

Dificuldade: **Fácil** | Tempo de leitura: **20 mins**



Cultivar as 9 Atitudes do Mindfulness no dia-a-dia é uma forma de reforçar e aprofundar a prática formal e informal de meditação. Este guia descreve resumidamente as 9 Atitudes do Mindfulness, para aplicar durante a meditação, com exemplos de aplicação prática à vida quotidiana.

#9 ATITUDES DO MINDFULNESS

#Cultivar o Mindfulness, ou a atenção plena ao momento presente, de forma amável e sem julgamento, pode ser mais simples durante a prática formal de meditação, do que na “vida real”. Ficamos tão apegados aos nossos estados condicionados da mente que, quando começamos a cultivar a atenção plena, torna-se importante ter uma abordagem prática baseada em algumas atitudes. Não se trata de forçar que algo aconteça ou de ter uma atitude rígida, no sentar, no respirar, no que observamos... nem de atingir um estado especial de “iluminação”.

Ao contrário disso, se começarmos a cultivar a aceitação e a ausência de esforço, o não-apego, o abrir mão de expectativas, a cultivar a confiança e a paciência, estas qualidades começam a fazer parte da nossa vida, do nosso dia-a-dia. **É então uma forma de reforçar e aprofundar a prática formal e informal de meditação.**

1. MENTE DE PRINCIPIANTE

#A Mente de Principiante é uma orientação maravilhosa para trazer para o momento presente. Cada momento é sempre novo, fresco, nunca antes ocorreu. E, contudo, trazemos tantas ideias, atitudes e desejos para cada momento que acabamos por não nos permitirmos ver as coisas como realmente nos são apresentadas, como pela primeira vez. Às vezes, achamos que somos tão peritos em alguma coisa que deixamos de ver novas possibilidades.

Na vida quotidiana

Imagine que consegue ouvir o que os seus filhos, família ou amigos, lhe dizem pela primeira vez, com curiosidade, entusiasmo e deslumbramento. Escute-os na sua verdadeira Natureza, livre de ideias e conceitos pré-estabelecidos.

Mente de Principiante num minuto

- Cultivar uma mente que está disposta a ver tudo como se fosse a primeira vez, sem obstáculos criados por preconceitos ou crenças prévias;
- Ser recetiva/o a novas possibilidades, sem ficar presa/o no muro da nossa própria “perícia”;
- Cada momento é único e contém novas e únicas possibilidades.

*Na mente do perito existem poucas possibilidades...
na mente do principiante há infinitas possibilidades.*

2. NÃO-JULGAMENTO

O não julgamento é um elemento muito importante da prática de Mindfulness, aliás é parte da definição do próprio Mindfulness, enquanto estado ou qualidade de consciência. É um enorme desafio, porque quando começa a prestar atenção ao que está na sua mente, rapidamente descobre que temos opiniões e ideias sobre tudo, simplesmente tudo. Estamos constantemente a julgar a nossa experiência: "gosto disso", "não gosto daquilo", quero isto, eu não quero aquilo, isto é bom, isto é mau... como um fluxo constante de julgamentos sucessivos.

Mindfulness é a consciência que surge através do prestar atenção, intencionalmente, no momento presente, sem julgamentos.

Quando falamos que Mindfulness é prestar atenção sem julgamentos, não quer dizer que não existirão quaisquer julgamentos. Quer dizer que estará ciente de quão críticos nós somos realmente. E, mais importante ainda, não julgar o julgamento. Quando nos relacionamos connosco dessa forma, começamos a ver que o nosso julgamento é muitas vezes preto e branco, sim ou não, ficando aprisionados por essa forma dual de ver a realidade.

Não tecer julgamentos não quer dizer que de repente ficamos ignorantes e pensamos: "bem, eu não faço julgamentos, então vou sair para rua e ficar na frente de um caminhão...". Não. Quer dizer que vamos cultivar o discernimento, enquanto capacidade de ver o que acontece, não para julgar e sim reconhecê-lo, compreendê-lo em relação à nossa experiência.

