

SUZE YALOF SCHWARTZ
com DEBRA GOLDSTEIN

desligue

Um guia simples de meditação
para céticos, ocupados e todos
que buscam uma vida melhor

Tradução
ANDRÉ FONTENELLE



Copyright © 2017 by Suzanne Yalof Schwartz

O selo Fontanar foi licenciado pela Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

TÍTULO ORIGINAL Unplug: A Simple Guide to Meditation for Busy Skeptics
and Modern Soul Seekers

CAPA Jenny Carrow

FOTO DE CAPA Shutterstock

PREPARAÇÃO Lígia Azevedo

ÍNDICE REMISSIVO Probo Poletti

REVISÃO Ceci Meira e Arlete Sousa

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

Schwartz, Suze Yalof

Desligue : um guia simples de meditação para céticos,
ocupados e todos que buscam uma vida melhor / Suze Yalof
Schwartz, com Debra Goldstein ; tradução André Fontenelle.
— 1^a ed. — São Paulo : Fontanar, 2017.

Título original: Unplug: A Simple Guide to Meditation
for Busy Skeptics and Modern Soul Seekers.

ISBN 978-85-8439-076-2

I. Autorrealização (Psicologia) 2. Meditação 3. Psicologia
cognitiva I. Goldstein, Debra II. Título.

I7-04294

CDD-I58.12

Índice para catálogo sistemático:

I. Meditação : psicologia aplicada 158.12

[2017]

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORASCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

www.facebook.com.br/Fontanar.br

*A meu marido, Marc, meu verdadeiro amor,
que aguenta todas as minhas loucuras. Obrigada
por me dar livre acesso à sua mente brilhante,
por seu apoio constante e pelo amor
e cavalheirismo de sempre.*

*Aos meus garotos,
que tornam a vida mais leve,
mais divertida e mais complicada
e me lembram de parar para respirar!*

Sumário

Preparar, apontar, desligar!	9
SENTE-SE, POR FAVOR	
Você, desligado	23
O que é meditação?	28
Meditação: descomplicada, desmistificada e totalmente possível	34
Coisas estranhas e maravilhosas que podem acontecer	57
DESLIGUE E RECARREGUE	
Senta aí: a prática	93
Facilite as coisas	102
A fórmula simples da meditação direta	108
O que “fazer” com os pensamentos	114
Como ter paciência com o processo (e consigo mesmo)	120
Quinze meditações diárias	123

CONTINUE AVANÇANDO

Outras maneiras de meditar	147
Mais práticas para experimentar	157
O grande segredo da meditação	171
<i>Referências</i>	175
<i>Agradecimentos</i>	176
<i>Índice</i>	179

Preparar, apontar, desligar!

*Quase tudo volta a funcionar quando você desliga
por alguns minutos. Até mesmo você.*

Anne Lamott

No instante em que aprendi a me desligar, minha vida inteira mudou. Mal sabia eu que, quase cinco anos depois, embarcaria numa missão para convencer você a se juntar a mim. Mas, quando se descobre um truque tão bom, dá vontade de dividir com o maior número possível de pessoas! Ao aprender a desligar, deixei a montanha-russa enlouquecida do estresse e passei para uma existência serena e controlada (bom, na maior parte do tempo pelo menos). Consigo fazer mais coisas com desempenho melhor, porque tenho mais foco e clareza, e desfruto delas um milhão de vezes mais, porque estou presente. Escrevi este livro para ensinar como desligar e meditar, para que você também possa vivenciar e curtir a vida enquanto ela de fato acontece, em vez de desperdiçar coisas boas por causa de receios, ansiedades e sobrecarga. Não há motivo para viver estressado quando é tão simples se livrar do estresse.

