



Superando a ansiedade com o desenvolvimento da Atenção Plena

Gustavo Mokusen

Parte I

O termo "ansiedade" tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza ou pelo perigo, entre outros. Podemos entender ansiedade como um fenômeno psicofísico natural que ocorre dependendo das circunstâncias que se apresentam, e que pode tornar-se patológico, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal). Isto porque a ansiedade, em níveis normais, estimula o indivíduo a entrar em ação. Porém, em excesso, faz exatamente o contrário, impedindo reações e provocando consequências indesejáveis.

Assim, a ansiedade é uma reação natural diante de situações que podem provocar medo, dúvida ou expectativa. É considerada normal que se manifesta, por exemplo, nas horas que antecedem uma entrevista de emprego, na publicação dos aprovados num concurso, o nascimento de um filho, numa viagem a um país exótico, numa cirurgia delicada, ou num revés econômico. Nesses casos, a ansiedade (em níveis normais) funciona como um sinal que alerta a pessoa sobre o desafio a ser vivido, impulsionando para a ação necessária (o que absolutamente não significa que toda ação deva nascer partir da ansiedade).

Você é o responsável por gerenciar sua saúde física e mental. É interessante observar que a ansiedade é uma emoção que funciona bem na intersecção entre mente e corpo, uma vez que uma mente ansiosa geralmente produz algum efeito físico no corpo, como sudorese ou taquicardia.

ESTRATÉGIAS PARA DESENVOLVER UMA MENTE QUE LIDA BEM COM A ANSIEDADE:

- **Investigue os pensamentos ansiosos:** olhe profundamente para os pensamentos repetitivos de preocupação que estão rodando na cabeça – sua ansiedade, na maior parte das vezes, tem a ver com a preocupação mental. Verifique se eles têm fundamento, se são reais ou se são apenas a TENTATIVA de querer resolver um problema antes da hora. Boa parte da ansiedade é resolvida parando de alimentar esses pensamentos repetitivos.

- **Aceite a incerteza e a impermanência:** isso significa compreender que nós não temos o controle total sobre tudo o que ocorre em nossas vidas. Você simplesmente NÃO SABE, exatamente, tudo o que vai ocorrer no próximo minuto, assim como todas as outras pessoas neste planeta. Trabalhamos com planejamento, esforços alinhados e com possibilidades mais prováveis, mas sempre haverá algum fator imprevisível.

- **Pratique meditação da Atenção Plena:** agora que você compreendeu a estrutura vazia da preocupação e abandonou a ideia de controlar tudo ao redor, por que não usufruir daquilo que realmente é possível desfrutar? Mergulhe no momento presente através da respiração profunda e da postura desperta que a meditação lhe proporciona. Existem inúmeras pesquisas científicas sérias mostrando como a meditação da atenção plena simplesmente “desliga” as áreas do cérebro responsáveis pelas sensações de medo, ansiedade e depressão, enquanto ativa outras como alegria, intuição e bem estar.

- **Amplie a prática para a sua vida.** Ou seja, pratique no dia a dia, no momento presente.

- **Faça atividades físicas constantes:** você irá se concentrar na atividade (correr, jogar bola, etc) e não nos pensamentos ansiosos. É impossível jogar peteca pensando no trabalho. Assim, você vai gastar energia, dormir melhor, sentir-se saudável e de quebra perder uns quilinhos.

- **Dedique-se à arte ou aprecie alguma:** música, pintura, dança e qualquer outro tipo de arte tranquiliza a mente te coloca no presente, seja fazendo, vendo, ouvindo ou assistindo. Mude o foco da catástrofe para o da beleza.

- **Exponha-se gradualmente ao que te faz ansioso:** isso tem a finalidade de superar a própria ansiedade. Por exemplo, se você está ansioso para fazer a prova de um concurso, faça outras antes. Se a ansiedade é de falar em público, planeje pequenas exposições propositais e vá gradualmente avançando.

- **Cultive pensamentos e atitudes positivas:** não aumente ou exagere com negatividade uma situação. Procure ver o lado bom dela e o que pode ser aproveitado.

- **Não fique muito tempo sozinho:** numa crise de ansiedade, estar com outras pessoas faz bem.

- **Utilize os alimentos corretos:** existem alimentos que provocam o aumento de serotonina no corpo, aumentando assim a sensação de bem estar. Consulte um nutricionista e monte uma dieta equilibrada para este fim.



Parte II

Namo Buddhassa Homenagem ao Perfeitamente Iluminado

Com respeito à mente e a maneira como ela surge, o Buda menciona no Dhammapada, verso 37:

***Indo longe, perambulando só,
Sem forma e repousando numa caverna.
Aqueles que contêm a mente
Com certeza se libertarão dos grilhões de Mara.***

Indo longe, perambulando: A mente em geral perambula por todo lugar. Enquanto o meditador tenta dar seguimento à prática de meditação na sala de meditação, com frequência ele se dá conta de que a sua mente escapou para muitos outros lugares, cidades, etc. Ele também se dá conta que a mente num instante de imaginação ou pensamento pode errar para qualquer um dos lugares distantes que ele tenha conhecido. Esse fato é descoberto com o auxílio da meditação.