Não-Julgamento num minuto

- Adotar uma postura de testemunha imparcial da sua própria experiência;
- Notar o fluxo da mente em julgamentos... bom / mau / neutro, gosto / não-gosto / é-me indiferente... e não tentar pará-lo, mas apenas estar ciente dele. É o princípio da atenção mais clara;
- Ao dar conta do julgamento, notar como a sua perceção da realidade, e conseqüentemente as suas escolhas, estão condicionadas por ele.

Quando falamos de consciência sem julgamentos é disto que falamos: de um grau muito fino de discernimento e clareza. Falamos de sabedoria, de compreensão, da interconexão entre as coisas e, ao mesmo tempo, de dar conta da tendência para julgar rapidamente, precipitadamente. E de reconhecer que este julgamento precipitado cria um véu ou um filtro da realidade que não nos permite pensar e ver, que não nos permite ver as coisas como elas são.

Chamemos-lhe antes o cultivo da consciência do ato de julgar. O cultivo de, com gentileza, ser não julgador, ou não julgar o julgamento que descobrimos em nós mesmos e, ao longo de dias, semanas, meses e anos, podemos começar a realmente a navegar pelo nosso julgamento de tal forma que ele não domine a nossa vida da mesma forma, de uma forma inconsciente. Passaremos então a reconhecer quando o julgamento surge, de uma certa forma tóxica e quanto mais o desafiamos, quanto mais descansamos no discernimento e na pura consciência, mais podemos viver a vida de forma autêntica, no momento presente, sem nos vermos amarrados aos nossos hábitos mentais não saudáveis.

Na vida quotidiana

De cada vez que der conta de opiniões fortes, baseadas em dicotomias como sim/não; gosto/não gosto; quero/não-quero, procure notar que julgamento está na base das suas ideias e opiniões.

Não se julgue a si mesmo. Apenas procure notar quando isto acontece e, se possível, vá deixando que estas ideias fixas se possam ir diluindo um pouco mais, enquanto ganha mais consciência para os julgamentos no seu dia-a-dia.

3. ACEITAÇÃO

A aceitação é um processo bastante ativo não há nada de passivo a respeito, não é resignação passiva. É um ato de reconhecimento de que as coisas são realmente como são e, às vezes, não são da forma como queremos que sejam.

A aceitação não quer dizer que nos devemos acomodar ou que não podemos contribuir para melhorar, ou até mudar o mundo. A menos que aceitemos as coisas como são, iremos forçar a serem como não são e isso pode gerar imensas dificuldades. Sem a aceitação da nossa situação é muito difícil saber como agir, qual o primeiro passo a dar. Se reconhecermos a realidade, podemos então aplicar a sabedoria a essa situação, o que pode ser profundamente curador e transformador.

Aceitação num minuto

- Ver as coisas como elas realmente são no presente, com clareza. Se perdemos tempo e energia a negar o que é um facto, forçando as situações, isso cria mais tensão e impede a mudança positiva.
- Antes de qualquer transformação é preciso identificar e reconhecer o que se passa, como se passa e como me sinto quando se passa.
- A aceitação não é passiva: não significa que gostar de tudo e abandonar os seus princípios e valores, resignando-se a tolerar tudo. É a vontade de ver as coisas como elas são e agir com mais convicção interior, porque temos essa visão mais clara.

A aceitação do que acontece é o primeiro passo para ultrapassar qualquer contratempo.

Na vida quotidiana

Quando notar que algum acontecimento traz resistência, recorde que é uma oportunidade de treinar a aceitação. Antes de agir, repita para si mesma/o: aceito, aceito, aceito... e observe como se sente no corpo, as zonas de tensão ou de contração do corpo, as zonas onde começa a descontraír.

Só depois de aceitar o que aconteceu, tal como é, estará em condições de refletir e escolher qual a melhor atitude ou comportamento a adotar. Por vezes, poderá surpreender-se, dando conta que não há que fazer ação alguma.