Todos os dias alguém me pede ajuda para aprender a meditar. Há tantas referências que a gente fica confuso. Por isso, criei um guia definitivo, muito bem cuidado, mastiga-

do, indo direto ao assunto, que eu gostaria que existisse quando comecei minha prática. Depois de ter feito centenas de horas de aulas, experimentado todas as formas de meditação e lançado o primeiro estúdio de meditação expressa, posso afirmar que domino essa arte. E a boa notícia é que não há muito a dominar — não é complicado! Escrevi este livro para todos vocês que querem aprender a meditar, mas acham complicado demais, esquisito demais, que não têm tempo ou que jamais conseguiriam ficar parados, ainda que por apenas alguns minutos por dia. Acredite em mim, sei o que é isso — pensei que seria a última pessoa no mundo a meditar! Como uma colega de escola me disse no encontro de trinta anos da nossa formatura: “Se Yalof consegue meditar, qualquer um consegue”. Por isso, ainda que ache que não vou conseguir convencê-lo, estou disposta a aceitar o desafio de mostrar que a meditação *não precisa* ser desafiadora.

Antes de iniciar minha jornada, eu teria dado risada se alguém me dissesse que a chave para ser eficiente, produtivo, mais feliz e bem-sucedido não é fazer mais coisas, mais depressa, com mais esforço, e sim desacelerar e estar presente. Eu tinha uma típica personalidade de tipo A, ou seja, hiperrativa: estava sempre ocupada, era impaciente e passava a vida correndo. Adorava o ritmo acelerado e as demandas de uma vida agitada, me atirando com entusiasmo em qualquer oportunidade que aparecesse pela frente. Fazer uma pausa para respirar e indagar a mim mesma se eu devia ou não agir daquele jeito nem passava pela minha cabeça, e “não” era uma palavra ausente do meu vocabulário. Quando alguma coisa não funcionava direito, eu dava um jeito de *fazer* funcionar. Ou, para ser mais precisa, eu fazia minha equipe dar um jeito de fazer funcionar, o que para eles representava uma fonte de estresse e, às vezes, lágrimas. Não admira que, quando o *New*

York Times publicou uma matéria sobre meu estúdio de meditação, o Unplug, uma ex-funcionária minha postou um comentário no meu Facebook dizendo: “Quem dera ela meditasse quando trabalhávamos juntas” (foi mal, Lexa!).

A ideia de ficar parada não só me parecia impossível e uma espécie de tortura, mas também uma perda de tempo absoluta. Como eu poderia cogitar desligar, nem que fosse por alguns minutos por dia, quando havia tanta coisa a fazer?

Hoje, sei que poderia ter chegado ao topo muito mais rápido e desfrutado mais do processo se tivesse aprendido antes a desacelerar e desligar. Não é irônico? Faça menos, realize mais. Relaxe para progredir. Só precisamos ficar quietos por alguns minutos diáários para encontrar o santo graal da paz, da felicidade e do sucesso.

Essa não é apenas uma opinião minha — estou solidamente apoiada na ciência. Pesquisas provaram que a meditação é o ingrediente secreto para ter mais saúde, felicidade e ser mais eficiente. Do ponto de vista físico, ela reorganiza suas conexões cerebrais, deixando-o mais alerta, focado, produtivo e otimista. Reduz a ansiedade, o estresse, o pânico, a raiva, a depressão, a gula e a dor. Ativa a memória, permite tomar decisões melhores e mais rápidas, desenvolve a compaixão e ajuda na hora de lidar com os problemas que a vida coloca diante de você. A meditação organiza o caos na sua cabeça, que levaria ao caos na sua vida, e assim faz tudo fluir melhor.

Sei que isso soa como um monte de promessas grandiosas, mas vi dar certo com milhares de pessoas — muitas delas céticas no começo. Há uma razão pela qual 30 milhões de americanos meditam diariamente! Aumente essa estatística começando já. A meditação é uma prática que funciona de verdade com *qualquer pessoa* disposta a se comprometer com ela. Depois de cinco anos praticando-a todos

os dias, ainda custo a crer que tirar um momento para não fazer nada tenha tanto impacto.

