

“Uma brilhante ferramenta prática para todos nós aguçarmos nossa consciência.”
Daniel Goleman, autor de *Inteligência emocional*

Daniel J. Siegel

A SABEDORIA DO AGORA

PAIDÓS

A ciência e a prática da presença
**UM GUIA REVOLUCIONÁRIO
DE MEDITAÇÃO**

PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Daniel J. Siegel

A SABEDORIA DO AGORA

A ciência e a prática da presença

**UM GUIA REVOLUCIONÁRIO
DE MEDITAÇÃO**

Tradução
Diego Franco Gonçalves

Copyright © 2018 Mind Your Brain, Inc.

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022

Copyright da tradução © Diego Franco Gonçalves

Esta tradução foi publicada por acordo com a Ballantine Books, um selo da Random House, uma divisão da Penguin Random House LLC

Ilustrações de Madeleine Welch Siegel. Copyright © 2018 Mind Your Brain, Inc.

Título original: *Aware: the Science and Practice of Presence – the Groundbreaking Meditation Practice*

Todos os direitos reservados.

Preparação: Karina Barbosa

Revisão: Andréa Bruno e Valquíria Matioli

Diagramação: 3Pontos Apoio Editorial Ltda

Capa: Filipa Damião Pinto | Foresti Design

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Siegel, Daniel J.

A sabedoria do agora: a ciência e a prática da presença – um guia revolucionário de meditação/Daniel J. Siegel; tradução de Diego Franco Gonçalves.- São Paulo: Planeta, 2021.

368 p.

ISBN 978-65-5535-581-9

Título original: *Aware: The Science and Practice of Presence – The Groundbreaking meditation Practice*

1. Neurociência 2. Meditação 3. Desenvolvimento pessoal 4.

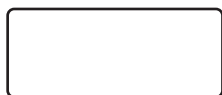
Autorrealização I. Título II. Gonçalves, Diego

21-5225

CDD 158.1

Índice para catálogo sistemático:

1. Neurociência



Ao escolher este livro, você está apoiando o manejo responsável das florestas do mundo

2022

Todos os direitos desta edição reservados à EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Bela Cintra, 986, 4ª andar – Consolação

São Paulo – SP – CEP 01415-002

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Sumário

Parte I – A RODA DA CONSCIÊNCIA: IDEIA E PRÁTICA

| | |
|--|----|
| Um convite | 14 |
| Cultivando o bem-estar: a atenção, a consciência e a intenção.... | 15 |
| Uma ferramenta prática | 17 |
| Um guia de viagem para a mente | 22 |
| Histórias de uso da Roda da Consciência: adquirindo a sabedoria do agora | 25 |
| Billy e o retorno ao núcleo | 25 |
| Jonathan e o fim da montanha-russa emocional..... | 26 |
| Mona e o santuário do núcleo..... | 27 |
| Teresa, o trauma e a cura pela integração com a Roda | 27 |
| Zachary: encontrando significado, conexão e alívio da dor | 31 |
| Preparando a mente para a Roda da Consciência: a atenção focada | 34 |
| Construindo o aspecto regulador da mente..... | 34 |
| Algumas dicas iniciais | 36 |
| Uma lente para a visão mental | 40 |
| Respiração consciente para estabilizar a atenção | 42 |
| O que é a mente?..... | 47 |
| Os três pilares do treinamento mental | 53 |
| Atenção focal e não focal | 56 |
| Monitorando a atenção e a consciência | 60 |
| A Roda da Consciência Básica..... | 65 |
| Mapas, metáforas e mecanismos | 65 |
| Roda da Consciência: Básica e Completa..... | 67 |

| | |
|--|-----|
| Um mapa da Roda da Consciência Básica | 70 |
| Praticando a Roda da Consciência Básica..... | 73 |
| Refletindo sobre a mente: sua experiência com a Roda Básica | 76 |
| A intenção de gentileza | 82 |
| Entrelaçando gentileza, empatia e compaixão na sua vida | 82 |
| Integração, espiritualidade, saúde | 94 |
| Nosso eu interior e compartilhado | 95 |
| Construindo compaixão com frases de intenção | 98 |
| Refletindo sobre gentileza e compaixão..... | 103 |
| Aprofundando a prática da Roda da Consciência..... | 106 |
| A consciência aberta | 109 |
| Explorando o núcleo | 109 |
| Refletindo sobre o conhecer | 113 |
| Energia em torno da Roda..... | 114 |
| Prática condensada da Roda | 118 |