Algumas coisas são muito difíceis de aceitar, como a dor física. Quando experencia dor, e não sabe do que se trata, é muito difícil aceitar isso porque não saber o que está a causar a dor, torna ainda mais difícil aceitá-la. Em pessoas com dor crónica, para quem tudo o que poderia ser feito do ponto de vista médico, já foi feito, antes de poder trabalhar com a dor e o sofrimento, é preciso primeiro ser capaz de os receber, aceitá-los como são. A libertação do sofrimento então passar pelo cultivo da atenção plena, do Mindfulness, onde a aceitação possa ser exercida para a cura e a transformação.

4. NÃO-APEGO

Deixar ir é lembrarmo-nos que é realmente possível não nos envolvermos. Deixar ir é o oposto de apegar-se ou agarrar-se. Existe uma instância em que, quando queremos algo nos agarramos a isso, nos apegamos a isso, mesmo que seja uma ideia e muitas vezes fixamo-nos nesse modo de agir.

É inevitável que coisas desagradáveis venham a surgir e vamos desejar afastá-las para longe de nós. E outras irão surgir que serão agradáveis e vamos querer apegar-nos a elas. Não nos apegarmos é não ficarmos fixados demais em garantir que as coisas sejam de certa forma, quando é evidente que já não são dessa forma, ou seja, não forçar.

Deixar ir ou deixar as coisas serem do modo que são significa permitir o reconhecimento de que quando está preso pelo seu próprio desejo, pelo seu próprio apego a que as coisas sejam de uma certa forma. Isto pode ser doloroso, mas o desapego é na verdade a saída para a liberdade. É algo que se pratica de novo e de novo, momento a momento.

Não-apego num minuto

- Quando prestamos atenção à nossa experiência interior, descobrimos que há certos pensamentos, sentimentos e situações que a mente quer manter e outros que quer afastar.
- Se agradável tentamos prolongar a nossa experiência, se desagradável tentamos eliminar.
- Na meditação, tentamos intencionalmente deixar de lado a tendência para elevar alguns aspetos da nossa experiência e rejeitar outros.
- Deixamos as coisas acontecerem e apenas assistimos.

Na vida quotidiana

De cada vez que der conta que se está a apegar a algo (coisas, pessoas, situações), lembre-se que é possível simplesmente deixar ser, acontecer ou deixar ir.

A respiração ajuda a lembra-nos disso porque cada vez que inspiramos, a seguir temos de soltar, de deixar o ar sair... deixar ir... senão não haverá espaço para a próxima inspiração.

5. CONFIANÇA

A confiança é uma atitude maravilhosa a ser cultivada porque há imensos aspetos da nossa vida sobre os quais conhecemos muito pouco e que não deixam de acontecer apenas porque não as conhecemos.

Um bom lugar para começar é connosco mesmos e o nosso corpo. Mas será que podemos confiar na sabedoria natural do corpo? E em que medida é que o corpo apoia nossa vida? Muitas vezes, tomamos o corpo como garantido, sem pensar, até acontecer algum imprevisto. Em geral, podemos confiar que a respiração vai tomar conta de si mesma. E ainda bem que é assim: se tivéssemos que nos preocupar com a respiração, teríamos morrido há muito tempo.

Confiança num minuto

- Significa simultaneamente confiar e ser de confiança. Confiar é também reconhecer que não controlarmos tudo na nossa vida.
- Pressupõe também uma base de não-julgamento dos outros e de nós mesmos, confiando no melhor de cada um.
- A confiança não é tola, pois pressupõe ter a capacidade de distinguir entre quem confiar ou não confiar, confiando assim na nossa capacidade de salvuardarmos a nossa segurança, saúde e bem-estar.

Existe uma sabedoria no corpo que pode nos lembrar que nós mesmos somos dignos de confiança.

Se há tantas coisas incríveis e tão complexas a acontecer no nosso corpo, tão bem encadeadas, porque com a mente seria diferente? Porque com o coração seria diferente? Então quanto mais pudermos aprender a cultivar confiança em nós mesmas/os, mais confiança poderemos trazer aos nossos relacionamentos, às outras pessoas, à natureza e aos diferentes desafios que enfrentamos na vida. Confiamos que, na respiração, o ar entra e sai confiamos, que os ouvidos podem realmente ouvir, que os olhos irão realmente ver, que nossos órgãos tomam conta do metabolismo e da biologia de estar vivo, promovendo um sentido profundo de confiança.

