

MARTIN BOROSON

Um momento de meditação



SEXTANTE

*Para meus pais,
Florence e Louis Boroson,
com amor.*

*Tendo diante de si a respiração moribunda,
o homem deve se preparar para o recomeço.*

atribuído a NIKOS KAZANTZAKIS

Sumário

INTRODUÇÃO	11
PARTE 1: TREINAMENTO BÁSICO	21
PARTE 2: TREINAMENTO INTERMEDIÁRIO	55
PARTE 3: O INSTANTE NO TEMPO	71
PARTE 4: TREINAMENTO AVANÇADO	89
PARTE 5: DESCOBRINDO O INSTANTE	101
PARTE 6: TREINAMENTO SUPERAVANÇADO	123
PARTE 7: O MILAGRE DO INSTANTE	137
PARTE 8: DOMINANDO O MOMENTO	165

Introdução

Pense em todos os momentos que “perdemos”, parados num engarrafamento, numa fila ou numa reunião entediante... Lembre-se de todos os instantes que “desperdiçamos” indo a eventos que não nos interessam, trabalhando de maneira desatenta ou assistindo a mais um programa de televisão antes de dormir. Há ainda aqueles “momentos roubados”, que aproveitamos quando ninguém está nos observando, vendo vitrines, navegando na internet ou mexendo nos celulares. E há também aqueles instantes que passam despercebidos: os momentos entre os momentos. E se cada um deles nos oferecesse a oportunidade de nos tornarmos mais calmos, alertas, equilibrados e felizes? E se num desses momentos pudéssemos fazer uma coisa simples que tivesse um efeito profundo em nossas vidas?



A ideia deste livro surgiu num momento. Certa manhã, enquanto fazia minha meditação habitual, eu estava determinado a permanecer imóvel, com os olhos baixos, durante 30 minutos. Minha mente, no entanto, estava acelerada e o tempo parecia se arrastar. Fiquei preocupado, pensando que tinha esquecido de ajustar o alarme e que acabaria sentado ali por horas.

Quis checar o relógio muitas vezes, mas não queria perder a concentração nem desistir. Acabei não conseguindo continuar.

Quando olhei o relógio, vi que não tinha me esquecido de programar o alarme. Faltava apenas um minuto, o que significava que eu passara 29 minutos me perguntando se havia transcorrido meia hora. Desencorajado, pensei: “Falta apenas um minuto, então acho que por hoje chega.” Porém me dei conta: “O que há de errado com um minuto de meditação? O que espero alcançar em 30 minutos que não posso vivenciar em apenas um?” Assim, decidi recomeçar e meditar pelo tempo que restava – um minuto, mas um minuto que valesse a pena.

A partir daquele instante, meu comportamento em relação ao tempo mudou. Comecei a pensar menos em objetivos de longo prazo e mais em oportunidades presentes. Percebi quanto se pode alcançar em muito pouco tempo. E passei a meditar de um jeito novo – não apenas sentado sobre a almofada todas as manhãs durante 30 minutos, mas brevemente, durante todo o dia, onde quer que eu estivesse –, no ônibus a caminho do trabalho, à mesa, na academia. Entendi que, quanto mais rápido eu fosse capaz de mergulhar na paz sem recorrer a tantos recursos, melhor seria. Enfim, comecei a meditar sempre que tinha um tempinho disponível.



Na maior parte das vezes, somos incapazes de perceber o enorme potencial de um instante. Talvez porque pensemos que um instante, ou um momento, seja muito pouco tempo – apenas alguns segundos –, portanto algo desprezível. Mas um momento pode ser significativo e transformar sua vida.

Imagine tudo o que pode acontecer num instante: um dique se rompe, a terra treme, uma floresta seca pega fogo. Um mo-

torista embriagado ultrapassa o sinal vermelho e bate em seu carro. O preço das ações despenca. Você nunca sabe quando algo que considera eterno se acabará.

Mas um momento também pode trazer cura, inspiração e alegria. Num instante, uma nova e fantástica ideia lhe ocorre inesperadamente. Num instante, alguém o ajuda a resolver um problema ou você recebe o telefonema de um amigo com quem não conversava havia muito tempo. Num instante, depois de anos de divisão, um muro desaba. Depois de uma longa doença, num instante você começa a se recuperar e ninguém sabe explicar exatamente por quê.