É por isso que quero que você descubra esse segredo transformador. Ele altera para melhor, e para sempre, sua existência. Não apenas torna você uma pessoa mais calma, mais saudável e mais produtiva, mas também ajuda a responder perguntas maiores e mais profundas, como “O que me torna feliz?” e “O que eu quero?”. Em alguns casos, como o meu, desligar e estar mais presente conduz você à vida que realmente deveria estar vivendo.

Passei duas décadas escalando rumo ao topo do mundo da moda. Trabalhei nas revistas *Vogue*, *Elle*, *Marie Claire* e, por fim, *Glamour*, onde produzia ensaios fotográficos e cuidava da famosa seção “Certo e errado”. Fiquei conhecida (pelo menos segundo o *New York Times*) como “a fada madrinha das transformações”. Cruzei os Estados Unidos repaginando pessoas para os programas *The Oprah Winfrey Show*, *Today*, *Good Morning America* e muitos outros. Também fiz entrevistas no tapete vermelho em cerimônias de premiação e cobri desfiles de moda em Nova York, Paris, Milão e Londres, tanto atrás quanto na frente das câmeras. Eu não sossegava e adorava isso!

Houve alguns momentos um tanto malucos, mas nunca pensei em “gerenciamento de estresse”, porque, para ser sincera, estava empolgada demais com o que fazia para quer pensar se estava estressada. Eu era apaixonada pela minha vida, com tudo o que a envolvia. Qual era o problema se para mim “descompressão” significava jogar conversa fora na redação como desculpa para enfiar a mão no pacote de biscoitos da coleguinha?

Eu passava como um furacão pela minha lista de tarefas diárias, de maneira dispersa e desorganizada. Embora sempre

tenha me gabado de ser uma pessoa feliz e otimista, também tinha tendência a estressar as pessoas à minha volta, perder o foco com facilidade, cismar com detalhes irrelevantes, descarregar nos meus filhos e no meu marido de vez em quando e ficar superestressada no dia do fechamento da revista. Não tinha graça nenhuma! Eu compensava acelerando ainda mais e deixando para pedir desculpas tempos depois.

Tinha um emprego glamoroso, um marido fantástico e três filhos incríveis. Mas não tinha a capacidade de dar valor ao presente. Na minha pressa de partir para a próxima tarefa, passava voando pelas coisas, sem tempo de me deter naquilo que estava fazendo. Vivenciava momentos fundamentais no trabalho e em família, mas deixava a maior parte deles passar em branco, porque, assim que começavam, eu já estava pensando nos próximos. A vida corria num ritmo tão acelerado que eu não percebia quantas coisas estava deixando passar, ou toda a riqueza em que não prestava atenção. É difícil notar como o tempo voa quando se está preocupado em cumprir o próximo item da lista de tarefas.

Vamos dar um salto no tempo para o verão de 2010, quando o emprego dos sonhos de Marc, meu marido, caiu no colo dele. Eu e minha família então mudamos para Los Angeles em busca da nossa próxima aventura.

Acho que não previ direito o choque cultural que sentiria ao me mudar de Manhattan, que parecia estar no meio de tudo, para a Califórnia, onde o ritmo de vida e o ambiente são muito diferentes. Mas o maior impacto veio de deixar um emprego que eu amava e passar o dia pensando no que estava fazendo da vida naquele lugar novo. Tinha trabalhado a vida inteira e, francamente, não sabia o que fazer sem um emprego. Meus filhos passavam o dia inteiro na escola, e eu me via ocupando o dia batendo perna para olhar vitrines,

fazendo aula de pulseirinhas artesanais, visitando quitandas, saindo para almoçar e tomar café. Aquilo me deixava entediada e inquieta — e não só: eu ainda começara a ganhar peso! Não faltavam convites para voltar ao mundo da moda, mas nada me agradava de verdade, até que a Lord & Taylor me contratou para dirigir os comerciais da Taxi tv. Era uma oportunidade incrível, com um monte de passagens de ida e volta para Nova York. Por isso, topei. Voltar à ativa me empolgou. Só que, daquela vez, senti algo diferente.

