S10E05 - Alexia's First Meditation Retreat

Transcript

Alexia: Oi, pessoal e bem-vindos a mais um episódio do Carioca Connection. Meu nome é E e eu estou aqui com o Foster. Bom dia, Foster.

Foster: Bom dia, Alexia. Bom dia, pessoal. Tudo bem?

Alexia: Tudo. E com você?

Foster: Tudo E. Eu estou empolgadíssimo pro episódio de hoje, porque a gente vai falar sobre um tema que eu adoro.

Alexia: Sim.

Foster: Que a Alexia talvez goste um pouco menos, mas vamos lá.

Alexia: Que a Alexi talvez goste...

Foster: É, goste. Pouco menos. Gostei. Enfim, a gente vai falar sobre meditação, mas especificamente sobre um retiro de meditação que fizemos em novembro do ano de 2024. E já gravamos vários episódios sobre meditação. Eu acho que na primeira temporada gravamos um episódio sobre o livro Ten Percent Happier. Então, eu já estou falando

sobre meditação há muito tempo, mas hoje é a chance para a Alexi falar sobre a sua experiência, a sua... Enfim, vamos começar?

Alexia: Vamos. Eu estava lembrando assim: durante o retiro, o nosso professor — digamos assim — fez perguntas em geral, tipo "quem está aqui pela primeira vez?", "quem está aqui a segunda vez?", "quem me conhece disso?", "quem me conhece daquilo?" E uma das perguntas foi: "Quem é amigo, familiar, parceiro de alguém e está aqui sem saber o que está fazendo aqui?" Aí eu levantei minha mão. Bom, basicamente eu tenho acompanhado o Foster com a parte da meditação dele, mas a meditação em si nunca foi um mistério pra mim. Eu já tive a minha experiência com meditação por causa da Marina, uma das minhas melhores amigas no Rio, que a família dela sempre foi muito envolvida com meditação, com o budismo. A avó dela morava numa cidade no estado do Rio de Janeiro chamada Penedo, e lá tem um centro budista super importante, no qual eu já tinha tido a minha experiência de meditar por uma hora sem saber que eu estava meditando.

Foster: Sim, se não me engano a gente gravou um episódio inteiro sobre Penedo.

Alexia: Sim. E quem quiser saber mais sobre Penedo, era esse o meu link. É só procurar: nós temos um episódio super legal sobre essa cidade, que é super, super, superinteressante. Fica na Serra do Rio de Janeiro, então vale super a pena.

Foster: Super, super, super, super. Então, Alex, se você quer explicar um pouco de como você acabou fazendo o retiro de meditação comigo — e no seu aniversário?

Alexia: Ainda tem esse detalhe: foi no meu aniversário.

Foster: Então, você quer contar?

Alexia: Bom, nós já estávamos pretendendo ir pros Estados Unidos durante a época de Thanksgiving, que cai normalmente uma ou duas semanas depois do meu aniversário. É uma época muito boa pra gente ir para ficar com a nossa família, né? Normalmente a gente passa o Natal aqui com meu pai e passamos o Thanksgiving com eles. E o Foster descobriu que o retiro que ele tinha feito em 2023 — ele foi sozinho com um dos nossos alunos, ex-alunas agora, o Mateus...

Foster: Não, não... é esse aluno.

Alexia: Bom...

Foster: Quando você é aluno do Carioca Connection, isso é pra sempre, entendeu?

Alexia: ...com o Mateus. E o Foster ficou completamente apaixonado pelo lugar e pela experiência que ele passou. Ele voltou de lá muito feliz e muito... não diria "completo", mas muito em paz com o que estava fazendo e com a escolha de ter ido ao retiro. E eu acho que o que mais me fez decidir ir e acompanhar essa história foi que era de sexta a domingo, então não era longo. Era numa montanha na

Carolina do Norte, lugar lindíssimo, e eu normalmente me sinto muito bem nesses lugares. Então isso já foi um grande “check” pra mim. E eu sempre gostei muito do Jeff...