Sejam felizes ou tristes, individuais ou partilhados por outras pessoas, nossos momentos cruciais nos fazem lembrar que a vida pode ser extraordinária. Num único instante, a vida pode revelar outra realidade que era inconcebível no momento anterior. Lembre-se: é preciso apenas um instante para que mudanças dramáticas aconteçam.

Tenho ajudado muitos indivíduos e empresas a passar por processos de grande transformação. E, apesar de eles serem demorados, quando a reviravolta realmente acontece, ela é repentina, instantânea. Ninguém pode prever quando acontecerá nem o que será. Mas, para enfrentá-la, o melhor é que as pessoas envolvidas – sejam quais forem seus planos, hábitos ou expectativas – estejam realmente presentes e dispostas a encarar a mudança significativa proporcionada por esse momento.



Este livro o ajudará a perceber o momento, entendê-lo, apreciá-lo, mergulhar nele e aproveitar todo o seu potencial. E para isso não é necessário muito tempo. Os primeiros exercícios requerem não mais do que um ou dois minutos por dia. À medida que progredir, aos poucos o exercício ficará mais curto,

exigindo cada vez menos tempo, até que você seja capaz de realizá-lo num instante.

Dessa forma, você será capaz de se renovar e recarregar as energias várias vezes ao dia. Aprenderá a vivenciar a quietude profunda em meio à agitação cotidiana. Assim, entenderá o tempo de uma nova maneira e aprenderá a transformar um dia aparentemente atribulado e apressado num dia repleto de oportunidades.

Ao aprender essas técnicas, e conforme se aprofundar na compreensão desses ensinamentos, você chegará cada vez mais perto do que se pode chamar de “o domínio do momento”. Domínio, nesse caso, não significa controlar o momento ou aprisioná-lo. Significa estar em paz no momento – que não haja tensão entre você e o que quer que esteja acontecendo agora.

Tenho ensinado essas técnicas em palestras e oficinas, no rádio, em seminários sobre liderança e em sessões particulares de treinamento, e vejo como elas podem ser benéficas para as pessoas em muitos sentidos. Se você é novato na meditação, este é um método simples e direto que se adequará facilmente à sua vida. Se já experimentou a meditação e não teve bons resultados, aproveite-o como uma nova chance de se ater não ao sucesso a longo prazo, mas à oportunidade de curto prazo. E se você acha que simplesmente é ocupado demais para meditar, esta abordagem refuta essa justificativa: todo mundo sempre tem um tempinho.

Apesar de este livro ter sido escrito visando aos iniciantes, ele também foi pensado para os praticantes mais avançados que estão sempre dispostos a recomeçar. Então, mesmo que você tenha alguma experiência com meditação, espero que se abra para esta nova abordagem. Talvez descubra que ela o ajuda a se renovar e recuperar o vigor da sua prática, ou a integrá-la aos desafios do cotidiano. E se você é daqueles pra-

ticantes experientes obcecados pela ideia de “quanto tempo é capaz de se sentar imóvel e não pensar em nada”, este método o incentivará a aceitar tudo – até mesmo a meditação – um momento de cada vez.



É realmente possível meditar num instante?

Muitas pessoas de fato consideram a meditação um teste de resistência: quanto mais tempo você for capaz de permanecer imóvel, mais espiritualizado será. Muitos também acreditam que ela deve ser praticada num belo e sereno retiro, bem afastado da vida cotidiana. Acreditam nisso porque a maior parte da nossa herança cultural espiritual nos foi legada por monges, freiras, eremitas e profetas, pessoas que renunciaram à vida em sociedade para passar anos em contemplação silenciosa.

Mas os tempos estão mudando, assim como nossa compreensão sobre a meditação. Pesquisas científicas confirmam que os benefícios dessa atividade não são apenas esotéricos ou “espirituais”, mas bastante práticos. Experimentos feitos em laboratório mostraram que a meditação pode melhorar o humor, aliviar a depressão, reduzir a pressão arterial, fortalecer o sistema imunológico e promover o otimismo e a resiliência.