Parte II – A RODA DA CONSCIÊNCIA E OS MECANISMOS DA MENTE

| | |
|---|-----|
| A mente e o fluxo de energia do corpo | 124 |
| <i>Mind your brain</i> | 128 |
| Seu cérebro na palma da mão | 130 |
| A rede em modo padrão | 135 |
| Como integrar a RMP | 138 |
| Afrouxando as amarras de um eu separado | 142 |
| Apego <i>versus</i> vínculo | 145 |
| O quarto segmento do aro e a mente relacional..... | 149 |
| Desenvolvendo um cérebro integrado com o treinamento mental..... | 154 |
| A integração no cérebro e o raio da atenção focal | 157 |
| Como e onde surge a consciência? | 157 |
| A consciência e a integração da informação..... | 162 |
| Atenção, consciência e o cérebro social | 165 |
| O núcleo do conhecer e os possíveis mecanismos cerebrais por trás da consciência pura..... | 170 |
| A natureza da energia, a energia da mente | 178 |
| Ciência, energia e experiência | 178 |
| A energia da natureza..... | 181 |
| A energia como probabilidade..... | 195 |

| | |
|---|-----|
| Diagrama 3-P do fluxo de energia | 206 |
| Mapeando a mente: picos, platôs e o plano das possibilidades .. | 210 |
| A consciência, o núcleo e o plano das possibilidades | 222 |
| A consciência e o plano das possibilidades | 222 |
| Correlatos cerebrais da consciência pura | 224 |
| Filtros de consciência | 229 |
| Filtros de consciência e a organização da experiência | 229 |
| Os modelos que delineiam nosso senso de realidade | 234 |
| Os platôs, o eu e a rede em modo padrão | 238 |
| Um conjunto pessoal de filtros | 243 |
| A consciência pura e os filtros de consciência | 246 |
| A varredura oscilatória da atenção: um <i>loop</i> 3-P, um raio sobre a Roda | 248 |
| Proporções de varredura, estados mentais..... | 253 |
| Admiração e alegria..... | 262 |
| Uma tabela de correlações entre experiência mental, metáfora e mecanismo | 264 |

Parte III – A TRANSFORMAÇÃO COM A APLICAÇÃO DA RODA: TIRANDO
PROVEITO DO NÚCLEO E VIVENDO A PARTIR DO PLANO DAS POSSIBILIDADES

| | |
|---|-----|
| A Roda como uma ideia para crianças: Billy e a liberdade do núcleo, a vastidão do plano | 269 |
| A Roda para adolescentes: Jonathan acalma a montanha-russa de platôs e picos..... | 274 |
| A Roda para pais e outros provedores: Mona e a liberdade de platôs recorrentes e de picos de caos e inflexibilidade..... | 281 |
| A Roda na cura de traumas: Teresa e a transformação de filtros traumáticos de consciência | 287 |
| Dissociação | 295 |
| Vergonha | 296 |
| Cura..... | 297 |
| A Roda na vida profissional e uma mente desperta: Zachary e o acesso ao plano..... | 304 |

Parte IV – A SABEDORIA DO AGORA

| | |
|---|-----|
| Desafios e oportunidades de viver com presença e estar consciente..... | 318 |
|---|-----|

| | |
|--|-----|
| Liberdade: transformando-a em possibilidade..... | 326 |
| Presença além dos métodos | 328 |
| Atenção plena consciente e integração | 330 |
| Conexão desde o plano | 332 |
| Rir, viver e morrer desde o plano..... | 335 |
| Liderar e amar desde o plano | 339 |
| | |
| Agradecimentos | 343 |
| | |
| Referências e leituras selecionadas | 347 |
| | |
| Índice remissivo..... | 349 |
| | |
| Elogios para <i>A sabedoria do agora</i> | 363 |