Foster: Quem é o professor?

Alexia: Professor. Ele, pra mim, é uma das melhores pessoas que pode me ensinar a como introduzir a meditação no meu dia a dia. Ele é muito sarcástico, irônico, brincalhão, vai direto ao ponto e fala coisas com as quais eu me identifico. Eu me identifico com a forma que ele ensina, acho que isso é o mais importante.

Foster: Sim. Ele é, entre aspas, uma pessoa normal, né? Eu só queria deixar duas coisas bem claras, que eu acho pessoalmente: eu nunca tentei te convencer nem a meditar, nem a fazer retiro. E fazer o retiro juntos no seu aniversário foi a sua ideia.

Alexia: Sim e não. Você me mostrou que ia ter retiro...

Foster: Sim, mas eu...

Alexia: Mas não foi a ideia.

Foster: Eu nunca falei “a gente vai num retiro pro seu aniversário”. Você que propôs a ideia.

Alexia: Eu acho que você propôs a ideia e eu disse “sim” à ideia. Você não disse “sim” por nós dois, eu acho que é isso.

Foster: Não, tá justo.

Alexia: É. E a única coisa que me fez pensar "será que eu vou ou não?" É porque, durante o meu aniversário, eu gosto muito de estar num lugar super especial que é o lago, pra gente, lá nos Estados Unidos. Eu sempre passei o meu aniversário muito bem nesse lugar específico — tirando o fato de que, dois anos atrás, o Foster deslocou o ombro. Mas, tirando isso, tá tudo bem.

Foster: É, eu sempre tenho uma surpresa pro seu aniversário.

Alexia: Isso é outro episódio.

Foster: Sim.

Alexia: Então, eu falei assim: "Ah, quer saber? Eu acho que seria uma coisa super legal e interessante fazer pros meus 35 anos." Porque é um marco... trinta e... Enfim, na minha cabeça eu gosto de pensar que é um marco importante na vida de uma mulher — na minha vida, no caso. E a gente, conversando sobre isso, viu que a gente poderia ficar num quarto super confortável, com banheiro só pra gente, com tudo que a gente precisava pra ficar confortável lá. E o principal: eu não era obrigada a estar durante todas as aulas, digamos assim...

Foster: É, eu poderia fazer exceções.

Alexia: É, eu poderia escolher o que fazer. E isso foi o que me disse: "Alexia, você vai, você pode ir, tá tudo bem."

Foster: Então você decidiu que queria ir. E, sabe, mais uma coisa? Pra mim foi muito sobre o lugar, porque, quando eu fiz em 2023 pela primeira vez, foi numa época incrível, com as árvores e a folhagem superbonita. Então eu queria te mostrar um lugar novo. Mas enfim, você decidiu que queria fazer, que ia topar fazer o retiro. Me conta como foi a experiência pra você, três meses depois?

Alexia: Eu acho que, antes de falar sobre isso, a gente tem que relembrar que o retiro quase não aconteceu por causa do furacão Elaine, que teve. Então, quando a gente chegou lá, o lugar estava super intacto, mas as árvores, as folhagens, etc., não estavam tão bonitas quanto deveriam estar, por causa do furacão que passou por lá. E o centro, o The Art of Living, não é?

Foster: Sim.

Alexia: Em Boone, Carolina do Norte...

Foster: Só pra esclarecer: é "Art of Living" (Arte de Viver), que fica em Boone, na Carolina do Norte, que é uma cidadezinha de universidade, né?

Alexia: Sim. Serviu como apoio para as pessoas que sofreram durante o furacão. Então, por um mês ali, a gente não sabia se íamos ou não pro retiro, porque eles ainda estavam vendo se conseguiriam receber a gente. Fiquei muito na expectativa depois disso, tipo: "Eu quero ir agora, tanto pra ajudar a comunidade que passou por esse problema absurdo quanto por mim", sabe? Se eles passarem por isso, eu

também consigo passar. Então eu cheguei lá meio que assim: “Estou pronta, vamos ver o que acontece.”

