

«Um livro que abre perspectivas
entusiasmantes.»

Matthieu Ricard, monge budista,
«o homem mais feliz do mundo»

«Se procura uma introdução
ao *mindfulness* livre das promessas da
pseudociência, não deve procurar mais.»

Publishers Weekly

Dr. Steven Laureys

Especialista mundial em neurologia da consciência

O LIVRO ESSENCIAL *da* MEDITAÇÃO



O bestseller internacional
que o ensina a treinar a mente

Índice



Prefácio	11
Introdução	17
Capítulo 1	Felicidade ao alcance... do seu cérebro! 31
Capítulo 2	O que é exatamente a meditação? 37
Capítulo 3	O grande plano do seu cérebro brilhante 63
Capítulo 4	A todos os que são impacientes e muitíssimo céticos 83
Capítulo 5	Os benefícios da meditação sobre o corpo e a mente 103
Capítulo 6	Faça o que puder! 137
Capítulo 7	Tudo começa na respiração 149
Capítulo 8	<i>Mindfulness</i> aqui e agora 171
Capítulo 9	Meditação da bondade amorosa 197
Capítulo 10	<i>Mindfulness</i> para profissionais de saúde, atletas, alunos e reclusos 217
Capítulo 11	Dicas e ferramentas 249
Capítulo 12	Em defesa do maravilhamento 257
Notas	265
Referências Bibliográficas	275
Agradecimentos	279

Prefácio

A nossa mente pode ser, simultaneamente, o nosso melhor amigo e o nosso pior inimigo. Tempos há em que o mundo exterior parece estar num estado de tumulto, porque estamos num estado de tumulto interior. Reviver o passado, antecipar possíveis problemas, e descobrir-se incapaz de gerir os padrões de pensamento profundamente arreigados pode ser tão difícil que destrói o seu entusiasmo pela vida. Para poder curar o seu sofrimento interior, o treino da mente para a meditação poderá revelar-se inestimável.

O livro de Steven Laureys oferece bastante inspiração, tanto na sua apresentação clara como nas suas rigorosas explicações científicas. Encoraja-nos a não subestimar o potencial do nosso cérebro para se transformar, para realizar plenamente o seu potencial e, assim, para nos tornar seres humanos melhores, para nosso benefício e para o bem maior dos que nos rodeiam. Enquanto a história de como suplantou os desafios que a vida lhe lançou se desenrola, Steven permite-nos descobrir não apenas técnicas de meditação que o ajudaram na sua viagem pessoal, mas também os estudos científicos que realizou nos seus encontros com experientes praticantes da meditação.

Foi muito gratificante tornar-me amigo de Steven e colaborar com ele nos estudos científicos pioneiros que analisavam a ligação entre a meditação e o funcionamento da mente. O meu próprio contributo foi humilde, mas sentia-me fascinado com as novas técnicas experimentais que lhe permitiram medir níveis de «contentamento» e «presença», de consciência, não apenas no cérebro ferido, que é a especialização de Steven, mas também em estados de vigia e estados induzidos pela

pessoa que medita, que vão da sonolência opaca à lucidez extrema.

No livro, Steven refere-se frequentemente à minha modesta participação nas suas experiências, mas é importante que saiba que as conclusões encorajadoras da sua investigação não estão relacionadas com indivíduos possuidores de capacidades extraordinárias, e sim com competências que cada um de nós pode aprender, com o tempo.

Outros estudos, em especial os conduzidos pelos neurocientistas Richard Davidson e Antoine Lutz, ambos concentrando-se tanto nos monges tibetanos como em homens e mulheres de diversas origens sociais, concluíram que todos os que seguiram as mesmas práticas meditativas durante um determinado número de anos mostram alterações semelhantes no funcionamento e na estrutura dos seus cérebros. Como tal, é a prática, não o sujeito individual, que determina o alcance dos resultados da experiência.

Neste tipo de estudos, o praticante de meditação é, acima de tudo, a cobaia dócil, sendo testado durante até oito horas por dia! Mas também colabora ativamente, na medida em que é o único que pode relatar o que sente a nível pessoal quando entra nos diversos estados meditativos, desde a «presença aberta» e a «atenção concentrada» à «bondade amorosa incondicional». Por um lado, os investigadores assumem, acima de tudo, uma abordagem na terceira pessoa — estudam os estados do cérebro utilizando diversas técnicas — e uma abordagem na terceira pessoa — usam um questionário sobre o que os participantes na experiência sentiram. Contudo, apenas os praticantes da meditação estão em posição de oferecer interpretações verdadeiras dos dados científicos a partir das suas perspetivas na primeira pessoa.

