

Dos autores de *Ikigai*

FRANCESC MIRALLES | HÉCTOR GARCÍA

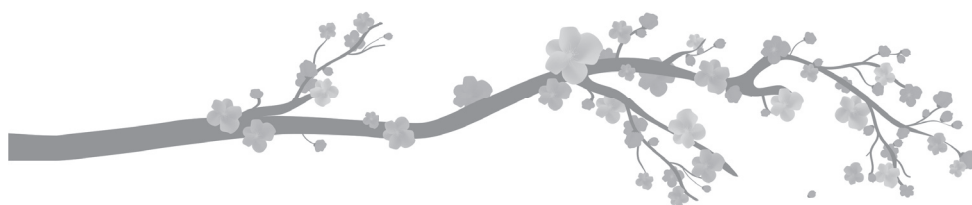


ichigo- ichie

一期一会

A arte japonesa de transformar cada
instante em um momento precioso

PARTE I



A beleza
do efêmero

Kaika e mankai

As pessoas que conhecem o país do sol nascente sabem que os dias mais bonitos do ano acontecem na primavera, quando as *sakura*, as cerejeiras japonesas, florescem.

Nas ilhas subtropicais de Okinawa, onde realizamos as pesquisas para nosso livro anterior, *Ikigai* (em japonês, “razão de ser”), os primeiros brotos (*kaika*) florescem em janeiro, mas, nas grandes cidades do Japão, a florada acontece entre o fim de março e meados de abril, estendendo-se até maio no clima frio da ilha de Hokaido.

A cada ano, os japoneses acompanham com grande interesse as previsões de quando a *sakura* mostrará suas pétalas brancas, que, além da beleza, possuem uma simbologia que será vista ainda neste capítulo. A chamada “frente da *sakura*” avança do sul para o norte, e cada cidade tem sua árvore de referência para anunciar o início do que se transformou em uma festa da natureza, da qual toda a população participa.

No Japão, há 96 árvores de referência – ou “índices” – que marcam o início do *kaika*. A de Quioto, por exemplo, localiza-se no jardim do órgão meteorológico da cidade. Toda manhã, um funcionário verifica se os brotos se abriram. No dia em que isso acontece, a notícia se espalha pelo país.

Hanami

Quando as previsões de florescimento (*sakura zensen*) se cumprem, os japoneses se dirigem imediatamente aos parques para o ritual do *hanami*, ou seja, “ver as flores”.

Se visitarmos um jardim nesse momento, encontraremos grupos inteiros de trabalhadores sob as cerejeiras em flor, famílias passeando entusiasmadas e casais de namorados tirando fotos com a *sakura* ao fundo.

Essa celebração da natureza e da renovação da vida – e das esperanças – é tão antiga que algumas crônicas afirmam que os festivais de *hanami* já existiam no século III de nossa era.

A comemoração se estende até depois do pôr do sol, no chamado *yozakura*, ou “cerejas da noite”. No entardecer, acendem-se as tradicionais lanternas penduradas nas árvores, o que confere aos parques e jardins um clima mágico típico dos desenhos animados.

Casais e grupos de amigos se sentam sob a *sakura* noturna com um copo de saquê na mão e alguns petiscos para desfrutar o momento, uma experiência *Ichigo-ichie*, sem dúvida, pois quando caírem as pétalas, duas semanas depois, será preciso esperar um ano inteiro para que esse fenômeno ocorra novamente – se tivermos a sorte de continuarmos aqui.

A *sakura* é a prova visível de que as coisas mais belas da vida são fugazes e não admitem ser postergadas.

A celebração das cerejeiras em flor começa oficialmente com o *kaika*. A flor se abre por completo ao fim de uma



semana, alcançando o chamado *mankai*, isto é, “momento exato em que a flor da *sakura* está plenamente aberta”.

As pétalas começam a cair das cerejeiras uma semana depois, ou antes disso, se houver rajadas de vento ou chuva, como ocorreu durante nossa visita à antiga Quioto.

Esse momento também é apreciado pelos japoneses, que inclusive têm a palavra *hanafubuki* para descrever uma tem-

pestade de pétalas de *sakura*, um momento sublime que exprime a beleza e a poesia do efêmero.