Hoje, mais pessoas acreditam que os benefícios da meditação deveriam estar disponíveis a todos nós quando precisássemos e que essa atividade deveria ser realizada em todos os lugares – quando estamos presos no tráfego, começando um dia de trabalho ou trocando a fralda de um bebê. Muitos também querem incluir a meditação, ou os princípios meditativos, em seus relacionamentos, no modo como educam os filhos e no trabalho. Percebem também a necessidade de lidar de forma mais meditativa na esfera política, nas decisões de negócios e

nas relações públicas. Claro que, quanto mais rápido formos capazes de nos tranquilizar, melhor. Então deixe-me dizer por que acredito que não só é possível, mas também essencial, meditar num instante.

Todos temos a fantasia, de vez em quando, de sermos mais tranquilos em outro tempo ou lugar. Nós nos imaginamos mais tranquilos no futuro – ao fim do dia, no fim de semana, depois que as crianças crescerem, quando nos aposentarmos. Ou em outro lugar – na igreja, num parque ou numa praia deserta. Mas sempre que fazemos isso não conseguimos enfrentar o presente e nos alienamos. É uma maneira de adiar constantemente as coisas, porque o momento em que mais precisamos de tranquilidade é justamente aquele em que é mais difícil alcançá-la.

Além disso, sempre que pensamos que a tranquilidade ou a paz de espírito exige muito tempo ou que acontecerá apenas no futuro, estamos nos concentrando em nos tornarmos mais tranquilos, e não em sermos tranquilos. Assim, nos mantemos num estado permanente de desejo, e esse desejo é, por definição, incompatível com o “ser” ou “ter”. Portanto, se você acredita que deve meditar por muito tempo a fim de alcançar a tranquilidade, está gerando mais estresse para si mesmo. É como jogar uma bola para a frente e depois correr para alcançá-la, imediatamente jogando-a para a frente de novo – e ao mesmo tempo reclamando que jamais irá alcançá-la.

Num nível mais profundo, se nossa noção de satisfação depende das circunstâncias, então ela é vulnerável às mudanças pelas quais passamos. Se só estamos felizes quando a vida está indo bem, não seremos felizes quando passarmos por momentos ruins. Esse tipo de satisfação não é o mais profundo ou estável. A satisfação verdadeira transcende os “altos e baixos” da vida. Ela aceita a vida como ela é, com todas as suas imperfeições. Em outras palavras, o único modo de alcançar a verdadeira tranquilidade é se contentar completamente com o

que está acontecendo agora, mesmo que, às vezes, estejamos passando por uma turbulência.

Nas sucintas e maravilhosas palavras do mestre espiritual Krishnamurti: “É agora ou nunca.” Isso não quer dizer que, se você não estiver se sentindo em paz agora, nunca se sentirá. Apenas significa que a satisfação só é possível quando não se está vivendo no futuro, mas no presente. Quando você está realmente focado no presente, sua mente não está desejando que as coisas sejam diferentes – e isso é satisfação.

Como ela só pode ser encontrada no momento presente, isso também significa que, para atingi-la, não é necessário tempo algum. Ela não acontece com o tempo, mas a todo instante. Por isso você não precisa ir a um retiro, pedir demissão do seu emprego ou reservar 20 minutos, duas vezes ao dia, a fim de encontrar a paz. Ela está sempre disponível. Ela está se oferecendo agora, onde quer que você esteja. Mas você não sabe disso porque, bem... Porque está ocupado demais fazendo outras coisas, como tentando encontrar a tal tranquilidade.

Então pense na minha ideia como algo que simplesmente vai direto ao ponto. Se a paz é possível agora – e só é possível agora –, então você talvez devesse alcançá-la agora. Saiba que não pretendo que esta abordagem substitua qualquer outra forma de meditação ou oração, qualquer caminho para a autodescoberta ou os excelentes livros de autoajuda disponíveis hoje em dia. A questão apenas é que, seja qual for o caminho que você escolher e a ajuda que buscar, se não dominar o momento, então suas chances de sucesso são limitadas. Mas, se você realmente aprender a dominá-lo, nada o impedirá.