De que formas podemos treinar a nossa mente para funcionar de forma construtiva, para substituir a obsessão pelo

contentamento, a inquietude pela serenidade e o ódio pela compaixão? Há cerca de vinte anos, prevalecia uma posição quase dogmática, que defendia que o cérebro nascia com todos os seus neurónios e que a sua estrutura não variava muito de acordo com a experiência. Atualmente, a noção de «neuroplasticidade» ganhou terreno, sendo um termo que dá conta do facto de o cérebro estar constantemente a evoluir de acordo com as nossas experiências, e a produzir novos neurónios e ligações durante as nossas vidas. De facto, o cérebro pode ser profundamente modificado graças a treinos específicos, como aprender a tocar um instrumento musical ou iniciar uma nova forma de exercício, bem como praticar meditação. Isto significa que a atenção, a compaixão e até a felicidade podem ser cultivadas e são um *know-how* que pode ser adquirido.

Adquirir *know-how* exige treino. Não se pode esperar que alguém toque fluentemente piano ou jogue ténis a um certo nível sem um treino demorado. Da mesma maneira, se dedicar algum tempo livre todos os dias a cultivar a compaixão ou qualquer outra qualidade positiva, pode ver facilmente como obter resultados semelhantes aos alcançados com o exercício físico. No que diz respeito ao budismo, meditar significa «habituar-se a» ou «cultivar»; significa familiarizar-se com um novo modo de ser, de gerir os seus pensamentos e compreender o mundo. Para que o possa fazer, tem de praticar assiduamente durante meses e anos.

Atualmente, a neurociência permite-nos avaliar esses métodos e verificar o seu impacto sobre o cérebro e o corpo. Vários estudos demonstraram que não é necessário estar-se altamente treinado na meditação para gozar dos seus benefícios, e que a prática diária, durante cerca de 20 minutos, pode contribuir significativamente para a diminuição da ansiedade e dos níveis de stress, ao mesmo tempo que fortalece a imunidade e o equilíbrio emocional. O programa Silver Santé European,

por exemplo, que estuda o efeito da meditação sobre o envelhecimento, tem gerado resultados muito promissores.¹

O Dalai Lama considera o budismo, antes de mais, uma ciência da mente. Tal não deveria representar uma surpresa, dado que os textos budistas insistem no facto de que todas as práticas espirituais, sejam mentais, físicas ou verbais, têm por objetivo, direta ou indiretamente, transformar a mente. Como explicou Yongey Mingyur Rinpoche, outro mestre budista que colabora com cientistas eminentes: «Umas das principais dificuldades com que nos deparamos quando examinamos a mente de alguém é a crença profundamente enraizada, muitas vezes inconsciente, de que se é aquilo que se é, e de que é impossível mudarmos quem somos. Passei por esta sensação de vão pessimismo em criança e observei-o frequentemente noutros, nas minhas viagens pelo mundo. Embora não estejamos conscientes disso, a ideia de que a nossa mente não é capaz de produzir mudanças impossibilita todas as tentativas de mudança.»²

A preocupação constante mostrada pelo 14.º Dalai Lama pelos seus irmãos e irmãs humanos, e o seu permanente interesse pelas descobertas científicas, conduziu à criação do Mind & Life Institute, pelo falecido cientista cognitivo Francisco Varela e por Adam Engle. Este instituto reúne em torno do Dalai Lama um grupo de cientistas de classe mundial e, desde 1985, tem vindo a organizar séries de conferências entusiasmantes, nas quais eu próprio participo com regularidade.

Em novembro de 2005, quando o Dalai Lama foi convidado para apresentar o plenário de abertura na reunião anual da Sociedade para a Neurociência, à qual assistiram pelo menos 37 000 cientistas, realçou como o budismo é essencialmente pragmático e experimental porque pretende dissipar o sofrimento através de um melhor conhecimento do funcionamento da mente. Também garantiu que, se os textos budistas antigos

contradizem as descobertas científicas de hoje, como acontece no domínio da cosmologia, por exemplo, os seus conteúdos devem ser considerados obsoletos. «Por outro lado», acrescentou, «o budismo pode partilhar com a ciência moderna o seu conhecimento [adquirido durante] mais de 2000 anos a treinar o cérebro.»

Stephen Kosslyn, antigo diretor do Departamento de Psicologia da Universidade de Harvard, por seu lado, explicou numa reunião da Mind & Life, organizada no MIT, em Cambridge, Massachusetts, que «Temos de ser humildes perante a massa de dados empíricos que nos oferecem os budistas contemplativos.» No mesmo espírito, o livro de Steven Laureys abre frescas e entusiasmantes perspetivas no novo campo da investigação da neurociência contemplativa.³

Matthieu Ricard, monge budista e cientista

~

Introdução

**«Não temos de controlar os nossos pensamentos.
Apenas não podemos permitir que eles
nos controlem a nós.**

DAN MILLMAN, campeão do mundo
de trampolim e autor

Certo dia, há cerca de um século, um velho mestre Zen japonês recebeu uma visita de um professor universitário que queria praticar meditação Zen. O sábio começou por lhe dar uma chávena de chá. Encheu a chávena até ao cimo, mas contra todas as expectativas, não parou de a encher. Surpreendido, o professor assistiu enquanto a chávena transbordava e, depois, não conseguiu deixar de comentar com o seu anfitrião: «Senhor, o chá está a ir por fora, tem de parar.» O velho olhou para o professor olhos nos olhos e disse-lhe calmamente: «Sabe, o seu cérebro é um pouco como esta chávena. Está a transbordar de pensamentos, preocupações e opiniões. Enquanto não o esvaziar, não serei capaz de lhe ensinar nada sobre a meditação Zen.»

