

# mindfulness para o dia a dia

JAN CHOZEN BAYS



EDITORA  
ALAÚDE

53 práticas para acalmar  
a mente e viver o agora

Jan Chozen Bays

# Mindfulness para o dia a dia

53 práticas para acalmar a mente  
e viver o agora

Tradução de  
Marta Mello

EDITORA  
**ALAÚDE**

Copyright © 2011 Jan Chozen Bays

Copyright desta edição © 2021 Alaúde Editorial Ltda.

Título original: *How to train a wild elephant and other adventures in mindfulness*

Publicado anteriormente em português como *Como domar um elefante – 53 maneiras de acalmar a mente e aproveitar a vida*.

Publicado mediante acordo com Shambhala Publications Inc., 4720 Walnut Street, Boulder, CO 80301, U.S.A.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

*O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1ª de janeiro de 2009.*

PREPARAÇÃO:

Fátima Couto

REVISÃO:

Augusto Iriarte, Célia Regina Rodrigues de Lima

CAPA:

Amanda Cestaro

1ª edição, 2013 (1 reimpressão) / 2ª edição, 2021

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

---

Bays, Jan Chozen

Mindfulness para o dia a dia : 53 práticas para acalmar a mente e viver o agora / Jan Chozen Bays ; tradução Marta Mello. -- 2. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2021.

Título original: *How to train a wild elephant and other adventures in mindfulness*  
ISBN 978-65-86049-18-3

1. Autoajuda 2. Mindfulness 3. Mindfulness (Psicologia) 4. Pensamentos positivos 5. Psicologia I. Título.

20-51374

CDD-158

---

Índices para catálogo sistemático:

1. Mindfulness : Pensamentos : Psicologia aplicada 158

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

2021

Alaúde Editorial Ltda.  
Avenida Paulista, 1337, conjunto 11  
São Paulo, SP, 01311-200  
Tel.: (11) 3146-9700  
www.alaude.com.br  
blog.alaude.com.br

# Sumário

Introdução	9
1. Use a sua mão não dominante	27
2. Não deixe vestígios	30
3. Cacoetes de linguagem	33
4. Aprecie suas mãos	37
5. Ao comer, apenas coma	40
6. Elogios verdadeiros	44
7. Atenção plena da postura	48
8. Gratidão ao final do dia	52
9. Escute os sons	55
10. Quando toca o telefone	58
11. Toque amoroso	62
12. Esperando	66
13. Jejum de mídias	70
14. Olhar amoroso	74
15. Boa ação em segredo	78
16. Só três respirações	81
17. Cruzar portas	85
18. Repare nas árvores	88
19. Descanse as mãos	92
20. Diga “sim”	96

21. Procure a cor azul	100
22. A sola dos pés	104
23. Espaço vazio	107
24. Uma garfada de cada vez	110
25. Desejos infinitos	113
26. Estude o sofrimento	116
27. Andar de um jeito divertido	120
28. Água	123
29. Olhe para cima!	127
30. Definir e defender	130
31. Repare nos cheiros	134
32. Esta pessoa pode morrer hoje	139
33. Quente e frio	142
34. A Grande Terra sob os pés	146
35. Observe a aversão	150
36. Tem coisa passando despercebida?	153
37. O vento	157
38. Escute como uma esponja	161
39. Apreciar	164
40. Sinais de envelhecimento	167
41. Chegue na hora	171
42. Adiar, enrolar, deixar para depois	175
43. A língua	179
44. Impaciência	182
45. Ansiedade	186
46. Dirigir com atenção consciente	190
47. Reflita profundamente sobre a comida	194
48. A luz	198
49. O estômago	202
50. Fique consciente do seu centro	206
51. Bondade amorosa para com o corpo	211
52. Sorria	215
53. Deixe melhor do que encontrou	219

Começando a praticar a meditação sentada	223
Sugestões de leitura	227
Agradecimentos	229
Sobre a autora	231

## Introdução

Costumo ouvir de muita gente: “Adoraria praticar atenção plena, mas estou sempre tão ocupado, que não consigo achar tempo”.