A essência deste livro é o momento. Mas como esse conceito é bastante indefinível, você pode achar que o compreendeu

rápido demais e talvez tenha problemas para encontrá-lo de verdade. É por isso que, na Parte 1, *Treinamento básico*, você começará com algo mais fácil para que possa se habituar: um minuto. Com o primeiro exercício deste livro, *O minuto básico*, você aprenderá a vivenciar a quietude por apenas um minuto.

A Parte 2, *Treinamento intermediário*, mostra como tornar o *minuto básico* mais versátil. Ele se transformará num recurso que você poderá usar onde quer que esteja, independentemente do que estiver acontecendo, e até mesmo durante uma emergência. A Parte 3, *O instante no tempo*, é mais filosófica. Explorando as concepções do tempo e de sua natureza, mostra justamente como ele pode ser flexível. A Parte 4, *Treinamento avançado*, ensina o passo a passo para reduzir a duração do *minuto básico*, até que você possa experimentar seus benefícios praticamente num instante. A Parte 5, *Descobrimo o instante*, explora o significado maior do instante/momento e traz ótimos exemplos. Na Parte 6, *Treinamento superavançado*, você aprenderá a vivenciar a quietude ao seu redor, o tempo todo, em tudo o que fizer. A Parte 7, *O milagre do instante*, apresenta várias técnicas divertidas e flexíveis que o ajudarão a aproveitar o potencial milagroso de cada momento. Por fim, na Parte 8, *Dominando o momento*, você será desafiado a dar um último salto em direção ao domínio pleno.

Apesar de os capítulos deste livro serem curtos, eles também são densamente concentrados, então não os leia muito depressa. O melhor é ir saboreando-os lentamente. Leia um capítulo, absorva-o e o releia. Pratique os exercícios e incorpore-os à sua rotina. Quando o tiver digerido totalmente e sentir que precisa de mais, avance para o capítulo seguinte.

Mas talvez você prefira lê-lo de uma só vez para ter uma ideia geral. Não há nada errado nisso. No entanto, se o ler de maneira apressada do começo ao fim, talvez não o compreenda totalmente. Isso porque os conceitos se aprofundam à me-

dida que o livro avança. Escrevi cada capítulo tendo em mente a ideia de que você mudou um pouco ao praticar os exercícios do capítulo anterior. Em outras palavras, o final deste livro foi escrito para uma versão diferente de você.

Comprometa-se realmente a praticar os exercícios com disciplina, mas não os leve a sério demais. Entenda-os como uma diversão, e não um castigo, e sinta-se livre para adaptá-los da melhor forma à sua vida. Não há uma ideia rígida sobre o que funcionará para você. Nem quando.

Apenas experimente os exercícios. Você não precisará pedir demissão do seu emprego, arranjar uma babá para cuidar dos seus filhos, nem se isolar numa cabana. Não precisará comprar nenhum traje especial nem aderir a um grupo, usar equipamentos estranhos, reorganizar seu escritório, baixar programas ou comprar materiais educacionais. Tudo de que você precisa está aí – exatamente onde você está.

PARTE 1

Treinamento básico

Nesta primeira parte do livro, você aprenderá o que é o *minuto básico*, o conceito fundamental do *Método de meditação instantânea*. O primeiro capítulo apresenta esse exercício e os seguintes ajudam a aprofundar sua experiência e a compreendê-la melhor.

Você talvez ache que há muitos detalhes aqui para o que é simplesmente um minuto. Mas o *minuto básico*, por ser tão denso, exige o mesmo nível de habilidade necessário para um exercício de uma hora.

Quanto mais você praticar o *minuto*, mais sutilezas descobrirá. Há, por exemplo, alguns aspectos, como a respiração e a postura, que parecem bastante óbvios a princípio, mas que se tornarão cada vez mais intrigantes com o passar do tempo. Ou talvez você ache que seu *minuto* parece tumultuado, no início, mas com a prática sua percepção irá melhorar, à medida que sua mente diminui o ritmo de atividade – mesmo que, para isso, você ainda precise de apenas um minuto.