Só: A mente ocorre de forma isolada, momento a momento em sucessão. Aqueles que não percebem essa realidade acreditam que uma única mente exista no curso da vida ou existência. Eles não sabem que novas mentes estão sempre surgindo a cada momento. Eles pensam que ver, ouvir, cheirar, saborear, tocar e pensar no passado e no presente são parte da mesma mente e que três ou quatro ações de ver, ouvir, tocar, conhecer, em geral ocorrem ao mesmo tempo. Esses são entendimentos incorretos. Na realidade, momentos isolados da mente surgem e desaparecem continuamente, um após o outro. Isso poderá ser percebido com a prática. Os casos de imaginação e planejamento são percebidos com facilidade. A imaginação desaparece assim que for notada como "imaginação, imaginação," e o planejamento também desaparece assim que for notado como "planejamento, planejamento."

Sem forma: A mente não possui substância, não possui forma. Não é fácil distingui-la como é o caso da materialidade. A pessoa pode, no entanto, compreender a mente plenamente se for explicado que é *aquilo que conhece um objeto*. Para compreender a mente é necessário contemplá-la a cada momento em que ela ocorre. Quando a meditação estiver avançada de forma razoável, o acesso da mente ao seu objeto é compreendido com clareza. Parece que a cada momento mental a mente está realizando um salto direto em direção ao objeto. Portanto, a meditação é prescrita para conhecer a verdadeira natureza da mente.

Repousando numa caverna: Como a mente surge na dependência da base da mente e das outras portas dos meios dos sentidos situadas no corpo, diz-se que ela está repousando numa caverna.

Aqueles que contêm a mente com certeza se libertarão dos grilhões de Mara: É dito que a mente deve ser observada a cada momento em que ela ocorra. A mente pode, portanto, ser conhecida através da meditação. Ao conhecer a mente com êxito, o meditador irá conquistar a libertação dos grilhões de *Mara*, o Rei da Morte. Com isso, pode ser visto que é importante notar a mente a cada momento em que ela ocorre. Assim que for notado, aquele momento mental desaparece. Por exemplo, ao notar uma ou duas vezes como "intenção, intenção," observa-se que a intenção desaparece de imediato. Em seguida o exercício tradicional de notar a "expansão, contração, expansão, contração" (do abdome) deve ser retomado.

Durante o exercício usual, a pessoa pode sentir vontade de engolir saliva. Isso deve ser notado como "desejo," e ao acumular a saliva como "acumulando" e ao engolir como "engolindo," na ordem sequencial das ocorrências. A razão para a contemplação neste caso é porque pode haver uma ideia pessoal persistente que "querer engolir é o eu" ou "engolir também é o eu." Na realidade, "desejar engolir" é a mentalidade e não um "eu", e "engolir" é a materialidade e não um "eu." Naquele momento apenas existe a mentalidade e a materialidade. Contemplando desta forma a pessoa irá compreender com clareza o processo da realidade.

Ao ficar sentado por um longo tempo, irão surgir no corpo sensações desagradáveis de tensão, calor e assim por diante. Essas sensações devem ser notadas quando ocorrerem. A mente deve ser fixada naquele ponto e a notação de "tenso, tenso" ao sentir tensão, de "quente, quente" ao sentir calor, de "dor, dor" ao sentir dor, de "formigamento, formigamento" ao sentir sensações de formigamento e de "cansaço, cansaço" ao sentir cansaço. Essas sensações desagradáveis são *dukkha-vedana* e a contemplação dessas sensações é *vedananupassana*, contemplação das sensações.

Devido à ausência de conhecimento em relação a essas sensações, persiste o entendimento incorreto de tomá-las como sendo a própria identidade ou eu, dizendo, "eu sinto a tensão," "eu sinto a dor," "antes eu estava me sentindo bem, mas agora me sinto desconfortável," como se fosse um único eu. Na realidade, as sensações desagradáveis surgem devido a impressões desagradáveis no corpo. Tal como a luz numa lâmpada elétrica que poderá aparecer enquanto houver contato e suprimento de energia no



filamento, o mesmo ocorre com as sensações que surgem a cada ocasião de contato com impressões desagradáveis.

