

1

A arte de viver e trabalhar com plena consciência

A maneira como vivemos as nossas vidas e conquistamos o nosso sustento é fundamental para a nossa alegria e felicidade. Quase metade das nossas vidas se passa no trabalho, mas como é que usamos esse tempo? O trabalho que realizamos é uma expressão de todo o nosso ser. O trabalho pode ser uma forma maravilhosa de expressar as nossas aspirações mais profundas, e pode ser fonte de muita saúde, paz, alegria, transformação e cura. Por outro lado, o trabalho que fazemos e a forma como fazemos também podem causar muito sofrimento. O que fazemos com as nossas vidas, e se o fazemos com plena consciência ou não, determinam quanta paz e alegria nós criamos. Se trouxermos a nossa atenção para cada momento, se praticarmos a plena consciência em tudo o que fazemos, o trabalho pode nos ajudar a alcançar o ideal de viver em harmonia com os outros e de cultivar compreensão e compaixão.

Atualmente não é fácil encontrar um emprego. Sabemos, no entanto, que o nosso bem-estar não depende apenas de uma fonte de renda, mas também de um emprego no qual possamos cultivar alegria e felicidade, um emprego que não seja

prejudicial aos humanos, aos animais, às plantas ou à terra. Idealmente, somos capazes de encontrar um emprego e trabalhar de forma que a nossa ocupação sirva de benefício ao planeta e a todas as criaturas vivas.

Qualquer que seja a sua ocupação, há muito que você pode fazer para ajudar aos outros e criar um ambiente de trabalho feliz, um lugar onde você possa trabalhar com alegria e harmonia, sem estresse e tensão. As práticas de respiração consciente, sentar com consciência, comer com consciência e caminhar com consciência podem contribuir, juntas, para um ambiente positivo e livre de estresse no trabalho. Aprender a arte de parar, liberar tensão, usar o discurso amoroso e a escuta profunda, compartilhando essa prática com outros, pode ter um impacto imenso no prazer que temos ao trabalhar e na cultura da nossa empresa. Quando sabemos cuidar de nossas emoções fortes e criar bons relacionamentos no trabalho, a comunicação melhora, o estresse é reduzido e o trabalho se torna muito mais agradável. Esse é um benefício imenso não apenas para nós mesmos, mas também para aqueles com quem trabalhamos, aqueles a quem amamos, as nossas famílias e a sociedade como um todo.

A energia da plena consciência

A plena consciência (*mindfulness*) consiste no ato de trazer a atenção completa para aquilo que está acontecendo no momento presente. Trazemos a mente de volta para o corpo, e voltamos para o nosso lar no momento presente. Começa com a atenção consciente da nossa respiração: a inspiração

e a expiração. A plena consciência é a energia que nos ajuda a estar completamente presentes, a viver a vida no aqui e agora. Cada um de nós é capaz de gerar a energia da plena consciência. Quando você inspira e expira, concentrando-se no ar que entra e sai de seu corpo, está praticando a respiração consciente. Quando você toma um copo de água ou uma xícara de chá, focando toda a sua atenção na bebida e esquecendo-se de todo o resto, isso é chamado de beber com consciência. Quando você caminha e foca a atenção em seu corpo, sua respiração, nos seus pés e nos passos que dá, isso é chamado de caminhada consciente.

Trazendo a atenção primeiro para a respiração, somos capazes de unir o corpo e a mente e chegar por inteiro ao momento presente. A partir desse ponto podemos ficar mais conscientes de tudo o que está acontecendo no momento presente com uma nova perspectiva, sem nos distrairmos com o passado ou nos deixarmos levar por preocupações sobre o futuro. Você sabe que o futuro é apenas uma noção. O futuro é feito somente de uma substância: o momento presente. Se você cuidar bem do presente, não há por que se preocupar com o futuro. Ao cuidar bem do presente, você está fazendo tudo o que pode para garantir um bom futuro. Deveríamos viver no momento presente de tal maneira que paz e alegria sejam possíveis no aqui e agora – de tal maneira que amor e compreensão sejam possíveis. Esse é o melhor que podemos fazer pelo futuro.

Qualquer ação cotidiana comum pode ser transformada em um ato de plena consciência: escovar os dentes, lavar a louça, caminhar, comer, beber e trabalhar. E é claro que

plena consciência não se aplica apenas às coisas positivas. Quando a alegria se manifesta, praticamos a plena consciência da alegria. Mas quando a raiva se manifesta, praticamos a plena consciência da raiva. Quando qualquer emoção forte surgir, se aprendermos a praticar a plena consciência daquela emoção, reconhecendo a emoção sem tentar suprimi-la ou agir com base nela, então a transformação ocorre e somos capazes de encontrar mais alegria, paz e atenção.

Talvez você pense que não tem tempo para praticar plena consciência, que o seu dia de trabalho é muito cheio e você é ocupado demais para a prática da consciência. Talvez você ache que plena consciência seja algo que só pode praticar quando tiver tempo, como durante férias, ou em meio à natureza. Mas nós podemos praticar plena consciência em qualquer lugar, a qualquer momento – em casa ou no trabalho, mesmo nos dias mais corridos. Não é necessário muito tempo para praticar. Algumas respirações já bastam para gerar a energia da plena consciência e nos trazer de volta ao momento presente.

Nós podemos praticar o dia todo e sentir os benefícios da prática imediatamente. Sentados no ônibus, dirigindo o carro, tomando um banho, preparando o café da manhã – podemos ter prazer ao fazer todas essas coisas. Não podemos dizer “Eu não tenho tempo para praticar”. Não. Nós temos bastante tempo. É muito importante se dar conta disso. Quando pratica a plena consciência e gera paz e alegria, você se torna um instrumento de paz, trazendo paz e alegria para si mesmo e para os outros.