Tudo se baseia na confiança em nós mesmos e isso é algo que pode ser cultivado através da prática da

atenção plena. De cada vez que não confiarmos em nós, podemos trazer a atenção às sensações que isso nos proporciona, lembrando-nos que talvez essa seja uma boa oportunidade para mudar: de sentir que não somos capazes de confiar em algo, para passar a confiar. Quando envolve outras pessoas, poderá parecer mais difícil porque não queremos confiar de forma ingénuo. **A sabedoria e clareza trazidas pela prática do Mindfulness irão ajudar a lidar com situações em que outros estejam envolvidos:** ajuda a cultivar uma atitude de abertura e confiança para com os outros, quando isso não apresenta risco, e a distinguir situações ou pessoas potencialmente nocivas.

Na vida quotidiana

De cada vez que não confiarmos em nós podemos trazer a atenção a isso e nos lembrarmos-nos que talvez essa seja uma boa oportunidade para mudar: de sentir que não somos capazes de confiar em algo, para passar a confiar.

Nas situações que envolvem os outros, procure trazer a atenção plena para as sensações do corpo e perceber quando o corpo dá sinal de perigo ou de conforto, aprendendo a confiar mais em si mesma/o.

6. PACIÊNCIA

Cultivar a paciência intencionalmente é uma espécie de reconhecimento de que as coisas se desenvolvem à sua própria maneira e que de alguma forma profunda as coisas não podem ser apressadas. Sempre que nos apressamos para estar noutra lugar, o subproduto disso é que nunca estamos onde de fato estamos, o que é uma acaba por se tornar numa oportunidade perdida.

Às vezes ficamos impacientes com outras pessoas, outras vezes no trabalho, outras ainda ficamos impacientes para terminar de fazer as coisas... A sabedoria da paciência é algo também profundamente curador e restaurador e se assemelha a reconhecer que algumas coisas não podem ser apressadas mas que as coisas desenrolam-se no seu próprio tempo.

Na vida quotidiana

Em que situações do seu dia-a-dia costuma mais facilmente “perder a paciência”? O que está a aprender do momento presente, por estar focada/o no que vai acontecer a seguir? O que está a perder, por estar impaciente?

Quando se sentir impaciente, reconheça isso e simplesmente procure recordar que tudo tem o seu tempo.

Quando um bebé está a aprender a andar, não ficamos impacientes porque se desequilibra e cai... em vez disso, ajudamos a que possa treinar o andar e esperamos por esse dia, confiando que os primeiros passos vão acontecer, a seu tempo. Procure então trazer a mesma atitude para outras situações da sua vida.

Nada na Natureza se apressa... e contudo, tudo é concretizado.

Se realmente aprendermos a ser pacientes com connosco, aí habitamos o momento presente, de maneira a trazer grande conforto e profundidade, tanto de aceitação, quanto de sabedoria.

Paciência num minuto

- Deixar as coisas desenrolarem-se ao seu próprio ritmo.
- Praticar a paciência em nós mesmos. Porquê correr por muitos momentos da vida procurando chegar a outros “melhores?”.
- Estar completamente aberta/o a cada momento, aceitar a sua plenitude, sabendo que, como a borboleta, que não sai da Crisálida antes do seu tempo, tudo na Natureza tem um momento próprio.

7. NÃO-ESFORÇO

No cultivo da consciência meditativa ou consciência com atenção plena tomamos a postura pouco usual para nós ocidentais de realmente deixar de tentar chegar a algum outro lugar: é a isso que chama de Ausência de Esforço.

O Não-Fazer permite que as coisas sejam realmente abarcadas na consciência sem que tenhamos que nos envolver com elas, sem ter que fazer algo acontecer ou procurar experimentar algum estado especial de relaxamento ou bem-estar ou o que seja, mas simplesmente estar com a vida, momento a momento, sem nenhum plano ou objetivo. Isso é tremendamente curador, tremendamente restaurador.