O minuto básico

Para o *minuto básico*, você precisará de um cronômetro ou alarme que possa ser ajustado para exatamente um minuto – um alarme de cozinha é o ideal. Posteriormente, você não precisará mais dele, mas por enquanto ele é essencial.

Você também precisará encontrar um lugar e um momento em que não seja incomodado por ninguém. Encare o *minuto* como se algo verdadeiramente profundo fosse vivenciado durante esse tempo, mesmo sendo apenas de um minuto. Esteja aberto à possibilidade de que um instante sozinho no seu quarto seja mais valioso do que qualquer outra atividade que você realize.

Recomendo, portanto, que você tranque a porta e desligue o telefone. Desligue o computador e abaixe o volume da secretária eletrônica. Coloque uma placa na porta: “Volto em um minuto.” Metaforicamente, aperte o botão “pause” da sua vida por apenas um minuto. Perceba que existem poucas coisas urgentes demais que não possam ser adiadas por esse tempo.

Agora que você conseguiu um minuto de solidão, sente-se. O melhor é escolher uma superfície dura, como uma cadeira ou uma almofada bem firme colocada no chão, para que você não se incline demais nem caia. Não se apoie em nada, nem nos braços da cadeira.

Escolha qualquer posição em que se sinta bem equilibrado, simétrico e estável, uma posição que consiga manter sem se

mexer durante um minuto. Se estiver sentado no chão, tente cruzar as pernas. Se estiver numa cadeira, coloque as plantas dos pés firmemente apoiadas no chão ou as prenda aos pés da cadeira. (Tente não deixar um pé solto, para evitar que ele balance sem que você perceba.) Seja qual for a posição que tiver escolhido, o princípio fundamental é: quando você está sentado adequadamente, está praticando o gesto do equilíbrio, da estabilidade e da quietude.

Depois de sentado, é preciso se endireitar. Imagine que o alto da sua cabeça está sendo puxado para cima, para longe do solo. Não faça isso forçadamente. Com cuidado, apenas estimule sua coluna a se endireitar. Pode parecer um alongamento, mas pense assim: desde que estamos na Terra, a gravidade nos tem empurrado para baixo, por isso é necessária certa determinação para se erguer. Aos poucos, esse movimento se tornará natural.

Agora que você está sentado e ereto, relaxe. Quanto mais familiarizado estiver com essa posição, mais rápido isso acontecerá: sua cabeça se move para cima e todo o resto fica fácil. Seus órgãos se ajustam em seus devidos lugares e seus pulmões têm um pouco mais de espaço para trabalhar.

Acerte seu alarme para exatamente um minuto. Você pode achar bobagem usar um, mas é mesmo importante. O alarme o ajuda a se esquecer do tempo e garante que você não perca a concentração. Não pense que será capaz de fazer o *minuto básico* se estiver prestando atenção ao relógio. É essencial que, por apenas um minuto, você abra mão completamente do controle do tempo – e é por isso que um alarme é necessário.

Você pode se sentir tentado a programar o alarme por mais de um minuto, sob a suposição de que tirará mais proveito do exercício se praticá-lo por mais tempo. Não faça isso. Este exercício foi concebido para convencê-lo de que você pode mesmo vivenciar a paz verdadeira em apenas um minuto. Assim, se executá-lo por mais tempo, estará ignorando o sentido da teoria.

Durante a maior parte do dia, suas mãos estão ocupadas fazendo coisas e se expressando, em geral sem que você perceba. Mas, no *minuto básico*, você pretende canalizar toda a sua energia para um único lugar. Por isso, tente colocar as mãos sobre os joelhos ou no colo, uma sobre a outra. Há várias maneiras diferentes de fazer isso, porém o mais importante é garantir que elas permaneçam equilibradas, simétricas e imóveis como suas pernas.

Agora feche os olhos. Inspire e expire lentamente pelo nariz. Se você se sentir estranho ou se estiver gripado, não há mal algum em respirar pela boca. Não importa se sua inspiração for mais longa do que a expiração, ou vice-versa. A única coisa que importa é que você inspire e expire, alternadamente, seguidas vezes.

