

Zen num mundo acelerado

Por Patricia Dias

“Como ser mais Zen em um mundo acelerado?” Perdi o sono pensando nisso. Acho até que acelerei mais os pensamentos, depois da conversa com a Renata. O engraçado é que desde a minha entrada como estagiária na agência, sempre fui elogiada pelo meu jeito “ligada em 220”. Combinava muito com o ritmo frenético de uma agência de criação, na publicidade vale o jargão: “tudo é pra ontem”. Foram anos na correria e no desespero, perdendo eventos com amigos e familiares, substituindo refeições por sanduíches e água por café, virando madrugadas. Nesse ritmo insano, e naturalizado, fui efetivada e promovida. E agora, uma nova coordenadora de projetos vem falar sobre os benefícios do *Slow life* e *Mindfulness* para a criatividade. Não bastasse a reunião que se arrastou pela tarde toda, a Renata fez questão de marcar entrevistas individuais com a equipe.

– Vejo aqui nas planilhas que você tem tido um rendimento excelente. Mas achei você um pouquinho ansiosa, durante a nossa reunião hoje cedo. Tem algo te incomodando? Perguntou sem preâmbulos.

– Não, nada. Estava apenas esperando a aprovação de um cliente. Respondi surpresa frente a olhos atentos e inquisidores.

– Vou te passar o contato de um estúdio de yoga. Acho que vai te fazer muito bem. Fica aqui na rua de trás. Estou pensando até em firmar uma parceria e oferecer um desconto na mensalidade para nossos colaboradores.

– Que ótimo! Respondi tentando controlar meus impulsos.

A cabeça fervilhando: “ela achava mesmo que uma aulinha de yoga na hora do almoço iria ajudar de verdade os funcionários?” Chamar os funcionários de colaboradores não era o suficiente para humanizar o ambiente de trabalho. “Como entrar em um modo *slow* quando o *whatsapp* ganha recursos para acelerar os áudios?” Alguém precisava avisar a chefe que nós



vivíamos, sim, em um mundo acelerado, e inclusive, ganhamos muitos clientes, pela agilidade no cumprimento dos prazos. Eu era excelente em argumentar durante o banho, com o creme nos cabelos, tinha todas as respostas, que ao final, escorriam pelo ralo com a água e sabão.

No dia seguinte, substituí a folga do almoço pelo “Namastê”. Pela primeira vez, entendi perfeitamente o sentido da expressão “um peixe fora d’ água”. Observei as interações das colegas e imitei os gestos. Precisava verificar questões burocráticas da matrícula e fiquei aguardando, enquanto a turma conversava sobre artrite, artrose, osteoporose, sem nenhuma pressa de ir embora. Usei esse tempo para checar as mensagens, talvez a Renata tenha razão, e a minha impaciência sinalize que é hora de reduzir o ritmo. Para uma primeira experiência, foi ok. Eu esperava algo sei lá, mais místico, bem ou mal, sinto que as “posturas” deram uma boa soltada nos ombros e pescoço, sempre tensos.

Na segunda aula, fui a primeira a chegar, antes mesmo da instrutora, velha tática do introvertido típico. Saí da aula bem cansada, após muito trabalho de pernas e alongamentos. Percebi que a turma tinha muita flexibilidade, eu pelo contrário, além do encurtamento, sofria de uma total falta de coordenação. Me incomodava um pouco ser a mais atrasada do grupo, não sei se era o fato de ser uma quase balzaquiana. Aniversário chegando, inferno astral, essas bobagens. O fato era que não me sentia nem um pouquinho mais Zen e detestava incenso.

A Renata perguntou o que estava achando das aulas, disfarçando, respondi: “logo, logo eu atinjo o Nirvana”. “Maravilha”, ela riu. Sem opção, continuei frequentando as aulas duas vezes por semana. Minhas colegas conversavam animadamente sobre a melhora de suas dores, e chás milagrosos “para acabar com o fogacho”. A palavra menopausa, veio lembrar dos meus trinta no final do mês. Li uma reportagem uma vez sobre menopausa precoce, fiz força para lembrar se seria aos trinta e um ou aos trinta e quatro. Ontem mesmo recusei um convite para uma esticada depois do trabalho. Banho quente, sofá e uma série me parecem mais convidativos. Andava pendendo bem mais para o lado das colegas de yoga, uma constatação que pedia, no mínimo, mais uma taça de vinho.

Numa das aulas, perdi o foco na meditação final e reparei nas sacolas no canto da sala, cheias de mudas. Uma das senhoras, na saída, distribuiu mudas, pacotinhos com ervas secas e um vidro com uma “tintura para ferimentos”. Por um momento, me veio a lembrança da minha



avó, que fazia uma “garrafada” parecida, com o nome de “Catinga de mulata” – totalmente inadequado nos dias de hoje –, mas era o que curava os arranhões e roxos constantes da piaçada. Lembrei também do pé de boldo para chá, da espinheira santa, do vasinho com “comigo ninguém pode” na porta de entrada, das samambaias penduradas no teto, dos jardins com beijinhos de várias cores – minha florzinha preferia naquela época. Uma lembrança com cheiro e cores vivas. Por um segundo, voltei a ter oito anos, a correr atrás das borboletas, a colocar flor do manacá no cabelo, a subir na goiabeira.

Alguém perguntou se eu gostava de plantas, expliquei que não levava muito jeito: “meus vasinhos morreram todos de tristeza, por solidão ou falta de água”. Dona Carmem interrompeu: “Tenho algo para você”. “É mesmo!?””, digo espantada. Abriu a bolsa e me entregou uma pequena sacola plástica de mercado com a muda, garantindo que era uma planta pouco exigente. Percebendo meu receio em aceitar o presente, insistiu, falando das maravilhas da babosa para purificar o ar, para tratar a pele e o cabelo. Peguei a planta encarcerada na sacolinha, sem nenhuma expectativa. No caminho para casa, passei no mercado: café, vinho, pão e um pacote de terra adubada.

Senti pena da mudinha, a morte por asfixia parecia um destino triste demais. Reaproveitei o vaso da última plantinha que não sobreviveu aos meus cuidados. Separei tudo e fui para a micro sacada, onde não entrava desde o verão. Foi mais fácil do que eu pensava, não há nada que um vídeo na internet não ensine a fazer.

Para minha surpresa, a babosa, ou aloe vera, se mostrou bem resistente. Pedia tão pouco, um nadinha de água e a iluminação da mesa em frente à janela. Como jardineira sem nenhuma prática, observei em choque o aparecimento de um pequeno serzinho dividindo o espaço do vaso. A babosa-mãe teve um filhotinho. Para quem sempre se criou em prédio e com contato quase zero com a natureza, foi toda uma descoberta essa multiplicação espontânea. A mudinha que chegou quase sem vida, foi capaz de uma revolução. Da multiplicação espontânea, passei para a multiplicação intencional. Comprar blusinhas no shopping perdeu o status de passeio ideal desde que visitei o primeiro “Garden center”. A sacada sem graça foi tomada pelo verde, ganhou uma fonte e uma imagem de Ganesha. Passei a cozinhar com temperos frescos e beber chá de hortelã. A yoga, de fato, me tornou Zen.