PAIDÓS

PARTE I PAIDÓS

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA



*A Roda da
Consciência:
ideia e prática*

PAIDÓS

Um convite

Há um velho ditado que diz que a consciência é como um recipiente de água. Se você despejar uma colher de sal num recipiente pequeno – digamos, do tamanho de uma xícara de café – é quase certeza de que a água ficará salgada demais para ser bebida. Mas, se o recipiente for muito maior (capaz de conter muitos, muitos litros de água), essa mesma colher de sal, agora despejada nessa vasta quantidade de líquido, terá um sabor normal. A mesma água, o mesmo sal; basta uma proporção diferente e a experiência de bebê-la será totalmente diversa.

A consciência é assim. Quando aprendemos a cultivar nossa capacidade de estar conscientes, nossa qualidade de vida e a força da nossa mente são aprimoradas.

As habilidades que você vai aprender neste livro são de fato bastante simples: você aprenderá a aumentar sua capacidade mental de estar consciente, de modo que seja capaz de ajustar a proporção entre a experiência da autoconsciência em si (a água) e o objeto de sua consciência (o sal). Você pode chamar isso de cultivo da consciência; você pode chamar de fortalecimento da mente. Pesquisas revelam que você estaria correto até em chamar isso de integração cerebral – cultivar as ligações entre as diferentes regiões do cérebro, fortalecendo sua capacidade de regular coisas, como a emoção, a atenção, o pensamento e o comportamento, e aprendendo a viver uma vida com mais flexibilidade e liberdade.

Aprender essa habilidade de distinguir entre a consciência e aquilo de que você está ciente lhe permitirá expandir o recipiente da consciência e lhe dará o potencial de “saborear” muito mais do que um mero copo de água salgada. Você será capaz de mergulhar a

fundo em qualquer experiência que surgir, mesmo que a vida jogue inúmeras colheres de sal em seu caminho.

Para que essas habilidades possam fazer parte de sua vida, este livro lhe ensinará uma prática chamada Roda da Consciência, desenvolvida por mim. À medida que se tornar hábil no uso dessa ferramenta, você perceberá uma nova capacidade de resistir mais facilmente às tormentas da existência e de viver a vida mais plenamente, abrindo-se para quaisquer experiências que surgirem, sejam elas positivas ou negativas. Essa habilidade de cultivar a consciência expandindo a autoconsciência – transformando, por exemplo, a pequena xícara de café em um vasto recipiente de água – não só ajudará você a desfrutar mais a vida como também poderá trazer um sentido mais profundo de conexão e significado à experiência cotidiana, além de tornar você mais saudável.

Cultivando o bem-estar: a atenção, a consciência e a intenção

Nas páginas deste livro, mergulharemos a fundo em três habilidades que, de acordo com estudos científicos cuidadosamente conduzidos, ajudam a cultivar o bem-estar. Quando desenvolvemos a *atenção focada*, a *consciência aberta* e a *intenção de gentileza*, as pesquisas revelam que nós

