

O CAMINHO TRANSFORMADOR DA MEDITAÇÃO

Como a neurociência explica as alterações
que o mindfulness faz no cérebro e na vida



SUSANA NOVAIS SANTOS
Neurocientista e Ultramaratonista

Inclui um programa de 8 semanas de Redução de Stress
Baseado em Neurociência e Mindfulness

ARENA

*A todos os meus mestres,
que se manifestam sob as mais variadas formas.*

*Aos meus Pais,
os meus maiores mestres.*

***Acredito que um dia o exercício mental
será parte integrante das nossas vidas,
tal como o exercício físico e a higiene
pessoal.***

– Richard J. Davidson, PhD

Professor de Psicologia e Psiquiatria na Universidade
de Wisconsin-Madison (Estados Unidos da América)

Fundador e Director do Center for Healthy Minds

Conselheiro Científico Principal do Mind & Life Institute

Colaborador do 14.º Dalai Lama

Nomeado para a lista «As 100 Pessoas Mais Influentes no Mundo»

(Time, 2006)

● AGRADECIMENTOS	12
------------------	----

PARTE I
NEUROCIÊNCIA E MEDITAÇÃO

● CAPÍTULO 1: NEUROCIÊNCIA, BUDISMO E ULTRAMARATONAS	17
1.1 A minha história	17
1.2 Venham aprender a ser felizes	27
1.3 Sobre o livro	28
1.4 Práticas diárias	29
● CAPÍTULO 2: INTRODUÇÃO À NEUROCIÊNCIA	33
2.1 O fascinante cérebro	33
2.2 História da neurociência	34
2.3 Neuroimagemologia	36
2.4 Neurónios comilões	38
2.5 Neurónios organizados, comportamento organizado	40
2.6 Novos factos, novas sinapses	40
● CAPÍTULO 3: EFEITOS NEUROBIOLÓGICOS DA MEDITAÇÃO	43
3.1 A meditação e o cérebro	43
3.2 Neurogénese e neuroplasticidade	47
3.3 Base neurobiológica dos pensamentos	49
3.4 Se compreendêssemos um só pensamento...	50
3.5 Buracos negros mentais	51
3.6 Alimentação saudável	52
3.7 Aprender, desaprender e reaprender	53
3.8 A magia da meditação	54
3.9 Meditação e epigenética	55
3.10 Meditação: o elixir da juventude?	57

PARTE II
PROGRAMA DE NMBSR

- **CAPÍTULO 4:**
PRIMEIRA SEMANA
 - **INTRODUÇÃO À MEDITAÇÃO MINDFULNESS** 63
 - 4.1 Origem da palavra mindfulness 63
 - 4.2 Origens do mindfulness 65
 - 4.3 Que é, afinal, o mindfulness? 65
 - 4.4 Benefícios da meditação 68
 - 4.5 Mitos sobre meditação 69
 - 4.6 Atitudes essenciais para cultivar o mindfulness 71
 - 4.7 Recuperar a alegria de viver 83
 - 4.8 Sentir o pulsar da vida 85
 - 4.9 Desligar o piloto automático 85
 - 4.10 *McMindfulness* 87
 - 4.11 Negacionistas 88
 - 4.12 Meditação: uma das «lições para o século XXI» 90

- **CAPÍTULO 5:**
SEGUNDA SEMANA
 - **PERCEÇÃO: OUTRAS FORMAS DE VER** 101
 - 5.1 Percepção 101
 - 5.2 O viés da negatividade 102
 - 5.3 A luz na escuridão 104
 - 5.4 Atenção 106
 - 5.5 O gorila invisível 109
 - 5.6 «Mente-macaco» 110
 - 5.7 Treinar a mente 111
 - 5.8 Observar a respiração 112
 - 5.9 Vai para o *scanner* e não faças nada! 113
 - 5.10 Mente errante, mente infeliz 115
 - 5.11 Viajar ficando 116
 - 5.12 Redes neuronais e tipos de pensamento 117
 - 5.13 Trazer de volta uma atenção errante 120
 - 5.14 Aprender neurociência com a sabedoria budista 120