A magia do *kaika*

Em outro livro nosso, *Shinrin-yoku*, mencionamos a história extraordinária de Hikari Oe. Portador de uma grave deficiência, o filho do Prêmio Nobel de literatura descobriu a música ao escutar (e reproduzir) o canto de um pássaro enquanto passeava no parque com os pais.

Esse seria um momento tipicamente *kaika*, quando começa a florescer dentro de nós algo que desconhecíamos.

Há muita magia no início de uma nova paixão, embora o momento às vezes aconteça em lugares nem um pouco poéticos.

Dan Brown, por exemplo, conta que jamais pensara em escrever até encontrar um livro abandonado em uma rede antes ocupada por outro hóspede, no hotel onde passava as férias.

Embora estivesse viajando com a esposa, sentia-se extremamente entediado, e aquele romance – *O juízo final*, de Sidney Sheldon – o salvou.

Assim que voltou para casa, decidiu que também escreveria um livro de suspense e se pôs a trabalhar tomado pelo *kaika*. Ele escreveu *Fortaleza digital* e, anos depois, lançou *O código Da Vinci* – livro que conquistou o mundo inteiro e tornou Dan Brown milionário.

O *kaika* também está muito presente em inícios de ro-

mance. Como a flor de cerejeira que se abre inaugurando a primavera, alguém que nunca tinha nos chamado a atenção de repente nos encanta e se transforma no centro de nossa vida.

Nos misteriosos campos do amor, esse florescimento pode acontecer pelos mais diferentes motivos. O que faz a gente se apaixonar por uma pessoa?

Quando perguntamos sobre esse momento inesquecível, em que um novo mundo se abre, ouvimos coisas como:

- “Na primeira vez que ouvi sua voz, perdi o fôlego.”
- “Seu jeito de olhar, tímido e, ao mesmo tempo, profundo, fez com que eu desejasse conhecê-la melhor.”
- “Encantei-me com a delicadeza com que ela me ajudou quando mais precisei.”

Todos esses momentos representam *Ichigo-ichie*, instantes únicos que, se soubermos capturar e valorizar, podem iluminar o resto de nossa vida.

A fórmula do *mankai*

Quando o *kaika* é transformador, desejamos convertê-lo em *mankai*, isto é, esperamos que amadureça e que aquilo que nasceu em nós se abra em toda sua plenitude, como nos exemplos a seguir.

- A pessoa apaixonada que decide regar diariamente o jardim da relação para evitar que ela murche.

- O escritor iniciante que, depois de conceber a ideia de um livro, marca um horário para avançar todos os dias na escrita até terminá-lo.
- A tenacidade do empreendedor que quer que seu projeto dê certo e busca constantemente formas de melhorar e inovar.

Quando se fala da maratona para transformar uma ideia ou vocação em excelência, é comum mencionar a regra das 10 mil horas de Malcolm Gladwell para ir do *kaika* ao *mankai*.

No livro *Fora de série*, o jornalista britânico comprova seu cálculo de horas – o “número mágico da grandeza” – citando personalidades conhecidas e seus grandes feitos. Por exemplo:

- Bill Gates começou a programar aos 10 anos, já no Seattle Institute. Dez mil horas depois, conseguiu revolucionar o mundo da informática.
- Os Beatles completaram as 10 mil horas até a excelência durante os dois anos em que tocaram em boates de Hamburgo, oito horas por dia, até voltar a seu país e arrasar com “Love Me Do”.

O estudo de Gladwell concluiu que genialidade não basta; é preciso investir muito esforço e constância para que o talento desabroche em todo o seu esplendor.

FORJADORES DE ESPADAS

A atenção aos detalhes e a paciência dos japoneses são visíveis em sua disciplina. Um dos casos mais conhecidos é o restaurante de sushi de Jiro, que, apesar de se localizar no metrô de Ginza, é considerado o melhor do mundo. O filho do proprietário treinou por várias décadas até fazer um bom *tamago* (omelete para sushi).

Muitas das artes japonesas não possuem escolas que ensinem seus segredos; o conhecimento é transmitido de mestre a discípulo. Isso ocorre principalmente com os forjadores de katanas, entre outras espadas japonesas.