Enquanto vivia na ponte aérea de costa a costa, organizava minha vida nova numa nova cidade, cuidava à distância de três garotos divertidos e cheios de energia e tentava passar mais tempo com meu marido, vivenciei um estresse avassalador. Pela primeira vez, percebi que eu não conseguia dar conta de tudo. Não era exatamente uma crise — era só o estresse cotidiano normal, mas num nível mais alto. Como você deve saber, isso basta para levar alguém ao limite.

Por sorte, expressei esse sentimento à pessoa certa na hora certa. Minha sogra, que é psicoterapeuta, disse: “Vou ensinar um pequeno truque”. Ela pediu que eu fechasse os olhos e me ensinou a me acalmar instantaneamente, usando respiração e visualização. Em apenas três minutos, passei de uma sensação de total estresse a outra de total tranquilidade. Foi incrível!

Assim que abri os olhos, três coisas passaram pela minha cabeça:

1. Não consigo acreditar que é tão simples.
2. Como eu não sabia disso?
3. Quero mais! Quem pode me ensinar? Como? Onde?

Minha sogra sugeriu que eu aprendesse a meditar. Então comecei a pesquisar o lugar ideal. Comecei dando um Google em “lugares para meditar em Los Angeles” e descobri que não existia nenhum espaço onde eu pudesse simplesmente entrar, aprender e sair. Achei um curso de meditação transcendental de 1400 dólares, um treinamento intensivo de quatro dias no apartamento de um instrutor védico e um programa de seis semanas no Centro de Pesquisa de Percepção e Atenção da Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA). Mas fiquei surpresa ao ver que não havia maneira rápida ou fácil de aprender a meditar.

A revelação veio quando eu pensei: “Por que não pode existir uma espécie de salão de beleza da meditação?”. Você entra num desses lugares apenas para fazer uma escova no cabelo, se sentindo péssima, e sai se sentindo o máximo em trinta minutos ou até menos. A pessoa entra, o serviço é feito e então vai embora (eu sei, Nova York ainda não saiu de mim). Por que não haveria um jeito semelhante de encaixar a meditação na nossa vida? Por que não existia um método popular ou um local onde pessoas como eu pudessem aprender meditação sem assumir compromissos de longo prazo ou gastar pequenas fortunas? Fui ao Google uma vez mais. Não existia mesmo um lugar assim. Nem em Los Angeles nem em outra cidade dos Estados Unidos. Nem mesmo na Europa ou na Ásia. Foi então que caiu a ficha: a meditação precisava de uma transformação, e eu era a pessoa certa para aquilo.

Marc, sensato como sempre, disse que talvez antes eu devesse aprender a meditar. Certo, eu tinha que resolver essa questão primeiro. Por isso, me dediquei 400% a isso. Me inscrevi em um programa de seis semanas ministrado por um instrutor australiano muito lindo (juro, não existe

instrutor védico que não seja atraente) na UCLA. Onde quer que eu pudesse fazer aulas, fiz, de estúdios de ioga a templos budistas, além de participar de um grupo que se encontrava na praia de Santa Monica. Fiz todas as meditações de 21 dias de Deepak Chopra; baixei o aplicativo Headspace; ouvi todos os podcasts de Sharon Salzberg, Pema Chödrön e Tara Brach; li tudo o que pude encontrar de Thich Nhat Hanh, Robert Thurman, Dan Siegel, Jon Kabat-Zinn, Joseph Goldstein, Eckhart Tolle, Maharishi Mahesh Yogi, Davidji, Steve Ross e Olivia Rosewood. Enquanto aprendia a me desligar do caos da minha vida cotidiana, me tornei acidentalmente uma especialista em meditação.