Foster: E você conseguiu... Então, só pra quem está ouvindo pela primeira vez: quase todo mundo sabe que você sofre por antecipação...

Alexia: Antecipação, antecipação...

Foster: Palavra difícil. E você não sabia se o retiro ia acontecer ou não, mas acabou acontecendo. E você chegou lá mais ou menos sem saber nada — tipo, eu não te contei exatamente como seria. Você já tinha uma experiência com meditação, mas era meio nova. Então foi, de fato, sua primeira vez sendo exposta a um retiro de meditação.

Alexia: Sim, sim. Foi mais ou menos a primeira vez. E eu não me senti confortável em todos os momentos. Eu acho que, pelo fato de o Jeff ter dado a liberdade pra gente ficar sentado, deitado, em pé, de costas, de frente, o que fosse, pra fazer as práticas... E o principal, pra mim, de poder compartilhar ou não com os outros o que você está sentindo, como foi a prática de meditação... isso também me deixa muito mais tranquila. Vou parecer muito chata agora, mas não é verdade: eu não queria ficar compartilhando com pessoas que eu não conheço — eu não sou esse tipo de pessoa. O que eu penso, deixei de pensar, se estou feliz ou triste... Eu gosto de fazer isso mas individualmente.

Foster: E não é chato, não é isso.

Alexia: Eu não sei, amor. As pessoas às vezes têm opiniões diferentes, mas...

Foster: Tá...

Alexia: Então, isso, pra mim, foi muito legal de ver: que cada um tem uma forma diferente de fazer. E o...

Foster: Jeff...

Alexia: ...abria as portas e os braços para qualquer tipo de pessoa fazendo a prática. Isso foi muito legal de ver.

Foster: Sim. A palavra-chave pra mim é "prática", porque até o nome do retiro é *Being Human Takes Practice*. Então ele usa a meditação como a prática principal, mas é mais como a gente pode viver com um pouco mais de leveza, um pouco mais alinhados com nossos valores, sei lá... Então, essa parte da prática mesmo: como foi pra você? Você aprendeu alguma coisa nova? Tem coisas que você quer levar pra sua vida por 2025?

Alexia: Eu acho que... eu não sei. Eu acho que a meditação é muito individual, né? Cada um tem uma forma de fazer e lidar. Ao mesmo tempo, eu acho que ter um grupo, nas suas primeiras vezes, pra fazer junto, é legal, porque todo mundo está naquela mesma situação, todo mundo está passando por problemas, todo mundo está ali querendo ser uma pessoa melhor pra si mesmo e pros outros, né? Então isso me ajudou muito. Eram, sei lá, cem pessoas ao mesmo tempo quietinhas, de olhos fechados, escutando o Jeff falando, num ambiente super

acolhedor. Então, assim, eu acho que, pra mim, o grande desafio é: “Como botar isso no dia a dia da Alexia, que está na sua rotina, com seus problemas diários, suas questões, etc.?” Como pegar aquele ambiente super acolhedor, perfeito pra fazer a meditação, e colocar no seu dia a dia? Pra mim, eu ainda não sei em que momento, mas é isso.

Foster: É bonito isso amor. Eu acho que — não sei se tem a ver com o retiro ou não, nem sei se eu falei isso pra você — mas eu já percebi que uma diferença, pequena, da sua perspectiva da vida. Tipo, você está um pouco mais... não vou dizer “tranquila”, mas talvez um pouco mais relaxada com o fato de que não temos controle de basicamente nada do que vai acontecer. É uma coisa que eu estou vendo em você. É muito bonita.

Alexia: É... Sim. Pode ser. Não sei. Não sei se foi com os 35 anos que chegou mais conhecimento sobre a vida, não sei se foi a meditação, não sei se foi simplesmente eu, não sei se foi a vida me ensinando isso. Não faço ideia.

