

# Tire as meias

Post (0060)



Você por acaso já parou para pensar se tem algo em sua vida que lhe ajude a desligar de forma simples?

É fácil ser Zen deitado ao pé de um coqueiro à beira-mar. Mas como fazer isso numa vida que demanda tanto de nós, tanto pessoal quanto profissionalmente?

Recentemente convidei um grande amigo e empresário para passar um final de semana conosco aqui na Bahia. Logo que chegou, a primeira coisa que fez foi ficar descalço.

Antes que eu lhe que perguntasse o porquê da rapidez em tirar os sapatos, ele me olhou e disse: “Amigo, para poder tirar as meias, pois quando as tiro, entro em ‘modo descansar’”.

Sei que pode parecer engraçado, mas esse meu amigo, sem saber, sabiamente encontrou um atalho para estar Zen onde quer que esteja.

Um dos grandes desafios neste mundo conectado, reativo e intensivo é conseguir, de forma prática, “desligar-se do mundo”.

Você por acaso já parou para pensar se tem algo em sua vida que lhe ajude a desligar de forma simples?

Conheci um senhor há alguns anos que, logo ao chegar em casa, tomava uma dose de whisky . É claro que isso deve funcionar também, mas não é disso que estou falando.

Também não estou falando de meditação, que é uma ótima forma de silenciar a mente, mas de algo simples que possa lhe trazer em contato consigo mesmo.

Pode ser uma canção, uma imagem, uma oração ou até tirar suas meias. Se pensar com calma, encontrará algo.

Durante o Caminho de Santiago, descobri várias formas de treinar minha mente e minhas emoções para que soubessem quando podiam entrar em “modo descansar”.

No começo, como todo exercício, dá um pouco de trabalho. É preciso ter disciplina e dedicar-se, confiando que o benefício será a paz duradoura.

A verdadeira paz se encontra ao desconectar do mundo exterior e conectar consigo mesmo. E, às vezes, isso é tão simples quanto tirar as meias.



Texto de Pierre Schürmann.

Filho mais velho da primeira família brasileira a dar uma volta ao mundo de veleiro, é amante da vida simples.

NG Canela – Agosto 2010