Nesse período, me apaixonei por vários estilos, técnicas e professores diferentes. Ao mesmo tempo, meu passado como especialista em transformações me fazia querer editar o conteúdo dos cursos, o ritmo ultralento, a indumentária, o ambiente, o tom de voz “meditacionista” dos instrutores, a cantoria, a queima de incenso, as histórias longas cheias de metáforas, as perguntas e respostas ao fim da aula que me prendiam por mais 45 minutos e mais pareciam uma sessão de terapia de grupo — ou seja, a experiência, como um todo. A meditação é tão simples que eu não conseguia entender por que na maior parte do tempo era apresentada como algo tão complexo e sério — ou, pior ainda, chato e desnecessariamente longo. Eu me lembro de um professor que fazia pausas de cinco segundos entre (pausa) cada (pausa) palavra (pausa) em sua fala inicial. Aquilo me dava nos nervos!

Estava à procura de uma experiência que alguém como eu conseguisse aproveitar — pulando todos os excessos e aperfeiçoando o que havia de melhor no ensino da meditação, como se fosse um quadro muitíssimo bem produzido num programa de televisão. Um quadro desse tipo costuma

ter apenas cinco minutos para explicar como e por que fazer as coisas, dando dicas bem certeiras para que você coloque aquilo em prática. Era como eu achava que a meditação deveria ser.

Então criei o Unplug, primeiro estúdio leigo de meditação expressa, para compartilhá-la em sua forma mais simples e pura. Eu queria transformar uma prática esotérica em algo acessível e criar um lugar prático para que pessoas ocupadas e modernas pudessem se desligar nem que fosse por alguns minutos diáários, recarregar as baterias e viverem os inegáveis efeitos da meditação.

Essa prática transformou minha vida de muitas formas. Passei a ter uma capacidade muito maior de perceber quando estou estressada e de lidar com isso na hora certa, em vez de me deixar consumir pelo estresse. Sempre fui uma pessoa feliz, mas hoje sou feliz *e grata* por conseguir parar para apreciar tudo o que está à minha volta. Me tornei muito mais eficiente e produtiva. Antes, fazia coisas demais; agora, faço tudo de maneira focada, por isso realizo mais coisas em menos tempo. Produzo dez vezes mais, e conscientemente, o que é bem melhor. Antes, eu evitava aquilo que me causava desconforto, mas hoje consigo lidar com qualquer coisa. Quando algo não está dando certo, deixo passar, em vez de ficar remoendo. Em praticamente todas as situações, evito reagir por impulso e reajo com mais plenitude, o que faz de mim uma mãe, uma esposa e uma chefe melhor.

Acima de tudo, deixei de desperdiçar bons momentos. Esse é o maior benefício. O que quer que eu esteja fazendo, com quem quer que esteja, estou presente por inteiro — e não com a cabeça em outro lugar, pensando naquilo que aconteceu ontem ou no que preciso fazer mais tarde. Quando minha mente viaja, eu me dou conta disso e volto de-

pressa. Olho nos olhos das pessoas e as vejo. O gosto da comida melhorou e as cores ficaram mais vivas. É como se eu tivesse passado a viver em HD.

Mas chega de falar de mim. Este livro é sobre você, sobre como pode melhorar sua vida: basta desligar em alguns minutos de meditação por dia. Suponho que tenha pegado este livro porque já ouviu falar muito a respeito do poder dessa prática e quer aprender sobre ela — só que sem toda a parte de misticismo que costuma vir no pacote. E é exatamente isso que vou lhe proporcionar. Você vai aprender a meditar em menos de cinco minutos, sentindo o resultado de imediato.

