

.....Andy Puddicombe.....

Mestre em Meditação Moderna
e fundador do projeto Headspace

Meditação e Mindfulness

10 minutos por dia podem fazer a diferença



Tire proveito
das meditações
guiadas
pelo autor

nascente

ÍNDICE

<i>Introdução</i>	7
CAPÍTULO 1: A Abordagem	45
CAPÍTULO 2: A Prática	91
CAPÍTULO 3: A Integração	123
CAPÍTULO 4: Aspetos Práticos: Como Começar	189
CAPÍTULO 5: Dez Sugestões: Seja <i>Mindful</i>	205
CAPÍTULO 6: Histórias da Clínica.....	213
<i>Diário Offline</i>	231
<i>Agradecimentos</i>	241
<i>Fontes para os Resultados das Pesquisas</i>	243

INTRODUÇÃO

Já passava bastante da meia-noite. Sentei-me no muro e olhei para baixo. Os pinheiros altos dos campos interiores ofereciam-me bastante cobertura na escuridão e, contudo, não resisti a olhar para trás mais uma vez, receoso de ter sido seguido. Como tinha chegado a semelhante situação? Olhei novamente para baixo. Estava a pouco mais de três metros e meio do chão. Pode não parecer assim tão alto mas, agachado, com um par de sandálias pouco robustas e a minha roupa de dormir, a ideia de saltar fez-me estremecer. Onde é que eu tinha a cabeça quando calçara as sandálias? Levara-as enfiadas nos fundilhos das calças quando me arrastara pelo mosteiro, tentando não acordar os outros monges. Eu entrara no mosteiro para contemplar a vida e, contudo, ali estava, escalando as suas paredes e contemplando as minhas sandálias enquanto preparava o salto de volta para o mundo.

A ideia nunca fora essa. Eu já tivera formação como monge budista noutras ocasiões e em ambientes muito mais complicados. Os outros mosteiros, porém, conferiam uma abordagem calorosa e gentil àquilo que só pode ser descrito como um modo de vida desafiador mas, ainda assim, muito gratificante. Ali era diferente. Este mosteiro budista não era como os outros. Trancado de dia e de noite, rodeado por altos muros de pedra e sem forma de contactar quem quer que fosse no exterior, por vezes sentira-o mais como uma prisão. Naturalmente, apenas me

podia culpar a mim mesmo. Afinal, fora para ali de livre vontade. Mas, tradicionalmente, o monasticismo é um pouco diferente da máfia. Geralmente, quando nos tornamos monges não tem de ser para sempre, sem saída possível. De facto, pelo contrário, os mosteiros budistas são conhecidos e respeitados pela sua tolerância e compaixão. Assim, como acabara a escapar por cima de um muro de quase quatro metros era, verdadeiramente, um mistério.

Tudo começa alguns anos antes, quando eu tomara a decisão de fazer as malas e partir para a Ásia para me tornar monge. Nessa época estudava Ciências do Desporto na universidade. Pode parecer uma profunda mudança de estilo de vida, mas senti-a como uma das decisões mais fáceis que alguma vez tomei. Compreensivelmente, os meus familiares e amigos ficaram ligeiramente mais apreensivos do que eu, talvez perguntando-se se eu acabara por perder mesmo a cabeça, mas todos me apoiaram. Na universidade, contudo, a história foi diferente. Ao ouvir a notícia, o responsável pelo meu ano sugeriu-me que uma consulta ao médico para me receitar *Prozac* poderia ser uma opção mais sensata. Por muito bem-intencionado que pudesse ser, não pude deixar de pensar que ele não percebia nada. Achava mesmo que eu seria capaz de encontrar o género de felicidade e gratificação que procurava num frasco de medicamentos? Quando eu ia a sair do seu gabinete, disse-me:

— Andy, vais arrepender-te desta decisão até ao fim dos teus dias.

A verdade é que se revelou uma das melhores resoluções que já tomei.

Poder-se-á perguntar que género de pessoa é que, um dia, decide subitamente partir para a Ásia e tornar-se monge budista. Talvez as pessoas imaginem um estudante «automedicado» que perdeu a cabeça, ou um «tipo criativo» desejoso de se rebelar contra a sociedade de consumo. A realidade era, porém, muito mais mundana. À época eu apenas me debatia com a minha mente. Não do género colete de forças, se é que me faço entender, mas debatia-me com pensamentos que

nunca paravam. Parecia que o meu cérebro estava sempre ligado, dando voltas e voltas como uma máquina de lavar. Alguns desses pensamentos agradavam-me. Muitos deles, não. Como se uma cabeça «inquieta» não fosse suficiente, sentia que estava sempre a cair em preocupações desnecessárias, frustração e tristeza. Eram níveis de emoção bastante vulgares, mas de vez em quando tinham tendência a ficar descontrolados. E, quando isso acontecia, nada havia que eu pudesse fazer. Parecia que ficava à mercê desses sentimentos e que era sacudido por eles de um lado para o outro. Num dia bom, tudo corria bem. Mas, num dia mau, parecia que a minha cabeça ia explodir.

Dada a intensidade do sentimento, o desejo de treinar a mente nunca se afastava muito dos meus pensamentos. Não sabia exatamente como fazê-lo, mas desde muito novo que entrara em contacto com a meditação e sabia que esta oferecia uma solução potencial. Atenção, não quero que pensem que fui uma espécie de menino-prodígio e que passei a minha adolescência sentado no chão, de pernas cruzadas, porque foi tudo muito diferente. Só me dediquei a estudar meditação a tempo inteiro aos 22 anos, mas o primeiro momento de *headspace* — ou *espaço mental* — que experimentei, aos 11 anos, foi sem dúvida uma amostra das possibilidades. Gostaria muito de dizer que foi o anseio de compreender o sentido da vida que me motivou a inscrever-me nessa primeira aula de meditação, mas a verdade é que fui porque não me queria sentir de fora. Os meus pais tinham acabado de se separar e, procurando uma forma de lidar com a situação, a minha mãe inscrevera-se num curso de seis semanas. Quando percebi que a minha irmã a acompanharia, perguntei se também podia ir.

Acho que, simplesmente, tive sorte da primeira vez que tentei. Não tinha quaisquer expectativas, pelo que não pude projetar na experiência quaisquer esperanças ou receios. Mesmo com aquela idade, é difícil ignorar a mudança de qualidade mental que a meditação pode provocar. Não tenho a certeza se alguma vez, antes disso, tinha experimentado uma mente tranquila. De certeza que nunca me sentara quieto

num sítio por um período de tempo tão longo. O problema foi quando tentei outra vez e não obtive a mesma experiência. O mesmo aconteceu da vez seguinte, e comecei a ficar muito frustrado. A verdade é que, quanto mais eu me esforçava por relaxar, mais me afastava de o conseguir. E foi assim que começou a minha meditação, lutando com a minha mente e ficando cada vez mais frustrado.

Agora, quando penso nessa época, não fico assim tão surpreendido. A abordagem que me foi apresentada era um pouco «excêntrica», se é que me faço entender. A linguagem usada era mais da década de 1960 do que da década de 1980, e havia tantas palavras estrangeiras que eu costumava «desligar» nas aulas. E depois estavam sempre a lembrar-me o «apenas relaxa» e «simplesmente deixa-te ir». Bem, se eu soubesse como fazer isso certamente não estaria ali. E quanto a ficar sentado durante trinta ou quarenta minutos seguidos, isso é para esquecer.

Esta experiência poderia ter-me afastado da meditação para sempre e o apoio à causa foi bastante limitado. A minha irmã achou tudo muito aborrecido e acabou por desistir, e, com todos os seus outros compromissos, a minha mãe tinha dificuldade em arranjar tempo. Quanto ao apoio dos amigos, não sei o que me passou pela cabeça para falar disso a alguns colegas de escola. Na manhã seguinte, quando entrei na sala, deparei-me com trinta alunos sentados nas carteiras, de pernas cruzadas e olhos fechados, entoando «Om» por entre ataques de riso mal disfarçados. Apesar de agora me dar vontade de rir, na ocasião fiquei chateado. A partir de então nunca mais falei do assunto e acabei por desistir. Além disso, com o desporto, as raparigas e os copos prestes a entrarem em cena, era difícil arranjar tempo para a meditação.

Poder-se-á pensar que fui criado de uma forma que me tornou mais fácil aceitar a meditação enquanto conceito. Haverá até quem me imagine na escola como uma personagem alternativa, vagueando por ali com calças à boca de sino, com rabo de cavalo e a tresandar a incenso. Ou quem tenha visões dos meus pais a irem buscar-me à escola numa caravana movida a marijuana, com flores pintadas. Digo-o porque sei

que é fácil tirar conclusões precipitadas, aceitar estes estereótipos da meditação e achar que se destina apenas a um certo tipo de pessoas. Mas, na verdade, acho que era praticamente tão normal quanto um adolescente pode ser.

