedicação, entretanto, ao chegar em casa, devemos ser capazes de desligar o botão “trabalho”. Não leve os seus afazeres profissionais para casa, deixe-os em seu próprio ambiente. Acostume-se ao *ócio criativo!*

A sociedade moderna rotula o ócio negativamente: “cabeça vazia oficina do diabo”. O “nada fazer” transformou-se em perversão, atividade improdutiva, incapaz de gerar bons frutos para a sociedade; sentimo-nos culpados por não estarmos “produzindo”, esta carga extra sobre os nossos ombros gera desassossego, ansiedade e crise existencial.

A atividade contemplativa, sem qualquer função utilitária, precisa ser retomada. Em seu livro *Ética a Nicômaco*, Aristóteles explica que a contemplação é capaz de estimular as partes mais elevadas da nossa alma – uma vida contemplativa garantiria um nível de felicidade e satisfação muito superiores aos prazeres meramente utilitários. Portanto, não desanime! Embora possa haver muita resistência mental e social, continue firme em seu propósito de autodescobrimento. Alguns minutos em silêncio não vão lhe prejudicar. Esqueça a sociedade, acalme a mente, e busque a solidão: entre em seu quarto, desligue a luz, a TV, o celular, permita-se desligar-se completamente do mundo, torne-se um estranho para si mesmo, ignore qualquer distração, entre na gruta do silêncio e medite.

Passemos agora para a análise da questão vocacional. A rigor, essa enorme insatisfação profissional é gerada também porque negligenciamos a nossa *própria vocação*. Comumente, os indivíduos trabalham em funções que não condizem com os seus dons e talentos. As profissões, via de regra, são escolhidas devido a pressões familiares e econômicas e as escolas convencionais não

conseguem orientar adequadamente os estudantes. Os jovens, influenciados pelo consumismo exacerbado do sistema capitalista, “escolhe” as profissões mais rentáveis, pensado que com tal decisão poderão desfrutar de uma vida mais confortável. Contudo, o preço que se paga por essa escolha é demasiado elevado. O trabalho, ao invés de servir como instrumento de realização pessoal, converte-se em um ambiente hostil, pálido, cujo sentido existencial é completamente perdido.

De fato, se a sua profissão serve apenas como forma de sustento, e se a sua principal motivação profissional for o lucro, então é hora de refletir sobre a vida. Ora, nunca podemos perder de vista a importante função social do trabalho. Cada trabalhador é peça imprescindível no grande jogo da vida. O que seria de nós sem o engenheiro, o médico, o pedreiro, o lixeiro, etc. Na essência de cada profissão está a natureza compassiva do serviço. Quando a sociedade é beneficiada pelos nossos serviços, sentimos um prazer genuíno, uma sensação de pertencimento, um encaixe existencial.

É justamente nesse ponto que começamos a sentir uma certa alegria pelo viver. Acordar de manhã deixa de ser uma obrigação meramente formal e se transforma em um verdadeiro deleite para a alma, o trabalho converte-se numa espécie de extensão do próprio indivíduo, conferindo a ele um “sentido”, uma “razão de ser” para a própria existência.

Se essas qualidades não estão sendo sentidas ao realizarmos o nosso trabalho, então este pode ser um sinal de que você ainda não encontrou a sua vocação profissional. O trabalho mecanizado, sem sentido, isento de qualquer satisfação pessoal, é o alto preço pago pelos indivíduos que não escolheram suas profissões com base em suas habilidades inatas. Uma pessoa com dons artísticos, por exemplo, jamais seria feliz sendo jornalista; um professor talentoso dificilmente conseguiria ser um atleta renomado, pois não possui as habilidades necessárias para este fim. Obedecer a nossa vocação é o passo decisivo em direção à

satisfação profissional.

Portanto, meditação e vocação devem caminhar unidas. Harmonizando essas duas ferramentas, aumentaremos consideravelmente as chances de encontrar um trabalho compatível com as nossas inclinações pessoais. Mesmo vivendo em um mundo tão caótico, devemos ser amantes da vida! A satisfação profissional chegará naturalmente, sem esforço, é um processo muito intuitivo. Ao nos aprofundarmos no silêncio, começamos a reconhecer os sinais da existência, as setas em direção ao triunfo – não se desvie delas! Aceite a direção proposta e siga em frente!

3. VOCAÇÃO, INTUIÇÃO E MEDITAÇÃO

A Vocação é um fenômeno muito peculiar, podemos chamá-la de “**programa interno da alma**”. Recebemos gratuitamente da natureza dons e talentos que devem ser colocados a serviço da coletividade. Cada ser humano nasce com uma distinta habilidade, seja no campo da arte, da saúde, da educa o etc. O que você gosta de fazer? A resposta para esta pergunta poderá ser a pista para descobrir suas habilidades inatas. Quando encontramos a nossa voca o, ganhamos um brilho extra no olhar, acordamos alegres para trabalhar; o ofício deixa de ser um simples “dever” e se transforma em uma atividade apaixonante, somos absorvidos por ela, e, em certa medida, o próprio trabalho transforma-se em uma poderosa ferramenta para o autoconhecimento, pois uma parte importante de nós mesmos manifesta-se através daquele ofício. Em outras palavras, o *Ser e o fazer* tornam-se inseparáveis. O que realmente somos revela-se através do “fazer” no mundo e novas habilidades começam a surgir naturalmente.

Em seu programa interno, a alma compreende que deve amar o próximo, servir sem pedir em troca, ser justa, honesta etc. Porém, ao perceber a competitividade da vida moderna, entra em choque consigo mesma, pois a realidade externa está em desacordo com a realidade interna; vivemos em competi o e discórdia, o amor é substituído pelo lucro e a espiritualidade é abafada pelos inúmeros desejos materialistas e consumistas da sociedade. O sistema capitalista forma indivíduos técnicos: advogados, médicos, engenheiros, cujas metas de vida nem sequer esbarram em seu **programa interno da alma**; é como se recebessem um download, uma reprograma o que afeta tremendamente o **programa interno (alma)**. O resultado prático são pessoas avarentas, sem empatia, com pouca inteligência emocional, bem como uma forte tendência para o desenvolvimento de problemas relacionados à saúde mental. A

busca desenfreada pelo lucro asfixia toda a beleza do “servir”; nossos “profissionais”, via de regra, desconhecem a linguagem do autêntico serviço, acostumaram-se com a vida regulada pelas cifras, o tecnicismo e a frieza do ego materialista prejudicaram tremendamente as refinadas qualidades da alma.

Segundo o mestre espiritual Prem baba (2016), o propósito da alma não se realizará enquanto houver dor em nosso sistema. No nível pessoal, criamos inúmeros **pactos de vingança**. Estes são acordos feitos inconscientemente no momento em que sofremos algum choque de humilhação, exclusão, repressão, desilusão. Esses acordos inconscientes podem se manifestar na personalidade humana como: vitimismo, impotência, rebeldia, agressividade etc.

De fato, muitas pessoas foram reprimidas pelos pais e o resultado foi uma revolta interior que ficou guardada em seu inconsciente. Diante deste cenário, passamos a reproduzir em nossos semelhantes os mesmos maus tratos sofridos no passado, reeditamos a dor em nossos filhos, netos, amigos... caindo em um perigoso círculo vicioso. O Ego sente uma prazerosa sensação quando agride, briga, ele se nutre dessa energia masoquista, inibindo o florescimento das virtudes.

O **pacto de vingança** também se manifesta na dimensão social ou coletiva. O Ego ou “eu inferior” não encontrando felicidade no mundo, pois todos os seus “sonhos” e “desejos” nunca são plenamente saciados, vive faminto, em busca de uma alegria material que não existe e acaba elegendo culpados. Essa culpa transforma-se em mágoa, ressentimento ou **pacto de vingança**. Enquanto mantivermos os pactos, não será possível manifestar o **propósito da alma**.

Portanto, o verdadeiro propósito (ou vocação) chega quando estamos livres dos pactos de vingança. É quando o “programa interno” (dons e talentos da alma) se harmoniza com o “programa externo” (vida profissional). Quanto mais entregues ao

caminho do autoconhecimento (espiritualidade) mais rápido conseguiremos manifestar o nosso propósito existencial.

Está bastante claro que sem a manifestação dos talentos inatos não atingiremos a nossa verdadeira vocação e consequentemente não haverá realização profissional genuína. Entretanto, surge uma questão: como encontrar a vocação? Primeiramente, como já assinalamos acima, devemos observar as nossas habilidades e preferências. Por exemplo, se uma pessoa gosta de desenhar e possui facilidade, talvez a sua vocação esteja relacionada com a arquitetura ou engenharia. Esta seria a primeira etapa em direção ao descobrimento da vocação. Posteriormente, devemos aprender a “escutar o coração”, ou seja, despertar a **intuição**, e este é certamente o momento mais desafiador de todo o processo.

Mas, o que é a intuição? Hilton Japiassú e Danilo Marcondes (2001) definem o *ato intuitivo* como *uma forma de contato direto ou imediato da mente com o real, capaz de captar sua essência de modo evidente, mas não necessitando de demonstração*. Em outras palavras, trata-se de um sentimento não racionalizado, não mediado por conceitos, um *sentir* que emana de uma região situada fora dos domínios da mente sensorial. A origem do ato intuitivo estaria, portanto, relacionada à própria consciência primordial, pura. Ao manifestar-se, a intuição o faz de forma imediata, instantânea, sem necessidade de pensamentos, ideias, reflexões, é um puro *sentir*.