Minha missão é provar que qualquer pessoa — inclusive você — é capaz de meditar. Mesmo que esteja achando — ou melhor, *principalmente* se estiver achando — que não consegue relaxar, que não tem tempo, que não consegue parar quieto, que não combina com você. Vi com meus próprios olhos um executivo poderoso do mercado financeiro cujos ataques diários de pânico acabaram depois que começou a meditar, ou um personal trainer que deixou de se irritar com o trânsito. Conheci uma mulher que tentou três vezes, sem êxito, fazer inseminação artificial, mas conseguiu na quarta tentativa, depois que a meditação se tornou uma constante em sua vida. Conversei com pessoas que tinham insônia e que hoje dormem uma noite inteira de sono tranquilo, ou com pessoas indicadas pela UCLA que sofriam de dores crônicas e que juram que meditar é melhor que tomar remédios. Testemunhei a transformação de pessoas extremamente estressadas e ansiosas em serenas; de suscetíveis e tensas em sorridentes e radiantes. São histórias assim que ouço e vejo todos os dias — acompanhadas, em geral, de muitas lágrimas de alívio e abraços bem apertados.

A parte inicial deste livro se chama “Sente-se, por favor”. Nela, há uma explicação básica daquilo que você tem a ganhar aprendendo a se desligar. Vou contar o que é e o que não é meditação, desmentindo um monte de percepções equivocadas espalhadas por aí — a começar pela ideia de que, para a meditação funcionar, você precisa bloquear o cérebro ou ficar absolutamente imóvel por longos períodos. Isso é uma completa inverdade. Também vou deixá-lo a par de todos os incríveis benefícios que terá, assim como de todas as evidências científicas que explicam como e por que a meditação funciona.

Em seguida, em “Desligue e recarregue”, vou apresentar a fórmula simples da meditação direta, além de outras ferramentas e técnicas, de modo que você possa incorporar facilmente a prática ao seu cotidiano. Você também vai encontrar um monte de dicas de professores de meditação sensatos, criativos, divertidos e inspiradores, bem como de pessoas que conheci ao longo do caminho. Vou ainda apresentar um guia sobre outros métodos de meditação, assim como alguns tipos de meditação rápida que você pode adotar sempre que precisar, ao longo do dia. Eles vão servir como uma espécie de recanto secreto de serenidade e êxtase instantâneos! Vou ensinar também a meditação expressa, para as horas em que você se sente numa panela de pressão e precisa desligar e tranquilizar a mente... depressa! Mostrarei ainda a meditação Starbucks, uma maneira supersimples de começar o dia de forma presente e alerta, e, é claro, uma de minhas favoritas: a meditação do amor profundo, para quando alguém está simplesmente levando você à loucura.

Em “Continue avançando”, vou falar a respeito de outras práticas relacionadas à meditação que talvez você queira explorar, como o banho sonoro (a experiência *mais legal*

do mundo), a cura com cristais (bem mais pé no chão do que você imagina) e a meditação infantil (que mudou minha vida de mãe). Tudo isso será apresentado de forma concisa e totalmente acessível, claro.

Alguns meses atrás, dei uma entrevista para um programa de tv. Eu estava conversando com a repórter sobre o método de condensar e simplificar a prática da meditação atenta, e ela me perguntou, com uma ponta de desdém na voz: “Mas isso não seria uma meditação fast-food?”.

Sabe o que respondi? “Espero que sim, porque quero que todo mundo possa experimentar!”

Bon appétit, meus amigos. E vamos começar a desligar.

SENTE-SE, POR FAVOR

Entre. Pegue uma almofada. Esta é minha breve introdução ao desligamento. Vou explicar exatamente o que a meditação é e não é, como funciona, o que você pode esperar dela, e como e por que ela vai alterar sua vida de forma radical.

Sem complicações ou frescura. Simples e fácil — como meditação deve ser.

Você, desligado

Era um dia como qualquer outro na minha vida como editora da *Glamour*. De manhãzinha, eu tinha pegado um voo em Nova York para repaginar o visual de um grupo de aficionadas por automobilismo em um autódromo. Tínhamos poucas horas para fazer tudo, pois nossa agenda era apertada. Além disso, o programa *Good Morning America* ia filmar nosso trabalho. Mas não havia motivo para me preocupar — quanto mais apertada a agenda e maior a responsabilidade, mais pilhada eu ficava.