Sou médico e homem de ciência. Como tal, gostaria de começar por esclarecer a razão pela qual escrever este livro e contar as histórias nele contidas significa tanto para mim; o porquê de querer explicar como utilizo a meditação no departamento de Neurologia do hospital onde trabalho; e o porquê de me preocupar tanto com a apresentação das descobertas científicas do meu laboratório e outros centros de investigação de todo o mundo. O meu percurso profissional é bastante

tradicional. Quando estudei medicina, aprendi muito sobre o corpo humano e o cérebro, sobre a doença e os tratamentos que permitem curá-la ou enfrentá-la. Mais tarde, a minha equipa de investigação e eu concentrámo-nos nos estados de consciência humana, e agora o cérebro danificado ou inconsciente tornou-se a minha especialidade. Graças ao trabalho e aos estudos que posso levar a cabo no nosso laboratório e centro de investigação clínica em Liège, fui obtendo progressivamente respostas às perguntas que tinha quando era adolescente. Qual o propósito da nossa vida na Terra? Porque pensamos? Como nos podemos tornar seres humanos melhores? Qual o significado da vida? Tive a oportunidade de aprofundar o meu conhecimento em relação aos estados humanos de consciência, sobre a anestesia e a hipnose, uma técnica que estudamos profundamente no Hospital Universitário de Liège. Sempre que aprendo um pouco mais sobre o cérebro humano; sobre os nossos estados mentais ou sobre o processo de pensamento; sobre os motivos por que o nosso cérebro está constantemente em tumulto e constantemente a evoluir; e sobre o que acontece quando algo o estimula.

Longe de mim gabar-me sobre o que sei e o que fiz. Como o leitor, detesto atitudes egocêntricas, culto da personalidade ou a adoração de um indivíduo. O que estou a tentar transmitir ao resumir a minha viagem profissional é que nenhum do conhecimento que adquiri ao estudar medicina ou enquanto homem da ciência me ajudou quando, a 17 de agosto de 2012, o meu mundo colapsou subitamente. Foi um verdadeiro choque. Dei por mim sozinho, com três filhos com 7, 11 e 13 anos de idade. Até esse dia, tinha trabalhado sempre em horários irregulares de modo a poder passar o tempo livre com a família. De súbito, estava completamente perdido em termos emocionais. Era pai, mas também tinha sido um cônjuge, e o meu divórcio inesperado deixou-me profundamente

abalado enquanto homem. Apesar de todos os meus estudos e de todos os livros que tinha lido, terapia alguma pareceu capaz de aliviar o meu sofrimento. Nem comprimidos, nem unguentos ou operações resolveriam o problema.

Nada tenho a esconder e não tenho quaisquer problemas em admitir que passei por problemas verdadeiramente difíceis, durante o primeiro ano depois da separação. Era incapaz de levar uma vida saudável. Atirei-me aos cigarros e ao álcool para ultrapassar o stress. Já não tirava tempo para mim, para o meu corpo ou para a minha mente. Tentava fazer tudo, procurando conciliar a minha carreira e a minha vida familiar. Até tomei antidepressivos e comprimidos para dormir. Depois de um período mais difícil que se estendeu por vários meses, atingi o fundo e compreendi que não conseguia continuar assim. Queria recuperar a minha vida e ser inspirador para os meus filhos. Quando isto nos acontece, chega inevitavelmente o momento em que temos de pensar em nós mesmos. E para me ligar de novo a mim mesmo, consultei diversos terapeutas e psiquiatras.

Mergulhei em livros com o potencial para me ajudar a enfrentar os meus problemas. Comecei a treinar para a maratona e descobri um escape no yoga, que me fora aconselhado por amigos sábios. Tanto os livros que li quanto o yoga que praticava todas as semanas levaram-me a criar um verdadeiro interesse pela meditação. Claro que já tinha ouvido falar de meditação, porém, como muitos dos meus colegas na comunidade científica, sentia-me bastante cético. De facto, alguns anos antes, quando um jornalista me perguntou o que pensava sobre o *mindfulness*, que é um dos pilares chave da meditação, afastei a pergunta. Não passava de um embuste, de uma moda encorajada pelas revistas e a Internet. Mas quanto mais lia sobre isso, menos inequívoca se tornava a minha posição.

As aulas de meditação de yoga e a atitude do meu professor também despertaram a minha curiosidade. Já tinha experimentado diversos desportos, mas nunca alcançara um nível competitivo devido ao meu espírito não-conformista. Por exemplo, quando o meu professor de ténis corrigia a minha técnica, eu segurava de propósito a raquete um pouco mais alto ou movia-a demasiado para a direita ou para a esquerda. A rigidez daquelas sessões de treino não se adequava nem à minha natureza rebelde nem ao meu carácter teimoso. O yoga, pelo contrário, atraía-me. O professor não prestava atenção à posição exata do meu pé esquerdo ou ao facto de eu conseguir chegar aos meus joelhos com o nariz. O importante durante aquelas aulas de meditação de yoga e respiração era como me sentia e o meu próprio progresso; as coisas que aprendia sobre mim mesmo, sobre o meu corpo e o meu estado de espírito no momento.