Ao escutarmos a nossa intuição seremos capazes de compreender o nosso real propósito, encontraremos não apenas a profissão correta, senão a própria alegria de viver, pois estaremos acessando uma região metafísica, transpessoal, a qual conduzirá os nossos passos na direção da realização interna. Seguindo a intuição, sentiremos uma alegria sem causa, simplesmente por estarmos cumprindo com o nosso *dever existencial*; toda a perplexidade de uma vida sem sentido e desordenada será reconfigurada, ao invés de desencaixar e

isolamento, sentiremos confiança, clareza e alegria. Desta forma, aprender a escutar a voz interna é importante para prosseguirmos firmes em nosso propósito. Quando as dúvidas surgirem não há melhor refúgio do que a nossa própria interioridade, nutra-se do conhecimento de si, pratique o silêncio interior, e gradualmente a intuição começará a emergir, as dúvidas serão dissipadas e a vida ganhará novos matizes.

Acredito que relação entre intuição e profissão está bem esclarecida, ambos devem se harmonizar. Porém, queremos aprofundar um pouco mais sobre a natureza do ato intuitivo, visto que é uma ferramenta fundamental não apenas para a vida profissional, senão para o desenvolvimento do processo meditativo.

A relação entre meditação e intuição é atestada pelo professor Daisetz Teitaro Suzuki, que define o objeto das práticas meditativas: “[...] como um olhar intuitivo no âmago das coisas, em contraposição à sua compreensão intelectual ou lógica.” (SUZUKI, p. 113, 2008). Analogamente, Ajahn Sumedho (2004)¹⁰, monge budista, esclarece que a intuição não possui linguagem, apodera-se da consciência, funde-se com ela, é uma *manifestação não mediada*, cujo desenvolvimento depende da técnica meditativa.

A intuição existe fora do tempo, sua natureza não possui hiatos, tampouco escalas, o encadeamento lógico-racional está totalmente fora dos seus domínios. Quanto mais profundamente entramos em nós mesmos, quanto maior é o grau de introspecção, de silêncio, mais chances teremos de experimentar o fenômeno intuitivo. À medida que você entra, totalmente, no campo da quietude, mais ilógico você se tornará.

Os pressentimentos¹¹, que são fragmentos da intuição, apontam para caminhos que a lógica racional não aceita, não compreende. Muitas atitudes “irracionais” são direcionadas pela

10 Monge budista da tradição *Theravada*.

11 Alguns chamam de sexto sentido ou voz interior

intuição, estão envoltas pela enigmática névoa do mistério... felizmente, a ciência contemporânea já está descobrindo o poder da intuição. Cientistas australianos desenvolveram uma técnica capaz de "medir" a intuição. O estudo, publicado na revista científica *Psychological Science*¹² sugere que as pessoas, ao utilizarem a intuição, tomam decisões mais rápidas, precisas e seguras.

A seguir, analisaremos os mecanismos do ato intuitivo na vida prática. Suponhamos que você vai fazer uma viagem longa de carro, mas repentinamente você muda de ideia, "algo" no seu interior é sentido e o impulsiona a ir em outra direção, então você desiste. Na manhã seguinte, você descobre que a ponte sobre a qual você iria passar desabou ferindo e matando pessoas, e o mais assombroso é que o desabamento ocorreu muito próximo do momento em que você iria passar pela ponte.

Imaginemos outro cenário. Você está atravessando uma boa fase do ponto de vista financeiro, mas ainda sente que falta algo. Você acha que esse "algo" está relacionado à aquisição de um carro conversível – seu sonho de infância. Surge uma proposta de emprego irrecusável cujo valor seria suficiente para comprar o tão sonhado veículo. Entretanto, algo súbito emerge em você, um *sentir* poderoso lhe apresenta outra direção: uma viagem para o exterior. Ao invés de aceitar o emprego, você, mesmo temeroso, e sem saber o porquê dessa escolha, segue a intuição e decide fazer a viagem. Resultado: após 6 meses a empresa que lhe havia feito a proposta vai à falência e você, agora, está casado pois encontrou o amor da sua vida nessa mesma viagem que o afastou da proposta de emprego. Além de encontrar uma nova razão de viver, seu antigo sonho (o carro conversível) deixou de ser prioridade, na verdade, o desejo esvaziou-se, tornou-se opaco, sem sentido, pois novas metas, antes ignoradas, surgiram em seu horizonte, graças às mensagens intuitivas que você obedeceu.

12 Disponível em: <https://www.revistaencontro.com.br/canal/atualidades/2016/06/cientistas-conseguem-provar-a-existencia-da-intuicao.html>

Portanto, liberte-se das garras do tempo! O pensamento compulsivo, as angústias do futuro e as lembranças do passado são impedimentos à visão intuitiva. Coloque a mente no presente! Esta é a chave! Não permita que os pensamentos desordenados surjam de forma mecânica na sua mente, eles levarão você para os caminhos do egotismo, do desejo insaciável.

Transforme-se em um contemplador imparcial dos fenômenos da vida, não se apegue aos infortúnios, eles são passageiros! Com esta atitude interior, é possível ampliar em demasia o sentir da *intuição*. Aprenda a navegar no fluxo da incerteza! Esta é uma grande sabedoria ignorada por muitos intelectuais. A existência tem seus próprios caminhos, é uma grande ilusão acreditar que podemos controlá-la. Nossos planos poderão ser frustrados, mas saiba que o próprio plano já é em si mesmo uma ilusão. O plano e a resolução não passam de um grande cenário, uma hipótese, talvez aconteça, talvez não, então por que sofrer por aquilo que inevitavelmente passará? Um dia morreremos, tudo será deixado para trás. O remédio é o desapego – faça seus planos, mas nunca se apegue a eles!

4. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O Conceito de **Inteligência Emocional** foi definido academicamente pela primeira vez em 1990, através de artigos científicos publicados pelos pesquisadores Peter Salovey (*Yale University*) e John Mayer (*University of New Hampshire*). Trata-se de um conceito psicológico utilizado para designar a capacidade humana de lidar com as emoções.

A palavra “emoção” é de origem latina *movere* – “mover” – acrescida do prefixo “e”, que denota “afastar-se”, indicando um agir imediato. Segundo o escritor Augusto Cury (2017), as emoções violentas têm essa característica do imediatismo, são atalhos mentais que viciam a nossa personalidade. Cury destaca que nada vicia tanto o circuito da memória quanto reagir rispidamente, brigar, xingar, discutir. Este tipo de comportamento negativo requer a formação de arquivos mentais sem grande sofisticação. Em vez de abirmos múltiplas janelas saudáveis e, assim, elaborar uma resposta altruísta, tolerante e sábia, preferimos agir de forma imediata, sem perda de tempo, ponderação ou reflexão. Talvez seja por esta razão que Aristóteles afirmou: “Qualquer um pode se irritar – isso é fácil. Mas, irritar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa – não é fácil.”

Essa rapidez da mente emocional exclui a reflexão deliberada, analítica, que caracteriza a mente racional. Em termos práticos, o “auge da emoção” é muito breve – dura apenas alguns segundos. Durante este curto espaço de tempo muitas alterações bioquímicas e fisiológicas ocorrem em nosso sistema. Há, por exemplo, alterações sutis na musculatura facial e na fisiologia corporal bem como uma aceleração no fluxo sanguíneo e nos batimentos cardíacos. Portanto, a raiva e todas as demais emoções tem um pico de ebulição, um curto momento em que se tornam mais vívidas para a nossa consciência. Trata-se de um desafio temporário! Ou seja, no momento em que somos dominados pela

ira, devemos simplesmente observá-la e esperar passar...agir no calor da emoção nunca é indicado. Lembre-se, a emoção tem um pico! Mas rapidamente a temperatura desce, então você será capaz de controlá-la...

Inteligência Emocional é sinônimo de **autoconhecimento**, ou seja, devemos fazer um diagnóstico minucioso acerca das nossas imperfeições. Pouco a pouco, vamos identificando as emoções negativas que mais se repetem em nosso sistema. Ora, por que temos tanto medo dos desafios da vida? Por que temos vergonha? Qual é a causa do meu complexo de inferioridade? Por que tanta insegurança, raiva, inveja e sentimento de culpa? Afinal, quando perdi a autoconfiança e me tornei tão pessimista?

A rigor, esse processo não é fácil, pois a ira, a ansiedade, a vergonha, precisam subir à superfície, devem ser experimentadas em algum grau, caso contrário, não seria possível dissolver a superestrutura criada pelo ego, a imagem idealizada que criamos em torno de nós mesmos precisa ser colocada em questionamento. Na medida em que trabalhamos seriamente sobre esses defeitos, naturalmente, os verdadeiros valores, começam a emergir, enxergamos virtudes que, até o momento, estavam completamente ocultas, muitas das quais nunca havíamos experimentado antes. Na verdade, os nossos defeitos são muletas, proteções psicoemocionais temporárias, no momento em que descobrimos novos valores internos, mais refinados e fraternos, os falsos começam a perder força, sentem-se ameaçados, e, pouco a pouco, deixam de exercer tanta influência sobre nós.

Augusto Cury (2017) ressalta que as características de personalidades complexas, como colocar-se no lugar do outro, pensar antes de reagir, ser proativo, generoso, se reinventar em tempos de crise, exigem consciência crítica, reflexões profundas, treinamentos inteligentes, processos sofisticados de aprendizado do Eu. Por vezes, vemos pessoas afirmarem uma determinada opinião (política, religiosa, etc.) com tanta veemência e certeza, e quando são questionadas, ao invés de refletirem sobre o

questionamento, atacam o interlocutor, não conseguem pensar um mundo diferente daquele estabelecido por suas “verdades”. Sair desse padrão de consciência não é fácil, exige-se autoconhecimento, esforço e disciplina.

Uma das maiores ferramentas para o *equilíbrio emocional* é o silêncio absoluto da mente e das emoções. Aprender a estar só, degustar o sabor da momentaneidade, é fundamental. A **meditação** é uma ótima ferramenta, capaz de conceder a tão almejada *Inteligência Emocional*. Através dela, consegue-se neutralizar a dispersão mental, cria-se concentração, uma força centrípeta que aumenta a clareza conceitual e a percepção da mente. Com essa prática consegue-se a ausência de pensamentos, emoções ou qualquer preocupação, a mente depara-se com sua verdadeira essência (clareza, sabedoria, felicidade, equilíbrio, etc.), nutre-se dela, e como resultado consegue a quantidade de energia necessária para realizar, no diário viver, o seu propósito.