Continuei a namoriscar a meditação até que, aos 18 anos, vivi uma crise, uma série de eventos trágicos de que falarei mais adiante e que acabaram por dar à meditação uma importância e uma relevância que nunca tinham tido. É difícil lidar com a dor em qualquer idade. Não somos preparados para isso, não existe fórmula, e a maioria de nós sobrevive o melhor que pode. Para mim significou fazer a única coisa que sabia — empurrar tudo para dentro e esperar nunca ter de lidar com os sentimentos de perda e tristeza que, tão inconvenientemente, me tinham batido à porta.

Mas, como tudo o resto na vida, quanto mais lutamos contra uma coisa mais tensão criamos. E essa tensão acaba por arranjar uma maneira de se libertar. Avanzo alguns anos e dou comigo a estudar na universidade. O primeiro ano passou a voar e era difícil imaginar o que mais a vida poderia ter para oferecer. Mas então, aquela tensão, aqueles sentimentos que tinham sido ignorados vezes sem conta, começaram a encontrar o seu caminho para a superfície. A princípio sentia-me apenas desconfortável, mas não demorei muito a aperceber-me de que estavam a tocar todos os aspetos da minha vida. Reunir-me com o responsável do meu ano, para lhe anunciar que decidira partir e tornar-me monge, foi a menor das minhas preocupações.

Eu fora educado como cristão, mas quando cheguei à adolescência não sentia qualquer ligação verdadeira com alguma religião em particular. Contudo, ao longo dos anos lera alguns livros e um bom amigo falava-me muitas vezes da psicologia e da filosofia do budismo. Julgo que o seu apelo foi sobretudo por não parecer mesmo uma religião. E as histórias da meditação, dos monges e das monjas que, de alguma forma, tinham sido capazes de dominar a mente pareciam-me muito apelativas, não tanto como forma de vida mas em termos de resultado.

Quando as pessoas querem saber porque me tornei monge, geralmente enunciam a pergunta assim: «Então, subiste a colina, bateste à porta e pediste para ser monge?» Por mais ridículo que isso possa soar, é mesmo assim que se faz. Porém, antes que se entusiasme e comece a fazer as malas, devo acrescentar que há algo mais, incluindo vários anos de formação enquanto leigo, seguidos de treino a tempo inteiro como monge noviço e só depois, com a permissão do professor, podemos tornar-nos monges ordenados.

A princípio, na minha impaciência para arranjar o professor certo, mudei muitas vezes de mosteiro e de um país para outro. Nessa época vivi na Índia, no Nepal, na Tailândia, em Myanmar, na Rússia, na Polónia, na Austrália e na Escócia, viajando por muitos outros países durante o processo, aprendendo técnicas novas, construindo sobre as fundações do que já aprendera e fazendo o meu melhor para as integrar na minha vida. Excluindo a fortaleza murada de onde estava pres-tes a saltar, todos os sítios onde vivi eram acolhedores, amigáveis e propícios à formação. E, sim, felizmente acabei por encontrar o professor certo, que afinal foi um grupo de professores.

Viver como monge pode ser complicado — nem toda a gente compreende «o careca com uma espécie de saia» — e tentar desmistificar a meditação diante de uma audiência secular, vestido como monge, que era como eu trabalhava, pode transmitir uma mensagem muito confusa. Uma coisa é viver numa comunidade ou retiro monástico, onde as pessoas à nossa volta compreendem a simplicidade das vestes de um monge; outra é viver numa cidade. Quanto mais falava às pessoas acerca dos benefícios da meditação, mais percebia que muitas procuravam desesperadamente uma maneira de relaxar, mas sentiam-se desconfortáveis com o elemento religioso automaticamente transmitido pelas vestes. A única coisa que estas pessoas desejavam era uma forma de suportar a vida, lidar com o stress — no trabalho, na vida pessoal e nas suas próprias mentes. Queriam recuperar aquela sensação de abertura que recordavam da sua infância, aquela sensação de

apreço pelo facto de estarem vivas. Não procuravam iluminação espiritual nem precisavam de terapia. Apenas queriam saber como «desligar» quando chegavam a casa depois do trabalho, como conciliar o sono à noite e como melhorar os seus relacionamentos, como se sentirem menos ansiosas, tristes ou zangadas. As pessoas queriam saber como controlar os seus anseios, largar os seus vícios, ter um pouco mais de perspetivas na vida. Mas, acima de tudo, queriam saber como lidar com aquela sensação inquietante de que as coisas não eram como deviam ou podiam ser — aquela sensação de que a vida é mais do que isto. A integração da meditação na vida quotidiana foi fulcral para a minha decisão de deixar de ser monge e viver como leigo. Enquanto monge, era bastante tímido. Em parte devia-se à nossa forma de vida introvertida, mas um fator igualmente importante foi ver com bastante clareza as condições da minha própria mente, o que me fazia sentir um tanto exposto, um tanto despido, e isso era algo que eu queria muito resolver. Também tinha bastante vontade de resolver o facto de me ter tornado muito inativo. Antes da minha formação monástica eu dedicara-me muito à prática física e, contudo, isso parecia ter ficado em suspenso durante a maior parte dos últimos dez anos. Um dia, ao falar com uma amiga, ela mencionou que uma sua antiga colega de turma estava a treinar com o Circo de Moscovo. Como ela sabia que eu era um bom malabarista e tinha feito muita ginástica no passado, pensou que valeria a pena experimentar. Não tardou muito que eu começasse a ter aulas privadas e a adorá-las. Foi durante uma dessas aulas que o meu professor me perguntou se conhecia o curso superior de Artes Circenses que existia em Londres. Sim, é mesmo verdade, uma licenciatura em Artes Circenses — é algo que não podia ter inventado. Fiz algumas sondagens e afinal existia mesmo. As candidaturas para o frequentar são surpreendentemente numerosas (sejamos honestos, quem quer estudar Física Atómica quando pode balouçar como um macaco, num trapézio, o dia inteiro?), pelo que, teoricamente, não parecia que tivesse grandes possibilidades. Mas um dia, já tarde, recebi um

e-mail a dizer que me tinham oferecido uma vaga condicional — sendo o requisito assinar um documento que, de forma bastante clara, atestava que eu era velho, com grandes probabilidades de me magoar e tinha de assumir a responsabilidade total por esse facto. Quem haveria de dizer, velho, aos 32 anos?

Embora a transição de monge para palhaço possa não parecer das mais óbvias, talvez existam mais semelhanças do que se nota à primeira vista. A aplicação da consciência momento a momento à atividade física viria a revelar-se inestimável, em mais aspetos do que eu poderia ter imaginado. Pensemos numa atividade circense, seja malabarismo, corda bamba, acrobacias ou trapézio: todas exigem um equilíbrio perfeito entre concentração e relaxamento. Se tentarmos demasiado arduamente, cometemos erros. Se o não fizermos caímos ou escorregamos.

Um dos aspetos mais desafiadores do treino no circo era pedirem-nos constantemente que saíssemos das nossas zonas de conforto — para a maioria de nós, diariamente. Nesse processo o ego ficava bastante maltratado e éramos incentivados a levar-nos um pouco menos a sério. Curiosamente, isto é bastante similar ao treino no mosteiro, onde o ego também é desafiado. Nos workshops para palhaços (ainda é difícil dizê-lo com uma cara séria) éramos incentivados a fazer figuras de tolos, a correr riscos, a tentar coisas, confiantes na nossa capacidade para falhar. Éramos mandados para o palco sem qualquer material e aí diziam-nos o que fazer. E nesses momentos havia apenas silêncio e nenhum buraco onde nos escondermos. Se demorássemos muito tempo a pensar, o professor tocava um tambor para indicar que acabara o tempo e mandava-nos sair do palco. Não havia espaço para pensar nem para respostas inteligentes. Era necessária presença, uma honestidade brutal, para fazer ali alguma coisa e ver o que acontecia. Por vezes havia inspiração e estímulo, noutras era penoso e o resultado humilhante. Porém, de certa forma, isso não importava. O que interessava era chegar ali e fazê-lo, sem pensar, sem preocupação com o

que os outros iriam julgar, sem sequer estar apostado num resultado particular, apenas fazê-lo.

Muitas vezes, nas nossas vidas, ficamos tão presos na análise e na dissecação de todos os resultados possíveis que perdemos por completo uma oportunidade. Claro que algumas coisas exigem uma cuidadosa consideração, mas quanto mais vivemos completamente o momento, mais vamos adquirindo uma noção do que nos parece certo. Quer pensemos nisso como um instinto, uma intuição, quer apenas saibamos que isso é a coisa certa a fazer, pode tratar-se de uma descoberta incrivelmente libertadora.