Quando voltamos para o nosso lar no momento presente e abrimos mão dos pensamentos sobre o passado ou o futuro,

isso é chamado de parar. Nós praticamos essa parada para ficarmos presentes, para nós mesmos e o mundo ao nosso redor. Quando aprendemos a parar, começamos a ver, e quando vemos, nós entendemos. Desta maneira, podemos produzir compreensão, compaixão, paz e felicidade. Para ficarmos inteiramente presentes em nosso trabalho, com nossos colegas, amigos e familiares, precisamos aprender a arte de parar. Enquanto não paramos para perceber o que está acontecendo no momento presente, não podemos produzir alegria, atenção ou compaixão.

Eu conheço um homem que toma bastante cuidado para caminhar com consciência entre as suas reuniões de negócios. Ele caminha com plena consciência, ciente de sua inspiração e expiração, enquanto percorre o trajeto entre prédios comerciais no centro de Denver. Outros pedestres sorriem para ele, que parece tão calmo em meio às pessoas apressadas. Ele diz que as reuniões, mesmo com pessoas difíceis, têm se tornado muito mais fáceis e agradáveis desde que começou essa prática.

O lar e o trabalho estão vinculados

A forma como você se prepara para trabalhar, vai para o trabalho e age enquanto está trabalhando afeta não apenas quem trabalha com você, mas também a própria qualidade do seu trabalho. Tudo o que fazemos em nossas vidas produz um efeito sobre o nosso trabalho. Eu, pessoalmente, sou um poeta, mas adoro trabalhar no jardim plantando vegetais. Certo dia um acadêmico americano me disse: “Não desperdice o seu tempo no jardim plantando alface. Você deveria escrever

mais poemas em vez disso. Qualquer um pode plantar alface”. O meu jeito de pensar é diferente. Eu sei muito bem que, se não plantar alface, não vou conseguir escrever poemas. Os dois estão vinculados. Tomar o café da manhã com plena consciência, lavar a louça e plantar alface com plena consciência são essenciais para que eu seja capaz e escrever poesia bem. A forma como alguém lava a louça revela a qualidade de sua poesia. Da mesma forma, quanto mais atenção e plena consciência trouxermos para todas as nossas ações cotidianas, incluindo o trabalho, melhor será a qualidade do nosso trabalho.

Nossa vida pessoal não está separada da vida profissional. A incapacidade de agir com plena consciência, de trazer toda a nossa atenção para o que estamos fazendo em nossas vidas cotidianas, traz custos tanto pessoais como profissionais. Para compreender o que está acontecendo conosco no trabalho, precisamos olhar para a nossa vida em casa e para as nossas famílias.

A prática da plena consciência ajuda a construir um sistema imunológico forte para a nossa família. Quando um vírus penetra o corpo de um organismo, este torna-se ciente de que foi invadido e produz anticorpos para resistir ao invasor. O sistema imunológico é um agente protetor. Se não houver anticorpos suficientes para combater o vírus, o sistema imunológico logo produz mais para enfrentar a invasão e se manter saudável. Assim, podemos dizer que o sistema imunológico reflete a plena consciência do corpo. Da mesma forma, quanto mais plena consciência produzimos mais nos tornamos capazes de nos proteger.

Uma família é um organismo que tem a capacidade de se proteger e curar. Imagine que o seu filho está sofrendo. Se ele não sentir que está recebendo atenção suficiente, ou que não está sendo ouvido, vai tentar lidar com os seus problemas sozinho. Mas é comum crianças não saberem lidar com sofrimento, elas podem tentar ignorá-lo, escondê-lo ou disfarçá-lo por trás de comportamentos pouco saudáveis. Sofrimento não resolvido pode afetar a família inteira. Se uma criança não está feliz, os pais ou irmãos também não conseguem ser felizes. Se nós pudermos dar atenção plenamente consciente para o sofrimento do nosso filho, reconhecendo-o com atenção, isso o ajudará a resolver os seus problemas e a curar sua dor, o que beneficiará a família inteira.

Tomar consciência do sofrimento e encontrar maneiras para ajudar a aliviá-lo em nosso lar fazem com que sejamos mais capazes de compreender e lidar com as situações difíceis que surgem no trabalho, especialmente para quem tem uma profissão muito estressante. Precisamos saber como lidar com o nosso próprio sofrimento para conseguirmos compreender os outros. O nosso ambiente de trabalho também é como um organismo vivo. Se levarmos o estresse do lar para o nosso trabalho, esse estresse pode agir como uma infecção. Da mesma forma, se levarmos plena consciência do lar para o trabalho, a nossa presença plenamente consciente pode transformar o ambiente de trabalho em um lugar mais saudável e feliz para todos.

Às vezes podemos questionar se sabemos como produzir uma sensação de alegria, ou se sabemos como relaxar e desfrutar do nosso almoço, ou se respiramos antes de atender ao

telefone ou de entrar em uma reunião difícil. Esses questionamentos são muito práticos e muito importantes. A maneira como nos vestimos, escovamos os dentes ou tomamos o café da manhã também é importante. Se praticarmos a plena consciência nessas pequenas ações cotidianas saberemos como aproveitar o nosso dia, abrir mão da tensão no trabalho e reduzir o estresse. A prática da atenção plena pode nos ajudar a cultivar mais atenção e alegria em nossas vidas e no trabalho.