A rigor, uma mente não-meditativa costuma gastar muito mais energia do que o necessário para as funções do dia-dia, mesmo quando não estamos em uma situação de estresse, ainda assim, a mente permanece angustiada. O neurologista Leandro Teles (2018) explica que diante de um risco iminente, o cérebro dispara um alarme que consiste em uma série de mudanças fisiológicas, tais como: liberação de adrenalina e cortisol, batimentos cardíacos acelerados, respiração rápida e mais superficial, aumento da pressão arterial, direcionamento do sangue para os músculos, pupilas dilatadas. Todas essas alterações em nosso sistema representam um ganho provisório de rendimento, algo fundamental em uma situação de estresse (brigas familiares, perigo iminente, situações de fuga etc.). Em outras palavras, é absolutamente normal o seu sistema acionar o “modo adrenalina” quando você está cara a cara com um leão no meio da savana africana, nesse caso, o nosso sistema desliga tudo no corpo que é irrelevante para uma situação extrema e ativa todos os mecanismos necessários para os próximos minutos de luta pela vida.

Entretanto, quando não estamos em situações de perigo, não há qualquer razão para o “modo adrenalina” permanecer ativo. Leandro Teles (2018) alerta que o melhor rendimento cerebral é alcançado ativando o modo certo na situação certa! Acionar o “modo adrenalina” em situações cotidianas normais (sem urgência) produz resultados cognitivos ruins, gerando preocupação excessiva, cansaço, irritabilidade e impulsividade totalmente fora de contexto. É como se todos os dias os nossos pensamentos (preocupações, medos, insegurança) se transformassem em leões, devido ao uso indevido da mente. Portanto, atualmente, vivemos constantemente no “modo adrenalina”, não conseguimos desligar o botão, pois para isso, precisamos aprender a dominar a mente; o resultado prático é o comprometimento da saúde física, mental e emocional, gerando alterações danosas em nosso sistema, totalmente incompatíveis com a nossa estrutura psicofísica.

De fato, não faz qualquer sentido manter o “modo adrenalina” acionado se não há qualquer risco iminente, aprender a relaxar nos momentos de ócio e lazer é fundamental se quisermos verdadeiramente ter uma vida plena. Ora, não podemos nos esquecer da relação que existe entre a saúde física e uma mente positiva, otimista, que cultive constantemente as boas qualidades.

Essa relação entre “mente virtuosa” e “corpo virtuoso” foi estudada pelo pesquisador Daniel Goleman¹³, que relata um interessante estudo realizado nos anos 40. Os alunos da Universidade de Harvard foram classificados como pessimistas e otimistas com base em dissertações que escreveram sobre suas próprias vidas. Após trinta anos, o histórico da saúde desses mesmos alunos foi examinado. Os pessimistas tiveram mais doenças graves e problemas de saúde do que os otimistas.

13 Quando falamos em Inteligência Emocional não podemos deixar de mencionar o psicólogo norte-americano Daniel Goleman. Através do seu livro *Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*, publicado em 1995, o tema acerca das emoções alcançou projeção mundial.

Em outro estudo¹⁴, pesquisadores de Harvard descobriram que assistir a filmes cômicos aumentava o número de linfócitos T (células com funções imunológicas), indicando que a alegria e o contentamento são fundamentais para uma vida saudável. Um estudo semelhante analisou 36 mulheres com câncer de mama. Depois de sete anos, 24 das mulheres haviam morrido. Testes psicológicos anteriores mostraram que a única diferença emocional entre as mulheres que sobreviveram e as que morreram era uma sensação de alegria na vida.

Essas pesquisas demonstram a importância de mantermos as emoções e a mente equilibradas. A chave de todo o processo está na consciência, deste modo, ao surgir uma emoção negativa, a consciência deve unicamente testemunhá-la, sem condenação, julgamento ou qualquer tipo de interferência conceitual; com dedicação e disciplina, chegará o momento em que, sem esforço, a mente estará tranquila, estabilizada em si mesma, serena diante dos mais desafiadores pensamentos e emoções, pois estará cônica da transitoriedade dos mesmos. Perceberá que acima da emoção e do pensamento está uma *consciência-testemunha* que é capaz de superar os estados emocionais aflitivos. Esta é a atitude interior que conduz à *inteligência emocional*.

O ponto fundamental é ter clareza de que as emoções conflitantes irão surgir na mente independentemente da nossa vontade, ou seja, trata-se de um *fenômeno natural, espontâneo*. Não há nada de errado nisso. Quando estamos conscientes de que o positivo e o negativo fazem parte da nossa natureza, então, subitamente, atingimos uma nova percepção da realidade. Somos agraciados por uma sensação de equilíbrio, de encaixe existencial. Chegamos a um acordo com nós mesmos! A partir dessa conscientização, largamos as armas, deixamos de lutar contra a mente e a emoção; quando a ira, por exemplo, tentar nos induzir a brigar com alguém, nós simplesmente não acreditaremos em sua

14 Cf. GOLEMAN, 2012.

história. Ao invés de reagir impensadamente ao insulto, paramos por alguns instantes, “deixamos o calor da emoção passar”, abrindo espaço para o sentir da tranquilidade. No início, é normal não conseguirmos nos conter, porém, com persistência, chegará o momento em que conseguiremos nos manter calmos e resilientes diante de qualquer infortúnio da vida.

Infelizmente, a humanidade acostumou-se a fugir da emoção negativa, mas esta atitude gera medo, aversão e apego. Ao tentar bloquear a negatividade da mente estaremos criando um forte apego à positividade e cada vez que surgir um sentimento negativo entraremos em luta recorrente contra nós mesmos, buscando desesperadamente a fuga daquele sentimento angustiante. Apegar-se às emoções positivas não é o caminho da *inteligência emocional*. A maturidade das emoções é atingida quando estamos cientes de que todas as emoções (positivas e negativas) são transitórias. Não importa o quão forte seja a sua raiva, ela é temporária, tem um pico de ebulição, se você estiver atento a esse mecanismo, poderá dominá-la. Basta não se identificar com nenhuma emoção conflitante. Observe-as como as nuvens do céu, crie um hiato entre você (observador) e esses vícios. Em pouco tempo você perceberá que existe em seu interior uma capacidade de silenciar, acolher e transmutar os eventos negativos da vida – este é um processo trabalhoso, lento, gradual, mas que, seguramente nos conduzirá à *inteligência emocional*.

5. SAÚDE MENTAL E MEDITAÇÃO

O sol despontou, mais um dia se inicia: lavar o rosto, escovar os dentes, arrumar a cama, tomar café, trabalhar, almoçar, assistir televisão, jantar, interagir nas redes sociais, e, finalmente, dormir. Grosso modo, essa é a implacável rotina de muitas pessoas ao redor do mundo. Durante algum tempo é possível se deliciar na mesmice da vida, sentir algum prazer na realização dos desafios cotidianos. Porém, até quando você conseguirá se adequar perfeitamente a todas as regras de etiqueta, a todos os moldes estabelecidos pelo “politicamente correto”? Seja qual for a ideia que temos sobre o sentido da vida, é provável que em algum momento da jornada surja em nossa mente os seguintes questionamentos: qual é a razão do meu existir? Por que a vida é tão monótona? A sociedade está no rumo correto? Se tais perguntas ainda não surgiram em você, então cuidado! Talvez você esteja vivenciando a *normose*¹⁵.

Mas, o que é *normose*? Trata-se de um conceito utilizado por alguns psicólogos para descrever uma tendência patológica cuja principal característica é um estado quase hipnótico no qual o indivíduo normaliza todos os eventos da vida, incluindo aspectos negativos, tais como: violência, fake news, preconceito, autoritarismo, trapaça, desigualdade etc.

Ao aceitarmos passivamente os referenciais simbólicos de sucesso, beleza e prazer estabelecidos pelo sistema, entregamos a nossa mais preciosa qualidade – a individualidade – para ser engolida, triturada pela coletividade. Para sermos “aceitos” pelo grupo, abandonamos os nossos talentos, silenciemos as nossas verdadeiras opiniões, escolhemos um caminho que “outros” determinaram.

¹⁵ Sobre o termo *normose*, ver: CREMA; LELOUP; WEIL, 2011.

A fim de justificar a manutenção deste tipo de comportamento mórbido, passamos a viver uma vida de aparências, sempre preocupados com a opinião alheia. Desta crise de identidade, surge muitos outros problemas ligados ao psiquismo humano, tais como: sentimento de inadequação, insegurança, medo excessivo. Esses são os reflexos de uma vida irrefletida, representam o subproduto de uma personalidade que não ousou ir além das frivolidades, conformou-se com as imposições sociais, e o resultado prático é um desencaixe existencial, um *ser-sem-sentido* que contamina a expressão da nossa autêntica individualidade.

Estando envolvido nas ciladas da moralidade coletiva, não somos capazes de reencontrar a nossa genialidade perdida. Ora, cada ser humano é uma peça única nesse grande xadrez da existência. Devemos estar cientes de que a escolha é um ato gratuito, somos livres para delinear o projeto de vida adequado às nossas aptidões. O movimento em direção à individualidade é em si mesmo um ato heroico, até mesmo poético, pois exige uma dose considerável de coragem, resiliência e determinação. Assumir as rédeas da própria vida e conduzir os pensamentos, palavras e ações na direção das próprias inclinações não é o caminho escolhido pelas massas, mais fácil do que criar as próprias convicções, é seguir cegamente as convicções alheias e este parece ser o caminho escolhido por muitos indivíduos.