●	CAPÍTULO 6:	
	TERCEIRA SEMANA	
	— O PODER DE ESTAR PRESENTE	129
	6.1 Metaconsciência: sei que sei	129
	6.2 Não deixar escapar nada	130
	6.3 Comer e chorar como bebés	131
	6.4 Modo «fazer» versus modo «ser»	132
	6.5 O tempo no cérebro	138
	6.6 Consciência e propriocepção	139
	6.7 Efeito de auto-referência	140
	6.8 Narrativa autobiográfica	141
	6.9 Unir a mente dispersa	144
	6.10 Alguns benefícios do mindfulness	144
●	CAPÍTULO 7:	
	QUARTA SEMANA	
	— A NEUROFISIOLOGIA DO STRESS	151
	7.1 Um pouco de história: globalização do stress	151
	7.2 Síndrome geral de adaptação	152
	7.3 Reconhecer padrões de reactividade ao stress	153
	7.4 Compreender o impacto do stress no cérebro e no organismo	154
	7.5 Equilíbrio interno (da homeostase à alostase)	159
	7.6 Tigres ferozes e gatinhos inofensivos	160
●	CAPÍTULO 8:	
	QUINTA SEMANA	
	— LIDAR COM O STRESS	169
	8.1 Reacção ao stress	169
	8.2 Responder em vez de reagir	174

● CAPÍTULO 9:	
SEXTA SEMANA	
— CRÍTICA, COMPAIXÃO, AUTOGRÍTICA E AUTOCOMPAIXÃO	185
9.1 Como o cérebro constrói a sua interpretação da realidade	185
9.2 Mindfulness interpessoal	189
9.3 Escala de Autocompaixão	192
9.4 Compaixão e autocompaixão	194
9.5 Elementos de autocompaixão	196
9.6 Mitos sobre autocompaixão	197
9.7 Conclusão do exercício: Escala de Autocompaixão	198
9.8 Neurociência da crítica, compaixão, autocrítica e autocompaixão	202
● CAPÍTULO 10:	
SÉTIMA SEMANA	
— FELICIDADE	211
10.1 Exaustão e esgotamento	211
10.2 Quando deixaste de dançar?	213
10.3 Vamos reaprender a dançar!	215
10.4 Neurociência da felicidade	221
● CAPÍTULO 11:	
OITAVA SEMANA	
— ACTIVIDADE CEREBRAL	229
11.1 Actividade cerebral	229
11.2 Tipos de ondas cerebrais	230
11.3 A viagem	235
11.4 Como manter a prática de mindfulness no futuro?	236
11.5 Testemunhos	242

PARTE III O PRINCÍPIO DO FIM

● CAPÍTULO 12:	
REFLEXÃO FINAL	249
12.1 Saúde mental	249
12.2 Metáforas budistas	250
12.3 No silêncio, a inexorável verdade	251
12.4 Caminho para a felicidade	254
12.5 Gem dias sem desculpas	255
● REFERÊNCIAS	257
TEDx Talks	261

Agradecimentos

À minha editora, Penguin Random House, pela oportunidade de publicar este livro, que imediatamente abracei, com muito carinho e gratidão.

À Amaia Iglesias, editora da Penguin Random House Portugal, que entusiasticamente me lançou este desafio. A Amaia sempre acreditou em mim e sempre me incentivou a escrever e a partilhar os meus conhecimentos, que considerou importantes e benéficos. Encorajou-me a escrever um livro verdadeiramente inovador e completamente original, que explicasse os fundamentos neurocientíficos da meditação. E pediu-me que nele transmitisse a calma, a serenidade e a esperança de que todos precisamos nestes difíceis tempos de incerteza.

Ao Professor Duarte Araújo, com quem tive a honra de trabalhar, como investigadora, na Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. Quando mais ninguém parecia compreender como é que estar sentado de pernas cruzadas e olhos fechados poderia melhorar o nosso bem-estar e *performance* desportiva, o Professor Duarte Araújo, um dos maiores especialistas mundiais em psicologia do desporto e em sistemas neurobiológicos de comportamento e cognição, compreendeu a minha mensagem e interessou-se pelas minhas ideias inovadoras. Sinto profunda gratidão pela confiança que em mim depositou.

