

AMOR-
-PRÓPRIO,

AMOR
PELO
MUNDO

*PRÁTICAS DE ATENÇÃO,
EXPRESSÃO E
TRANSFORMAÇÃO PARA
TEMPOS (IN)TENSOS*

LILIANE PRATA

AMOR-
-PRÓPRIO,
AMOR
PELO
MUNDO

*PRÁTICAS DE ATENÇÃO,
EXPRESSÃO E
TRANSFORMAÇÃO PARA
TEMPOS (IN)TENSOS*

© 2020 Editora Instante

© 2020 Liliane Prata

Direção Editorial: **Silvio Testa**

Coordenação Editorial: **Carla Fortino**

Revisão: **Fabiana Medina e Juliana A. Rodrigues**

Capa, projeto gráfico e ilustrações: **Fabiana Yoshikawa**

1ª Edição: 2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Laura Emília da Silva Siqueira CRB 8/8127)

Prata, Liliane.

Amor-próprio, amor pelo mundo : práticas de atenção,
expressão e transformação para tempos (in)tenso /
Liliane Prata. 1ª ed. – São Paulo: Editora Instante : 2020.

ISBN 978-65-87342-00-9

1. Psicologia do comportamento
 2. Autoconhecimento 3. Equilíbrio pessoal
- I. Prata, Liliane.

CDU 159.942

CDD 158.1

Índices para catálogo sistemático:

1. Psicologia do comportamento
 2. Autoconhecimento
- 158.1

Texto fixado conforme o Acordo Ortográfico da
Língua Portuguesa de 1990, em vigor no Brasil a partir de 2009.

www.editorainstante.com.br

facebook.com/editorainstante

instagram.com/editorainstante

*Amor-próprio, amor pelo mundo: práticas de atenção,
expressão e transformação para tempos (in)tenso* é uma
publicação da Editora Instante.

Este livro foi composto com as fontes Arnhem e Kiona e impresso
sobre papel Pólen Bold 90g/m² na gráfica Edições Loyola.

Para você

“Dizem que o que todos procuramos é um sentido para a vida. Não penso que seja assim. Penso que o que estamos procurando é uma experiência de estar vivos, de modo que nossas experiências de vida no plano puramente físico tenham ressonância no interior do nosso ser e da nossa realidade mais íntimos, de modo que realmente sintamos o enlevo de estar vivos.”

Joseph Campbell

UMA TRILHA POÉTICA E PRÁTICA

Em *O mundo que habita em nós: reflexões filosóficas e literárias para tempos (in)tenso*, reflito sobre os distanciamentos e as aproximações do nosso *si mesmo*, esse “eu” mais profundo, mais cristalino, mais descontaminado de narrativas que vão tornando nosso olhar opaco e murchando nossa vontade de ser e de viver. Algumas pessoas que leram o livro me pediram sugestões práticas de como levar aquelas reflexões para o dia a dia. “Já tentei meditar e não consigo”, alguns me disseram. “Já faço terapia e me faz muito bem, mas queria ter à mão alguns exercícios para a alma, assim como faço exercícios físicos”, uma leitora comentou. Daí nasceu a oficina *A harmonia que habita em nós*, com práticas elaboradas a partir das questões do livro. Depois de receber o retorno de boa parte dos mais de duzentos participantes, fiz alterações na ordem das práticas e em algumas práticas em si, e agora elas tomam a forma deste livro. São exercícios simples, você vai ver, mas que propõem um percurso rumo a uma maior profundidade. Quem

leu *O mundo...* vai se aprofundar nas questões discutidas nele, mas não é preciso ter lido para mergulhar na jornada que proponho a seguir.

A cultura da aceleração e da produtividade, a busca exagerada por aplausos, conforto e novidades, o medo da rejeição, o valor atribuído à imagem, a falta de abertura à diferença e à discordância, o excesso de consumismo, distrações e estímulos de todo tipo... São muitas as narrativas de hoje que nos desvitalizam, deixando nosso mundo interior fragilizado e empobrecido quando nos rendemos a elas. Vamos nos perdendo de nós mesmos e nos transformando em pessoas tensas, ansiosas, temerosas e tentando compensar nosso murchamento com mais um excesso, mais uma distração, mais um ideal de como deveríamos ser e como a vida deveria ser.

Como nos sentir mais conectados a nós mesmos e à vida? Menos desmoronáveis quando a dor vem? Como recuperar a intensidade da paleta de cores aqui de dentro e, com isso, experienciar a graça de estar vivo e a alegria do encontro com nossos vizinhos de mundo?

Não há uma fórmula mágica ou uma salvação para tantas distâncias entre os nossos “eus” e o nosso *si mesmo*. A literatura, a meditação, a arte, a análise, os encontros e os desencontros com os seres e as coisas do mundo — tudo isso pode nos auxiliar nessa trilha, mas não há conto de Clarice

Lispector, por mais sublime que seja, que faça isso por nós. Só passamos por experiências transformadoras quando nos abrimos a elas. Cada um de nós trilhará seu próprio caminho em busca do que pode ser chamado de um estado de lirismo, um estado de poesia.

Não, este não é um livro para aprender a escrever versos... E sim para acessar a poesia que já está aqui, dentro de nós, tão enevoada pela pressa e pela insensibilidade que somos convocados a vestir no dia a dia. “Quanto mais poético, mais verdadeiro”, escrevi em *O mundo...*, citando o poeta alemão Novalis. E essa verdade não está lá fora nem grita, mas é sutil e pode ser percebida dentro de nós — se nos dispusermos a ouvi-la.