Pagamos um preço demasiado elevado para mantermos este estilo de vida consumista e materialista. O brilho sedutor do mundo contemporâneo (redes sociais, TV, celular, carro, casa, dinheiro, etc.) desencadeou uma desarmonia mental extremamente perigosa. Estamos vivendo uma crise de identidade, cujo reflexo pode ser percebido nos altos índices de problemas relacionados à saúde mental. Vejamos, a seguir, algumas pesquisas que corroboram com nossa análise.

O Instituto de Psicologia e Controle do Stress (IPCS), em 2020, elaborou um estudo¹⁶ sobre a saúde mental dos brasileiros. O resultado indicou um alto nível de stress (60%), ansiedade (57,5%), depressão (26%) e pânico (14%) bem como grande incerteza quanto ao futuro.

De acordo com a ANAMT (Associação Nacional de Medicina no trabalho)¹⁷ Problemas de saúde mental têm se tornado cada vez mais comuns em todo o mundo. A ansiedade, por exemplo, atinge mais de 260 milhões de pessoas. Novos dados mostram que 86% dos brasileiros sofrem com algum transtorno mental, como ansiedade e depressão.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1948, definiu a palavra “saúde” da seguinte forma: A saúde é um estado de pleno bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de afeções ou enfermidades. Portanto, a questão é bem simples: como conseguiremos atingir esse bem-estar físico, mental e social?

Podemos contribuir, efetivamente, com o nosso próprio bem-estar se observarmos cuidadosamente 3 fenômenos fundamentais:

1. **Respiração.**
2. **Alimentação.**
3. **Impressão.**

Respiração é vida! Vivemos alguns dias sem alimento ou bebida, porém não conseguimos passar sequer alguns minutos sem ar! Pesquisas científicas¹⁸ sugerem que a frequência da respiração (aproximadamente seis expirações por minuto) pode ser restauradora, desencadeando uma "resposta de relaxamento" no corpo e no cérebro.

16 Disponível em: <https://www.estresse.com.br/pesquisas-2/>

17 Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2019/08/01/pesquisa-mostra-que-86-dos-brasileiros-tem-algum-transtorno-mental/>

18 Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2020/10/25/os-surpreendentes-beneficios-de-se-aprender-a-respirar-mais-devagar-e-como-fazer-isso.ghtml>

Antes de tudo, faz-se necessário colocar a atenção na entrada e saída do ar. Fazemos algumas respirações profundas com o intuito de acalmar o sistema. Inalamos pelas narinas (seguramos o ar por aproximadamente 5 segundos) e posteriormente soltamos o ar também pelas narinas lentamente... com esse pequeno exercício realizado, por apenas 5 minutos, bem concentrado, já é possível sentir, em algum grau, certo relaxamento.

Quando o sangue é devidamente exposto ao ar nos pulmões, suas impurezas são destruídas e eliminadas juntamente com gás carbônico. Ao inalarmos profundamente garantimos que uma quantidade maior de oxigênio seja distribuída na corrente sanguínea, substituindo as células e tecidos gastos por substâncias ricas em vitalidade, uma vez que receberam maior oxigenação.

Desta forma, percebemos que a respiração correta (profunda e lenta) oxigena mais o sangue, tornando **a absorção de nutrientes e vitaminas mais fácil e eficiente**; o organismo se fortalece tornando-se mais apto a combater vírus, bactérias e outras possíveis enfermidades. Ademais, o sangue bem oxigenado, aliado à movimentação do diafragma durante a respiração profunda, ajuda no funcionamento do intestino, **reduzindo a ocorrência de constipações**.

Portanto, uma quantidade insuficiente de oxigênio no sangue (fruto de uma respiração curta e inadequada) gera uma eliminação imperfeita das impurezas, inibindo o funcionamento de muitas células pulmonares, comprometendo todo o sistema na proporção em que se dá a falta de oxigenação.

Uma pesquisa da *Stanford University Medical Center* apontou que aprender técnicas de respiração correta aumenta os níveis de relaxamento, reduzindo o estresse e a ansiedade¹⁹. Outra

¹⁹ <https://revistapegn.globo.com/gestao-de-pessoas/noticia/2023/01/esta-tecnica-de-respiracao-e-a-forma-mais-rapida-de-reduzir-o-estresse-segundo-cientistas-de-stanford.ghml>.

pesquisa, realizada pela Associação Canadense de Saúde Mental, constatou que respirar bem e profundamente faz o corpo liberar a endorfina – neuro hormônio mais conhecido como hormônio da alegria, que tem uma potente ação analgésica, além de proporcionar a sensação de bem-estar²⁰.

Quando respiramos com suavidade e profundidade, o corpo libera substâncias calmantes em nosso organismo, pois entende que não há perigo iminente, de modo que a serenidade é atingida com mais facilidade. Os músculos ficam menos tensos, os batimentos cardíacos desaceleram e somos invadidos por uma sensação interna de paz.

A respiração correta também auxilia o sistema imunológico. Pesquisadores da Universidade de Medicina da Carolina do Sul dividiram um grupo de 20 adultos saudáveis em duas equipes. A primeira equipe deveria fazer exercícios respiratórios por 20 minutos. A segunda equipe, por sua vez, deveria aproveitar este tempo de 20 minutos para ler um livro. A saliva dos participantes foi coletada durante o estudo. A saliva do primeiro grupo (da respiração) tinha níveis significativamente mais baixos de três citocinas associadas à inflamação e ao estresse²¹.

Passemos ao estudo sobre a alimentação. A comida que ingerimos é muito importante em todo esse processo. Existe uma relação direta entre **alimentação saudável** e a nossa saúde física e mental. Alimentando-se corretamente seremos capazes de prevenir e auxiliar o tratamento de muitas doenças.

O consumo equilibrado de fibras, cálcio, minerais, proteínas e até mesmo algumas gorduras é fundamental para a harmonia do organismo. Dê preferência às frutas, legumes, cereais, hortaliças, oleaginosas, aos alimentos frescos, se possível

20 <http://acil.com.br/noticias/inspiracao-e-expiracao-um-caminho-para-a-cura#:~:text=Outra%20pesquisa%2C%20desta%20vez%20da,a%20sensa%C3%A7%C3%A3o%20de%20bem%20de%20Destar.>

21 <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2016/11/16/controlar-a-respiracao-diminui-os-sintomas-da-ansiedade-e-da-depressao.htm>

orgânico. Evite os enlatados, refrigerantes, agrotóxicos, o consumo prolongado de alimentos industrializados gera efeitos nocivos à saúde.

Outra questão importante: nunca abuse na quantidade de alimentos ingeridos. Devemos comer e beber líquido de acordo com a necessidade do corpo. Nosso organismo é sábio, envia o sinal correto (a fome e a sede) na hora certa. O problema é que muitas vezes comemos motivados pela gula ou pela ansiedade, já estamos satisfeitos, mas, para saciar o ego, abusamos no consumo de doces, refrigerantes, frituras etc.

Outro ponto importante a se destacar é a mastigação. Mastigue devagar! Ao mastigar lentamente você dará mais tempo para a sensação de saciedade chegar ao cérebro, indicando que o estômago está cheio e que é o momento de parar de comer; por esta razão, uma boa mastigação pode ajudá-lo a emagrecer, pois você estará obedecendo as funções instintivas do seu organismo e não aos caprichos da sua gula.

Ademais, mastigar bem e lentamente facilita o processo de digestão porque, além de triturar melhor os alimentos, há também um aumento na produção de saliva, facilitando a ação do ácido gástrico, de modo que os alimentos ficam menos tempo no estômago, ajudando a controlar os sintomas de azia, gastrite ou refluxo²².

Agora, passemos para a análise das impressões. O mundo é impressão! Tudo o que existe sobre a face da terra possui uma correspondência conceitual na mente humana. Cadeira, casa, mesa, carro, animais, vegetais, etc. Todos esses objetos existem no exterior (mundo) e no interior (mente). Do mesmo modo, todas as realizações humanas: computadores, celulares, aviões, etc., antes de serem materializadas foram pensadas, nenhuma criação material pode surgir sem a engenhosidade da mente humana.

²² Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/11/19/mastigar-devagar-nao-so-ajuda-na-digestao-dos-alimentos-como-ate-emagrece.htm>

O mundo é uma troca de impressões. Recebemos e doamos a todo instante. Existem boas impressões (a beleza do mar, uma obra de arte, etc.) e más impressões (cenas de guerra, acidentes, convulsões sociais etc.). Diferentemente da respiração e também da alimentação, os nossos sentidos não possuem um mecanismo automático de limpeza das impressões, cabe ao próprio indivíduo, imbuído pela vontade consciente, realizar uma disciplina mental de modo a não permitir que as imagens negativas do mundo bloqueiem o nosso bem-estar psíquico. Se não estivermos atentos, realizando constantemente uma higiene mental, as impressões do mundo criarão raízes profundas em nosso subconsciente, impedindo a livre manifestação das nossas virtudes.

Caso você se sinta afetado pelos efeitos nocivos das impressões, não se preocupe, é possível neutralizá-los. Experimente ler novos livros, acessar novos sites, viajar para lugares inusitados, frequentar novos ambientes, ampliar o seu repertório musical e cultural. Alterando os seus hábitos e costumes é possível alterar também a sua forma de ver o mundo; rompa com os grilhões da mesmice, divorcie-se dos antigos padrões, crie novas atividades, seja criativo e permita a chegada do novo.

A meditação é uma ferramenta valiosa para transformar as impressões negativas. Esta é a grande chave! Devemos constantemente transformar as impressões. Mas, como fazer isso? Vamos ensinar uma técnica bem simples. Imagine que você brigou no trabalho. Essa situação deixou marcas, **impressões negativas** em sua psiquê e o resultado são pensamentos e emoções conflitantes; a todo instante vêm à memória a briga ocorrida, causando desconforto e ansiedade mental. Porém, você não se entrega! Quando a memória negativa tentar surgir novamente, respire fundo, apenas observe, não se identifique com a imagem mental; aos poucos, ela vai se distanciando de você e seus efeitos negativos deixam de afetá-lo. **Basta observar sem se identificar!**

O pensamento negativo é um desafio momentâneo, tudo o que devemos fazer é agir com indiferença, deixe que passe, pois sempre passa...