AS BASES DO *HEADSPACE* OU ESPAÇO MENTAL

Ensinar meditação foi algo que sempre me apaixonou, mas também tinha uma certa noção do dever de partilhar o cuidado e a atenção ao detalhe que me foram transmitidos pelos meus professores. Quando me apercebi da maneira como a meditação era por vezes ensinada no Reino Unido, surpreendeu-me que alguém fosse capaz de retirar dela qualquer benefício. Embora a transição da meditação do Oriente para o Ocidente tenha sido realizada com muito cuidado e sensibilidade pelos monges e monjas das tradições espirituais, no mundo secular foi feita da mesma forma como fazemos com tudo o resto — à pressa. Era como se, simplesmente, não pudéssemos esperar nem mais um minuto para ter a experiência de uma mente tranquila. Assim, as técnicas foram extraídas de modo isolado e fora de contexto, o que as tornou quase impossíveis de aprender. Quantas pessoas conhece que já experimentaram a meditação e desistiram? Pior ainda: quantas pessoas conhece que nem sequer pretendem experimentar por acharem que não têm jeito? Mas, sem sabermos o que a meditação, de facto, é, sem nos darem as instruções e orientações essenciais quanto à melhor maneira de abordar as técnicas, como poderá funcionar?

Como poderá comprovar, a prática da meditação é muito mais do que ficar sentado durante um certo tempo todos os dias. Mesmo que seja um componente-chave, é apenas uma parte de um sistema mais vasto do treino da mente, que integra três aspetos distintos. Cada aspeto é igualmente importante e, para que possa obter o maior benefício da meditação, as outras duas vertentes também precisam de ser ensinadas.

Tradicionalmente, ensinava-se primeiro aos alunos de meditação como *abordar* a técnica, em seguida como *praticá-la* e finalmente como *integrar* as técnicas no seu dia a dia.

Com a intenção de apresentar a meditação como parte deste sistema de exercício mental mais vasto, o Headspace foi lançado oficialmente em 2010. A ideia era simples: desmistificar a meditação, torná-la algo acessível e relevante para a vida dos nossos dias. Nada de excêntrico, nada de absurdo, apenas ferramentas claras que as pessoas podiam usar para obterem algum espaço mental — o seu *headspace*. A ideia também era levar o máximo possível de pessoas a experimentarem a meditação, e não apenas lerem acerca dela. Chegará sem dúvida um tempo em que sentar-se durante dez minutos por dia para obter algum *headspace* não será mais invulgar do que sair para dar um passeio. Há dez ou quinze anos, seria difícil pronunciar a palavra «ioga» sem que as pessoas comesçassem aos risinhos e, contudo, ir agora a uma aula de ioga no ginásio não é mais estranho do que fazer aeróbica.

Apesar de terem sido necessários anos de pesquisa, planeamento e desenvolvimento para tornar o projeto uma realidade, este não é mais do que um piscar de olhos em termos da história das técnicas. Trata-se de exercícios de meditação que foram passando de mestre para aprendiz ao longo de milhares de anos. Houve tempo mais do que suficiente para refinar e desenvolver as técnicas e limar imperfeições. Num mundo de novidades e modas, há algo muito reconfortante nessa autenticidade. Foi essa autenticidade que me permitiu

começar a trabalhar lado a lado com médicos, apoiando-os na adaptação das técnicas para uso clínico. Foi essa mesma autenticidade que permitiu iniciar-me na prática privada como consultor de *mindfulness* clínico, onde ao longo dos anos tenho ajudado pessoas que sofrem de insónia a impotência, e tudo o que se possa imaginar entre uma coisa e outra.

E então ali estava eu, empoleirado no cimo daquele muro. Lancei um último olhar para trás e saltei. Tinha pena de abandonar o mosteiro daquela maneira mas, pensando nisso agora, não estou arrependido de ter estado lá.

Todos os mosteiros, retiros ou centros de meditação onde já vivi ou que visitei ensinaram-me alguma coisa. De facto, ao longo dos anos, tive o privilégio e a sorte de estudar com alguns professores incríveis, mestres de meditação no mais verdadeiro sentido da palavra. Se alguma sabedoria será encontrada nestas páginas, é a eles que se deve. Na minha opinião, a minha mais forte qualificação para escrever este livro é o facto de, ao longo do meu treino de meditação, ter cometido praticamente todos os erros possíveis e, por isso, poder ajudar o leitor a evitá-los. Isto significa dar-lhe conselhos sobre a melhor maneira de abordar a meditação, como melhor a praticar e como integrá-la o melhor possível em toda a sua vida. Ter um mapa na mão é uma coisa, ter alguém que nos mostre o caminho é outra, muito diferente.

COMO TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DESTES LIVROS

A meditação é uma capacidade maravilhosa, com potencial para mudar a vida, mas a maneira que cada um escolhe para usar essa capacidade é pessoal. Havendo cada vez mais cobertura mediática sobre meditação e *mindfulness*, muitas pessoas parecem ter muita pressa de definir o seu objetivo. A verdade, porém, é que cada pessoa decide o seu objetivo, decidindo como usá-las. Quando aprendeu a andar de

bicicleta, tenho a certeza de que lhe ensinaram como fazê-lo e não a forma como devia usar essa capacidade. Há quem vá de bicicleta para o trabalho, há quem a use para passear com amigos e, para muito poucos, andar de bicicleta pode até tornar-se numa carreira. Mas a capacidade de se manter no selim é igual para todos. Então, mesmo que outra pessoa nos tenha ensinado a andar de bicicleta, nós decidimos o que andar de bicicleta significa para nós, como a usar e de que forma essa capacidade serve melhor o nosso estilo de vida. O mesmo acontece com a capacidade de meditação. Esta pode ser aplicada a qualquer aspeto da vida e o seu valor é igual ao apreço que lhe conferimos.

Para obter o melhor proveito possível deste livro e, consequentemente, dos muitos benefícios da meditação, não é necessário que escolha apenas uma área da sua vida para se concentrar. Pelo menos, logo de início. A meditação é muito mais vasta do que isso e as qualidades que origina tendem, inevitavelmente, a ter impacto nas áreas da vida em que são mais necessárias. Contudo, é útil saber como outras pessoas usam a meditação e apreciar todo o seu potencial. Para muitos é o exterminador implacável do stress, uma aspirina para a mente. Em resumo, a maneira de conseguir algum *headspace* todos os dias. Para outros é a base para uma abordagem mais vasta ao *mindfulness*, uma oportunidade para estabelecer contacto com o que significa estar presente, e no momento, ao longo de todo o dia. Para outros pode ser parte de um plano de desenvolvimento pessoal em direção a uma maior estabilidade emocional, ou estar integrado num qualquer caminho espiritual. E ainda há aqueles que adotam a meditação como forma de melhorarem o seu relacionamento com os seus parceiros, pais, filhos, amigos, colegas e sócios.

A meditação também é usada de maneiras muito mais específicas. Desde que o Instituto Nacional para a Excelência Clínica do Reino Unido aprovou o uso da meditação (ou *mindfulness*, como é conhecida

no mundo médico) que tem sido usada para tratar uma vasta gama de sintomas relacionados com o stress. Estes incluem a ansiedade crónica, a depressão, a raiva, a adição, o comportamento compulsivo, a insónia, a tensão muscular, a disfunção sexual ou a síndrome pré-menstrual.

Fora do mundo da medicina, mas ainda com a intenção de apontar a um aspeto específico da vida, muitas pessoas usam a meditação para lhes dar uma vantagem suplementar numa disciplina, no emprego ou no desporto (sendo um bom exemplo a equipa olímpica dos EUA). E, finalmente, alargando as fronteiras da imaginação, a meditação foi mesmo adotada pelos *marines* americanos para ficarem mais concentrados e eficientes na linha da frente.

A MEDITAÇÃO E A MENTE

Pode parecer implausível que a meditação tenha uma gama tão variada de benefícios. Contudo, se pensarmos bem, tudo o que fizermos que envolva a mente beneficiará com a meditação. É como ajustar o disco rígido de um computador. E haverá alguma coisa que façamos que *não envolva* a mente?

Dado o papel central que a mente desempenha nas nossas vidas, é notável que esta revolução da meditação não tenha acontecido há mais tempo. Não pensamos duas vezes quando se trata de exercitar os nossos corpos (bem, a maioria das pessoas) e, contudo, o bem-estar da mente tende a ficar em segundo plano. Seja porque mais ninguém a pode ver ou por pensarmos que é uma causa perdida, tanto faz. O facto é que toda a nossa existência é experienciada através da mente. Dependemos dela para os nossos sentimentos de felicidade e realização na vida e para manter relações positivas com os outros. Então, despende alguns minutos todos os dias para a treinar e conservar não é mais do que simples bom senso.

A MEDITAÇÃO É UMA EXPERIÊNCIA

Além de ser uma capacidade, a meditação também é uma experiência. Isto significa que é preciso praticá-la para que o seu valor seja devidamente apreciado. A meditação não é apenas mais um conceito confuso ou ideia filosófica; pelo contrário, é uma experiência direta do momento presente. Da mesma forma que somos nós que definimos o *objetivo* da meditação, também nos cabe definir a *experiência* da meditação. Imaginemos um amigo a descrever uma refeição fabulosa que comeu num restaurante. Agora imaginemos irmos lá e termos a mesma refeição. Ouvir falar de comida e prová-la são duas coisas completamente diferentes, certo? Ou imaginemo-nos a ler um livro acerca de *skydiving*. Por mais que reflitamos nas palavras do autor e nos visualizemos a saltar de três mil metros, a experiência nunca estará sequer perto de sermos nós a saltar de um avião e a precipitarmos para terra a 200 km/h. Assim, para *compreender* a meditação, temos de *praticá-la*.

