

FICHA TÉCNICA

Título original: *3 Minutes à Méditer*

Autor: *Christophe André*

Copyright © L'Iconoclaste et France Culture, Paris, 2017

Tradução © Editorial Presença, Lisboa, 2017

Tradução: *Ana Cardoso e João Cardoso*

Revisão: *Gabriela Varino/Editorial Presença*

Imagens da capa: *Shutterstock*

Capa: *Vera Espinha/Editorial Presença*

Composição, impressão e acabamento: *Multitipo — Artes Gráficas, Lda.*

1.ª edição, Lisboa, setembro, 2017

Depósito legal n.º 430 132/17

Reservados todos os direitos
para a língua portuguesa (exceto Brasil) à
EDITORIAL PRESENÇA

Estrada das Palmeiras, 59

Queluz de Baixo

2730-132 Barcarena

info@presenca.pt

www.presenca.pt

ÍNDICE

Introdução: Esteja presente na sua vida	11
Como utilizar este livro	25
1. A respiração	27
2. A tagarelice dos pensamentos	31
3. Saborear o momento	35
4. Nada como... ..	39
5. Tomar consciência do nosso estado interior	43
6. Adormecer	47
7. Contemplar a natureza	51
8. O corpo	55
9. Resistir às tentações e aos impulsos	59
10. Generosidade	63
11. Recolhimento antes de agir	67
12. Caminhar em plena consciência	71
13. A força interior: meditação da montanha	75
14. O instante presente	79
15. Comer em plena consciência	83
16. Emoções dolorosas	87

17. Estar aqui e ali	91
18. Olhar para as pessoas com carinho	95
19. Neste instante, estou vivo	99
20. <i>Telos</i> e <i>skopos</i>	103
21. Do bom uso dos dispositivos eletrônicos	107
22. Preparar um estufado de legumes	111
23. Escutar o murmúrio do mundo	115
24. Angústias, inquietações e ruminacões	119
25. Nada fazer	123
26. Alongamentos em plena consciência	127
27. Gratidão	131
28. Responder ou reagir?	135
29. O útil e o inútil: meditação da árvore	139
30. Não praticar o mal	143
31. Espaços de respiração	147
32. Recolhimento	151
33. Perante o sofrimento: o refúgio da plena consciência	155
34. Três alegrias	159
35. Refletir com o próprio corpo	163
36. Ver o invisível	167
37. Sorrir	171
38. Generosidade para conosco próprios	175
39. Luzes	181
40. As coisas que acabam	185
Agradecimentos	189
Para mais informações	191

INTRODUÇÃO

ESTEJA PRESENTE NA SUA VIDA

O que é a meditação?

A meditação é uma prática muito antiga. Meditamos há mais de 2500 anos, tanto no Oriente como no Ocidente. Hoje em dia, a prática da meditação passa por uma fase entusiástica, o que se deve a múltiplos fatores: atualmente existem métodos de meditação laicos (não precisamos de seguir este ou aquele culto para a praticarmos), de fácil acesso (é possível uma introdução à meditação em cerca de oito semanas para captarmos a sua essência) e cujos benefícios estão comprovados por inúmeros estudos científicos.

A estas três características – laicidade, facilidade de acesso e validação científica – acrescenta-se o facto de a meditação nos ajudar a combater as grandes poluições psíquicas da nossa época: o materialismo, o consumismo e a dispersão digital. A meditação permite que nos recentremos no essencial e merece bem o epíteto de *treino do espírito*.

Como cheguei à meditação?

Eu sou médico psiquiatra especialista em distúrbios emocionais, ou seja, nas doenças associadas ao *stress*, à ansiedade,

à depressão. No que respeita ao seu tratamento, inicialmente, orientei-me para a medicação e, sobretudo, para as terapias cognitivas e comportamentais (TCC), que consistiam em associar situações reais, concretas, ao diálogo com o terapeuta. Depois, aos poucos, comecei a interessar-me pela prevenção das recaídas, pois, nestas perturbações emocionais, as recorrências são, infelizmente, bastante frequentes: os pacientes terão de aprender a estabilizar as emoções ao longo de toda a sua existência, ou seja, a introduzir no quotidiano alterações concretas ao estilo de vida, novos hábitos e maneiras de viver. Tudo isto respeita à alimentação, ao exercício físico, mas também ao retrato psicológico: a forma de cada um ver o mundo, de passar pelas emoções, de recordar os momentos de felicidade e os momentos mais adversos. Foi neste enquadramento que comecei a utilizar a meditação da plena consciência com os meus pacientes.

Um reparo importante: a plena consciência é a prática de meditação aplicada hoje em dia na área dos cuidados de saúde. De origem budista, sofreu alterações e foi laicizada para ser aplicada como tratamento (nada tenho contra o budismo, pelo contrário, mas nós não aplicamos tratamentos baseados em cultos religiosos). O meu interesse pela meditação começou no final dos anos 90 ao consultar as primeiras publicações científicas sobre o assunto. O acaso – nada acontece por acaso, diz-se – permitiu-me conhecer Matthieu Ricard, que respondeu às minhas questões sobre a meditação budista, ajudou-me a descobri-la, informando-me estar em contacto com alguns dos pioneiros dessa época, cujo trabalho era estudar a meditação de um ponto de vista científico. Aprendi, então, com eles, designadamente com Jon Kabat-Zinn e Zindel Segal. Depois, a partir de 2004, comecei a propor este método aos nossos primeiros grupos de pacientes no departamento universitário onde trabalho, no Hospital Sainte-Anne,

em Paris. Os resultados foram estimulantes para eles e para nós. Deparámo-nos também com o entusiasmo de descobrir algo verdadeiramente inovador, bastante terapêutico e, além disso, capaz de alterar o olhar perante a vida, tanto dos prestadores de cuidados como dos pacientes.