A descrição acima é uma das muitas maneiras de realizar uma **transformação da impressão**. Sempre que você estiver sendo atacado por pensamentos e emoções negativas e conseguir vencê-los significa que você foi capaz de **transformá-los**. A meditação pode ajudar muito nesse processo, aliás, é imprescindível. Existem outras formas de transformar as impressões, mas nenhuma delas é mais eficiente do que a meditação, esta é a conclusão de muitos mestres contemporâneos do hinduísmo e também do budismo. Por isso, é muito importante manter a prática regular de meditação, pois os desafios do mundo contemporâneo exigem higiênes mentais cada vez mais profundas.

6. ATENÇÃO PLENA E FELICIDADE.

De um modo geral, as filosofias do oriente e do ocidente sempre buscaram a felicidade. Na Grécia clássica (séc. V-IV a.C.), por exemplo, a palavra grega *eudaimonia* (felicidade) ganhou grande destaque graças aos belos discursos a ela dirigidos pelo filósofo Sócrates. A ética socrática influenciou várias outras escolas gregas, tais como: cinismo, epicurismo, estoicismo. A vida só faria sentido se estivesse dedicada à busca da virtude. Este era o grande norte existencial dessas filosofias.

Corroborando com as escolas gregas da antiguidade, a aquisição das virtudes continua sendo um fator essencial para atingir a felicidade, porém, nos dias atuais, faz-se necessário agregar outras teorias, bem como uma nova linguagem, mais adaptada ao cenário atual.

Hodiernamente muito se fala sobre *Mindfulness*, ou atenção plena. Trata-se de uma prática cujo objetivo principal é manter a mente, o máximo possível, focada no momento presente, da maneira mais consciente possível. Ou seja, a atenção deve estar dirigida a cada movimento, situação, respiração, não permitindo que os pensamentos tirem a mente do momento presente, nem para o passado tampouco para o futuro.

A infelicidade humana é causada pelas frustrações diárias, que estão relacionadas aos pensamentos negativos, às preocupações e ansiedades que a todo instante nos tiram do momento presente. Ora, a felicidade proporcionada pela *consciência* jamais surgirá em uma mente caótica, desordenada, cujos pensamentos gravitam em torno da negatividade. Portanto, felicidade é sinônimo de autodomínio! Quanto mais a mente estiver focada no presente, não se distraindo com o passado e o futuro, mais sensação de felicidade e plenitude serão experimentados.

A partir deste ponto, começamos a perceber que os

momentos em que a mente permanece no presente são extremamente raros. A consciência ou o *estado de presença* pode ficar longos períodos ausente, completamente ignorada por nossa percepção: dias, meses, anos podem se passar sem qualquer sinal daquele sabor de plenitude que a momentaneidade é capaz de nos dar – esta é a fórmula da infelicidade.

A rigor, quando começamos a meditar e tentar permanecer no presente, somos capazes de identificar o momento exato em que a *alegria íntima* (felicidade) aparece e desaparece – este fenômeno pode ser melhor observado quando conseguimos parar a mente, nesses raros momentos em que o pensamento cessa, sentimos uma vibração diferente, um entusiasmo, harmonia e, em algum nível, a própria felicidade. Porém, quando voltamos a nos identificar com os pensamentos, o que sobra é a mecanicidade, inconsciência, angústia. Pode-se concluir que a raiz do sofrimento se encontra na inabilidade humana de dominar a sua estrutura psicofísica.

É importante compreender que, a cada dia, o nosso organismo produz uma determinada quantidade de energia necessária à sua sobrevivência. O coração bate, o sangue circula, os neurônios se ativam, tudo isso envolve movimento, energia, que possibilita nosso caminhar pelo mundo. Todo nosso empenho deve dirigir-se na direção de não gastar torpemente o que, gratuitamente e diariamente, recebemos da existência. Desta forma, a única saída é economizar o que dispomos! Porém, a realidade não é assim. Normalmente, ao iniciarmos um novo dia, o nosso corpo está “recarregado energeticamente”. Temos disponível 100% de energia. Mas, antes mesmo de se levantar da cama, começam as preocupações diárias (ansiedade, medo, imagens negativas, recordações infames etc.).

Neste exato momento, você já perdeu um punhado de energia. Dependendo da força dos pensamentos e emoções que lhe assaltam, o percentual de energia pode até mesmo despencar para uns 50%, logo nas primeiras horas da manhã. A força do

pensamento é tão poderosa que pode leva-lo ao céu ou ao inferno, tudo depende da habilidade em dominar a própria mente.

Qualquer ação do cotidiano pode ser um gasto desnecessário de energia. Lavar roupa, limpar a casa, dirigir, trabalhar no campo ou no escritório, caminhar, assistir TV, navegar na internet etc. O problema não está na ação, mas na forma como estamos agindo. Ora, se ao lavar a louça, a minha mente está, ao mesmo tempo, tendo recordações ruins, pensamentos negativos, emoções conflituosas, preocupações ou ansiedade, então ali haverá um gasto desnecessário de energia. Igualmente, ocorre com todas as demais ações.

O que ocorre com a humanidade é o desperdício involuntário da energia. Via de regra, trabalhamos sob um forte estresse, pressão, preocupação e tensão muscular. Esses são sinais claros de forças involuntárias e inconscientes que rebaixam a consciência, colocando-a em uma vibração inferior, favorecendo assim o aparecimento das emoções perturbadoras. Toda essa negatividade acarreta um prejuízo incalculável ao nosso desenvolvimento interior. Um advogado, por exemplo, poderia fazer uma simples petição utilizando apenas 2% de energia mental, porém, na verdade, acaba utilizando muito mais.

Por que isso ocorre? Simplesmente, porque a sua mente não está no presente! Não estamos fazendo nenhum esforço para tentar dominá-la e, conseqüentemente, somos dominados pelos pensamentos mecânicos, inconscientes, involuntários. Perceba que grande parte dos nossos pensamentos surgem em nossa tela mental sem o nosso consentimento, vem e vão a todo momento, sem qualquer controle. A este fenômeno chamamos *inconsciência*. Em outras palavras, uma mente inconsciente, é aquela incapaz de perceber os danos psicoemocionais ocasionados pela sua própria indisciplina. Pode-se dizer ainda que inconsciência é sinônimo de sofrimento, pois tudo aquilo que não dominamos acaba por nos dominar, gerando dor e desolação.

Sempre que o pensamento estiver *fora do presente*, significa que você está tendo um gasto desnecessário, está perdendo material psíquico, o que ocasionará sérias consequências para o desenvolvimento interior e em especial para a aquisição da própria felicidade.

Então, por exemplo, um meditador experiente, que já possui um mínimo domínio dos pensamentos e emoções, é capaz de lavar a louça com apenas 3% da sua energia. Mais do que isso, o seu dia termina, somando todas as suas atividades (dirigir, caminhar, trabalhar, comer, etc.) com um gasto médio de 50% da energia disponível. O que ele fará com a sobra? Gastará na meditação, no estudo, na concentração etc. Ou seja, utilizará o material preservado para elevar o nível da sua consciência, porém repare que isso só foi possível graças ao excedente, ao mérito em conseguir com um *esforço consciente*, dominar a mente e as emoções. Este é o drama daqueles que não conseguem meditar, mesmo se esforçando, muitos não conseguem focar a mente e uma das razões para isso é o gasto excessivo de energia mental desperdiçado ao longo do dia. Desta forma, faz-se necessário, a todo custo, aprender a não estar tenso nos momentos em que a tensão não for necessária. Se quisermos ver os resultados, devemos ter uma grande disciplina!

O monge budista Ajahn Nyanadhammo (2018) explica que o próprio Buda Shakyamuni enfatizou o cultivo da atenção plena nas quatro principais posturas: de pé, sentado, deitado e caminhando; devemos estar ancorados no momento presente, praticando essa disciplina mental em todas as posturas indicadas. A fim de desenvolver a concentração, os monges, por vezes, chegam a praticar até dez ou quinze horas por dia! Ainda sobre este ponto, Ajahn Nyanadhammo complementa:

Na Tradição da Floresta sempre que um mestre de meditação vai a um mosteiro, um dos locais que ele observa são os espaços onde os monges praticam meditação a andar, para verificar as pegadas aí existentes. Se o chão dos trajectos de meditação a andar estiver muito usado, é sinal de ser um bom mosteiro. (NYANADHAMMO, 2018, p.28).

Praticando assiduamente, diz a filosofia budista²³, chegará o momento em que estaremos em meditação quando estivermos caminhando na nossa vida diária; andar na rua, no mercado, de um quarto para o outro, todos os momentos se tornarão propícios para praticar meditação. Com a consciência situada no presente, a mente se aquieta, torna-se dócil e obediente, uma sensação de calma e felicidade poderá ser sentida.

Como temos assinalado, o método para atingir uma mente estável e feliz é a meditação e para fundamentar o nosso posicionamento, citaremos a pesquisa realizada com o monge budista Matthieu Ricard. Os pesquisadores da Universidade de Wisconsin, nos Estados Unidos, classificaram Ricard como a "pessoa mais feliz do mundo". Os neurocientistas conectaram 256 sensores em seu cérebro para medir sua atividade neural enquanto meditava. Durante a experiência meditativa constatou-se um nível de ondas gama, ligada à consciência, atenção, aprendizado e memória, nunca antes relatado no campo da neurociência. Além disso, constatou-se também uma forte atividade eletromagnética no lobo frontal esquerdo, região associada às emoções agradáveis²⁴.