Tenho a certeza de que sabe como é comprar um livro novo, sentir-se inspirado, comprometer-se a mudar a sua vida e, passados alguns dias, voltar aos velhos hábitos, perguntando-se o que correu mal. Da mesma forma que ficar sentado em casa a ler um livro sobre dieta enquanto come gelado de chocolate nunca o tornará mais magro, limitar-se a *pensar* acerca do que está escrito neste livro não lhe vai dar mais *headspace*. Bem, até pode dar um *bocadinho*, mas a questão é que precisa mesmo de fazer os exercícios para ter um benefício real. E, de preferência, não apenas uma vez ou duas. Tal como ir ao ginásio, só resulta se for mesmo e se se exercitar frequentemente. De facto, a verdadeira mudança acontecerá naqueles momentos em que pousa o livro e pratica as técnicas. A mudança é subtil, intangível e, contudo, profunda. Implica uma sensação crescente de consciência e de compreensão que não pode deixar de mudar a maneira como se sente acerca de si mesmo e dos outros.

Porém, para obter mesmo o máximo partido deste livro vale a pena considerar a possibilidade de nem tudo o que ouviu ou leu acerca da meditação ser necessariamente verdade. De facto, alguns dos mitos são espetaculares. Infelizmente, muitas das mais populares interpretações erradas acerca da meditação limitam-se a reforçar os mesmos velhos padrões de pensamento que a maioria das pessoas gostaria de mudar. Preferimos muitas vezes ficar agarrados a essas ideias e, como velhos amigos, sentimo-nos confortáveis por as termos por perto. Mas, para que a mudança genuína se concretize é necessário um certo grau de abertura, um desejo de investigar. Assim, este livro não foi escrito para lhe dar uma resposta definitiva, para lhe dizer no que deve acreditar e como pensar. Nem foi escrito para resolver todos os seus problemas e conceder-lhe felicidade para sempre. Este livro *tem*, contudo, o potencial para transformar fundamentalmente a sua experiência de vida, se o puser em prática.

A meditação não significa que nos tornemos pessoas diferentes, novas pessoas ou mesmo melhores pessoas. Trata-se de treinar a consciência e a compreensão de como e porque nos sentimos como sentimos e obter uma perspetiva saudável no processo. O que acontece é que, quando o fazemos, quaisquer mudanças que quisermos produzir na nossa vida tornam-se muito mais exequíveis. Além disso, mostramos como ficamos bem da maneira como somos e nos sentimos neste momento. Porém, ponha isto em prática. Não se limite a acreditar que resulta porque é o que os cientistas dizem. Por mais valiosa e fascinante que seja a pesquisa, nada significará se não experienciar os benefícios na primeira pessoa. Então use as instruções, consulte-as, dê tempo, seja paciente e veja o que dez minutos por dia podem fazer por si.

A APLICAÇÃO HEADSPACE

Embora este livro contenha tudo o que precisa de saber para se iniciar na meditação, descobrirá que a aplicação Headspace (*app* Headspace)

será uma companheira de valor inestimável. Proporciona-lhe um curso de meditação *mindfulness* de curta duração guiado por mim. Também contém algumas animações e vídeos muito úteis. Pode fazer o download na App Store ou no Google Play (procure apenas por «Headspace Meditation») ou pode visitar-nos online em headspace.com.

AS TÉCNICAS

Ao longo deste livro encontrará exercícios específicos concebidos para lhe permitir o início e a continuação da sua prática de meditação. Pode ser um exercício curto, de dois minutos, introduzindo um aspeto particular da meditação, ou a versão completa de dez minutos, conhecida como Take10, na secção A Prática. Ou pode ser um exercício de *mindfulness*, concebido para trazer consciência às atividades quotidianas, como comer, caminhar e exercitar-se. Até há um exercício para o ajudar a obter uma boa noite de descanso.

Porém, lembre-se: é quando pousar o livro e fechar os olhos para meditar que sentirá o verdadeiro benefício destas técnicas.

AS HISTÓRIAS

As instruções de meditação eram sempre dadas sob a forma de uma história e esta é uma tradição a que dei continuidade na escrita deste livro. As histórias facilitam a compreensão dos conceitos difíceis e ajudam a memorizar instruções que, de outra forma, seriam facilmente esquecidas. Muitas das histórias aqui apresentadas relatam os meus próprios mal-entendidos e conflitos com a meditação ao longo do percurso. Claro que seria fácil escrever acerca das ocasiões em que me senti relaxado, calmo e até abençoado durante a meditação, e também acerca da mudança radical e positiva que ela originou na

minha vida. Mas o valor real está em olhar para os erros passados e partilhá-los com o leitor, pois é com isso que a aprendizagem se realiza e é a partir dessas experiências que posso ajudá-lo a obter algum *headspace*.

A CIÊNCIA

Nos últimos anos, o avanço da imagiologia de ressonância magnética, com o sofisticado software de mapeamento cerebral, fez com que os neurocientistas sejam agora capazes de observar o cérebro de uma maneira totalmente nova. Isto significa que eles conseguiram descobrir exatamente o que acontece ao cérebro quando estamos a aprender a meditar e também alguns dos efeitos da sua prática a longo prazo.

A princípio assumiu-se que tinha sido simplesmente a *atividade* cerebral que tinha mudado durante a meditação, mas vários estudos mostraram que a própria estrutura do cérebro pode sofrer alterações, num processo conhecido como neuroplasticidade. Assim, do mesmo modo como treinar o corpo pode aumentar e robustecer qualquer músculo, treinar a mente com a meditação pode aumentar e fortalecer a área do cérebro associada à felicidade e ao bem-estar.

Para muitas pessoas esta nova pesquisa pode ser motivadora, inspiradora e ajudá-las a terem confiança — especialmente nos primeiros dias em que aprendem a meditar. Foi por esta razão que incluí alguns resultados desta investigação no final das secções A Abordagem, A Prática e A Integração. Referem-se especificamente à informação nesses capítulos, mas também têm uma relevância muito mais ampla. Para saber mais acerca das pesquisas em meditação e *mindfulness*, visite-nos em headspace.com.

OS ESTUDOS DE CASO

Além dos casos descritos anteriormente, encontrará no livro um capítulo intitulado Histórias da Clínica, que relata uma série de estudos de caso ao longo dos anos. Algumas destas pessoas vieram por recomendação dos seus médicos de família, devido a sintomas específicos, mas muitas outras vieram simplesmente por estarem à procura de mais *headspace* na sua vida. Relatados com a generosa permissão de cada indivíduo, estes estudos de caso demonstram a sensibilidade, o poder e o potencial de uma prática de meditação diária.

DIÁRIO E FEEDBACK

Embora a meditação tenha a ver com deixar fluir, manter um diário quando está a começar pode mesmo fazer a diferença. Pode utilizar a secção do Diário Offline fornecida no final deste livro para registar os seus progressos e visitar a nossa página *Headspace* no Facebook, onde poderá partilhar as suas experiências e colocar perguntas.

MINDFULNESS E MEDITAÇÃO – QUAL A DIFERENÇA?

Sejamos honestos: é difícil ouvir a palavra «meditação» sem pensar num iogue de tanga no cimo de uma montanha, algures nos Himalaias. Nisso ou num monge de cabeça rapada sentado num mosteiro, rodeado de cânticos, repiques de sinos e toques de trombetas, envolto em nuvens espessas de incenso e com vestes cor de açafão (já lá estive e já o fiz). Ou talvez *hippies* pedrados, com t-shirts tingidas, ou grupos de entusiastas da New Age correndo pelos bosques e abraçando as árvores à vez. Não há maneira de escapar, a palavra «meditação» vem com bagagem.

Quando alguns médicos progressistas do Ocidente tentaram introduzir a meditação na medicina convencional, há mais de trinta anos, foram bastante ridicularizados no hospital onde trabalhavam. Sem desistirem, mudaram-lhe o nome para *mindfulness* e continuaram com a sua pesquisa. Embora *mindfulness*, na forma como chegou ao mundo ocidental, tenha origem na meditação budista tradicional, nada tem de inerentemente «budista». *Mindfulness* é o ingrediente fundamental da maioria das técnicas de meditação e vai muito para lá do aspeto formal de ficar sentado de olhos fechados. *Mindfulness* significa estar presente, no momento, sem distrações. Implica repousar a mente no seu estado natural de consciência, livre de qualquer parcialidade ou julgamento. Não parece agradável? É muito diferente da forma como a maioria de nós vive a sua vida, constantemente preso aos pequenos (e grandes) pensamentos e sentimentos, sendo crítico e julgando-nos a nós e aos outros.