Foster: O que eu tinha reparado em você é que está mais aberta pro autoconhecimento.

Alexia: Bom, eu acho que sempre estive aberta pro autoconhecimento. Não é à toa que eu faço terapia desde os 16 anos de idade.

Foster: Não é que você era fechada, mas você está falando mais abertamente sobre e vivendo mais.

Alexia: Não sei. Eu não sei se eu vi essa diferença em mim. Eu acho que eu sempre fui assim, em geral. Mas talvez pelo fato de que a gente finalmente viveu um ano inteiro sem uma pandemia, sem nada acontecendo nesse sentido...

Foster: Bom, furacão, fogos... né? Tem muita coisa acontecendo.

Alexia: Mas sei lá, não sei. Não sei se foi a meditação ou não. Pode ter sido.

Foster: Bom, enfim... primeira vez fazendo retiro de meditação. É algo que você talvez faria de novo? Ou é algo que você recomendaria pra outras pessoas que não estão interessadas ou é a primeira vez delas?

Alexia: Eu super faria de novo. Eu acho que, assim, eu faria de novo do jeito que eu fiz: de sexta a domingo, com o Jeff, que eu adoro. Eu acho que o mais importante, pra quem quiser começar ou pra quem já está na meditação, é quando você vê no seu professor, no seu guia, alguém com quem você consegue se conectar de alguma forma.

Foster: É muito importante.

Alexia: É. Então eu digo que é igual ao médico: você precisa se conectar. Igual à sua psicóloga, o seu psicólogo: você precisa se conectar de alguma forma. E pra mim, o mais importante foi que ele não levava muito pra parte zen ou espiritual, e sim pra parte prática de como melhorar a ansiedade, como melhorar quando a vida parece estar de ponta-cabeça. Isso pra mim foi muito bom, então eu super

faria esse retiro de novo. Acho que, na próxima vez, vou estar ainda mais aberta e disposta a fazer mais práticas, porque eu conseguia fazer de manhã muito bem e, à tarde, eu já estava exausta. Aí eu ia caminhar.

Foster: Sim.

Alexia: E é isso. É literalmente uma prática.

Foster: Sim. Eu só queria... a gente... vou falar um pouco mais sobre a importância do professor. Pra mim, é igual a... Por exemplo, tenho muitos amigos que falam "Sim, eu fiz terapia uma vez e não é pra mim, eu não gostei." E eu sempre penso: "Tá, talvez você tenha tido uma experiência ruim com a pessoa."

Alexia: Você teve?

Foster: Teve. E também é bem parecido com o português, ou aprender qualquer língua. Você pode aprender português sozinho, você não precisa de professor, pode fazer tudo sozinho. Mas ajuda muito ter alguém que está um pouco mais na sua frente, que pode te guiar. E tem que ser a pessoa certa, no momento certo. É algo que eu estou pensando muito sobre ultimamente, então obrigado por me relembrar.

Alexia: Sim. E outra coisa superinteressante sobre a meditação e o Brasil em si é que, no Brasil, nas grandes capitais, nas grandes cidades, tem centros de meditação muito bons. Não é algo que as pessoas não saibam o que é. Então, se você já fizer a prática de

meditação e for algo do seu dia a dia, e estiver visitando o Brasil, vale a pena. A gente foi naquele centro budista em São Paulo — a gente já gravou alguns episódios sobre isso — e é incrível aquele lugar. Vale super a pena visitar, sendo você da prática ou não.

Foster: Sim. Eu acho que o Brasil é um país super aberto a qualquer coisa — religião ou não — mas, especialmente, algo mais espiritual por causa do candomblé, e de todas essas coisas que eu tô pensando... A Alexia tá rindo de mim. Mas eu senti a mesma coisa quando vivi no Brasil: não é algo de outro mundo, se você fala "Não sou budista, mas eu pratico meditação." Onde eu nasci, na Carolina do Sul, ainda é uma coisa bem esquisita falar isso.