Tem sido cada vez mais difícil cultivar esse estado lírico. Falta tempo, sobra preocupação, falta atenção, sobra pressa, e a pressa embrutece — embrutece e cansa, um cansaço que, muitas vezes, não percebemos de onde vem. Mas esse cansaço está aí, enfraquecendo nosso contato com o mundo e com nós mesmos. Está junto com tantos imperativos de nossa época, tantos modos “corretos” de “como devemos viver”. Quanto da sua singularidade é sequestrada por uma lógica homogeneizante? E quanto do seu cansaço vem disso?

Singularidade: essa é uma palavra muito importante em *O mundo...* e será na nossa jornada

aqui. Assim como a sensibilidade, que é um alento e uma força: não a confundamos com hiper-reatividade — sentir-nos muito magoados ou nos tornar agressivos quando contrariados, desmoronar ou atacar a cada expectativa frustrada.

É tempo de perceber melhor o nosso entorno e nos perceber melhor. De nos abrir cada vez mais para o amor-próprio e o amor pelo mundo. Ganhar consciência das nossas necessidades mais profundas e das necessidades do outro. Diminuir a espessura das lentes com as quais vemos as coisas, para enxergá-las com mais nitidez. Acessar e expressar nossa delicadeza e nossa humanidade em seu mais alto grau. Sentir a vida que habita em nós.

Que as práticas propostas aqui sejam nutritivas no seu processo.

Boa jornada!

A ATENÇÃO É UMA FORMA DE ALEGRIA

Algumas sugestões antes de começarmos:

- Mantenha um **Diário de sonhos** durante o tempo em que fizer as práticas — e depois disso pelo tempo que quiser. Pela manhã, anote nele seus sonhos. Uma dica para lembrar com mais frequência: programe o despertador para dez ou quinze minutos mais cedo. O alarme tocou? Desative-o e permaneça deitado, não mexa no celular para ver as redes sociais ou conferir mensagens. Na cama, ponha a mão sobre o peito e relaxe, sem se esforçar para se lembrar dos sonhos: deixe-os virem até você. Talvez eles o alcancem só na cozinha. Talvez no dia seguinte, talvez nunca. Tudo bem, outros sonhos virão.
- Elaborei as práticas pensando na realização de uma por dia, na ordem em que aparecem. Mas não há problema algum em repetir práticas anteriores quando desejar, muito pelo contrário. Por exemplo, continuar fazendo a prática 1 depois do primeiro dia.

- Algumas práticas vão requerer alguma programação — penso, sobretudo, naquelas que são mais viáveis nos dias em que você tiver poucos compromissos ou nenhum. Quando for preciso, pule a que requer um dia menos atarefado e volte a ela quando tiver disponibilidade. No dia pulado, repita a prática de sua preferência ou avance para uma nova.
- A substituição também vale para outras práticas que, por qualquer motivo, você não se sinta à vontade para fazer: aproveite o dia para repetir uma ou mais práticas ou avance. Depois, você volta àquela que foi saltada e decide se agora gostaria de experimentá-la.
- Há frases salpicadas ao longo do livro, em páginas só para elas. São alguns de meus pensamentos que conversam com as práticas. Sugiro que, quando topar com uma delas, reflita a respeito, veja se faz sentido para você.
- Por fim, recomendo que você se abra às práticas aqui propostas. Adoro uma análise teórica, não foi à toa que escrevi *O mundo que habita em nós*. Porém nada nos transforma sem passar pela nossa experiência, e a experiência é algo que demanda abertura, entrega. Este é um livro de práticas.

Abra-se para experimentar os exercícios propostos... E perceba o que acontece, se há desdobramentos na sua interioridade e no seu encontro com o mundo. Note que usei o verbo *perceber*, pois não se trata tanto de compreender com o intelecto, e sim de vivenciar: atravessar com o corpo, os sentidos e, por que não dizer, a alma.

SÃO AS
EXPERIÊNCIAS
QUE NOS
TRANSFORMAM,
NÃO OS
CONCEITOS
QUE ACHAMOS
BONITOS.



A prática de hoje consiste em realizar dois exercícios simples de respiração consciente. Além de trazer relaxamento, eles abrirão caminho para nossas práticas meditativas mais longas ao longo da jornada.

Primeiro exercício: sentado, feche os olhos, respire profundamente, segure o ar por cinco segundos e solte. Repita duas vezes. Sugiro que faça esse exercício mais de uma vez hoje — vamos dizer uma vez pela manhã, outra depois do almoço, uma no fim da tarde.

Segundo exercício: pelo menos cinco vezes ao longo do dia, sinta como está a sua respiração. Bote a atenção nela. Apenas isto: concentre-se no ato de respirar — o ar entrando, o ar saindo. Se sentir vontade de fechar os olhos, colocar a mão sobre o peito ou espreguiçar, vá em frente. O importante é reservar alguns momentos para ter consciência da sua respiração.

Você pode fazer isso enquanto realiza tarefas do dia a dia: ao digitar, caminhar, dirigir, esperar algo ou alguém, andar de ônibus... Sinta a respiração por alguns instantes. O ar entrando e saindo, o ritmo, a profundidade. Se notar que a respiração está curta, respire profundamente.