Este estado de espírito captou o meu interesse enquanto neurologista. O pouco tempo extra que tinha, ou que tirava, dedicava-o a ler livros sobre filosofia, meditação, práticas contemplativas cristãs e a visão da vida budista. À medida que o meu conhecimento sobre o tópico aumentava, comecei a viver naturalmente uma vida mais consciente. Não sentia tanta necessidade de me queixar sobre o meu passado ou de me preocupar com o futuro. Queria apenas gozar e viver o momento com os meus filhos fabulosos. Foi então que compreendi que a atenção plena não era apenas uma moda, como eu dissera ao jornalista alguns anos antes, mas trazia verdadeiro valor acrescentado a muitos aspetos da nossa vida quotidiana, como apreciar ao máximo uma boa refeição, pensar sobre como organizar o nosso tempo ou, quando de férias, não me limitar a correr de um ponto turístico para o seguinte, mas tirar algum tempo para parar e admirar a beleza do momento.

A partir de então a meditação começou a desempenhar um papel importante na minha rotina diária, e também na minha vida profissional. No laboratório da Universidade de Liège, bastou um pequeno passo para transitarmos da investigação sobre os estados de consciência durante a hipnose para investigarmos os estados de espírito durante a meditação. A minha curiosidade científica foi verdadeiramente estimulada quando conheci Matthieu Ricard, um médico de biologia molecular, monge budista e intérprete francês do 14.º Dalai Lama. Tratou-se de um encontro fortuito que me permitiu trocar ideias com um homem que era verdadeiramente singular e cujos livros sobre filosofia oriental, meditação e budismo eu tinha lido. Cruzámo-nos pela primeira vez numa conferência TEDx em Paris a 28 de novembro de 2013. Estas conferências reúnem oradores que vão debater tópicos e ideias que «vale a pena disseminar» relacionados com a ciência, a tecnologia, os negócios, a sociologia e a criatividade. Fomos ambos convidados para a edição de Paris. Ainda que não pudesse ouvir tudo o que Matthieu disse sobre a presença do altruísmo no século XXI, a sua presença chamou-me a atenção. Para minha grande alegria tivemos, ainda assim, algum tempo para conversar depois da conferência. Por razões que permanecem obscuras para mim ainda hoje, ligámo-nos de imediato, embora só consiga recordar vagamente o tópico da nossa conversa. No entanto, lembro-me muito claramente de que ele respondeu: «Sim, com prazer» quando o convidei para o meu laboratório em Liège, para que a minha equipa de investigação pudesse estudar o seu cérebro e os efeitos da meditação que há tantos anos praticava.

Não era a primeira vez que ele participava em tais estudos. Desde que decidira dedicar a sua vida ao budismo, e consequentemente à meditação, vários cientistas o tinham sujeitado a testes destinados a revelar os efeitos das práticas meditativas sobre o desenvolvimento e o funcionamento do cérebro, e eu

queria continuar a explorar estes dados, com Matthieu como a cobaia perfeita.

Juntamente com a nossa colaboração para investigação sobre a meditação, Matthieu também me convidou a participar num retiro Mind & Life. A Mind & Life foi criada em 1987 nos Estados Unidos com o objetivo de estabelecer um diálogo entre a neurociência moderna e as tradições meditativas. Por outras palavras, trata-se de um instituto que facilita o estabelecimento de uma ponte entre a ciência contemplativa, que tem vindo a explorar o funcionamento da mente ao longo de séculos, e a ciência contemporânea. O momento não poderia ter sido melhor! Vanessa, a minha nova parceira, uma psicóloga canadiana com quem casei três anos depois, juntou-se a mim em agosto de 2014 para o primeiro curso de verão da Mind & Life Europe, que decorreu num convento cristão nas idílicas ilhas do Lago Chiem, na Alemanha. Matthieu foi apresentar uma tese, mas também ensinar meditação. Foi a minha primeira experiência verdadeira com a meditação formal. No passado tinha utilizado o yoga essencialmente como forma de andar menos stressado e mais consciente da minha vida quotidiana. Mas esta passagem pela Alemanha ofereceu-me uma experiência espantosa e revigorante, que foi particularmente inspiradora e estimulante.