A meditação ainda suscitava, nessa altura, alguma desconfiança em alguns pacientes e em outros tantos médicos. Notava-se, por vezes, o receio de que integrássemos uma seita ou de que estivéssemos com a ideia de propor-lhes uma fantasia terapêutica *new age*. Sempre encarei esta situação com normalidade: seria inconcebível tratá-los com recursos folclóricos; se os pacientes confiam em nós, não podemos traí-los por falta de rigor. Ao início, para não os inquietar, falávamos num «treino atencional». O que até nem era errado: a meditação auxilia a nossa atenção a manter-se na realidade, ao evitar que se perca em ruminacões virtuais infinitas, tão esgotantes quanto dolorosas...

Até hoje, tratámos inúmeros pacientes, formámos outros tantos prestadores de cuidados e a meditação da plena consciência assumiu o seu lugar de pleno direito em França e no resto do mundo. São cada vez mais realizadas e publicadas investigações sobre a matéria e um número crescente de médicos e terapeutas utilizam-na e prescrevem-na. Em França, foram criados cursos universitários como, a título de exemplo, Meditação e Neurociências, em Estrasburgo, ou Meditação e Relação dos Cuidados, em Paris, e ainda outras iniciativas destinadas aos profissionais de prestação de cuidados de saúde.

A partir de agora, a meditação da plena consciência será considerada uma consistente e legítima ferramenta de tratamento e prevenção, tanto na psiquiatria como na medicina em geral. E os seus benefícios já começam a ser valorizados nas escolas e nas empresas.

O que a meditação me proporcionou

A título pessoal, a meditação desempenhou um papel muito importante na minha vida. Se me refiro a isto, é porque a minha história será semelhante à de muitas outras pessoas.

Talvez tivesse sido um pouco mais fácil para mim: eu era uma criança introvertida que gostava do silêncio e da solidão. No entanto, ao crescer, esqueci esta característica, levado pelo ritmo e pelos hábitos da vida adulta: agir e reagir, mexer-me e empreender. Entretanto passei por um drama pessoal, pois é muito raro alguém procurar a prática da meditação por acaso ou por mera curiosidade. A montante existe sempre algum sofrimento para aliviar ou problemas por resolver. Lembro-me de uma colega que, num congresso, perguntou: «Haverá aqui alguém que não tenha problema algum ou que não esteja a sofrer com algo?» Ninguém levantou o dedo, naturalmente. A seguir, ela encarou a assistência: «E, de entre aquelas pessoas que têm problemas, quem prefere guardá-los em vez de aligeirá-los ou resolvê-los?» Também não se viram dedos erguidos. Todos os seres humanos conhecem o sofrimento e cada um de nós deseja libertar-se dele.

Agora, o meu drama: o meu melhor amigo morreu-me nos braços após um acidente de moto. Em estado de choque, refugiei-me num mosteiro nas imediações de Toulouse, do qual já me haviam falado muitos dos meus pacientes que para ali se retiravam em busca de paz de espírito. Descubri a vida contemplativa, o recolhimento, o silêncio, a oração. Recordo-me de, ao início, não ter sido evidente; eu tinha perdido o hábito de não fazer nada e de não me refugiar das adversidades na ação ou na distração. Encontrava-me numa situação dolorosa, num pico de sofrimento. Nos primeiros dias, era assaltado por angústias e aflições cada vez maiores, e por dúvidas acerca do que a minha presença naquele

local me poderia oferecer. Exatamente aquilo que experimentam muitos dos nossos pacientes nas primeiras sessões de meditação... Depois, com perseverança, tudo começa a clarificar-se. Experimentei uma transformação interior quando o mundo exterior não sofrera alterações: fui eu e a minha visão que se modificaram. Saí do mosteiro com a sensação de que tinha acabado de viver algo marcante que me viria a ser precioso e vital. Em seguida, frequentei alguns cursos e formações sobre meditação. Sempre gostei muito deste tema e sempre me dediquei a ele com uma disposição semelhante à de quem parte para umas merecidas férias. As memórias daqueles congressos são uma mescla de momentos mais difíceis (aborrecimento, fadiga) com outros mais envolventes (plenitude, harmonia).

Olhando para trás, julgo hoje que a meditação é, sem dúvida, a ferramenta – no que ao psicológico diz respeito – que mais me realizou no plano pessoal. Ela é-me, por exemplo, de grande auxílio nos momentos de fadiga emocional: estes são, agora, menos intensos e duradouros. De tal forma que aprendi a enfrentar melhor os maus momentos e a adversidade. A prática meditativa ensinou-me a aproveitar melhor os bons momentos, a compreender que não basta que as fontes de felicidade existam, mas que é necessário franquear-lhes o espírito, conceder-lhes atenção, abrir-lhes o coração. Que não basta contentarmo-nos em olhar de relance para o céu ou para uma flor, mas parar, por alguns segundos que sejam, respirar, aproveitar o instante que estamos a viver... Esta fusão de ambos os dons da meditação – uma nova atitude para melhor ultrapassarmos as adversidades e a vivência bem assumida dos momentos de felicidade – conduziu-me àquilo que designo por felicidade lúcida, uma felicidade que consegue emergir e manifestar-se mesmo na presença da adversidade.