Preste muita atenção à sua respiração. Para algumas pessoas, a ideia de “prestar atenção” desperta um instinto reativo, como se houvesse alguém gritando: “Sente-se e preste atenção!” Essa não é a melhor abordagem para o *minuto básico*, porque isso imediatamente dá vazão a um instinto de conflito e medo, sentimentos que não conduzem à tranquilidade. Então talvez seja melhor pensar em “fique atento à respiração”.

Mas também há um problema com isso. “Ficar atento à respiração” sugere trabalho, o que traz à tona a possibilidade do fracasso, outra dinâmica nada útil. Isso também sugere uma divisão entre sua mente e a respiração – como se ela estivesse aqui e sua respiração, lá. Com essa suposição, você jamais vivenciará “o seu todo” estando num mesmo lugar ao mesmo tempo.

Então talvez o melhor seja dizer “mergulhe sua mente no ato de respirar” ou “descanse a mente na sua respiração” ou “permita-se afundar na sua respiração” ou ainda “permita que sua mente se acomode na sua respiração”. Use a que considerar melhor.

Agora deixe-me falar um pouco sobre a respiração. Se você está vivo, está respirando. Seu corpo pode vagar a esmo e sua mente pode se perder, mas a respiração estará sempre presente, bem aí onde você está. No *minuto básico*, você simplesmente une sua mente a algo que está sempre presente.

Em latim, a palavra para “respiração” é *spiritus*, da qual derivam as palavras espírito, inspirar e inspiração. Isso sugere que há algo de espiritual na respiração. Na verdade, várias práticas, como a ioga, exploram esse aspecto de maneira muito profunda. Simplesmente não pense em nada. Concentre-se na sua respiração com toda a sua atenção. Faça isso, e só isso, até que o alarme soe.

Como esse exercício demora apenas um minuto, usufrua o máximo dele. Ainda que esteja totalmente comprometido, é bem provável que, mesmo durante apenas um minuto, você perca a concentração. Você se esquecerá da respiração e começará a pensar em várias coisas. Talvez se pergunte: “Sou mesmo tão distraído?” Sim. Todos somos, mas não se preocupe com isso. Quando perceber que se distraiu, não se condene nem pense mais no assunto. Apenas volte a unir sua mente à respiração. Talvez isso aconteça várias vezes no espaço de um minuto, mas apenas retome a respiração até que o alarme soe. Depois pare.

Não há nada de mal em executar o *minuto básico* várias vezes por dia, porém o mais importante é se comprometer a praticá-lo ao menos uma vez todos os dias. Mas não prepare uma armadilha para si mesmo. Com tantas resoluções, quando não conseguimos realizá-las nos sentimos fracassados, e essa sensação de fracasso nos consome até que tentemos novamente, com um pouquinho menos de entusiasmo da próxima vez.

O *minuto básico* é totalmente o contrário disso. Primeiro, ele leva apenas um minuto, por isso você pode praticá-lo todos os dias. Segundo, se não puder praticá-lo por um ou dois dias,

não há problema, porque o *minuto* não é cumulativo. Não é como somar calorias, correr uma maratona ou tentar alcançar uma meta de vendas. E não é como parar de fumar, quando um lapso pode fazer com que você retroceda um ano. Com o *minuto básico*, se perder um dia, não é preciso voltar ao início. Isso porque, sempre que você o pratica, é como um recomeço, como se fosse a primeira vez. (Quanto mais fizer isso, melhor se tornará em recomeçar.)

Por isso, mesmo que seja capaz de praticar o *minuto básico* todos os dias, tente pensar que é sempre a primeira vez. Pense em cada *minuto* como um recomeço e encare-o com a mente aberta. Se você dispõe de um minuto hoje, tente. Se tiver um minuto amanhã, tente de novo. E se dispuser de um minuto depois de amanhã, experimente. Por que não tentar agora mesmo?

O minuto básico

1. Encontre um lugar em que você possa ficar sozinho.
2. Sente-se ereto.
3. Relaxe as pernas, mas deixe-as imóveis.
4. Programe seu alarme para exatamente um minuto.
5. Coloque as mãos numa posição relaxada, mas sem movê-las.
6. Feche os olhos.
7. Permita que sua mente se una à sua respiração.
8. Quando o alarme soar, pare.