Todos os dias acordávamos às 5h30 para uma primeira sessão de meditação de yoga, seguida por uma hora de meditação formal. Depois disso, tomávamos o pequeno-almoço juntos em silêncio de modo a começar da melhor forma o dia, repleto de conferências e sessões de meditação. Sendo meros amadores, tanto Vanessa quanto eu estávamos um pouco perdidos. Eu era algo atabalhado, e ainda tendo a sê-lo, durante as sessões de meditação formais. E, no entanto, nada me pareceu desconfortável ou desagradável. Tal como nas aulas de yoga, tinha a sensação de que a meditação estava ao meu alcance;

que podia realizar os exercícios à minha maneira, ao meu nível, sem me importar com o nível dos que estavam à minha volta. Por contraste com muitos desportos ou artes, onde é necessário saber-se dominar determinadas técnicas antes de as podermos executar corretamente, para mim, a meditação não é apenas uma questão de técnica. Não existe um espírito competitivo nem a necessidade de aumentar demasiado o nível. Não é necessário equipamento ou uma localização específica. E, quanto a mim, a postura adotada não é importante, nem necessita de se adaptar à postura dos outros. O que é verdadeiramente importante é que se sintam bem e confortáveis. Não existem restrições de tempo sobre a realização dos exercícios. Em suma, a meditação é uma viagem pessoal que cada um de nós molda de acordo com os seus gostos. Que mais poderia eu pedir?

Pondo as palavras em ação, em maio de 2015, Matthieu Ricard decidiu deixar o seu quarto no último piso do Mosteiro Shechen, perto de Katmandu, no Nepal, e juntar-se à minha equipa na Bélgica. Dei-lhe as boas-vindas não apenas ao meu laboratório, mas também a minha casa. Era uma personalidade e tanto. Envergando a sua túnica budista, era impossível passar despercebido, e ele chamou, sem dúvida, a atenção do meu filho mais velho, Hugo. Um ano antes, Hugo decidira tornar-se vegetariano, mas eu não me sentia pronto para lhe preparar refeições especiais, pelo que lhe dissera que ele era demasiado jovem para não comer carne. Confesso que também o induzi a acreditar que não comer carne iria colocar em sério risco o crescimento dos seus pelos púbicos. Isto foi tudo muito tolo, admito, mas a pequena mentira funcionara. Quando Hugo e Matthieu começaram a conversar durante o jantar, teria bastado uma pena para me derrubar. Matthieu, um vegetariano convicto, começou a encorajar o meu filho a fazer o mesmo, assegurando-lhe que o que o pai lhe dissera não

fazia sentido. Além disso, concordava com Hugo: os animais são nossos amigos, então para quê comê-los? Mais, Matthieu, sendo um verdadeiro cientista, apresentou uma série de estudos epidemiológicos levados a cabo com centenas, senão mesmo milhares de sujeitos, que tinham estabelecido que uma alimentação vegetariana era, na realidade, mais saudável do que uma alimentação à base de carne. Desde então, todos nos tornámos um pouco mais flexitarianos, o que significa que tentamos comer menos carne. Mas Hugo permanece o nosso exemplo espiritual sendo um vegetariano ético e um defensor apaixonado do bem-estar animal.

Há pessoas que poderão questionar se Matthieu Ricard exagera quando está sob a luz dos holofotes. A resposta é simples: não, de todo. Matthieu manteve-se verdadeiro a si mesmo sempre que nos visitou em Liège. Envergava sempre a sua túnica de monge budista, com exceção dos momentos em que meditava de pijama ou fato de banho ao lado da piscina. Era algo que admirava nele. Ele viaja pelo mundo, tem imensos seguidores nas redes sociais e é adorado como uma estrela *rock* e, no entanto, apesar da sua celebridade, é muito terra a terra. É altruísta até à medula. É aberto às discussões sobre todos os tópicos possíveis e imagináveis, até os fraturantes, como o karma e a reencarnação. Questiona-se a si mesmo e ao modo de vida budista prontamente, e não hesita em ser sujeito a experiências científicas.

O mesmo vale para o Dalai Lama. Sei por experiência própria. Graças à minha colaboração com Matthieu, tive a sorte de poder passar um dia com ele em setembro de 2016. Juntamente com Matthieu e o Dalai Lama, participei numa conferência da Universidade de Estrasburgo sobre a interação entre a ciência e o budismo. Entre sessões, tive a oportunidade de conversar com o Dalai Lama, em privado e demoradamente. E ele respondeu a muito mais perguntas do que aquelas que eu colocara a mim



© 2016 Olivier Adam

Em conversa com o 14.º Dalai Lama no congresso científico da Universidade de Estrasburgo.

«A minha verdadeira religião é a bondade»

DALAI LAMA

Quando lhe perguntei qual é a relação entre cérebro e mente, o monge de 81 anos de idade respondeu candidamente: «O nosso cérebro está repleto de matéria que pode ser medida. Não é esse o caso da nossa consciência. Não existem formas materiais que nos permitam analisar a mente.» Enquanto neurologista, o meu objetivo é permitir o progresso da compreensão científica da mente e do cérebro, mas não podemos presumir demasiado. Enquanto neurocientistas, é mais sábio dizer que não conseguimos compreender como é que algo material como o cérebro pode produzir pensamentos, perceções e emoções que são imateriais, em suma, a nossa consciência. Este permanece um dos maiores mistérios e não estamos em posição de afastar quaisquer hipóteses.

mesmo. Fiquei surpreso diante o quão aberto e acessível é, prontamente disposto a debater os nossos pontos de vista divergentes sobre os estados de consciência e a dicotomia entre ciência e religião. Tal como Matthieu, o Dalai Lama está longe de ser egocêntrico. E quando conversámos, tratávamo-nos por «irmão». Talvez tenha sido por isso que me atrevi a dizer-lhe, no fim do dia: «Não sei se será um bom budista, mas posso garantir-lhe que é um bom cientista.»