Em outra pesquisa, para testar os efeitos da prática da meditação em pessoas estressadas, o cientista da Universidade de Wisconsin-Madison, Richard J. Davidson, juntamente com outros pesquisadores, elaboraram um estudo em funcionários de uma corporação norte-americana. Depois de coletar amostras de

23 No Anguttara Nikāya, III, 29, o Buda falou sobre cinco benefícios da meditação a andar: 1. aumenta a resistência para caminhar longas distâncias 2. desenvolve vigor 3. previne doenças 4. ajuda a digestão após a refeição 5. a concentração adquirida na meditação a andar é duradoura.

24 Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-55507302>

sangue e conduzir algumas leituras de eletroencefalograma, iniciou um treinamento de meditação. Após três ou quatro meses praticando meditação, os cientistas descobriram, através das leituras do eletroencefalograma, um aumento gradual e significativo na atividade elétrica da área do lóbulo pré-frontal esquerdo, região do cérebro associada às emoções positivas. Além disso, os participantes da experiência demonstraram um elevado nível de anticorpos da gripe no sangue. Ou seja, a meditação é capaz de estimular positivamente o cérebro humano, bem como proporcionar uma rápida reposta imunológica²⁵.

A neurociência é capaz de mapear no cérebro humano os efeitos da felicidade e demais emoções, porém não consegue determinar a sua origem. Por que essa abundante felicidade só se manifestou durante a meditação? Onde estava escondida antes de ser detectada pelos sensores cerebrais? Como a meditação consegue trazê-las para o campo neural? Tais perguntas instigam a nossa curiosidade, porém mais importante do que respondê-las, é buscar, *in loco*, experimentar os benefícios da mente meditativa. Somente assim saberemos se é possível ou não sentir paz e felicidade durante uma prática de meditação.

25 Cf. RINPOCHE, 2007

7. AS POTENCIALIDADES DA MENTE

Mente e corpo interagem a todo momento, um simples pensamento é capaz de alterar drasticamente o timbre da nossa voz, as feições do rosto, ou a forma como vemos o mundo. Ou seja, a mente é a ama do corpo. O desejo, a vontade, a ideia, primeiramente, surge na mente, e posteriormente, se plasma na matéria. Sonhamos com um determinado emprego, com a casa na praia, ou com a família perfeita, e após algum tempo, os nossos desejos podem se realizar parcial ou até integralmente.

As filosofias do oriente, especialmente o Hinduísmo e o Budismo, são enfáticas ao afirmarem que na mente humana existe um potencial adormecido, com capacidades extraordinárias. Dean Radin, pesquisador sênior do Instituto de Ciências do norte da Califórnia, em sua obra *Mentes Interligadas*, publicou evidências científicas referentes à telepatia, à clarividência e outros fenômenos ligados ao psiquismo. Estes estudos demonstram que a mente humana possui inúmeras potencialidades²⁶, que podem ser descobertas e ativadas:

[...] As experiências psíquicas não são mais consideradas como o resultado de talentos humanos raros, dotes divinos ou “poderes” que, como num passe de mágica transcendem os limites físicos. Em vez disso, os fenômenos psíquicos demonstram ser consequência inevitável da existência de uma realidade física interconectada e entrelaçada. O psíquico é remoldurado do arcabouço de uma anomalia bizarra que não se encaixa no mundo normal – motivo pelo qual é rotulado paranormal –, para o contexto de um fenômeno natural a ser estudado pela física. (RADIN, 2008, p. 13).

Radin (2008) sugere que a realidade sensível é composta por “fibras entrelaçadas” as quais estariam em estreita relação com a nossa própria mente. O autor encara com seriedade a

²⁶ Para os leitores mais céticos a respeito das potencialidades da mente humana, recomendamos a obra de Norman Doidge (2012): *O cérebro que se transforma*. O autor apresenta, de forma convincente, a tese de que o cérebro humano é um órgão plástico, vivo, capaz de transformar radicalmente as suas próprias estruturas e funções através da força dos pensamentos e de certas atividades específicas.

possibilidade de haver uma forte interconexão entre o mundo físico e a consciência humana (esta teoria reforça o apelo epistemológico das filosofias orientais). De fato, estamos tratando de forças muito pouco conhecidas, e que, com o passar dos anos, receberão um tratamento mais adequado por parte da comunidade científica, tal como aponta Radin:

Algum dia, as pesquisas psíquicas serão estudadas em universidades e ensinadas com a mesma naturalidade com que se transmitem os rudimentos da economia e da biologia. Não serão mais consideradas controvertidas, mas apenas uma outra faceta da Natureza que se aprende como parte de uma educação geral bem elaborada. Nesse futuro, ninguém mais se lembrará de que a psi foi considerada durante algum tempo ocupando as fimbrias exteriores dos domínios da ciência. Iremos discutir sobre novas controvérsias, que nem sequer foram ainda imaginadas. A história demonstra que à medida que as fronteiras científicas continuam a se expandir, o sobrenatural evolui através do paranormal e se transforma em normal. Durante os períodos transicionais, há choro e ranger de dentes. Porém, com determinação e coragem, o progresso é inevitável. (RADIN, 2008, p. 287.)

Na esteira da interconexão *mente-realidade*, vale destacar ainda o *best seller Mensagens da água – Para uma Vida Saudável*, escrito pelo cientista japonês Masaru Emoto²⁷. O autor propôs uma revolução no paradigma atual sobre a emoção humana e a sua capacidade de influenciar o meio ambiente; através de fotos, demonstrou a influência dos sentimentos, da música e das palavras sobre as moléculas da água. Quando enviamos sentimentos de raiva, ansiedade, medo e ressentimento em direção à água, esta se distorce e suas moléculas tornam-se opacas e com cores mais densas; ao contrário, os bons pensamentos, as emoções sublimes, tornam-na límpida e cristalina. Evidenciou-se, com essas experiências, que o sentimento humano pode alterar as moléculas da matéria.

²⁷ Presidente do General Research Institute e presidente emérito do International Water for Life Foundation.

Além de modificar moléculas, a mente humana possui outras faculdades fascinantes. Em pesquisas recentes, a Dra. Judith T. Moskowitz²⁸ demonstrou que uma mente positiva é capaz de influenciar decisivamente a nossa saúde física. O estudo²⁹ indicou que é possível reduzir os níveis do vírus HIV no sangue de pacientes infectados. O método utilizado pela pesquisadora foi bem simples. Os participantes da pesquisa foram sugestionados a praticarem atividades promotoras de emoções positivas pelo período de cinco semanas. Após 15 meses de prática, pessoas recém diagnosticadas com o vírus HIV apresentaram uma carga menor do vírus, tornando-se mais propensas a tomar os medicamentos da forma recomendada, sem precisar de antidepressivos para lidar com a doença.

O objetivo da Dra. Moskowitz é proporcionar a essas pessoas uma dose de felicidade, calma e positividade, mesmo enfrentando os desafios de uma doença grave.

Para tanto, a pesquisadora desenvolveu um interessante treinamento para exercitar o pensamento positivo. Deve-se, no mínimo, empregar três das oito habilidades em nossa rotina e se comprometer a praticar uma nova por dia, pelo menos. Segue abaixo a lista das habilidades:

- Reconhecer um evento positivo a cada dia;
- Experimente esse evento, registre-o em um diário ou informe a alguém sobre isso;
- Comece um diário de gratidão;
- Liste uma força pessoal e observe como você a usou;
- Defina um objetivo alcançável e anote seu progresso;

28 Pesquisadora de ciências sociais médicas da Northwestern University Feinberg School of Medicine, em Chicago – EUA.

29 Sobre o estudo da Dra. Judith T. Moskowitz, consultar: http://www.feliciencia.com.br/interna.php?pagina=mostrar_post&cid=6

- Liste as coisas que lhe estressam e reavalie a situação de forma positiva;
- Reconheça e pratique pequenos atos de gentileza diariamente;
- Concentre-se no aqui e agora, em vez do passado ou futuro.

Outra interessante pesquisa³⁰, realizada pelo *Instituto Delfland de Saúde Mental*, na Holanda, monitorou, durante 15 anos, homens com idade entre 64 e 84 anos. A incidência de infartes e derrames foi menor entre aqueles que tinham uma atitude positiva frente aos eventos da vida. Além disso, os otimistas apresentaram 55% menos risco de ter doenças cardíacas.

Por fim, apresentamos ainda um estudo³¹ sobre a mente realizado por cientistas da Universidade de Harvard. Os pesquisadores conseguiram transmitir uma mensagem mental entre duas pessoas localizadas em continentes diferentes. Os dois participantes do experimento se conectaram através de eletrodos que realizavam uma análise das correntes elétricas do encéfalo. Vale destacar que um participante estava na Índia e o outro na França. Durante o experimento os envolvidos pensavam em palavras simples, como “oi” ou “tchau”, e o exame traduzia esses pensamentos em números binários. Ao receber as mensagens, eles não ouviam ou viam a palavra em sua mente, simplesmente sabiam o que a outra pessoa havia pensado, como se o pensamento tivesse partido da sua própria mente.

Essa variedade de estudos demonstra que a ciência do século XXI, graças aos avanços tecnológicos, está desvelando, paulatinamente, os mistérios da mente humana. Essas pesquisas são fundamentais para criarmos uma maior conscientização sobre

30 Disponível em: <https://super.abril.com.br/historia/pensamento-positivo/>

31 Disponível em: <https://noticias.r7.com/tecnologia-e-ciencia/experimento-de-telepatia-envia-primeira-mensagem-mental-08092014>

os cuidados que devemos ter com a nossa saúde mental, bem como a necessidade de prosseguirmos buscando mais informação e conhecimento sobre as enormes possibilidades de nossa estrutura psíquica.

Durante séculos aprendemos que o pensamento é uma das ferramentas mais dignificantes do ser humano. Não negamos o valor da razão, realmente ela é fundamental para as conquistas da ciência moderna, porém o momento atual exige uma revisão de nossas certezas. O budismo *zen* sempre destacou a importância do “viver sem pensar”, talvez seja o momento de experimentarmos essa proposta.