Hoje, restam trezentos espadeiros em atividade no país, mas só trinta vivem exclusivamente do ofício. Cada um deles tem discípulos que trabalham sob sua tutela a fim de que a arte de produzir fios cortantes não se perca.

Forjar espadas não é algo que se aprenda por meio de um livro ou do estudo. Para adquirir o ofício, é necessário permanecer pelo menos dez anos sob a tutela de um mestre. É um período maior do que o de qualquer carreira universitária!

Por que é tão difícil forjar uma boa katana? Não entraremos em detalhes, mas o processo para conseguir um bom aço é tão complicado quanto elaborar uma boa omelete para sushi – ou mais.

Um dos aspectos mais apreciados da técnica envolve

a pouca quantidade de carbono utilizada para preservar as propriedades do aço. As melhores lâminas de espadas japonesas têm apenas de 1% a 1,2% de carbono. Conseguir isso é difícil. Os mestres sabem quando se chega a esse nível por meio da intuição, depois de deixar a peça no forno a temperaturas entre 1.200 °C e 1.500 °C durante três dias.

Na tradicional espada japonesa não há nada supérfluo, por isso ela simboliza a força, a perseverança e a simplicidade. Decorre daí o empenho para conseguir o melhor material e forjar a espada com o martelo a fim de se obter a maior densidade possível.

Uma lição de vida que podemos extrair do ofício dos forjadores de espadas – considerados tesouro nacional no Japão – envolve eliminar o desnecessário até se chegar ao essencial, em que residem nossa beleza e nosso poder. E só se atinge isso com paciência e perseverança.

Depois de algumas vozes críticas afirmarem que a tenacidade não garante nada, pois em alguns campos as qualidades extraordinárias inatas são imprescindíveis, Gladwell declarou:

“A regra das 10 mil horas não se aplica a qualquer pessoa nos esportes competitivos. O treino não é condição suficiente para o êxito. Eu poderia jogar xadrez durante cem anos e nunca seria um grão-mestre. Mas, em qualquer caso, a

capacidade natural precisa de um enorme investimento de tempo para se manifestar.”

Traduzida em uma equação de termos japoneses, a primeira parte da fórmula é o *ikigai*, ou seja, descobrir aquilo que nos apaixona e que, além disso, fazemos bem.

Uma vez identificada nossa missão, viria o *kaika*, às vezes o mais difícil: deixar de lado as urgências dos outros para dar espaço a nossa paixão, para permitir que comece a brotar aquilo para o qual fomos destinados.

A terceira parte implicaria nos mantermos nesse caminho com paciência, alimentando sempre a esperança, até atingirmos o *mankai*.

Resumindo, a fórmula seria: *ikigai* + *kaika* + tempo = *mankai*.



© Héctor García e Francesc Miralles

Se descobrirmos nosso talento, permitindo-nos começar, e o convertermos em uma prioridade vital, nossa paixão se desenvolverá, tanto para nossa felicidade como para a dos outros.

Nunca é tarde para florescer

Quando pensamos em começar a desenvolver algo novo, é comum acreditarmos que só alguém jovem, com toda a vida pela frente, é capaz de fazer isso. Puro preconceito. Todos podem dar um novo início à vida, seja qual for a idade.

Um ancião, por exemplo, pode decidir se reinventar, porque também tem *toda a vida* pela frente. O que importa não é quantos anos mais viveremos, mas o que faremos com o tempo que nos resta.

No Japão, é muito comum começar uma vida totalmente nova depois de terminar a vida profissional “oficial”. Pessoas que passaram a maior parte do tempo em escritórios, atendendo às necessidades de uma empresa, assumem a responsabilidade pela própria vida e, enquanto a força está com elas, como velhos jedi, desafiam a idade fazendo aquilo com que sempre sonharam.

Por isso, é fácil encontrar guias turísticos de 80 anos ou mais em pequenas estações de trem, oferecendo-se voluntariamente para explicar aos turistas o que podem ver na região e dando-lhes dicas sobre caminhadas e horários de ônibus.