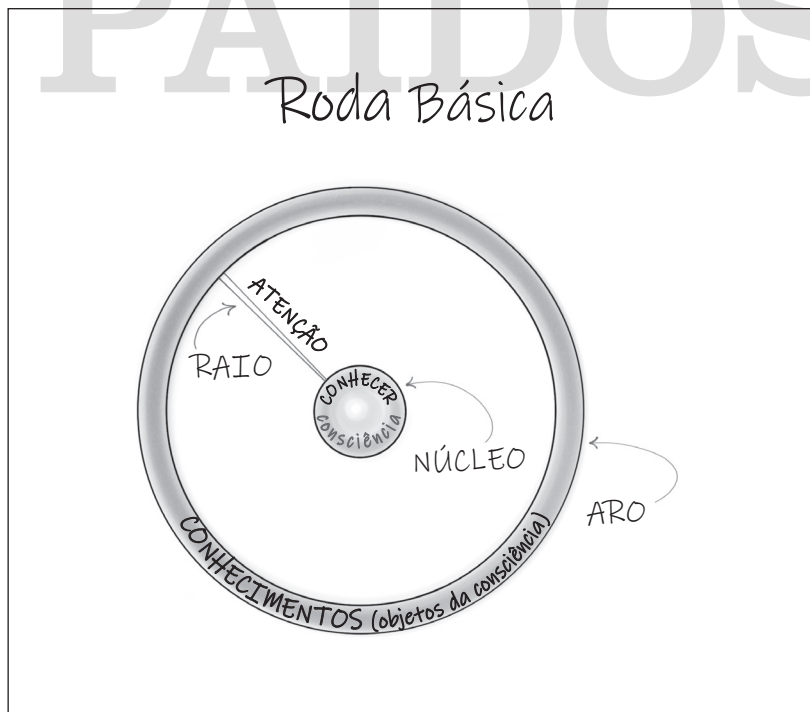
1. *melhoramos* a **função imunológica** para ajudar no combate a infecções;
2. *otimizamos* o nível da enzima **telomerase**, que repara e preserva as extremidades de seus cromossomos, mantendo suas células – portanto, *you* – jovens, funcionais e saudáveis;
3. *aumentamos* a **regulação “epigenética”** dos genes para ajudar a prevenir inflamações prejudiciais à vida;
4. *modificamos* os **fatores cardiovasculares**, melhorando os níveis de colesterol, a pressão arterial e as funções cardíacas;
5. *aumentamos* a **integração neural** no cérebro, permitindo maior coordenação e equilíbrio na conectividade funcional e estrutural dentro do sistema nervoso, o que facilita seu funcionamento ideal, incluindo a autorregulação, a resolução de problemas e o comportamento adaptativo, que são o cerne do bem-estar.

Em resumo, as descobertas científicas agora postulam: sua mente pode alterar a condição de seu corpo e retardar o envelhecimento.

Além dessas descobertas concretas, temos outras, mais subjetivas, porém igualmente poderosas, de que o cultivo desses aspectos da mente – o modo como você focaliza a atenção, a consciência aberta e orienta sua intenção em direção à bondade e ao cuidado – aumenta também a sensação de bem-estar, a conexão com os outros (na forma de mais empatia e compaixão), o equilíbrio emocional e a resiliência diante dos desafios. Estudos revelam que, à medida que a sensação de significado e propósito aumenta, uma constante neutralidade do ser – o que alguns chamam de tranquilidade de espírito – é alimentada por essas práticas específicas.

Tudo isso é resultado do fortalecimento da sua mente com a expansão do recipiente da consciência.

A palavra grega *eudaimonia* descreve lindamente a profunda sensação de bem-estar, tranquilidade de espírito e felicidade que vem de viver a vida como algo que tem sentido, que tem conexão com os outros e com o mundo ao seu redor. Cultivar *eudaimonia* parece ser algo que você gostaria de colocar em sua lista de afazeres da vida?



Se você já experimenta essa *qualidade da existência* no seu dia a dia, essas práticas de treinamento de atenção, consciência e intenção podem melhorar e reforçar o estágio que você já alcançou nesta vida. Maravilha. E, se você sente que essas características de *eudaimonia* estão distantes ou que talvez lhe sejam desconhecidas e gostaria de torná-las mais íntimas de sua existência cotidiana, este livro é o lugar certo para você.

Uma ferramenta prática

A Roda da Consciência é uma ferramenta útil que desenvolvi ao longo de muitos anos para ajudar a expandir o recipiente da consciência.