A maioria das pessoas acha que praticar “atenção plena” — conhecida em inglês como *mindfulness* — envolve ter que abrir espaço numa agenda já cheia, de trabalho, filhos, casa. Mas, na realidade, a atenção plena é algo que vai se tornando parte da vida aos poucos, como um jogo de liga-pontos ou como aquelas figuras de colorir por números, lembra? A figura era dividida em pequenas áreas numeradas, e cada número devia ser pintado de uma cor diferente. À medida que você preenchia os amarelos, depois os verdes, os azuis, uma figura graciosa começava a surgir.

Praticar atenção plena é parecido. Você começa “colorindo” uma pequena área da sua vida, digamos, o jeito de atender ao telefone. Quando o telefone toca, antes de atender você faz uma pausa e respira três vezes, lentamente. Faça isso por mais ou menos uma semana, até se tornar um hábito. Em seguida, acrescente outro exercício de atenção plena, por exemplo, comer de forma atenta. Quando esse jeito de estar presente na hora das refeições estiver integrado à sua vida, inclua mais uma prática. Aos poucos, você se dá conta de que fica presente e consciente em cada vez mais momentos do seu dia. E é assim que a experiência gratificante da vida desperta começa a surgir.

Os exercícios deste livro são destinados a diversas áreas da vida, que você pode começar a colorir com as cores aconchegantes da atenção plena sincera. Sou professora de meditação e moro num mosteiro zen no Oregon, Estados Unidos. Sou também pediatra, esposa, mãe e avó, então sei bem como o dia a dia pode ser estressante e cheio de desafios. Desenvolvi muitos desses exercícios para mim mesma, para ficar mais consciente, mais feliz, mais relaxada com o fluir da vida agitada. Ofereço essa série a todos aqueles que querem estar presentes de forma mais plena e desejam apreciar os pequenos momentos da vida. Não é preciso passar um mês num retiro de meditação nem se mudar para um mosteiro para resgatar a paz e o equilíbrio. Eles já existem dentro de você. Aos poucos, a prática diária da atenção plena vai ajudá-lo a encontrar satisfação e realização na sua vida aqui e agora.



# 1

## Use a sua mão não dominante

---

**Exercício:** Todos os dias, faça algumas tarefas rotineiras com a mão não dominante. Por exemplo, escovar os dentes, pentear o cabelo ou segurar os talheres, pelo menos durante parte de cada refeição. Se estiver a fim de um desafio maior, experimente usar a mão não dominante para escrever ou para comer com pauzinhos.

---

### LEMBRETE

Uma forma de se lembrar do exercício o dia todo é colocar um esparadrapo num dedo da mão dominante. Quando você notar o esparadrapo, passe a usar a mão não dominante. Você também pode afixar um papelzinho no espelho do banheiro com os dizeres “Mão esquerda” (se você for destro). Ou então colar ali uma mão recortada em papel, e também na porta da geladeira, na mesa do escritório – em qualquer lugar por onde você costuma passar. Outra possibilidade é prender alguma coisa no cabo da escova de dentes, para se lembrar de escová-los com a mão não dominante.

## DESCOBERTA

Essa experiência sempre provoca risadas. Acabamos descobrindo que a mão não dominante é bastante desajeitada. Usá-la nos traz de volta ao que os professores de zen chamam de “mente de principiante”. A mão dominante pode ter 40 anos, mas a mão não dominante é muito mais jovem, tem cerca de 2 ou 3 anos. Temos que aprender de novo a segurar o garfo e levá-lo à boca sem nos esperar. Começamos a escovar os dentes muito desajeitadamente com a mão não dominante, e quando nos distraímos a mão dominante assume e pega a escova de dentes ou o garfo! É como uma irmã mais velha mandona, que diz: “Ei, seu desajeitado, deixa que faço isso para você!”