O viajante que descer na estação de Yudanaka, por exemplo, uma estância de águas termais (*onsen*) e ponto de partida para visitar os macacos da neve de Nagano, será recebido por esses encantadores anciãos, felizes em ajudar os viajantes vindos do mundo inteiro.

Como aprendemos com os mestres da vida longa de Okinawa durante nosso estudo para o livro *Ikigai*, quando nos atrevemos a fazer o que amamos, cada dia pode ser o melhor de nossa vida.

Dois exemplos de *late bloomers*

A expressão inglesa *late bloomers*, “o que desabrocha tarde”, inclui pessoas que descobrem o próprio talento em uma idade avançada.

O *late bloomer* desafia a ideia limitante de que o ponto máximo de florescimento intelectual se dá no adulto ainda jovem e que a partir da maturidade ele declina; ele defende a tese de que a pessoa nunca deixa de melhorar e renovar-se, pois utiliza a sabedoria acumulada para subir sempre mais um degrau rumo a novos desafios.

Vamos dar dois exemplos claríssimos de que não há idade para as grandes realizações.

O primeiro é a filipina Melchora Aquino de Ramos, que, na época da revolta que levaria à independência de seu país, estava com 84 anos. Em vez de se amedrontar, ela usou a loja que gerenciava como refúgio para feridos e perseguidos,

além de dar conselhos aos revolucionários naquele modesto quartel-general, onde se organizavam reuniões secretas.

As atividades subversivas da anciã não passaram despercebidas, e as autoridades coloniais a prenderam e a interrogaram com o intuito de identificar os líderes revolucionários. Como Melchora Aquino se negou a dar informações, foi deportada para as ilhas Marianas.

Quando os Estados Unidos assumiram o controle das Filipinas, Melchora voltou a seu lar como heroína nacional e foi nomeada Grande Mulher da Revolução. Ela se envolveu ativamente na criação do novo país durante mais de duas décadas, vindo a falecer aos 107 anos.

O campo das artes se mostra ainda mais propício para os *late bloomers*. Harry Bernstein, britânico de nascimento, publicou um conto aos 24 anos, mas só começou a escrever *The Invisible Wall* (O muro invisível), seu primeiro romance, aos 93. Conseguiu terminá-lo e publicá-lo em 2007, já aos 96.

Jornalistas lhe perguntaram o que o levou a estrear tão tarde como romancista. Ele explicou que a solidão que sentiu ao perder a esposa, com quem ficou casado por 67 anos, foi tanta que o fez assumir aquela missão.

Incentivado pelo carinho de quem o acompanhava, Bernstein escreveria mais três romances antes de morrer, aos 101 anos. Durante uma entrevista ao *The New York Times*, ele disse: “Se conseguirmos continuar vivos e com saúde, a partir dos 90 anos só Deus sabe que capacidades estão a espreita dentro de nós.”

E você, onde vive?

As pessoas capazes de ter uma vida longa e repleta de sentido têm duas características: são conscientes da própria missão e sabem desfrutar cada momento. Portanto, como comprovamos com os anciãos nas estações de trem, elas vivem o instante como uma oportunidade permanente: *Ichigo-ichie*.

No entanto, se observarmos as pessoas em volta, ou a nós mesmos, veremos que muitas vezes é difícil nos mantermos no presente. Nossos pensamentos viajam em todas as direções, e é penoso mantê-los onde estamos agora, no que fazemos agora, na pessoa com quem estamos agora.

Caso esteja sozinho, esse “quem” é você mesmo.

As quatro emoções básicas e o tempo

Embora o psicólogo social Paul Ekman tenha ampliado o número de emoções para seis (com base nas expressões faciais, ele incluiu a surpresa e o nojo), há quatro emoções básicas que marcam nossa vida e que, como veremos a seguir, nos situam em um ou em outro lugar do tempo.

Vamos nos deter um pouco em cada uma delas:

1. *Ira*. Ligada ao instinto de sobrevivência, essa emoção nos serviu, a princípio, para enfrentarmos ameaças a nós ou aos nossos. Por isso, quando nos irritamos, os músculos se tensionam, prontos para a luta e o ataque, enquanto o ritmo cardíaco e a circulação se aceleram. Nosso corpo libera adrenalina e noradrenalina, produzindo uma sensação de estresse que logo resultará em esgotamento.