Geralmente, é quando estamos presos em todas essas pequenas coisas que começamos a cometer erros. Pelo menos, tem sido sempre assim para mim. E esses erros podem afetar o nosso desempenho no trabalho, os relacionamentos com os outros e a nossa conta bancária. Sempre que penso em falta de *mindfulness* recordo uma época quando vivi em Moscovo. A escola onde trabalhava costumava pagar-me em dólares americanos e, como o salário era bastante bom, conseguia poupar um pouco todos os meses. A crise dos finais dos anos 1990 ocorrera há pouco e, por isso, ninguém confiava nos bancos. As pessoas escondiam o dinheiro debaixo do colchão ou tentavam arranjar maneira de o fazer sair do país. Eu andara a poupar para fazer um retiro de meditação, pelo que, quando viajei para o Reino Unido, decidi levar comigo todo o dinheiro que tinha.

O governo introduzira regras rígidas acerca da saída de dinheiro do país — sendo que a regra principal era *não poder* levar nenhum. Resolvi então esconder 500 dólares na parte da frente das cuecas. Com as minhas vestes de monge e um maço de notas escondido nas calças, não

consegui deixar de me sentir um pouco culpado, por melhor que fosse a intenção de gastar o dinheiro num retiro. De facto, fiquei tão atolado nos meus pensamentos de ansiedade, ensaiando o meu russo para os funcionários alfandegários, que quando fui à casa de banho me esqueci completamente de que levava o dinheiro.

Acontece que a casa de banho estava muito cheia e, não havendo urinóis livres, fui a um dos cubículos. Não vou entrar em pormenores, mas essas casas de banho já tinham visto melhores dias e quem a tinha usado antes esquecera-se de puxar o autoclismo. Eu continuava perdido em pensamentos e preocupações enquanto levantava a roupa — e o pior aconteceu. Antes que eu pudesse fazer alguma coisa, vi com horror os 500 dólares em notas soltas caírem na retrete. Escusado será dizer que, se eu tivesse sido mais *mindful* e menos distraído pelos pensamentos, isto nunca teria acontecido. Mas não foi assim, e quando as pessoas se distraem cometem erros. Talvez queiram saber o que aconteceu a seguir — deixei mesmo 500 dólares a flutuarem na retrete, ou arregacei as mangas e fiz o impensável? Digamos apenas que sempre fiz o tal retiro.

Então, *mindfulness* significa estar presente. Significa «estar no momento», experienciando a vida diretamente à medida que ela se desenrola, em vez de estar distraído, preso e perdido em pensamentos. Não é um estado mental forçado ou temporário que precisemos, de alguma forma, de criar e manter. Pelo contrário, é uma maneira de recuar e repousar a mente no seu estado natural, livre do caos habitual. Passe um momento a imaginar como poderá ser a vida assim. Imagine como seria abandonar toda a bagagem, as histórias, os argumentos, os julgamentos e agendas que ocupam tanto espaço na nossa mente. É isso que significa ser *mindful*.

Contudo, após uma vida inteira perdida em pensamentos, é necessário ter as condições adequadas para aprender a como recuar desta forma. É aqui que entra a meditação e nada há aqui de místico. A meditação é, simplesmente, uma técnica que nos fornece as condições ótimas para praticar a capacidade de *mindfulness*.

Pode experimentar estar «no momento» ou completamente absorvido no presente em todas as atividades, não apenas durante a prática da meditação.

De facto, com certeza que já experienciou esta sensação muitas vezes na sua vida. Talvez estivesse a descer uma montanha a esquiar, a andar de bicicleta, a ouvir a sua música favorita, a brincar com o seu filho ou a contemplar um pôr do sol. O problema com esta abordagem é que tende a ser um pouco fugaz e não a vivenciamos muitas vezes. Mas, se nos sentarmos para meditar todos os dias, mesmo se por pouco tempo, essa sensação de estar presente, consciente e no momento torna-se cada vez mais familiar e muito mais fácil de aplicar ao resto da nossa vida. Tal como quando aprendemos qualquer outra capacidade, se quisermos tirar o máximo partido dela precisamos de arranjar as melhores condições de aprendizagem. De facto, a prática da meditação fornece tão boas condições de aprendizagem de *mindfulness* que muita gente só pretende isso dela. Ter, simplesmente, dez minutos de repouso mental por dia pode parecer suficiente.

A ideia de *mindfulness* e meditação, e como estão relacionados, não é, propriamente, muito fácil de apreender. Tente pensar neles desta forma: imagine que está a aprender a guiar um carro. Provavelmente, para começar, dirigir-se-á a uma estrada sossegada e não a uma autoestrada cheia de trânsito. Claro que pode conduzir em ambas, mas uma é mais fácil do que a outra quando está a aprender. O mesmo acontece com *mindfulness*. Pode usá-lo em todas as situações e com qualquer propósito, mas o lugar mais fácil para aprender a capacidade de *mindfulness* é durante a meditação. O curioso é que, mesmo quando se sente confiante para aplicar *mindfulness* à sua vida quotidiana, continuará provavelmente a querer tirar algum tempo para meditar todos os dias. Isso acontece porque, por melhor condutor que seja, há algo de reconfortante e até mesmo de estimulante em conduzir ao longo de uma estrada calma, algo que uma autoestrada nunca lhe poderá proporcionar. Além disso, também lhe

dá tempo e espaço para reparar no que se passa à sua volta e apreciar as vistas.

A distinção entre meditação e *mindfulness* pode não parecer muito importante, e frequentemente estas palavras são usadas com o mesmo sentido. Mas, a não ser que esteja prestes a fazer as malas e a começar uma vida nova como monge, a distinção interessa porque, enquanto viver a sua vida fora de um retiro na montanha, terá sempre um período de tempo limitado para se sentar e praticar a meditação de maneira formal e estruturada. Ouço muitas vezes as pessoas dizerem: «Não tenho tempo para meditar, estou demasiado ocupado, tenho tanto que fazer, estou muito stressado!»

Mas, se pensarmos num contexto mais amplo, em termos de treino e cultivo da mente, não importa onde estamos ou o que estamos a fazer, as coisas de repente parecem mais fáceis de concretizar. Quanto mais não seja, parece mais compatível com todas as responsabilidades e compromissos da vida moderna. E é isso que, esperamos, torna este livro um guia tão inestimável. Mostrar-lhe-á como pode continuar a viver no mundo com uma prática de meditação diária, suficientemente curta para se incorporar na sua agenda mas satisfatoriamente longa para fazer a diferença. E também lhe mostrará como pode usar esta ideia mais vasta de «exercício da mente» ou «*mindfulness*» para transformar a sua experiência da vida diária.

Tenho a certeza de que alguns praticantes de meditação experientes ficarão horrorizados com a ideia de uma meditação de dez minutos. Caso seja um deles, admito que à primeira vista isto pode parecer o equivalente a uma refeição pronta para aquecer no micro-ondas. Mas examine as intenções do exercício mental um pouco mais atentamente e verá que a ideia de «pouco e muitas vezes» faz bastante sentido. Temos de ser flexíveis, adaptativos e sensíveis na nossa abordagem à meditação. É ótimo permanecer sentado e imóvel durante uma hora, mas se não formos capazes de manter a nossa consciência durante todo esse tempo, poucos benefícios daí resultarão. E quanto às outras

23 horas do dia? Como tantas outras coisas na vida, a questão é mais de qualidade do que de quantidade. Comece por dedicar apenas dez minutos. Se lhe parecer fácil e quiser fazer mais e tiver tempo, ótimo. Mas continua a ser possível retirar muitos benefícios de, simplesmente, praticar durante dez minutos por dia. Mesmo que eu ignore todos os benefícios de que apenas ouvi falar ou vi ao longo dos anos, existem agora provas científicas substanciais (que conhecerá ao longo do livro) para defender os benefícios para a saúde de sessões de meditação curtas, regulares e diárias.

O QUE É O HEADSPACE?

Se o *mindfulness* é a capacidade de estar presente, de se manter no momento seja o que estiver a fazer, e a meditação é a melhor maneira de aprender essa capacidade, então o «*headspace*» pode ser considerado o resultado. Uso o termo no seu contexto mais vasto. De facto, muitas pessoas podem escolher usar, em vez dele, a palavra «felicidade». O problema com a palavra «felicidade» é que tende a ser confundida com a *emoção* da felicidade. Não me interpretem mal, divertir-se, rir e sorrir são aspetos maravilhosos da vida. Quem não quer experimentar estas situações muitas vezes? Mas a vida não é sempre assim. Acontecem coisas. E essas coisas nem sempre são agradáveis. Por mais que tentemos ignorar o facto, a vida pode ser difícil, stressante, perturbadora e até mesmo dolorosa. Assim, o tipo de felicidade que vai e vem, dependendo das circunstâncias e da disposição, é demasiado temporário e instável para oferecer qualquer sensação duradoura de calma ou clareza.

É por isso que prefiro a palavra «*headspace*». Esta descreve uma sensação de paz subjacente, um sentimento de realização ou de satisfação inabalável, seja qual for a emoção que se viva nesse momento. Não se trata de uma qualidade da mente que dependa de emoções superficiais; isto significa que pode ser experienciada tão claramente

em períodos de tristeza ou raiva como nos de excitação e alegria. Essencialmente, é «estar-se bem» com quaisquer pensamentos que se vivam ou emoções que se sintam. É por isso que a meditação dá uma sensação tão agradável, frequentemente logo da primeira vez. Não nos deixa (necessariamente) a rebolar de tanto rir ou a pendurar-nos nos candeeiros, mas com a sensação de ter tocado brevemente esse sentimento subjacente de satisfação, esse lugar onde sabemos que tudo está bem. E as consequências disto podem mudar uma vida.