Graças à abertura do Dalai Lama e de Matthieu Ricard, pude responder a uma das minhas principais perguntas: que efeito é que a meditação tem sobre o cérebro? Depois de vários testes realizados sobre Matthieu no nosso laboratório, estabelecemos que o seu cérebro é algo diferente do dos outros seres humanos e que determinadas áreas estão, sem dúvida, mais desenvolvidas. Quando meditava com mais de 250 elétrodos presos ao crânio, fomos capazes de mostrar que algumas das suas redes neurais funcionavam melhor do que as de outros que tinham, como ele, mais de 70 anos.⁴ Isto é apenas uma fração das nossas conclusões, sobre as quais lhe irei falar mais ao longo deste livro.

Mas já consigo ouvi-lo gritar! Porque é que um neurocientista que estuda o cérebro de um mestre da meditação terá interesse para nós, leitores? Da mesma forma que os estudos realizados com atletas de topo ajudam os leigos a aderir a um novo programa de corrida, os estudos realizados sobre especialistas de meditação contribuem para a nossa compreensão do que a meditação nos pode oferecer a todos. Como nós, muitos outros cientistas estudaram o cérebro de especialistas de meditação e, com base nas suas conclusões, outros realizaram experiências sobre leigos e apresentaram novas conclusões interessantes que explicarei em maior detalhe ao longo do livro.

Alguns destes estudos são muito complexos. Enquanto cientistas, as nossas conclusões dependem, em grande medida,

do equipamento que possuímos para os nossos estudos. Mais, é impossível alcançar conclusões com base em apenas um estudo, a menos que tenham existido grupos de controlo e outros estudos que o confirmem. Os estudos científicos têm de cumprir uma série de critérios para que os resultados sejam fiáveis e possam ser publicados em revistas científicas. Trata-se de um processo muito moroso que também clarificarei durante as próximas páginas. Vários anos de investigação sobre a meditação permitiram-me acumular conhecimento. Ainda sou um aprendiz no que diz respeito à

meditação, mas sendo um cientista que estuda o cérebro, bem como um neurologista clínico, estou convencido, pelos muitos estudos

Espero convencê-lo de que a meditação pode suplementar a medicina ocidental moderna.

publicados, que a meditação pode contribuir para melhorar a saúde mental e a qualidade de vida. E é por isso que gostaria de a partilhar consigo. O meu objetivo é encorajá-lo a experimentar a meditação e considerá-la como uma medida preventiva de estilo de vida e um complemento interessante à medicina ocidental moderna. Donde a minha pergunta mais arrojada: porque não experimenta por si? Seria uma pena recusar-se a experimentar caminhos novos e diferentes, não seria? Vivemos num mundo em mutação perpétua. A ciência não para, por isso não paremos também!

Este livro pretende demonstrar que existe um caminho supremo em frente, a meio caminho entre as ciências duras e as práticas contemplativas e espirituais mais subjetivas. Sejam claros: não quero convertê-lo ao budismo. Eu próprio não o fiz. Mas o que estou em posição de fazer é dar-lhe as ferramentas para compreender melhor o porquê de a meditação poder representar um valor acrescido e como poderá começar. Espero que desta forma consiga, tal como eu, abrir o seu próprio caminho no mundo fabuloso das técnicas de meditação

e dos exercícios para o cérebro. Trata-se de um mundo sem restrições, onde quase tudo é permitido desde que aja em consciência plena. Reserve algum tempo para mergulhar no conhecimento e na prática da meditação. Experimente exercícios que considere mais interessantes e descubra o que a meditação significa para si.

É óbvio que devemos sempre estabelecer fronteiras claras entre opiniões pessoais, situações do dia a dia e estudos científicos baseados em dados robustos. Mas considero que é uma pena que tão pouca atenção seja prestada aos aspetos psicossociais e pessoais da nossa medicina atual. Consideremos o efeito placebo. Trata-se de um fenómeno incrível que reflete a influência da nossa mente sobre o nosso corpo. O mesmo é verdade para a hipnose e a meditação. E, no entanto, estas práticas continuam a não ser levadas a sério em todas as ocasiões. É óbvio que não podemos curar doenças com a meditação, mas a meditação pode sem dúvida reduzir o stress e suplementar a medicação.

Este livro não promoverá uma determinada forma, método ou tradição de meditação. Pelo contrário, o que eu gostaria de propor são formas de construir a sua própria relação com a meditação. Poderá passar horas no seu tapete ou limitar-se a inalar e exalar conscientemente várias vezes. Não importa. Seja qual for o exercício que funcione para si, oferecer-lhe-á os seus benefícios. Escolha o que melhor se lhe adegue, de acordo com as suas necessidades no momento. Algumas tradições Zen, que supostamente recomendam que um monge lhe chame a atenção com um pau caso não assuma uma postura correta, não se adequariam a mim, de todo!