Por exemplo, ao deixarmos o ambiente de trabalho, devemos ser capazes de retirar completamente o pensamento das questões profissionais, com esta atitude, a mente experimenta um grande alívio, renova as suas energias e conseqüentemente expande a criatividade, a percepção e o foco. Em outras palavras, o *não-pensar* é um instrumento poderoso não apenas para a saúde mental, senão também para o despertar de outras potencialidades ocultas.

Pesquisas científicas³² recentes demonstraram que as pessoas fazem escolhas melhores quando **não pensam**, especialmente em ambientes de consumo complexo. Isso acontece porque os processos inconscientes são **menos limitados** do que os processos conscientes, que demandam muito do nosso sistema cognitivo. Os processos inconscientes, como **a intuição**³³, funcionam de maneira que sintetizam automática e rapidamente uma variedade de informações complexas, e isso oferece uma vantagem sobre o pensamento deliberado.

Ou seja, quando estamos diante de uma difícil decisão, seja a escolha de uma casa, um novo emprego ou qualquer outra situação em que haja dúvida, ao invés de gastarmos muita energia

32 Detalhes sobre a pesquisa, consultar: <https://www.bbc.com/portuguese/vert-fut-57778306>

33 Para maiores detalhes sobre a intuição, consultar o capítulo 3.

raciocinando, tentando descobrir qual seria a melhor opção, o mais indicado seria escutar o coração, silenciar os pensamentos e permitir que a intuição decida por você.

Este é um ponto importante. O florescimento da intuição depende do silêncio interior, todavia o que presenciamos nos dias atuais são pessoas extremamente desatentas, sem foco, isso acontece porque os nossos desejos e instintos inconscientes estão indo em uma direção e o nosso “eu consciente” para outra. Vejamos o seguinte exemplo... imagina que você está com muita pressa e, ao sair de casa, se esquece das chaves do seu escritório. Por que aconteceu esse esquecimento? Por que a agitação causada pela pressa retirou o seu foco do momento presente. A sua pressa é um subproduto do inconsciente. Você não consegue dominar, é um impulso que o desestabiliza. Ora, se não há controle significa que você está sendo controlado, perceba que o seu “eu consciente” está apenas sofrendo os “efeitos” advindos do seu inconsciente.

Como resolver este impasse? Mantendo a consciência vigilante, no presente, de modo que possamos perceber de forma clara e distinta os impulsos do inconsciente. Uma vez mais, evocamos o poder da meditação. Através desta técnica podemos apenas observar os impulsos desordenados do inconsciente. Apenas sentimos e visualizamos as mais distintas sensações que surgem em nosso interior, porém não nos identificamos com nenhuma delas, pois sabemos que são manifestações passageiras e não refletem a nossa real natureza³⁴. Nossa consciência deve estar vazia, sem pensamentos ou emoções conflitantes, nesse estado, torna-se mais fácil perceber a faculdade da intuição.

Além da intuição, outra ferramenta imprescindível para o equilíbrio mental é a **concentração**. Uma pessoa com a mente concentrada é menos propensa a ser vítima dos impulsos inconscientes. Swami Sivananda³⁵ (1971) explica que a mente, ao

³⁴ Sobre a natureza do ser humano, consultar o primeiro capítulo.

³⁵ Swami Sivananda nasceu na Índia em 1887 e faleceu em 1963. Trata-se de um renomado mestre contemporâneo da tradição Hindu.

concentrar-se num único ponto, forma um sulco para o qual canaliza, instantaneamente, a força do pensamento. Então, dependendo da intensidade da concentração, a materialização do pensamento pode acontecer em pouco tempo.

Sivananda explica que na Índia existem muitos sábios renunciantes, que mesmo isolados nas florestas, emanam ondas de vibração espiritual em forma de harmonia e paz. Estas formas-pensamentos se espalham numa velocidade inimaginável, em múltiplas direções, à procura de uma mente receptiva a tais influências positivas. Portanto, se você está, neste exato instante, em atenção plena, sem agitação, é possível receber os eflúvios dessas mesmas vibrações sutis; de fato, cada forma-pensamento emitida é uma vibração que jamais perece, continua vibrando em cada partícula do universo, é uma força vital que, segundo o misticismo indiano, possui peso, forma, cor.

A tensão diária que experimentamos é fruto de uma enorme distração mental, comumente, convivemos com quatro ou cinco tipos de pensamentos ao mesmo tempo: família, trabalho, lazer, todas essas formas-pensamento gravitam na mente humana ao mesmo tempo. Devemos ser capazes de eleger um único tipo de pensamento e mantê-lo pelo tempo que desejarmos. Quando alcançarmos esta proeza, certamente estaremos na trilha da plenitude, da felicidade e do verdadeiro poder mental.

Em resumo, podemos dizer que as potencialidades da mente podem ser desenvolvidas – esta é a conclusão de muitos mestres do oriente. Controlando o pensamento, vivendo o momento presente, meditando com regularidade, praticando exercícios físicos e respiratórios, alimentação saudável, criando uma rotina saudável torna-se possível despertar outras potencialidades escondidas dentro de nós mesmos.

8. SAMADHI: A ARTE DO ÊXTASE

A palavra sânscrita *samādhi* possui diferentes significados, porém, no mais profundo, podemos traduzi-la como “êxtase divino”. Trata-se da meta de todos os meditadores sinceros. É a experiência de união com o sagrado, que está além do ego e de todas as nossas imperfeições psicológicas. Já imaginou poder acessar uma região livre de qualquer forma ou pensamento? Não há medo, crítica, injúria, ódio, conceito, bem, mal, certo, errado. O “eu”, os pensamentos, nunca tocam essa região, ou seja, você não existe lá! Como o pensamento poderá descrever algo que jamais acessou?

O que deve chegar nessa região é a sua parte divina, sua alma. Somente a sua parte divina tem direito a essa extraordinária herança. De fato, *samādhi* é atingido através de uma aguda disciplina meditativa. Após alguns anos de prática, você deve ser capaz de não se identificar com nenhum pensamento ou emoção. Deve transformar-se em um bambu oco. Quando toda a sua mente for esvaziada, quando não restar mais nenhum conteúdo mental, então você estará pronto para o *samādhi*.

O corpo se move, o coração bate, o ar entra e sai pelas narinas, os impulsos instintivos e suas forças elementares não cessam de trabalhar, bem como o próprio pensar, porém, todo esse movimento é incapaz de abalar a consciência do praticante, ela permanece apenas como um observador sereno e imparcial dos processos fisiológicos e cognitivos, “existindo enquanto substância separada”, totalmente alheia aos fenômenos do devir.

Nesse estado de consciência, o coração é transbordado de êxtase e felicidade juntamente com um profundo sentimento de força interior, estabilidade, confiança e clareza. Em alguns casos, a sensação do “eu” é totalmente perdida, a mente torna-se quieta e unificada. Ao entrarmos neste estágio, a meditação torna-se a condutora da experiência, perdemos o controle, a intuição

segue o seu curso natural e atinge o estado de unificação. Descobrimos finalmente o verdadeiro significado da palavra “sagrado”.

Samādhi é a total “imobilidade da consciência”: sentimos como vacuidade, “um existir sem apoio”, como pura percepção, ancorada na eternidade, a existência converte-se em poesia cujo autor é o próprio silêncio, somos meros espectadores de uma experiência enigmática, nesse estado de ser, reconquistamos a naturalidade perdida, alcançamos o desprendimento de todos os condicionamentos do ego e o supremo despertar torna-se uma realidade tangível.

Vejamos uma interessante explicação do mestre Yogananda³⁶, sobre esse sublime estado de iluminação e êxtase:

Quando a alegria divina chega, imediatamente minha respiração se detém e sou elevado no Espírito. Sinto a bem-aventurança de mil sonos juntos e, contudo, não perco meu estado normal de consciência. Essa é, universalmente, a experiência dos que se aprofundam no estado superconsciente. Ao sobrevir o profundo êxtase de Deus, o corpo torna-se absolutamente imóvel, a respiração para e os pensamentos se aquietam – banidos, todos, pelo comando mágico da alma. Então, você bebe a bem-aventurança de Deus e experimenta uma embriaguez de alegria que nem mil goles de vinho poderiam dar. (YOGANANDA, 2010, p. 160).

Quando aprendermos a entrar e sair deste estado beatífico, conseguiremos uma harmonia perfeita entre a mente silenciosa – *samādhi* – com a mente sensorial – razão – estabelecendo assim um equilíbrio entre a vida espiritual e as oscilações constantes da vida sensorial. Haverá uma coexistência pacífica dos opostos, criando um caos perfeito – ninguém poderá interferir no seu destino: é você quem elegerá a resposta adequada ao mundo; sempre que sentir necessidade, você invocará o poder do infinito e ele virá, pois o caminho já está aberto, o *samādhi* atemporal habita em você, é uma joia rara e muito preciosa, então

36 Paramahansa Yogananda (1893-1952) foi um iogue e guru indiano, considerado um dos maiores disseminadores da antiga herança védica para o Ocidente.

divirta-se, deleite-se no jogo da alegria, convide-a para a sua vida diária e receba a felicidade do coração tranquilo – essa é sua herança...

Porém, devemos esclarecer que existem muitas formas de *samādhi*. Comumente, o buscador, pouco a pouco, começa a ter vislumbres deste estado iluminado, ou seja, ele entra e sai do *samādhi* por algumas vezes. Este processo, de entrada e saída do divino, pode durar anos, meses ou dias, tudo depende do nível interior de cada buscador. Em outras palavras, o buscador sente, em algumas práticas de meditação, a união com o divino, comunga com ele, porém, lamentavelmente, ao término da prática, volta para a consciência corporal, não consegue manter o estado de unidade no dia-dia, gerando assim uma certa impaciência.