Estava dando conta de tudo com tranquilidade, até que abri a mala de roupas que minha assistente tinha preparado. Na hora em que vi o conteúdo, me dei conta de que estávamos numa fria. Ela tinha separado as roupas erradas. E não apenas algumas peças — minha chefe tinha rejeitado aquela coleção inteira, dizendo, de maneira muito clara e enfática: “NÃO USAR ESSAS COISAS”. Aquilo não era nada bom. O ensaio fotográfico ia custar pelo menos 50 mil dólares à revista, entre passagens, hospedagem e aluguel de vans. O horário em que íamos entrar ao vivo já estava de-

finido. Nem preciso dizer que, se não rolasse, ia pegar muito mal para mim.

“Certo”, pensei, tentando manter a calma. “Vamos arrumar outras roupas em alguma loja aqui perto.” Eu ainda achava que conseguiria resolver tudo até a hora em que descobri que a loja mais próxima era uma Sears a mais de trinta quilômetros. Então bateu o pânico. Senti o sangue gelar, e meu coração começou a bater descontroladamente. Surtei.

Primeiro, comecei a gritar. Não sinto orgulho em reconhecer, mas a principal vítima dos meus gritos foi minha assistente. Em seguida, corri para o banheiro e comecei a chorar. Sei que pode parecer um tanto fútil, porque estamos falando de um ensaio de moda, mas tive a impressão de que toda a minha carreira estava em jogo. Fiquei enjoada.

Por fim, depois de meia hora de muito estresse, pânico e desespero, coloquei a cabeça no lugar e em pouco tempo transformei a sessão de fotos num ensaio que só mostraria as modelos do pescoço para cima. Deu tudo certo em termos de trabalho, mas os danos emocionais que eu provocara a mim mesma e à minha assistente eram irreparáveis. Guardei o material no fim do dia me sentindo esgotada, com remorso e absolutamente envergonhada.

Vamos dar um salto no tempo até o mês passado, numa tarde ensolarada de quinta-feira em Los Angeles. Eu tinha acabado de comandar uma sessão de meditação em grupo e estava de ótimo humor. Outro instrutor estava para iniciar a aula do meio-dia. Fui à minha sala, nos fundos do estúdio, para cuidar da burocracia. Poucos minutos depois de iniciada a aula, ouvi um barulho alto vindo da rua. O estúdio fica em uma das avenidas mais movimentadas da cidade, a Wilshire Boulevard, mas aquilo não podia ser

normal. Eu e minha gerente, Deborah, saímos para ver o que estava acontecendo.

Bem em frente ao prédio, vimos dois policiais abaixados em pose teatral, igualzinho aos programas de tv, apontando suas armas na direção do banco que ficava vizinho ao estúdio. Eles gritaram para que voltássemos para dentro imediatamente, trancássemos as portas e nos afastássemos das janelas. A mesma sensação de pânico total e absoluto tomou conta de mim. Fiquei apavorada. A julgar pelo olhar no rosto pálido e assustado de Deborah, tive certeza de que ela sentia a mesma coisa.

Voltamos correndo para dentro e trancamos a porta depressa. Deve ter levado uns três segundos para eu me lembrar de tudo o que havia treinado e dizer: “Precisamos respirar”. Respiramos fundo, lentamente, três vezes, passando de imediato de um estado de descontrole para a tranquilidade. Em seguida, caminhei de volta para o estúdio, onde havia dezenove alunos totalmente alheios ao que estava ocorrendo do lado de fora. Interrompi a aula, expliquei a situação e levei todo mundo para a sala dos fundos, que não tinha janelas. Foi assustador imaginar que balas poderiam entrar pelas paredes ou janelas, mas mantive a calma e, por causa disso, todos a mantiveram também.