Sugiro que comece com uma pequena experiência. Pegue num pedaço do seu chocolate (belga!) preferido ou sirva-se de uma agradável chávena de chá. Com calma, olhe para ele, cheire-o, inspire profundamente e saboreie-o. Concentre-se inteiramente no que está

a fazer e deixe-se levar pela experiência. Agora coma o chocolate ou beba o chá. Que perfumes, que sabores, que pensamentos e que sentimentos experimenta? Aperceber-se-á de como está consciente daquele pequeno pedaço de chocolate ou daquela chávena de chá e do quanto gosta dele. Aposto que essas sensações são muito mais fortes do que se tivesse simplesmente engolido o chocolate de uma só vez ou bebido o chá sem pensar sobre isso. Isto é meditação: um simples exercício de consciência. Então, sente-se tentado?



Capítulo 1

Felicidade ao alcance... do seu cérebro!



**«O segredo para a felicidade é a liberdade...
e o segredo para a liberdade é a coragem.»**

TUCÍDIDES, político ateniense, 460–400 a.C.

Aparentemente, todos querem ser felizes, sentir-se alegres, enérgicos, apaixonados, relaxados e fortes. Todos queremos gozar de boa saúde, sermos valorizados pelos nossos pares e capazes de uma sabedoria tranquila. A questão é como alcançar isso, tendo em consideração que tudo tem a sua origem no nosso cérebro e mente brilhantes. O meu objetivo é ajudá-lo a compreender o cérebro e a mente, como funcionam e como a meditação os influencia. Mas deixe-me garantir-lhe, não o bombardearei com termos neurológicos ou palavras em sânscrito — ou qualquer outra língua estrangeira, já agora. Limitar-me-ei a partilhar consigo algumas histórias, alguns episódios clínicos anedóticos e algumas considerações científicas e médicas, para que esteja em posição de compreender o que ocorre no cérebro, o porquê de funcionar como funciona e quais as consequências dessas funções.

Isto recorda-me um episódio. Há alguns anos, recebi um convite para fazer uma apresentação sobre meditação perante um grupo de adolescentes, algo que aceitei com prazer. Para minha grande surpresa, vi-me perante 130 alunos que me aguardavam impacientemente. Quando lhes perguntei se alguma vez tinham sentido stress, preocupação e insónia, oito em cada dez levantaram o braço. Contra todas as expectativas, estas crianças estavam muito ansiosas para realizar exercícios de meditação comigo, sendo que eu estava convencido, provavelmente tanto quanto o leitor, que levavam uma existência pacífica e sem preocupações. Aparentemente, tal como os adultos, necessitavam de um espaço calmo e silencioso onde pudessem afastar durante alguns instantes as suas preocupações. Preocupava-me que, mesmo com a sua idade, estas crianças tivessem já tantas preocupações e necessitassem tanto de formas de relaxar e limpar a mente.

Pensar e refletir sobre as ideias é, infelizmente, inerente à nossa natureza! Passando por um fluxo inexorável de

pensamentos, opiniões e análises, é um fenómeno de tal modo ubíquo que até temos um nome para ele: a «mente de macaco». O facto de os seres humanos pensarem e estarem conscientes de que estão a pensar é uma relíquia da sua evolução de primatas para *homo sapiens*.

Ao longo dos séculos, o cérebro humano foi programado para identificar tanto os estímulos positivos quanto negativos, tanto as oportunidades quanto as ameaças. Este era já o caso para os microrganismos que povoavam o planeta. Estes micróbios estavam equipados com sensores muito úteis que os ajudavam a localizar locais seguros onde pudessem encontrar alimento e, como tal, evitar locais mais perigosos. Este mecanismo de sobrevivência desenvolveu-se de acordo com as necessidades evolutivas da vida na Terra. Por exemplo, os nossos antepassados pré-históricos compreendiam que poderiam sobreviver apanhando bagas e caçando pequenos animais, e que se deveriam manter longe de animais selvagens de maiores dimensões. Os nossos cérebros desenvolveram-se, subsequentemente, tornaram-se mais complexos, e afinaram o mecanismo de sobrevivência integrado com o passar do tempo.

Os nossos cérebros aprenderam a processar velozmente todo o tipo de estímulos sensoriais, incluindo imagens, sons e cheiros, de modo a agir rapidamente. Vejamos um simples exemplo. Enquanto entra no chuveiro, os seus olhos apercebem-se de uma mancha negra perto do ralo. Numa fração de segundo, o seu cérebro revê todas as experiências pessoais que tem arquivadas e decide que poderá ser uma aranha. Consequentemente, grita, a sua pulsação acelera, começa a suar e assume uma posição defensiva. Bastou-lhe uma fração de segundo para voltar a sair do chuveiro. Apenas num escrutínio mais atento se apercebe de que o que viu foram pouco mais do que alguns cabelos e que não havia razão para pânico. O seu corpo relaxa de novo e pode retomar pacificamente o seu banho.