Compreendendo o minuto

Na época em que eu fumava, uma das coisas de que mais gostava era que esse mau hábito me proporcionava vários momentos no dia para não fazer nada. No período da vida em que mais fumei, chegava a ficar à toa umas 20 vezes por dia. Mesmo quando fumava e fazia outra coisa ao mesmo tempo, havia um momentinho de quietude, quando eu ignorava tudo para acender o cigarro e tragar profundamente. De um jeito estranho, era uma experiência contemplativa. O *minuto básico* é mais ou menos como uma pausa para fumar – mas sem o cigarro.

Ele permite que você tenha uma experiência mais profunda do ser. Não é um momento para ser isso ou aquilo. Não é a hora de tomar quaisquer decisões ou se preocupar com a vida. Não é um momento de complicação.

Durante apenas um minuto, em vez de todas aquelas coisas que costuma fazer – em vez de vivenciar o frenesi normal do dia a dia –, você está apenas sendo. É como estar elevado: por um minuto inteiro, tudo fica em estado de espera. Você sai do tempo e volta à vida revigorado.

O *minuto básico*, contudo, não se trata apenas de parar de fazer: trata-se também de parar de ser você. Não me leve a mal – não há absolutamente nada de errado em ser você, mas não resta dúvida de que isso exige um esforço muito

grande e, de tempos em tempos, você precisa tirar uma folga de si mesmo.

Da primeira vez que o pratica, talvez não o considere tão notável. Mas pense nele como uma sonda que você usa todos os dias para medir a profundidade de um poço de paz. Quanto mais relaxar durante o *minuto*, mais paz descobrirá nele. Talvez haja dias em que consiga apenas uma gota. Mas lembre-se de que você ainda está explorando uma fonte inesgotável.

À medida que praticar o *minuto*, talvez descubra coisas curiosas sobre o tempo. Talvez ache-o incrivelmente frustrante e demorado se estiver preocupado com alguma coisa ou ansioso para voltar ao trabalho. Ou pode ser que ele passe tão rápido que o deixará querendo mais. Talvez você fique maravilhado ao perceber como sua mente pode estar ocupada. Ou quem sabe ache incrível o intervalo que você pode conseguir para sua mente durante apenas um minuto. Às vezes, você pode vivenciar uma espécie de eternidade – porque, em um minuto, o tempo se expande.

O *minuto básico* é bastante diferente de outros métodos de autoajuda que conhecemos. Permita-me esclarecer algumas coisas. Ele não tem nenhuma relação com o poder do pensamento positivo. Nem com orientar sua vida ou afirmar algo que você é ou gostaria de ser. Ele tampouco trata de sucesso. O *minuto* não diz respeito a intenções – a não ser a vontade de parar de tê-las. A verdade é que, se você praticá-lo regularmente, talvez se descubra pensando com mais otimismo e gostando mais de si mesmo. Talvez perceba que realmente está conseguindo tudo o que quer – ou ao menos gostando daquilo que tem. Você pode começar a se sentir mais bem-sucedido e perceber que suas intenções são mais claras e estão mais harmonizadas com o mundo. Mas lembre-se apenas de que o *minuto básico* não se trata de nenhuma

dessas coisas, e não tem propósito algum. Na verdade, ele não é nada. É apenas o nada. Apenas todo um minuto de nada. Eis por que ele é um alívio tão grande.

Antes de continuar, pratique o minuto básico.

INFORMAÇÕES SOBRE OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS

Para saber mais sobre os títulos e autores
da EDITORA SEXTANTE,
visite o site www.sextante.com.br
ou siga @sextante no Twitter.

Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos e poderá participar
de promoções e sorteios.

Se quiser receber informações por e-mail,
basta cadastrar-se diretamente no nosso site.

Para enviar seus comentários sobre este livro,
escreva para atendimento@esextante.com.br
ou mande uma mensagem para @sextante no Twitter.

EDITORA SEXTANTE

Rua Voluntários da Pátria, 45 / 1.404 – Botafogo
Rio de Janeiro – RJ – 22270-000 – Brasil
Telefone: (21) 2538-4100 – Fax: (21) 2286-9244
E-mail: atendimento@esextante.com.br