O esforço de tentar usar a mão não dominante pode despertar a nossa compaixão por quem é desajeitado ou não tem destreza, como uma pessoa com deficiência ou que tenha tido uma lesão ou um acidente vascular cerebral. Rapidamente, percebemos o valor dos movimentos simples que muitas pessoas não conseguem fazer. Usar pauzinhos com a mão não dominante é uma experiência humilhante. É preciso estar muito atento para comer *sushi* em menos de uma hora sem derrubar todo o alimento.

## ENSINAMENTO

Essa tarefa ilustra como nossos hábitos são arraigados e inconscientes e a dificuldade de mudar sem conscientização e determinação. O exercício ajuda a ter uma mente de principiante em qualquer atividade que fazemos várias vezes por dia — comer, por exemplo —, das quais muitas vezes estamos apenas parcialmente conscientes.

Usar a mão não dominante traz a impaciência à tona. Pode nos ajudar a ser mais flexíveis e perceber que nunca é tarde para aprender truques novos. Se utilizarmos a mão não dominante com frequência, desenvolveremos habilidade com o passar do tempo.

Tenho praticado usar a mão esquerda há tantos anos, que hoje nem lembro mais qual é qual. Isso pode trazer benefícios práticos. Se eu perder o uso da mão dominante, como aconteceu com vários parentes meus que tiveram acidentes vasculares cerebrais, não ficarei “na mão”, poderei passar a usar a esquerda sem problemas. Quando desenvolvemos uma habilidade nova, percebemos que existem muitas outras latentes dentro de nós. Esse insight pode despertar a confiança de que a prática é algo realmente transformador, levando-nos a conquistar mais flexibilidade e mais liberdade na vida. Se estivermos dispostos a fazer o esforço, com o passar do tempo poderemos despertar habilidades decorrentes da sabedoria natural que existe dentro de nós e deixá-las atuar em nossa vida diária.

O mestre zen Suzuki Roshi disse: “Na mente do principiante existem muitas possibilidades; na do especialista, poucas”. A atenção plena nos permite retornar às possibilidades ilimitadas que emergem continuamente do grande nascedouro do momento presente.

---

**Conclusão:** Para criar possibilidades na sua vida, manifeste a mente de principiante em todas as situações.

---

**“De todos os livros sobre atenção plena, este se destaca com 53 práticas simples testadas durante 20 anos no mosteiro zen Great Vow, em Oregon, EUA. A autora traz compaixão e gentileza para a tarefa de integrar a atenção plena em uma vida agitada.”**

**– Revista *Publishers Weekly***

Estar efetivamente consciente do mundo ao redor — sem deixar que ele o atropеле — é o primeiro passo para retomar o controle da sua vida e reduzir o estresse do dia a dia. A atenção plena, ou mindfulness, é a percepção ativa e ao mesmo tempo serena do momento presente que ajuda a domar a mente inquieta, que passa de um pensamento a outro com a velocidade da luz.

Este livro traz um programa de mindfulness com práticas semanais, lembretes e explicações detalhadas sobre os efeitos benéficos da atenção plena para o corpo e a mente. O resultado é um manual simples e bastante prático para você cultivar a presença consciente e conquistar uma vida mais plena.

**“Com exercícios simples pensados para trazer a atenção plena para a vida diária e com maneiras suaves de nos lembrar de praticar, a autora nos leva às descobertas e lições mais profundas que cada exercício pode revelar. Com este livro, a atenção plena torna-se um portal poderoso para a paz interior.”**

**– Revista *Spirituality & Health***

**“De uma forma brilhante, prática e elegante, a autora responde à dúvida mais frequente dos adeptos de meditação: Como trazer esta prática para minha vida diária?”**

**– Jack Kornfield, autor de  
*Você pode ser livre onde estiver***



EDITORA  
**ALAÚDE**

ISBN: 978-65-86049-18-3



MEDITAÇÃO