Realmente é muito frustrante experimentar o sagrado com tanta profundidade e, após alguns minutos, voltar a sentir todas as mazelas da condição psicológica humana. Vale relembrar que, no estado de *samādhi*, não há medo, escassez, ódio, inveja, luxúria etc. Mas o que permanece de toda essa experiência? A nostalgia do sagrado! A vida não é mais a mesma, pois agora você sabe, *in loco*, que a matéria é apenas uma faceta da realidade, na verdade, a existência torna-se muito mais bela, poética, profundamente enigmática, o sabor do mistério lhe tocou por alguns minutos, tempo suficiente para estimulá-lo a dar o “grande salto”, a buscar com máximo fervor esse “deus” que por muitos anos esteve totalmente ignorado por você.

Podemos dizer que a experiência do *samādhi* é um tremendo impulso, uma vez atingido, jamais seremos os mesmos, pois o “toque do divino” é desconcertante, mexe nas suas raízes, o coração é sacudido, e exigirá o mergulho na espiritualidade; esta é a meta do *samādhi*: destruir a ilusão material e conduzi-lo à realidade espiritual!

Vale destacar, todavia, que a meta final é atingida quando você se torna capaz de experimentar este estado de êxtase, não

apenas durante a meditação, senão em todos os momentos da sua vida. O *samādhi* e sua consciência devem se tornar um único fenômeno, devem fundir-se, somente assim torna-se possível sentir felicidade plena na vida material, do contrário sempre estaremos transitando entre estados mentais positivos e negativos.

Portanto, esforce-se para atingir este estado. Medite todos os dias! Seja disciplinado, não permita que nenhum pensamento atrapalhe a sua prática. Fique completamente no aqui e agora! O estado de presença é a chave! Viva o presente durante a meditação, mas também ao dirigir, quando assistir TV, ao mexer no celular, no ambiente de trabalho etc. Essa é a disciplina! Com disciplina e perseverança chegará o momento em que você poderá experimentar êxtase, o *samādhi*, não desista, e siga firme no caminho do autoconhecimento!

Quando você for capaz de sentir, no mais íntimo do Ser, a beleza do nascer do sol, a formosura das flores de primavera, o ritmo das marés, o reflexo da lua no oceano, contemple, apenas contemple, vá além da mera observação, comungue com a existência, sinta-a profundamente. Ao fazer isso, um novo fenômeno surgirá: você será capaz de experimentar o mundo sem qualquer interferência da mente! O encontro dessas duas forças – a sua consciência no presente e a existência – é a fusão espiritual que mais tem faltado à humanidade. A intuição é a porta! Quanto mais intuitivo você se torna, mais a existência se torna bela, inocente. Quanto mais intelectual, quanto mais preso ao acúmulo de conhecimento, mais a existência se torna beligerante, tediosa, porque você começa a funcionar a partir de conclusões meramente materiais, desconectadas da felicidade interna, do silêncio primordial. Aprendendo a linguagem do silêncio, por meio da meditação, você poderá ir além do conhecimento, além dos conceitos, além do intelecto e descobrir finalmente a realidade metafísica.

REFERÊNCIAS

LIVROS:

BABA, Sri Prem. Propósito: a coragem de ser quem somos. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

CREMA, Roberto; LELOUP, Jean Yve; WEIL, Pierre. Normose: a Patologia da Normalidade. Petrópolis/RJ: Vozes, 2011.

CURY, Augusto. Gestão da emoção. São Paulo: Benvirá, 2017.

GOLEMAN, Daniel. Inteligência emocional: A teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

_____. (Org.). Emoções que curam: conversas com o Dalai Lama sobre mente alerta, emoções e saúde. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

HILTON, Japiassú; MARCONDES, Danilo. Dicionário básico de Filosofia. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

NYANADHAMMO, Ajahn. Meditação a Andar. Malásia: Publicações Sumedhârâma, 2018.

PANNYAVARO, V. The art of attention. Buddha Dharma Education Association. [s. l.: s. d.].

RADIN, Dean. Mentes interligadas. São Paulo: Aleph, 2008.

SIVANANDA, Swami. O poder do pensamento pelo yoga. Porto Alegre: Alvorada, 1946.

SUMEDHO, Ajahn. Atenção Plena: o caminho para a imortalidade. Hertfordshire: Amaravati Publications, 1987.

SUZUKI, Daisetz Teitaro. Introdução ao Zen-Budismo. São Paulo, Pensamento, 2008.

TELES, Leandro. O Cérebro ansioso. Aprenda a reconhecer, prevenir e tratar o maior transtorno moderno. São Paulo: Editora Alaúde, 2018.

YOGANANDA, Paramahansa. A eterna busca do homem. Los Angeles: Self-Realization Fellowship, 2010.

SITES CONSULTADOS:

ALDERMAN, Lesley. Controle de respiração pode ter efeito similar a antidepressivo. UOL, 16 nov. 2016. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2016/11/16/controle-a-respiracao-diminui-os-sintomas-da-ansiedade-e-da-depressao.htm>. Acessado em: 21/02/2023.

ANDRADE, Vinícius. Cientistas conseguem provar a existência da intuição. Encontro, 23 jun. 2016. Disponível em: www.revistaencontro.com.br/canal/atualidades/2016/06/cientistas-conseguem-provar-a-existencia-da-intuicao.html. Acessado em: 08/05/2022.

APIKI. Inspiração e expiração, um caminho para a cura. ACIL, 20 set. 2017. Disponível em: <http://acil.com.br/noticias/inspiracao-e-expiracao-um-caminho-para-a-cura#:~:text=Outra%20pesquisa%2C%20desta%20vez%20da,a%20sens a%3%A7%C3%A3o%20de%20bem%20Destar>. Acessado em: 28/10/2022.

BUENO, Chris. Mastigar devagar ajuda na digestão dos alimentos e até emagrece. UOL, 19 nov. 2012. Disponível em: <https://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/11/19/mastigar-devagar-nao-so-ajuda-na-digestao-dos-alimentos-como-ate-emagrece.htm>. Acessado em: 20/11/2023.

CARDOSO, Letycia. No Brasil, cerca de 90% estão infelizes no trabalho. Extra.Globo, 17 jun. 2018. Disponível em: <https://extra.globo.com/economia-e-financas/emprego/no-brasil-cerca-de-90-estao-infelizes-no-trabalho-22780430.html>. Acessado em: 10/04/2022.

COMPORTAMENTO: 9 em cada 10 profissionais são contratados pelo perfil técnico e demitidos pelo comportamental. Globo, 18 nov. 2018. Disponível em: <https://g1.globo.com/economia/concursos-e-emprego/noticia/2018/09/18/9-em-cada-10-profissionais-sao-contratados-pelo-perfil-tecnico-e-demitidos-pelo-comportamental.ghtml>. Acessado em: 10/04/2022.

FURTADO, Carla. Felicidade e Saúde: estudo mostra relação direta. FeliCiência, 30 mai. 2017. Disponível em: http://www.feliciencia.com.br/interna.php?pagina=mostrar_post&id=6. Acessado em: 10/11/2022.

PATI, Camila. 300 recrutadores disseram que habilidades são mais importantes. Exame, 03 jun. 2017. Disponível em: <https://exame.com/carreira/300-recrutadores-disseram-que-habilidades-sao-mais-importantes/>. Acessado em: 20/04/2022.

PESQUISA CIENTÍFICA. Grupo de Estudos sobre stress. IPCS, [s/d]. Disponível em: <https://www.estrresse.com.br/pesquisas-2/>. Acessado em: 09/05/2022.

PETROPOULEAS, Suzana. O que ciência diz sobre praticas como o mindfulness. ComCiência, 10 mar. 2019. Disponível em: <https://www.comciencia.br/meditacao-o-que-ciencia-diz-sobre-praticas-como-o-mindfulness/>. Acessado em: 20/04/2022.

SAÚDE MENTAL. Pesquisa mostra que 86% dos brasileiros têm algum transtorno mental. ANAMT, 01 ago. 2019. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2019/08/01/pesquisa-mostra-que-86-dos-brasileiros-tem-algum-transtorno-mental/>. Acessado em: 09/05/2022.

RESPIRAÇÃO. Os surpreendentes benefícios de se aprender a respirar mais devagar (e como fazer isso). Globo, 25 out. 2020. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2020/10/25/os-surpreendentes-beneficios-de-se-aprender-a-respirar-mais-devagar-e-como-fazer-isso.ghtml>. Acessado em: 20/02/2023.

RESPIRAÇÃO E ESTRESSE. Esta técnica de respiração é a forma mais rápida de reduzir o estresse, segundo cientistas de Stanford. Globo, 28 jan. 2023. Disponível em: <https://revistapegn.globo.com/gestao-de-pessoas/noticia/2023/01/esta-tecnica-de-respiracao-e-a-forma-mais-rapida-de-reduzir-o-estresse-segundo-cientistas-de-stanford.ghtml>. Acessado em: 22/02/2023.

VELASCO, Irene Hernández. O segredo da felicidade de Matthieu Ricard, o 'homem mais feliz do mundo'. BBC, 01 jan. 2021. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-55507302>. Acessado em: 21/10/2022.

SOBRE O AUTOR

Rafael Parente Ferreira Dias é graduado em Filosofia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Mestre em Filosofia pela Universidade Gama Filho (UGF) e Doutor em Ciências das Religiões pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Possui livros, artigos e colunas em jornais publicados. Atualmente, é professor efetivo do Curso de Filosofia da Universidade Estadual de Roraima (UERR) e fundador da Academia Aletheia, organização filosófica cuja meta é ensinar a arte da meditação e conceitos básicos sobre autoconhecimento. Seus temas de interesse são: Filosofia Antiga, Ciência das Religiões, Pensamento Oriental (especialmente Hinduísmo e Budismo). O currículo do professor Rafael pode ser consultado na íntegra em: <http://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/visualizacv.do?id=K4485216D4>

ISBN 978-65-89203-43-8



9 786589 203438 >