Naquele dia — quando me vi diante de uma crise genuína e potencialmente perigosa —, não perdi o controle. Não entrei em pânico nem provoquei pânico nas pessoas à minha volta. Não piorei uma situação que já era ruim iniciando uma escalada de estresse. Pelo contrário: mantive o foco e a calma e saí daquela crise me sentindo produtiva e em paz, com orgulho de mim mesma.

Depois de mais ou menos uma hora, a polícia bateu à porta e nos disse que estava tudo “código 4”, ou seja, bem.

Embora os assaltantes tivessem conseguido fugir do banco com o dinheiro, ninguém havia se ferido, então pudemos retomar as atividades normais.

Contei a você essa história porque é exatamente o que acontece quando a gente aprende a se desligar. Isso pode transformar sua vida inteira em um código 4, independente do que aconteça. Não importa se é uma confusão no trabalho ou uma arma apontada para sua cara: seu cérebro reage do mesmo jeito quando percebe uma ameaça, e o mecanismo biológico de lutar ou fugir toma conta. O coração disparado, os músculos tensos, a circulação acelerada, a atenção plena, entre outras coisas, são a maneira pela qual o corpo prepara você para um ataque de verdade — tanto faz se ocorre sob a forma de um chefe irritado ou de uma bala perdida. Desligar permite que você reaja com calma e racionalmente, mantendo a tranquilidade seja qual for a ameaça.

Pense em quantos minutos, horas ou dias você perdeu por causa de um contratempo no trabalho ou na vida pessoal. Por mais insignificante que o ocorrido possa parecer aos outros, para você é um *problemão*. Mexe com suas emoções, tira seu foco, provoca um pouco de tudo, de dor de cabeça a queimação no estômago ou coisa pior, e muitas vezes desperta vergonha ou sentimento de culpa pela forma como você reagiu.

Aprendendo a se desligar, você readquire o controle. Passa a ter a seguinte opção: passar por trinta minutos de estresse fortíssimo e — tomando emprestada uma expressão de Davidji, um instrutor de meditação mundialmente famoso — deixar toda a terra à sua volta arrasada (sem contar as consequências disso, claro) ou passar da loucura à calma em três segundos, poupando você e o resto da humanidade. Tendo passado pelas duas, posso garantir que nunca mais voltarei à primeira.

Desligar não é sinônimo de fugir ou pular fora. Não tem nada a ver com “dar uma respirada” ou dar um tempinho. Sair para uma caminhada, ler um livro ou receber uma massagem são coisas relaxantes, mas não é desse tipo de desligamento que estou falando.

Desligar significa se desapegar de forma consciente do que quer que esteja deixando você nervoso (o perigo aparente) e reiniciar de um ponto de vista neutro, empoderado. Desligar-se da loucura por alguns minutos e recarregar, de maneira focada, para chegar aonde se quer. Isso lhe dá a capacidade de mudar, conscientemente, de um estado de pânico para a calma, deixar de lado o que obceca e preocupa você e tomar decisões rápidas, em sintonia com aquilo que realmente importa. Você terá o poder de resistir à tentação de enfiar o pé na jaca e manterá a calma quando seu filho, seu cônjuge ou seu chefe o estiverem levando à loucura.

Será que a meditação consegue fazer tudo isso? Consegue. Tudo o que você precisa fazer é praticá-la durante alguns minutos, todos os dias. É como ir à academia: se persistir, verá os resultados. Caso continue cético, ótimo — você tem o *direito* de questionar se vale a pena! Nos próximos capítulos, vou contar exatamente aquilo que o aguarda e provar o quanto sua vida vai ser melhor e mais simples assim que você assumir o controle de seus sentimentos, suas reações e sua mente.

Do que você quer se livrar? O que quer ganhar? Tudo isso vai acontecer quando aprender a desligar e meditar.