Não-Esforço num minuto

- Um dos maiores desafios da meditação é o de apenas SER. Sem expectativas, sem esperar nada, sem controlar, manipular ou forçar.
- Não se trata de não ter objetivos ou não ter intenção no que se faz. A ação acontece como consequência natural e direta desta intenção profunda e, portanto, torna-se mais efetiva.
- Permite reconhecer que a felicidade não se atinge a acumular coisas ou concretizações, mas antes da quietude da atenção plena ao momento presente, momento a momento.
- Significa paz, liberdade e um profundo sentido de contentamento.

Quando tenho tempo, medito 30 minutos.

Quando não tenho tempo, medito 60.

Na vida quotidiana

Temos tantos afazeres e estamos sempre a caminho de um momento melhor no futuro ou tentando escapar de algo no passado. Realmente estar no espaço onde praticamos a ausência de esforço e o não-fazer, onde simplesmente deixamos as coisas serem como são, é tremendamente nutritivo e curador. Mas não é fácil de fazer.

Quanto mais longa for sua lista de tarefas, mais tempo deverá reservar para praticar o não-fazer.

A ausência de esforço cultiva a compreensão de que o que quer que seja que já aqui está já é bom o suficiente. Mesmo que não seja agradável nesse momento, é o suficiente.

Quanto mais longa for sua lista de tarefas, mais deverá reservar um tempo para praticar o não fazer por completo. A ausência de esforço cultiva a compreensão de que o que quer que seja que já aqui está já é bom o suficiente. Mesmo que não seja agradável nesse momento, é o suficiente. E não precisamos escapar do que for ou consertá-lo ou fazer com que algo aconteça. É uma disciplina tremenda, uma tremenda atitude a trazer para a vida não quer dizer que você não vai fazer o que tem que ser feito ao contrário, quer dizer que seja o que você estiver fazendo vai acabar surgindo a partir do ser, e portanto com uma sabedoria muito maior e uma adequação muito maior à situação.

8. GRATIDÃO

Trazer a gratidão para o momento presente, porque... estamos vivos! Damos tão pouca atenção e valor a isto que nunca é demais recordar: "Uau, o corpo está a funcionar, eu estou a respirar, eu estou a expirar e os meus olhos funcionam, os meus pés funcionam, o fígado funciona, os rins funcionam, e toma isso garantido.

No dia-a-dia, é fácil deixarmo-nos levar pelas coisas negativas ou não correm como desejaríamos. Temos tendência para desvalorizarmos os acontecimentos e pessoas boas nas nossas vidas: um gesto amável de alguém que não conhecemos ou a água do duche a cada dia. **No meio da rotina, esquecemo-nos de aproveitar estes momentos para saborear a felicidade e a relação que temos com os outros.**

Cultivar a gratidão é um treino para reequilibrar o viés de negatividade¹. Ter a capacidade de substituir o sentimento de desilusão ou de insatisfação, por gratidão aumenta a sensação de bem-estar e felicidade.

Gratidão num minuto

- Trazer gratidão ao momento presente, pelo facto de estarmos vivos, a respirar, é uma das atitudes mais positivas a cultivar.
- Tem uma relação única e poderosa com o bem-estar. Só podemos estar gratos quando estamos cientes do momento presente. Traz um sentido de humildade e de alegria à vida.
- Mindfulness é o ponto de partida para a gratidão e esta uma forma de protecção da mente face à tendência de se focar no que pode constituir uma ameaça.
- A gratidão é sempre uma opção, pois até com as experiências desagradáveis podemos aprender.

Na vida quotidiana

Tem imensas oportunidades de experimentar a Gratidão na sua Vida Quotidiana. Uma das práticas mais eficazes na promoção do bem-estar é o cultivo da Gratidão, através de práticas como o *Diário de Gratidão* ou *Diário das Três Coisas Boas*¹.