O problema dessa emoção, além de ser socialmente malvista, é o fato de que poucas vezes ela está ligada a uma ameaça real, pois, fora de situações extraordinárias – uma guerra, uma agressão na rua –, não temos predadores.

Atualmente, nos irritamos porque consideramos errados ou injusto algo que nos aconteceu. Ao passarmos ao ataque, muitas vezes nos descontrolamos e aumentamos o problema, porque nesse momento a outra parte se sente ameaçada e também ataca. Por outro lado, se reprimimos a raiva, prejudicamos a nós mesmos.

Como já indicava Buda: *“Guardar raiva é como ter um carvão em brasa na mão com a intenção de jogá-lo em alguém. Quem se queima é você.”* Assim, quer ataquemos ou não, na maioria das vezes a ira é uma emoção destrutiva. Como quase sempre nos irritamos por causa de nossa interpretação de algo que aconteceu ou que alguém fez, *a ira nos projeta no passado e nos impede de desfrutar o agora.*

2. *Tristeza*. Essa emoção está ligada à perda, em um leque amplo de situações. Sentimos tristeza quando perdemos um ente querido, seja por morte ou separação, e isso nos leva a um processo de luto para incorporar a nova situação. Também ficamos tristes quando perdemos algo que tenha valor ou utilidade para nós quando o carro enguiça ou nossa renda diminui.

Há tristezas de caráter mais existencial, que nos convidam à reflexão, como quando, sem razão aparente, perdemos a esperança, a vontade de viver e nos entregamos a uma apatia que nos faz definhar.

Quando essa situação se prolonga por muito tempo, a tristeza pode se transformar em depressão.

Em sua dimensão saudável, a tristeza nos permite compreender o que se passou, despedirmo-nos de quem amamos e preparar uma nova estratégia de vida. Ela pode se traduzir em arte, em qualquer de suas formas, como um caminho de transformação interior.

Ekman afirma que a tristeza se manifesta em nossas expressões faciais: ela nos faz baixar as pálpebras superiores e a extremidade dos lábios. A pessoa triste não presta atenção ao que há diante de si – *não está no agora* – e, por isso, dizemos que tem o “olhar vazio”.

A tristeza também *nos projeta no passado*, pois leva nossa atenção para o que perdemos e não existe mais ou para o que queríamos obter e não conseguimos. Em ambos os casos, quando nos sentimos tristes, não estamos nem aqui nem agora.

3. *Medo*. Muito ligada ao instinto de sobrevivência, assim como a ira, essa emoção nos torna alertas para possíveis ameaças ou danos. Na época em que o ser humano vivia na selva, o medo era imprescindível para perceber os perigos iminentes e preparar o corpo para a luta ou a fuga.

Como ocorre com a ira, o medo ativa a liberação de adrenalina e noradrenalina, o que dispara o pulso e aumenta a pressão arterial, além de nos fazer hiperventilar. Outros sintomas físicos do medo incluem a sudorese, os tremores e a tensão muscular, que às vezes chega a nos paralisar.

O problema do medo, tal qual na ira, é que, hoje, o alarme dispara muitas vezes sem que haja um predador ou uma ameaça real. Sentimos medo do que pode acontecer, mas que não está no aqui e agora. Tememos perder o emprego, o cônjuge, o carinho ou a atenção dos amigos, a saúde, etc.

Quando surge de modo sistemático, esse medo antecipatório, baseado em nossas previsões do que pode acontecer, é capaz de nos levar ao transtorno de ansiedade, com episódios até de ataques de pânico. O receio do que pode acontecer é tanto que o medo do próprio medo nos paralisa.

Trata-se, sem dúvida, de *uma emoção que nos projeta no futuro*. Enquanto vivemos com medo, é impossível desfrutar o que temos e fazemos.

4. *Alegria*. É a emoção menos estudada e apresenta caráter misterioso, porque nem sempre se justifica; há pessoas com predisposição especial para senti-la, assim como outras que parecem boicotá-la.