Esta distinção entre o *headspace* e a emoção da felicidade é importante. Por alguma razão começámos a acreditar que a felicidade devia ser a única opção de vida e, portanto, tudo o que for diferente disso estará errado. Com base neste princípio, tendemos a resistir às fontes da infelicidade — física, mental e emocionalmente. Geralmente, é nesta etapa que as coisas se complicam. A vida pode começar a parecer uma obrigação e uma luta infundável para perseguir e manter esse sentimento de felicidade. Ficamos presos à urgência ou ao prazer temporário de uma nova experiência, seja ela qual for, e temos necessidade de a alimentar a toda a hora. Não importa se a alimentamos com comida, bebida, drogas, roupas, carros, relações, trabalho ou mesmo com a paz e a tranquilidade do campo. Se ficarmos dependentes disso para a nossa felicidade, caímos numa armadilha. O que acontece quando já não a pudermos ter? E o que acontece quando a excitação se esgotar?

Para muitas pessoas, toda a sua vida gira em torno desta busca da felicidade. Contudo, quantas pessoas conhece que sejam verdadeiramente felizes? E, com isso, quero dizer: «Quantas pessoas conhece que possuam essa sensação inabalável de *headspace* subjacente»? Esta abordagem de perseguir uma coisa após a outra resultou para si, em termos de lhe proporcionar *headspace*? É como se corrêssemos de um lado para o outro, criando todo este ruído mental, na perseguição da felicidade *temporária*, sem percebermos que todo esse barulho está, simplesmente, a abafar o *headspace* natural que já ali existe, só à espera de ser reconhecido.

Durante as minhas viagens pela Índia, conheci um homem chamado Joshi. Era uma daquelas pessoas de quem se gosta instantaneamente. Começou a falar comigo um dia quando eu estava à espera de um autocarro. Como qualquer pessoa que já esteve na Índia saberá, a espera pode ser bastante longa, especialmente nas montanhas. Demo-nos bem e tínhamos alguns interesses comuns — sendo o mais notável a meditação. Ao longo das semanas que se seguiram passámos mais tempo a falar e a partilhar as nossas experiências. Todos os dias, Joshi incorporava na conversa um pouco mais acerca da sua vida.

Alguns anos antes de nos conhecermos, Joshi vivia com a mulher e quatro filhos. Como nem os pais nem os sogros eram muito saudáveis, também viviam com a família. Joshi contou-me que, apesar de a casa estar bastante cheia na época, era também um lar feliz. Mas, pouco tempo depois de a sua mulher ter voltado a trabalhar, após o nascimento do quarto filho, morrera tragicamente num acidente de viação. Os pais dela e o recém-nascido estavam com ela no carro. Foi um acidente muito grave, sem sobreviventes. Quando recordo o momento em que Joshi me contou esta história, ainda me vêm lágrimas aos olhos. Contou-me que a dor fora insuportável, que ele não conseguia enfrentar o mundo, que a única coisa que queria era refugiar-se dentro de si mesmo e esconder-se em casa. Mas os pais lembravam-no de que ainda tinha três filhos que precisavam dos seus cuidados e do seu apoio e, acima de tudo, necessitavam de um pai que estivesse ali para eles. Então, Joshi dedicara-se totalmente a cuidar das crianças e a dar-lhes toda a atenção sempre que podia.

Alguns meses mais tarde chegou a monção, com as habituais inundações naquela região do país. Em resultado, havia muitas águas paradas e aumentaram dramaticamente as doenças. Tal como muitas outras crianças da aldeia, os filhos de Joshi ficaram muito doentes. A mãe dele também adoeceu. Duas semanas depois, os três filhos e a mãe tinham falecido. A mãe já estava fraca e morreu rapidamente.

As crianças eram mais fortes, mas não tanto a ponto de conseguirem debelar a doença. Em três meses, este homem perdera a mulher, a mãe, os filhos e os sogros. Apenas lhe restava o pai. Incapaz de continuar a viver na casa que testemunhara tanta tragédia, Joshi mudou-se para casa de amigos. O pai, incapaz de abandonar a casa a que sempre chamara sua, ficou para cuidar das coisas. Alguns dias depois de se mudar, Joshi recebeu a notícia de que a casa ardera, com o pai, aparentemente, fechado lá dentro. Joshi ainda não tinha a certeza se fora um acidente ou se o pai decidira que não era capaz de continuar.

Ao ouvir o desenrolar da história senti-me cada vez mais envergonhado pelos meus resmungos, queixumes e reclamações em relação à vida — por pretender que as coisas fossem sempre exatamente como eu queria e não ficar satisfeito a não ser que fosse tudo à minha maneira. Como podia ficar tão irritado quando o comboio se atrasava, era acordado a meio da noite ou tinha um conflito com um amigo? Ali estava um homem que sofrera de uma forma que eu mal podia conceber e que, no entanto, parecia ter em si aquela extraordinária sensação de calma e presença. Perguntei-lhe o que fizera desde que perdera a família e ele contou-me como se mudara para aquela região. Disse que, não tendo família, casa ou dinheiro, fora forçado a pensar na vida de maneira muito diferente. Acabara por escolher viver num centro de meditação, onde passava a maior parte do tempo.

Perguntei-lhe se achava que o tempo passado a meditar transformara o modo como se sentia em relação ao que acontecera e respondeu-me que não mudara a maneira como se sentia, mas modificara a sua experiência desses sentimentos. Explicou-me que, embora por vezes ainda sofresse com uma grande sensação de perda e tristeza, percebia-as de forma diferente. Descreveu-me como encontrara um lugar sob aqueles sentimentos e pensamentos, onde existia uma sensação de paz, imobilidade e calma. Disse-me que essa era a única coisa que nunca lhe poderia ser roubada, que, independentemente do que acontecesse na sua vida, teria sempre aquele lugar ao qual regressar.

Embora este possa ser um exemplo extremo, a vida inevitavelmente servirá alguns desafios a todos nós, situações que desejávamos que fossem diferentes (embora, esperemos, nenhuma tão trágica como a história de Joshi). A meditação não pode mudar isso. Aliás, nada o pode mudar. Faz parte de se ser humano, de se viver neste mundo. Por vezes haverá situações externas que *requerem* mudança, que podem mesmo *exigir* mudança, e precisará de lidar com estas situações habilidosamente, com *mindfulness*. Mas quando se trata da maneira como pensa e se sente acerca destas situações, o ponto de partida é reconhecer que é a própria mente que define a sua experiência. É por isso que treinar a mente é tão importante. Mudando a maneira como vemos o mundo, alteramos efetivamente o mundo à nossa volta.

Penso muitas vezes que esta questão é mal entendida e que as pessoas sentem que têm de abandonar os seus sonhos e ambições para praticarem meditação. Porém, não é nada disso. Há algo de inerentemente humano na luta para conquistar alguma coisa, e ter um sentido de propósito e direção na vida é vital. Porém, a meditação pode ser usada, pelo menos, para clarificar e apoiar esse propósito, porque o que a prática nos mostra, de uma forma muito direta, é que uma sensação duradoura de felicidade e de *headspace* não depende disso. Permite-nos viver com uma maior sensação de liberdade e conforto, confiantes na direção que tomámos na vida e não tão receosos de que o resultado de um obstáculo inesperado ou de um resultado desfavorável resulte em mágoa ou perda. Trata-se de uma mudança de perspetiva profunda, ainda que subtil.

A NECESSIDADE DE HEADSPACE

Quando foi a última vez que se sentou, completamente imóvel, sem se distrair nem ser perturbado, sem televisão, música, livros, revistas, comida, bebida, telefone, computador, amigos, família ou outra coisa

em que precisasse de pensar e de resolver na sua mente? Se nunca considerou algo como a meditação, calculo que a sua resposta seja: nunca. Porque, habitualmente, mesmo que estejamos apenas deitados na cama, continuamos envolvidos num processo de pensamento. Então, para muitas pessoas, a ideia de não fazer absolutamente coisa alguma parece, no melhor dos casos, aborrecida, e, no pior, positivamente assustadora. Estamos tão ocupados a fazer sempre coisas que já não temos qualquer ponto de referência para o que significa estar quieto, simplesmente a repousar a mente. Ficámos viciados em «fazer coisas», nem que seja apenas pensar. Não é, pois, de surpreender que sentar-se quieto e sem distrações possa, a princípio, parecer um pouco estranho.

Exercício 1: *não fazer nada*

Tente-o agora. Sem sair de onde está, feche o livro e pouse-o no colo. Não precisa de se sentar numa posição especial, apenas de fechar os olhos devagarinho e ficar assim um minuto ou dois. Não há problema se lhe ocorrerem vários pensamentos — de momento pode deixá-los ir e vir —, mas veja qual é a sensação de se sentar quieto, sem nada fazer, por um minuto ou dois.