Este mecanismo de sobrevivência excessivamente desenvolvido e muito afinado é, claro, o motivo por que progredimos tanto em termos evolutivos. Mas, infelizmente, também é a razão pela qual, no século XXI, reagimos por vezes de forma exagerada e somos sujeitos a muitos episódios de stress. O nosso mecanismo de sobrevivência tornou-se de tal modo complexo que o nosso cérebro nunca sossega, mesmo quando adormecemos à noite. Quantas vezes ficou desperto porque se debatia com demasiados pensamentos de uma vez? Sente que o perigo se aproxima a cada esquina, seja em engarrafamentos ou ataques terroristas, já para não falar dos prazos urgentes, do receio infundável do futuro e do que poderá acontecer depois da pandemia da Covid-19. O nosso mecanismo de sobrevivência interno está em velocidade acelerada e já não conseguimos largá-lo. Literal e metaforicamente! A área responsável por toda esta ansiedade, a que em termos neurológicos se chama «rede de consciência interna», continua ativa mesmo em pacientes em coma, um pouco como o zumbido de um frigorífico que ainda não foi desligado.

Em suma, o nosso cérebro é fustigado por estímulos e ficamos esmagados. É aqui que os sentimentos de stress, ansiedade e depressão prevalecem sobre outros sentimentos mais agradáveis, como a tranquilidade e o prazer. Felizmente, há uma saída. Estamos todos no mesmo barco, ainda assim somos capazes. A pergunta é: como? Reconfigurando o nosso cérebro parcialmente pré-programado e, em especial, através da meditação. Falo por experiência própria, mas também numa posição que o demonstra de uma perspetiva científica e clínica. Décadas de investigação com base num diálogo entre a psicologia e as neurociências, por um lado, e o mundo contemplativo, pelo outro, ensinaram-nos que a meditação é uma forma de recuperar o controlo sobre as vozes na nossa mente e que as podemos impedir de falar connosco. A meditação é uma

ferramenta que nos permite escolher deliberadamente mantermo-nos calmos, distanciados, e dominar o fluxo constante dos nossos pensamentos, percepções e emoções. Também nos pode oferecer soluções para problemas modernos, como lidar com o stress e as doenças relacionadas com o stress, a ansiedade, as dificuldades emocionais,⁵ a concentração e distúrbios da atenção, a depressão

e o *burnout*,⁶ a insónia,⁷ a dor crónica,⁸ distúrbios do sistema imunitário, doenças cardio-vasculares,⁹ falta de bem-estar generalizada e falta de amor, compreensão e compaixão.¹⁰ Por outras palavras, ao aprender a utilizar o seu cérebro de forma diferente, ao reformatá-lo

e ao desenvolver determinadas áreas, será capaz de tomar nas mãos a sua própria felicidade. Os eventos que compõem o tecido da sua vida quotidiana são, claro, importantes, mas é acima de tudo a forma como os vive que importa. Pelo simples facto de estar a ler este livro, já está a dar o primeiro passo para uma vida mais calma, mais serena, mais consciente e mais positiva. A sua felicidade está, sem dúvida, parcialmente nas mãos do seu cérebro e da sua mente.

Ao aprender a utilizar o seu cérebro de forma diferente, estabelecendo novas ligações e desenvolvendo determinadas áreas, será capaz de tomar nas mãos as rédeas da sua própria felicidade.

~

«Um livro que oferece um novo significado à ideia de “exercício mental”. Recomendo-o a todos os que procuram ter um comportamento mais concentrado e direcionado, bem como uma compreensão mais profunda do seu espaço no mundo.»

Dr. Stephen M. Kosslyn, psicólogo e neurocientista

A meditação tornou-se global. Atualmente existem grupos de meditação por todo o mundo, todos com a mesma promessa: medite, e tornar-se-á mais feliz e menos stressado.

Mas será isto verdade? Esta foi a pergunta a que o Dr. Steven Laureys se propôs responder depois de ter verificado os benefícios da meditação na sua própria vida. A pesquisa levou-o à fascinante conclusão de que o efeito de bem-estar provocado pela meditação não é um mero placebo — antes poderá, de facto, reprogramar o seu cérebro, reduzir o stress e fazê-lo realmente mais feliz. Descubra que:

- ✿ A meditação treina o cérebro para ser mais atento e fortalece as estruturas cerebrais associadas ao autocontrolo e à conectividade.
- ✿ Quanto mais se foca numa tarefa, mais agradável ela se torna.
- ✿ Uma respiração consciente acalma uma mente agitada.

Combinando estudos científicos realizados com experientes praticantes da meditação, episódios clínicos e exercícios práticos, este livro oferece uma visão única sobre a estreita ligação entre a meditação e o funcionamento da mente.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Desenvolvimento Pessoal

penguinlivros.pt
 penguinlivros

ISBN 9789896238926



9 789896 238926 >