Com o desenvolvimento gradual da atenção plena e da concentração, o progresso da sabedoria se acelera e dessa forma muito mais objetos podem ser percebidos. É necessário trabalhar, fazendo um esforço para alcançar esse nível elevado. Ao surgir um objeto a mente o registra e dessa forma o objeto e a mente coincidem. Com o desaparecimento do objeto a mente registra isso e dessa forma o objeto e a mente coincidem. Existe sempre um par, o objeto e a mente que conhece o objeto, a cada momento em que uma notação é feita. Esses dois elementos, o objeto e a mente que conhece, sempre surgem em pares, e, exceto por esses dois elementos, não existe nenhuma outra coisa sob a forma de uma pessoa ou eu. Essa realidade será compreendida pessoalmente no seu devido tempo.

Os dois elementos de materialidade e mentalidade estão conectados em pares e o seu surgimento coincide, isto é, surgindo o processo de materialidade, surge junto o processo de mentalidade que o conhece. Ao desaparecer o processo de materialidade, desaparece junto o processo de mentalidade que o conhece. Esse conhecimento da materialidade e da mentalidade surgindo continuamente é o conhecimento direto sobre a criação do par mentalidade-materialidade e da realidade trazida à tona por ele. Esse conhecimento é o estágio preliminar de todo o processo de conhecimento meditativo. É importante desenvolver este estágio preliminar de maneira apropriada.

Dando continuidade à prática de meditação durante algum tempo, haverá progresso considerável na atenção plena e concentração. Nesse nível será percebido que a cada notação, cada processo surge e desaparece naquele exato momento. Mas, por outro lado, as pessoas sem instrução em geral consideram que o corpo e a mente continuam num estado permanente por toda a vida, que o mesmo corpo da infância cresceu até a idade adulta, que a mesma mente jovem cresceu até a maturidade e que ambos, o corpo e a mente, são um e a mesma pessoa. Na realidade, não é assim. Nada é permanente. Tudo surge por um momento e depois desaparece. Nada permanece imutável nem mesmo durante um piscar dos olhos. As mudanças ocorrem com muita rapidez e estas serão percebidas no seu devido tempo.

Ao praticar a meditação notando a "expansão, contração" e assim por diante, a pessoa irá perceber que esses processos surgem e desaparecem um após o outro em rápida sucessão. Ao perceber que tudo desaparece no ponto exato da notação, o meditador compreende que nada é permanente. O conhecimento relativo à natureza impermanente das coisas é o conhecimento meditativo da impermanência.

Neste ponto, ele percebe que os elementos da materialidade e mentalidade nunca obedecem aos desejos da pessoa, mas, surgem de acordo com a sua própria natureza e condições. Ao se ocupar com a notação desses processos, o meditador compreende que esses processos não são controláveis e que eles não são nem uma pessoa, nem uma entidade viva, nem um eu. Isto é o conhecimento meditativo de não-eu.

Quando o meditador tiver completa compreensão do sofrimento e o conhecimento direto da impermanência e do não-eu, ele terá realizado Nibbana. Desde tempos imemoriais, Budas, *Arahants* e *Ariyas* (nobres) têm realizado *Nibbana* através deste método de *vipassana*. No caminho que realiza *Nibbana*, *vipassana* consiste de quatro *satipatthana*, aplicações ou fundamentos da atenção plena, e *satipatthana* é na verdade o caminho que realiza *Nibbana*.

Os meditadores que seguem este método de treinamento devem se lembrar que eles estão no caminho que já foi percorrido por Budas, *Arahants* e *Ariyas*. Esta oportunidade lhes é oferecida devido aos seus *parami*, isto é, os seus esforços anteriores buscando e desejando isso e também devido às condições de maturidade espiritual deles. Eles devem se alegrar por terem esta oportunidade. Eles devem também ter a certeza de que percorrendo este caminho sem hesitação, obterão a experiência pessoal da concentração e sabedoria altamente desenvolvidas, como anteriormente conhecidos pelos Budas, *Arahants* e *Ariyas*. Eles desenvolverão um estado de concentração tão puro como nunca conhecido antes e como resultado da concentração avançada irão desfrutar de muitos prazeres bem-aventurados.

A impermanência, sofrimento e não-eu serão compreendidos através da experiência pessoal direta, e com a completa compreensão desses conhecimentos, *Nibbana* será realizado. Não tardará muito para alcançar o objetivo, talvez um mês, ou vinte dias, ou quinze dias, ou, em ocasiões raras, até mesmo em sete dias para aqueles poucos com *parami* extraordinários.

Os meditadores devem, portanto, se dedicar à prática da meditação com toda seriedade e com plena confiança, acreditando que, com certeza, ela os conduzirá ao desenvolvimento dos nobres caminhos supramundanos e os seus frutos e à realização de *Nibbana*. Eles, assim, se verão livres do entendimento incorreto do eu e da dúvida, e não mais estarão sujeitos ao ciclo de renascimentos nos estados miseráveis dos infernos, reino animal e na esfera dos *petas*.



Centro Zen Flor de Lótus



Lagoa Santa - MG - Brasil

Que os meditadores sejam bem sucedidos nesse nobre esforço.