Que tal foi? Talvez tenha sido muito relaxante não fazer nada. Ou talvez tenha sentido a necessidade de «fazer» alguma coisa, mesmo que tivesse a ver com o exercício. Talvez tenha sentido necessidade de se concentrar em algo, de se manter, de alguma forma, ocupado. Não se preocupe, isto não é um teste e haverá muito para o manter ocupado quando entrarmos na meditação, na próxima secção. Mas julgo que há algo benéfico, mesmo neste estado muito inicial, em tomar consciência do hábito ou do desejo de estar sempre ocupado. Caso *não tenha* sentido necessidade de fazer alguma coisa, poderá repetir o exercício, mas desta vez por mais alguns minutos.

Atenção, não estou a sugerir que exista algo errado em ver televisão, ouvir música, tomar uma bebida, ir às compras ou sair com amigos. Pelo contrário, todas essas coisas devem ser desfrutadas. Simplesmente, é útil reconhecer que facilitam uma certa quantidade de felicidade *temporária*, em vez de uma sensação duradoura de *headspace*. Alguma vez acabou o trabalho ao fim do dia sentindo-se realmente uma pilha de nervos? Talvez tenha decidido «desligar» durante o serão e ver um pouco de televisão, para se sentir melhor. Se o programa era mesmo bom e esteve realmente distraído, talvez tenha sentido que teve um intervalo naqueles pensamentos. Mas se o programa não era muito interessante, ou tinha muitos anúncios, terá provavelmente criado espaço suficiente para esses pensamentos espreitarem de vez em quando. Em ambos os casos, quando o programa acabou, há grandes possibilidades de todos esses pensamentos e sentimentos terem regressado. Claro que podem não ter voltado com a mesma intensidade, mas é provável que tenham estado sempre ali, pelo menos em segundo plano.

É por esta razão que a maioria das pessoas vive a sua vida transitando de uma distração para outra. Quando estão no trabalho estão excessivamente ocupados, demasiado distraídos para terem consciência de como, realmente, se sentem, por isso quando voltam para casa são subitamente confrontados com inúmeros pensamentos. Se conseguirem manter-se ocupados durante o serão, talvez nem cheguem a tomar consciência desses pensamentos até ao momento em que vão para a cama. Sabe como funciona: deitamos a cabeça na almofada e parece que a mente, de repente, entra em quinta velocidade. É claro que os pensamentos estiveram ali o tempo todo, só que, sem distrações, tomamos consciência deles. Ou pode acontecer o contrário. Algumas pessoas têm vidas sociais ou familiares tão intensas que só quando chegam ao trabalho tomam consciência de quanto se sentem exaustas, de todos os pensamentos a rodopiarem na cabeça.

Todas estas distrações afetam a nossa capacidade de nos concentrarmos, desempenharmos ou vivermos sequer próximos do nosso nível ótimo. Se a mente está sempre a correr de um pensamento para o outro, a nossa capacidade de concentração ficará seriamente debilitada.

Exercício 2: os sentidos

Tire mais dois minutos para fazer este curto exercício. Tal como antes, fique sentado exatamente onde está. Depois de pousar o livro no colo, concentre-se suavemente num dos sentidos físicos, de preferência, para já, num som ou na visão. Recomendaria que usasse som ambiente e fechasse os olhos mas, como os sons podem ser um pouco imprevisíveis, talvez prefira manter os olhos abertos e fixar um determinado objeto da sala, ou talvez um ponto na parede. Seja qual for o sentido que escolher, tente concentrar-se nele o máximo de tempo possível, mas de maneira ligeira e fácil. Se se deixar distrair por pensamentos ou pelos outros sentidos, simplesmente volte a levar a sua atenção para o objeto do seu foco e prossiga.

Que tal correu? Conseguiu concentrar-se com facilidade ou deu pela sua mente a divagar para outros pensamentos? Quanto tempo passou antes de se distrair? Talvez tenha percebido que era capaz de manter uma vaga sensação de consciência, mas estava, ao mesmo tempo, a pensar noutras coisas. Por mais improvável que possa parecer, para muitas pessoas, concentrarem-se num objeto por um minuto que seja, é um grande feito. Se pensar no tempo que precisa para se concentrar no seu trabalho, cuidar da sua família, escutar um amigo ou mesmo conduzir um carro, o simples facto de conseguir concentrar-se por um tão curto período de tempo pode ser uma preocupação.

REFÉNS DA TECNOLOGIA

Como se já não tivéssemos meios suficientes de evitar o que se passa nas nossas mentes, agora temos e-mails e redes sociais nos telemóveis, de modo que podemos estar *verdadeiramente* distraídos durante todo o dia. Por muito conveniente que seja, significa que agora o mais pequeno sentimento de tédio ou inquietação é um gatilho para ficar online e ocupar-se. Tire um momento para pensar nisso. Qual é a primeira coisa que faz todos os dias? Ver os seus e-mails? Talvez seja enviar mensagens no Facebook, interagir com amigos ou colegas de trabalho através do Twitter? E qual é a última coisa que faz à noite, antes de ir dormir? Se as pesquisas estão certas, é bem provável que faça pelo menos uma destas coisas no princípio e no fim do dia, se é que não faz todas elas. É muito difícil desligar quando se está permanentemente «ligado».

Li uma história num jornal acerca de um homem que se tornou tão viciado em tecnologia, tão aterrorizado pela ideia de poder perder alguma coisa importante ou de ofender alguém por não lhe responder, que começou a dormir com o *smartphone* ao peito. Também levava o portátil para a cama e punha-o ao seu lado — na cama. Trata-se de um homem casado (pelo menos naquela época) que partilha a cama com a mulher. A ironia é que ele tinha um tal fluxo de dados eletrónicos a entrar na sua vida que, apesar de levar o computador para a cama, conseguiu, não se sabe como, não ver um e-mail em que lhe ofereciam 1,3 milhões de dólares pela sua empresa, que pusera à venda. Este pode ser um exemplo extremo, mas quase toda a gente que conheço se queixa de se sentir esmagado pela quantidade de dados eletrónicos na sua vida. Quando eu vivia como monge costumava pensar «bem, desliga isso». Mas, vivendo no mundo e tendo agora de adotar todas essas coisas no meu próprio trabalho, percebo que não é assim tão fácil, que não basta desligar ou ignorar. Assim, em vez de tentar parar ou mudar as coisas, precisamos de analisar como nos

relacionarmos habilidosamente com a tecnologia sem nos sentirmos subjugados.

PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO TREINO DA MENTE

Esta ideia traz-nos de volta aos princípios fundamentais do exercício da mente. O *mindfulness* não exige que mudemos coisa alguma. À medida que nos tornamos mais conscientes da nossa mente, podemos perceber que escolhemos fazer algumas mudanças na nossa vida exterior, mas isso é inteiramente uma decisão nossa. Não há necessidade de desistir de algo ou de mudar radicalmente o nosso estilo de vida. As mudanças profundas raramente são sustentáveis, e é isso que torna um modo de vida *mindful* tão exequível. Podemos continuar a viver como sempre vivemos, se for isso que queremos. *Mindfulness* é aprender como mudar a nossa *experiência* desse estilo de vida. É encontrar uma forma de viver como somos, mas com um sentimento subjacente de felicidade. E, então, se sentirmos que queremos fazer algumas mudanças estaremos à vontade. A diferença é que quaisquer mudanças que fizermos serão sustentáveis.

STRESS

A consequência de viver uma vida tão atarefada, com tantas responsabilidades e escolhas, é que os nossos corpos e mentes estão constantemente a trabalhar tempo de mais. Muitas pessoas que conheço dizem que lhes parece que até quando estão a dormir a cabeça continua a trabalhar. Não é, pois, coincidência que a taxa de doenças relacionadas com o stress tenha aumentado ao mesmo tempo que as nossas vidas se tornaram mais complicadas. De acordo com o Instituto

Nacional de Estatística do Reino Unido, a prevalência da ansiedade, depressão, irritabilidade, adição e comportamento compulsivo aumentou intensamente nos últimos anos, acompanhada dos habituais sintomas físicos de stress como a fadiga, a hipertensão e a insónia.

As pessoas vêm à clínica onde trabalho pelas mais diversas razões, mas os sintomas de stress são, de longe, a mais comum. Por vezes as pessoas aparecem por iniciativa própria, noutras são incentivadas pelo parceiro, um familiar ou um amigo. Também acontece os sintomas serem tão maus que elas são enviadas pelo médico. Mas, na maioria dos casos, são pessoas normais em busca de uma maneira de lidarem um pouco melhor com a vida. Talvez se sintam pressionadas no trabalho, esgotadas pela vida familiar, fartas dos pensamentos obsessivos ou a agir consistentemente de uma maneira que as prejudica, a elas e aos outros. A maioria apenas procura um pouco mais de *headspace* na sua vida. De facto, ao longo do livro encontrará estudos de caso de alguns destes indivíduos, que concordaram generosamente em partilhar as suas experiências.