¹ O *Diário de Gratidão* ou *Diário das Três Coisas Boas* é uma das práticas sugeridas pela Psicologia Positiva para treinar esta atitude do mindfulness. No desafio Maio, Um Mês a Meditar, esta prática ser-lhe-á enviada daqui a 2 dias. Entretanto, poderá ir cultivando a paciência ;)

9. GENEROSIDADE

Quão poderoso pode ser entregar-se para a vida e dar aos outros o que os faria felizes? Não para si própria/o, não para lhe dizerem "ah, és uma pessoa tão generosa..." mas pelo simples contentamento que traz aos outros, pelo sentido de interconexão que isso proporciona? Oferecer tempo e atenção para alguém, além de si mesma/o, é das práticas mais poderosas que poderá trazer para a sua vida.

Na vida quotidiana

Aproveite as oportunidades que puder para dar atenção, de dar o seu tempo a alguém. Pode ser alguém que lhe é querido, alguém que estima, aproveitando assim para fortalecer a conexão com essa pessoa. Ou alguém com quem não tem relação mas com

Generosidade num minuto

- Oferecer a nossa presença e atenção a alguém é o melhor presente de todos.
- Quão poderoso pode ser quando nos entregamos à vida e damos às outras pessoas algo que as fará mais felizes, não para usufruirmos de algo, mas pelo simples facto de trazer alegria aos outros, potenciando o entre-ser, a conexão?
- Demonstramos que realmente nos interessamos, que oferecemos o nosso tempo, a nossa atenção, a alguém.

INTERCONEXÃO

As Atitudes do Mindfulness estão todas interconectadas. Não tem que necessariamente de se lembrar de todas elas, pois não estaria a praticar a ausência de esforço. Tudo está integrado aí. A aceitação está integrada, a generosidade, a gratidão está integrada e a confiança estão integradas, e por aí em diante. Então qualquer uma dessas atitudes é uma porta para todas as outras. Todas elas estão a criar formas diferentes de compreender o que é realmente a Atenção Plena.

Em todas as línguas asiáticas a palavra para mente e a palavra para coração são a mesma. Em português (e inglês) quando ouvir a palavra Mindfulness (Mind: Mente), se não estiver a ouvir a palavra Heartfulness (Heart: Coração), não está a compreender totalmente o que é. Estas atitudes são parte do elemento Coração. Quando vemos as coisas como realmente são, a coisa mais profunda que podemos ver é a interconexão de todas as coisas. Assim que observar isso, emoções como a raiva ou o medo, por exemplo, ficam muito diferentes porque são realmente transformadas pela interconexão. É uma forma de ver as pessoas como elas realmente são e não necessariamente vendo-as como uma ameaça, encontrando aí um um espaço de convergência entre as pessoas. Um espaço do coração, da mente, do corpo e da vida, como um todo completamente integrado.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES

Começar a meditar é mesmo tão simples como respirar. Para compreender o que é a meditação e como ultrapassar alguns desafios que podem surgir, aqui ficam algumas informações adicionais:

O que é o Mindfulness?

Mindfulness é uma qualidade ou um estados de ser/estar com **atenção plena**, mais focado no momento e lugar presentes, de forma amável, curiosa e abrindo mão de julgamentos. É um estado de presença com consciência plena de si e do que o rodeia.

A **Meditação** é uma prática ou treino mental que permite melhorar essa qualidade de consciência, promovendo a atenção plena ou Mindfulness.

Uma vez que a meditação é como um exercício prático, uma forma de treino da mente, falar de meditação sem a praticar, seria o mesmo que ler um livro sobre exercício físico sem ter de mexer um músculo.

Como trazer mais Mindfulness para o seu dia-a-dia?

Participe num **Curso intensivo de 1 dia – Mindfulness na Vida Quotidiana** ou num **Programa de 8 semanas para melhorar a Saúde, Bem-estar e ajudar a lidar com o Stress**. Aprenda como manter e desenvolver a prática de meditação em situações mais desafiantes do seu dia-a-dia!

CURSOS | WORKSHOPS | PROGRAMAS | AULAS REGULARES