Dependendo da intensidade, a alegria nos situa em uma série de experiências interiores que vão da satisfação serena à euforia desatada. Em todo caso, constitui uma emoção que estimula a celebração da vida, a leveza e o otimismo.

A alegria nos torna expansivos, e isso explica por que, quando a experimentamos, precisamos dividi-la com os outros. Quando a sentimos, ficamos mais empáticos, generosos e humanos.

Em um jogo de futebol, por exemplo, quando o jogador marca um gol, sai correndo e abraça os companheiros. A alegria se vive e se dá. Ela não apenas nos situa no lado ensolarado da vida, como também nos aproxima dos outros.

O escritor e conferencista Álex Rovira distingue dois tipos dessa mesma emoção: a alegria com objeto e a alegria sem objeto. A primeira depende de acontecimentos externos, sendo, portanto, efêmera: a vitória de nosso time de futebol, o prêmio na loteria, a promoção no trabalho. Já a alegria sem objeto vem do nosso interior, sem qualquer razão aparente, como se sintonizássemos uma estação especial da alma. Essa emoção incondicional, que nos leva a um estado de felicidade, será trabalhada na parte prática do livro.

Das quatro emoções básicas que vimos, apenas a *alegria pertence ao presente* e é o lugar do *Ichigo-ichie*. Por sabermos que algo só acontece no agora, e não no antes nem no depois, celebramos e nos entregamos a saborear o instante com plenitude.

EMOÇÃO	TEMPO	PALAVRA-CHAVE
Ira	Passado	Volte
Tristeza	Passado	Desperte
Medo	Futuro	Regresse
Alegria	Presente	<i>Ichigo-ichie</i>

Traduzir emoções em tempo

Com a popularização do conceito de inteligência emocional, nos tornamos cada vez mais conscientes do que sentimos, mas não notamos que as emoções muitas vezes nos fazem viajar para o passado ou o futuro.

Nesse sentido, um exercício simples como relacionar as emoções ao tempo constitui um instrumento muito poderoso para voltarmos ao presente, em que residem a alegria, a serenidade e a atenção características do *Ichigo-ichie*.

Para isso, toda vez que você se sentir mal, basta traduzir a emoção. Por exemplo:

Está triste? Está vivendo no passado. Desperte!

Sente medo? Está vivendo no futuro. Regresse!

Quando deixamos de nos projetar no passado e no futuro, recuperamos a alegria do agora.

Ao traduzirmos as emoções em tempo, torna-se muito mais fácil superá-las, porque ninguém gosta de estar exilado do país do presente, onde ocorrem os fatos importantes.

Por isso, quando me dou conta de que estou no passado, vou embora de lá. E se estou no futuro, retorno.

QUAL É SEU NÍVEL DE PRESENÇA NO AGORA?

Criamos este pequeno teste para avaliar nossa capacidade de estar no agora e, assim, desfrutar o momento. Responda a alternativa que melhor representa suas reações:

1. Depois de receber uma carta, mensagem ou telefonema ofensivo...

- a) *Fico aborrecido na hora e respondo o que achar conveniente, mas depois esqueço o assunto.*
- b) *Fico pensando por um bom tempo até encontrar a maneira adequada de reagir.*
- c) *Não importa se eu responda ou me cale, fico o dia inteiro ou vários dias abalado com a situação.*

2. Faz tempo que noto que um amigo antes íntimo não me trata mais com o carinho e a atenção de antes.

Minha reação é...

- a) *Não dou muita importância a isso. Acho que ele deve estar estressado ou ocupado com outros interesses no momento. Voltaremos a nos dar bem em um momento mais propício.*
- b) *Escrevo um e-mail longo ou forço um encontro para descobrir se ele está com algum problema comigo.*
- c) *Fico muito ofendido com sua desatenção e decido tirá-lo de minhas prioridades. Se essa pessoa é incapaz de corresponder a meu carinho, não o merece.*

3. Em uma viagem de férias, assim que chego ao destino, descubro que perderam minha mala. Vinte e quatro horas depois, ela ainda não apareceu, e eu...