O stress pode levar-nos a fazer todo o tipo de coisas estranhas. Pode levar-nos a dizer coisas que preferíamos não ter dito, a fazer o que preferíamos não ter feito. Afeta a maneira como nos sentimos acerca de nós próprios e a forma como interagimos com os outros. É claro que um certo tipo de stress ou de desafio pode deixar-nos realizados, sentindo que atingimos um objetivo. Mas, demasiadas vezes, este tende a converter-se noutros (menos úteis) tipos de stress e ficamos a perguntar-nos o que é a vida. É aqui que a importância de treinar a mente — de manter contacto com este sentimento subjacente de realização e felicidade, independentemente do que acontece nas nossas vidas — pode fazer uma diferença profunda. É isto o que significa ter *headspace*.

RELACIONAMENTOS

O *mindfulness* irá, sem dúvida, ajudá-lo a conquistar algum *headspace* e a fazer a diferença em toda a sua vida. Provavelmente, será por isso que está a ler este livro. Mas existe outra boa razão para se treinar em *mindfulness*. É que, quer queiramos quer não, partilhamos o mundo em que vivemos com outras pessoas e, a menos que queiramos viver como um iogue solitário ou um eremita nas montanhas, teremos sempre de interagir com os outros. Então, quem beneficia mais da sua sensação melhorada de *headspace*? Será você ou as pessoas à sua volta? É seguro pensar que, se se encontrar em melhores circunstâncias, porque pratica *mindfulness* e faz a sua meditação todos os dias, então também irá interagir com os outros de maneira mais positiva.

Este é, provavelmente, o aspeto mais negligenciado do exercício da mente. Quando a meditação transitou do Oriente para o Ocidente, acabou por se tornar rapidamente numa técnica centrada no «eu». Embora a princípio isto talvez fosse inevitável, é importante que agora, à medida que o tempo passa, tenhamos a intenção de fazer um tipo de treino mais altruísta. Julgo que, provavelmente, tem mais dificuldades na vida quando se concentra nos seus próprios problemas, porque é isso que, enquanto humanos, tendemos a fazer. Gostamos de ficar obcecados, ruminar e analisar imparavelmente. Muito bem, talvez não gostemos verdadeiramente de o fazer, mas por vezes pode parecer impossível parar. Contudo, o que acontece quando, pelo contrário, pensamos nos problemas de outras pessoas? A natureza da luta interna muda, não é verdade? Claro que pode sentir-se triste ou perturbado quando pensa nas dificuldades delas, mas é muito diferente de estar obcecado pelos seus próprios problemas, há uma mudança de perspectiva. E esta é uma parte muito importante do exercício mental. Ao concentrar-se menos nas suas próprias preocupações e mais na potencial felicidade dos outros, cria mais *headspace* para si. Além disso, a mente torna-se mais flexível, mais maleável, mais fácil de trabalhar. Começa

a ser mais rápido fixar-se no objeto da meditação e distrair-se menos com os pensamentos fugazes. Também fica mais límpido, mais estável e menos reativo às emoções voláteis. Então, dar à sua prática um tom altruísta é muito mais do que, simplesmente, fazer o que está certo.

Talvez não seja surpresa que o impacto desta simples capacidade nos seus relacionamentos com os outros seja tão profundo. Ao tornar-se mais consciente de *tudo* e de *todos*, torna-se inevitavelmente mais consciente dos outros. Começa a reparar como, por vezes, sem intenção (ou mesmo intencionalmente), pode irritá-los ou perceber porque o irritam eles. Começa a ouvir aquilo que estão realmente a dizer, em vez de pensar no que gostaria que eles dissessem ou no que vai dizer a seguir. E quando essas coisas começarem a acontecer, notará que os seus relacionamentos com os outros começam mesmo a mudar. Todavia, enquanto estivermos sempre imersos nos nossos próprios pensamentos será muito difícil arranjar verdadeiramente tempo para os outros.

AS TRÊS COMPONENTES DO EXERCÍCIO MENTAL

Tradicionalmente, a meditação nunca era praticada sozinha. Era sempre parte de um sistema mais vasto de exercício mental. Mais especificamente, a meditação era apenas uma parte de três aspetos fundamentais. A primeira parte do treino era compreender *como abordar* a técnica. Isto significa descobrir a dinâmica da mente e como é provável que ela se comporte quando *praticamos* a técnica. Só então nos são apresentadas as técnicas de meditação. Mas existia um terceiro aspeto: tendo ganhado familiaridade com a técnica, a ênfase passaria para a *integração* dessa qualidade mental em todas as atividades da vida quotidiana. Na pressa de trazer a meditação para o Ocidente, dois destes aspetos foram bastante negligenciados. E sem essas duas peças do quebra-cabeças perde-se a essência da meditação. Torna-se algo

isolado do seu contexto original e, portanto, menos eficaz. Também tem consideravelmente menos impacto na nossa vida quotidiana. Assim sendo, talvez não seja surpreendente que as pessoas se tenham debatido tanto com a meditação ao longo dos anos. Para a meditação realmente funcionar, para tirar o melhor partido das técnicas, é fundamental que as três componentes estejam presentes: como abordar melhor as técnicas, como praticá-las melhor e a melhor forma de as integrar.

Nenhum dos aspetos do quebra-cabeças é menos ou mais importante do que os outros. Imagine que deixam ao seu cuidado um belo carro clássico. Acontece que nunca conduziu um carro, nunca teve aulas e o carro é tão invulgar, tão raro, que nem tem a certeza de para que servem os diferentes pedais, alavancas e botões. A abordagem à meditação é como aprender a conduzir o carro. Não precisa de compreender toda a mecânica, mas tem de saber operar os vários pedais, alavancas e botões. Também tem de se habituar à mecânica do carro, ao seu posicionamento na estrada e, claro, à imprevisibilidade de todos os outros carros à sua volta. Isto é a *abordagem*.

Mas não se trata de um carro vulgar. Trata-se de um veículo clássico, e isso exige que o motor seja posto a trabalhar regularmente, para se manter saudável e para trabalhar na sua capacidade máxima da próxima vez que o conduzir. Se não estiver familiarizado com carros clássicos isto pode parecer um pouco estranho, mas é do que estes motores antigos precisam, de vez em quando. É aqui que entra a meditação: sentar-se todos os dias e, sem efetivamente sair com o carro para um passeio, permitir que o motor trabalhe ao seu próprio ritmo confortável enquanto o escuta, familiarizando-se com o som e a sensação. Isto é a *prática*.

Mas, para que serve um carro se nunca o levamos a algum lado? O mesmo se passa com a meditação. O objetivo de aprender meditação não é poder passar a vida sentado, de olhos fechados, mas integrar essa familiaridade de consciência noutras áreas da sua vida. É a *integração*.

Isto significa que existem duas formas diferentes de usar a meditação. Uma é a abordagem «aspirina», como gosto de lhe chamar. Saímos, levamos vidas atarefadas, precisamos de alguma coisa para nos sentirmos melhor a seguir e fazemos alguma meditação. Sentindo-nos melhor, descansados, voltamos a sair e levamos vidas atarefadas, ficamos outra vez stressados e, mais uma vez, precisamos de algo que nos faça sentir melhor. Nada há de errado nesta abordagem — de facto, talvez se consiga com ela um considerável *headspace*, mas é limitada quando comparada com a segunda abordagem, que procura integrar essa mesma qualidade mental no resto da sua vida.

A quantidade de tempo que a maioria das pessoas consegue dedicar à prática da meditação sentado não passa de uma fração do dia. O fantástico de aplicar *mindfulness* ao resto do dia é que não será necessário gastar tempo ou mudar a sua agenda. De facto, pode continuar a fazer exatamente o que tinha planeado. A diferença não está na atividade, mas na forma como dirige a sua mente enquanto faz as coisas.



Este é um livro sobre meditação.

Mas não é igual aos outros. Aqui não há cânticos, não precisamos de nos sentar com as pernas cruzadas, ou de ter qualquer tipo de fé. Nem sequer exige o dispêndio de longos períodos de tempo.

Pelo contrário, este livro mostra-lhe como apenas 10 minutos de meditação por dia podem mudar a sua vida.

Andy Puddicombe, em tempos monge budista, é atualmente reconhecido como o especialista em meditação e mindfulness mais importante do Reino Unido, contando já com mais de dez anos de experiência como formador. Tal como os seus leitores e alunos, também ele começou a sua prática de meditação para conseguir lidar com as preocupações do quotidiano. Foi este contexto que lhe permitiu desenvolver um programa de meditação guiada adequado à rotina diária: exercícios que mostram que apenas alguns minutos por dia bastam para fazer a diferença.

A experiência do autor reflete-se nos exercícios, histórias e técnicas que permitirão acalmar a agitação da mente e criar as condições para:

- **A melhoria da concentração e da produtividade.**
- **O alívio do stress e da ansiedade.**
- **Um sono mais tranquilo.**
- **Melhores relações afetivas e profissionais.**

«Andy Puddicombe está a fazer com a meditação aquilo que Jamie Oliver fez com a gastronomia.»

The New York Times

 <p>nascente o curso da sua vida 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8831-53-8</p>  <p>9 789898 831538</p> <p>Saúde e Bem-Estar</p>
---	---