Alexia: Seus pais já não entendem nada, seu pai principalmente não faz ideia. "Como é que foi nas montanhas?"

Foster: "Foi nas montanhas? Caminhadas boas?" "Sim, pai..."

Alexia: E o mais engraçado era assim: "Ah, Alexia e Foster hoje em dia sabem o que é ficar em paz, relaxar e tal..." A gente não... a gente não sabe.

Foster: É, meu pai teria muita dificuldade num retiro de meditação.

Alexia: Sim.

Foster: Bom, Alexia, mais alguma coisa sobre o retiro, sobre meditação, que você queira compartilhar com nossos ouvintes?

Alexia: Não, eu só acho que se você quiser visitar o centro Art of Living, em Boone, vale muito a pena. É lindo, tem spa, fica no alto da... Grandfather Mountain?

Foster: Não, é outra, mas é perto.

Alexia: Sim, é um lugar lindíssimo, vale super a pena ir, seja para meditação ou não. Se você quiser passar um fim de semana relaxando no spa, vale muito, muito, muito a pena. Eu gostei muito de lá.

Foster: Sim, acho que vale muito a pena. Obrigado por ter feito essa experiência comigo, Alexia, e obrigado por essa conversa.

Alexia: De nada. Muito obrigada também.

Foster: Então, obrigado e até o próximo episódio.

Alexia: Tchau.

Useful vocabulary, expressions, etc...

tá tudo bem – it's all good

estou empolgadíssimo – I'm extremely excited

um tema que eu adoro – a topic I love

eu acho que na primeira temporada – I think in the first season

se não me engano – if I'm not mistaken

é muito sarcástico – (he) is very sarcastic

coisas com as quais eu me identifico – things I identify with

vale super a pena – it's totally worth it

isso é pra sempre – this lasts forever

não diria "completo", mas muito em paz – I wouldn't say complete, but very at peace

eu me sinto muito bem nesses lugares – I feel very good in those places

o que mais me fez decidir – what made me decide the most

eu já tive a minha experiência – I've already had my experience

um centro budista superimportante – a very important Buddhist center

meditar por uma hora – to meditate for an hour

Quem está aqui sem saber o que está fazendo aqui? – who is here without knowing what they're doing here?

eu sofro por antecipação – I suffer in anticipation

vou parecer muito chata agora – I might seem really annoying right now

cada um tem uma forma diferente de fazer – everyone has a different way of doing it

num ambiente superacolhedor – in a super welcoming environment

eu não sei se foi a meditação ou não – I don't know if it was meditation or not

não sei se foi a vida me ensinando isso – I don't know if it was life teaching me that

acho que vou estar ainda mais aberta – I think I'll be even more open

eu já estava exausta – I was already exhausted

é igual ao médico – it's like going to the doctor

quem está um pouco mais na sua frente – someone who is a bit further ahead of you

é algo que eu estou pensando muito sobre ultimamente – it's something I've been thinking about a lot lately

por causa do candomblé – because of candomblé

não é algo de outro mundo – it's not something from another world

eu acho que vale muito a pena – I think it's really worth it

é literalmente uma prática – it's literally a practice

Further resources & references for self-study

Candomblé – Afro-Brazilian religion with African roots

Penedo – town in the state of Rio de Janeiro known for its Buddhist center

Serra do Rio de Janeiro – mountain range region in Rio de Janeiro

Carolina do Norte – North Carolina, a US state in the southeastern region

Boone – a small university town in the mountains of North Carolina

Art of Living – a spiritual and wellness center

Furacão Elaine – a hurricane mentioned as having impacted the area

Marina – friend of Alexia who introduced her to meditation

Centro budista – Buddhist center referenced as an important spiritual place

Grandfather Mountain – famous mountain near Boone in North Carolina

Trinta por Cento – “Thirty Percent,” a book previously discussed on the podcast

Thanksgiving – US holiday celebrated in late November