Ofereci a Roda da Consciência a milhares de indivíduos ao redor do mundo, e ficou provado que ela é uma prática que pode ajudar as pessoas a desenvolver mais bem-estar, tanto na vida intrapessoal quanto na interpessoal. A prática da Roda é baseada em passos simples, fáceis de aprender e de aplicar em suas experiências diárias.

A Roda é uma metáfora visual muito útil para explicar como a mente funciona. O conceito me surgiu de repente, certo dia, enquanto eu olhava para uma mesa redonda em meu escritório. A mesa consiste em um tampo de vidro transparente, cercado por um aro externo de madeira. Percebi que nossa consciência poderia ser vista como algo repousando no meio de um círculo (um núcleo, podemos dizer), a partir do qual, a qualquer momento, podemos escolher focalizar uma ampla gama de pensamentos, imagens, sentimentos e sensações que nos rodeiam por todo o aro. Em outras palavras, as coisas de que podemos estar cientes seriam representadas pelo aro de madeira, e poderíamos colocar no núcleo a experiência de estar cientes.

Se eu pudesse ensinar às pessoas como expandir aquele recipiente de consciência acessando de forma mais livre e plena o núcleo de consciência da Roda, elas seriam capazes de mudar a maneira como vivenciam as colheradas de sal da vida e talvez até aprenderiam a saborear a doçura da vida de uma maneira mais equilibrada e satisfatória, mesmo se houvesse muito sal naquele momento. Quando olhei para aquela mesa, vi que a transparência daquele núcleo de vidro poderia representar como nos tornamos cientes de todas essas colheradas da vida, cada uma das variadas experiências das quais poderíamos tomar consciência, desde pensamentos até sensações, e que

agora poderíamos visualizá-las sendo colocadas no círculo ao redor do núcleo – a madeira do aro externo da mesa.

O núcleo central daquela mesa, agora chamada de Roda da Consciência, representa a experiência de estar consciente, de *saber* que se está avaliando os conhecimentos da vida, representados pelo aro; por exemplo, neste momento, você está ciente das palavras que está lendo nesta página, e agora talvez você tenha se tornado ciente das associações que está fazendo com as palavras – as imagens ou lembranças que lhe vêm à mente.

A consciência pode ser simplesmente definida como nosso senso subjetivo de conhecer – assim como você estar ciente de eu ter escrito a palavra *olá*. Neste livro, usaremos a perspectiva de que *a consciência inclui tanto o conhecer quanto o conhecimento*. Você sabe que eu escrevi *olá*. “Você sabe” é o conhecer; “olá” é o conhecimento. O conhecer está no núcleo; os conhecimentos estão no aro. Quando falamos em expandir o recipiente da consciência, estamos, portanto, fortalecendo a experiência de conhecer – fortalecendo e expandindo nossa capacidade de estar cientes.

Agora imagine o que poderia acontecer se, partindo do núcleo, nossa atenção fosse dirigida a qualquer um dos vários conhecimentos do aro, concentrada em um ou outro ponto – em um determinado pensamento, uma percepção ou um sentimento; em qualquer um dos vários conhecimentos da vida que repousam sobre o aro. Estendendo a metáfora da roda, podemos visualizar esses momentos de concentração da atenção como um raio da roda.

O raio da atenção conecta o núcleo do conhecer com o aro dos conhecimentos.

Durante a prática, eu levo meus pacientes ou alunos a se centrar e imaginar que suas mentes são como a Roda. Em seguida, imaginamos que o aro pode ser dividido em quatro partes ou segmentos, cada um contendo uma certa categoria de conhecimentos. O primeiro segmento contém a categoria de conhecimentos dos nossos primeiros *cinco sentidos*: audição, visão, olfato, paladar e tato; o segundo segmento representa outra categoria de conhecimentos, que inclui os *sinais internos do corpo*, como as sensações de nossos músculos ou de nossos pulmões. O terceiro segmento contém as *atividades mentais*, como sentimentos, pensamentos e memórias, enquanto o quarto segmento contém nosso *senso de conexão* com outras pessoas e com a natureza, nosso *senso relacional*.