- a) *Não quero estragar a viagem, então compro as roupas e outros itens necessários e começo a aproveitar as férias. Se a mala não aparecer, quando voltar cobro a indenização.*
- b) *Ligo duas vezes por dia para a empresa aérea e insisto que procurem minha mala. Faço pressão.*
- c) *Sem minhas roupas e meus objetos, fico tão frustrado que não consigo aproveitar as férias. Não paro de xingar a empresa aérea e seus funcionários.*

4. Leio na imprensa que a empresa ou o setor em que trabalho enfrentará uma crise. Minha reação é...

- a) *Continuo fazendo meu trabalho da melhor maneira possível, pois essa é a parte que depende de mim.*

b) Começo a ligar para colegas do mesmo ramo para ver se a situação é tão preocupante como dizem.

d) Sinto-me ansioso e começo a procurar alternativas para o caso de tudo realmente afundar.

5. Fico sabendo que uma antiga professora de quem eu gostava bastante está com uma doença terminal. Então eu...

a) Pesquiso onde está internada para passar algum tempo com ela, se me permitirem.

b) Fico pensando na fugacidade da vida e em como tudo o que é bom acaba.

c) Minha hipocondria aumenta e resolvo fazer exames médicos mais regularmente a partir de agora.

Resultado

As respostas (a) valem 0, as (b) valem 1 ponto e as (c), 2 pontos. Some o total de pontos das cinco respostas.

- De 6 a 10 pontos: **RUIM** > Você se projeta com muita facilidade no passado ou no futuro, no fruto do estresse ou da ansiedade que o impede de aproveitar a vida. É preciso aprender a regressar ao presente.

- De 3 a 5 pontos: **PODE MELHORAR** > Seu nível de agitação mental não é preocupante, mas, se remoesse menos as coisas, ganharia serenidade e, sem dúvida, seria mais feliz. Com um pouco de treinamento, você consegue.

• 2 pontos ou menos: ÓTIMO > Embora os acontecimentos o levem para o passado ou para o futuro, você sabe voltar logo ao presente e tem potencial para ser um mestre do *Ichigo-ichie*, com capacidade de inspirar os outros.

O agora é um presente que precisamos abrir

Desde que Sidarta Gautama ensinou seus discípulos a se fixar no aqui e agora, levamos 2.500 anos perseguindo esse presente que com tanta frequência escorre entre nossos dedos como areia.

No próximo capítulo, veremos as estratégias que o zen nos propõe para nos mantermos no presente e descobriremos como um monge japonês influenciou Steve Jobs. Mas, antes disso, terminaremos este capítulo vendo o que ocorre dentro de nós quando conseguimos nos libertar dos sofrimentos do passado e dos medos do futuro.

Faz uma década que Philip Zimbardo, professor de psicologia de Stanford, publicou com John Boyd *O paradoxo do tempo*, obra em que descreveu a mente atenta ao presente da seguinte maneira:

“Quando ficamos plenamente conscientes do que nos cerca e de nós mesmos no presente, o tempo que passamos nadando com a cabeça fora d’água aumenta. Esse estado não nos impede de ver os possíveis perigos e prazeres [...]. Ao contrário, ao sermos conscientes de nossa situação e do

destino aonde vamos, podemos fazer correções em nosso caminho.”

Para os que levam boa parte da vida exilados do presente, a experiência do agora é transformadora, como demonstraram Jennifer Aaker e Melanie Rudd, colaboradoras de Zimbardo, em uma série de experimentos que ajudaram várias pessoas a viver um pequeno momento de “atemporalidade”.

Segundo as conclusões das pesquisadoras, *“essas pessoas sentiram de imediato que tinham mais tempo disponível do que acreditavam ter, mostraram-se menos impacientes e com mais vontade de ajudar os outros; de repente, deram preferência às experiências em vez de às coisas materiais”*.

Enquanto fluíam com o momento, as pessoas relataram se sentir muito mais satisfeitas com a vida.

O resultado da experiência justifica o fato de que a palavra *presente* também significa “dádiva, oferenda”. O presente está sempre aqui, oferecendo-se a nós a cada momento para que seja inesquecível. No entanto, como todo presente, para aproveitá-lo é preciso primeiro abri-lo.

A seguir, veremos como fazer isso.



CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