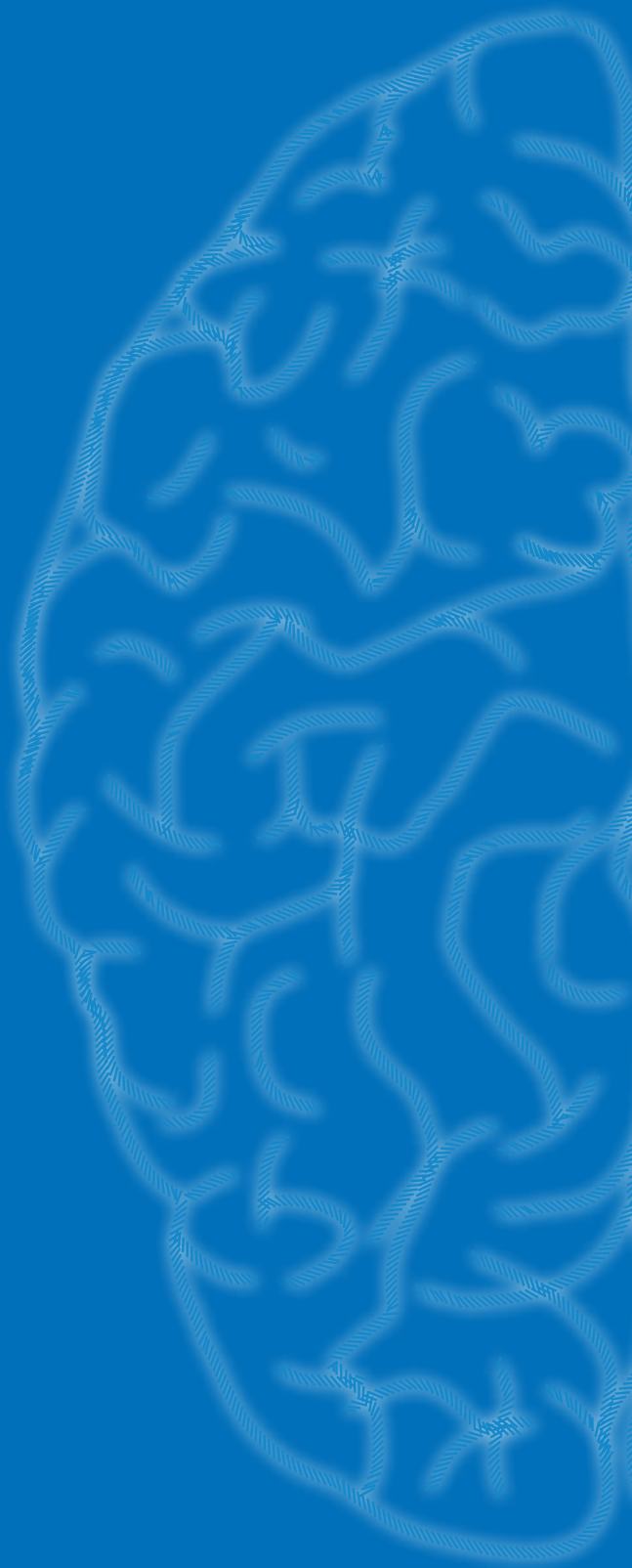
Ao Mestre Yip, o mais influente de todos os mestres. Gentilmente, confiou-me um bilhete sem retorno para esta viagem profundamente transformadora: a meditação. Com o seu vigor físico e força sobre-humana, apesar da sua avançada idade, demonstrou-me o poder da mente sobre o corpo. No encantador jardim Lou Lim Ioc (em Macau), onde muitas vezes nos sentámos a meditar, ensinou-me também *tai chi* e *chi kung*. Pacientemente, deu comigo os primeiros passos nesta tentativa de conciliação entre ciência e budismo, ao revelar-me a influência da filosofia oriental na matemática, na física e mesmo na genética.

Ao Lama Gyurme, por todos os valiosos ensinamentos que sempre me transmitiu, ao longo de tantos anos. Com a sua profunda sabedoria e o seu característico humor, consegue sempre virar tudo ao contrário, como qualquer bom budista.

À Dra. Ana Margarido Pena, verdadeira amiga de longa data, que sempre me apoiou em tudo e que sempre acreditou nas minhas ideias, mesmo as mais ousadas.

Ao meu querido Avô materno, meu eterno herói, que cedo nos deixou, mas que cedo em mim deixou a semente da generosidade e da felicidade.

À minha adorada Mãe, meu céu, meu sol, meu mar, meu porto de abrigo, meu farol em dias de tempestade. Inseparável companheira de sempre e para sempre.



PARTE I

Neurociência
e Meditação





Neste capítulo, conto-vos a minha história.

Capítulo 1

Neurociência, budismo e ultramaratonas

Se ensinássemos todas as crianças de oito anos a meditar, conseguiríamos eliminar a violência no mundo em apenas uma geração.

– Tenzin Gyatso, 14.º Dalai Lama

1.1 A minha história

O cérebro sempre me fascinou, desde pequenina. Sempre fui muito curiosa e queria saber tudo e aprender tudo. Com três anos apenas, já sabia ler e escrever. E interrogava-me: «Que é que se passa aqui dentro?» Sempre soube que, um dia, iria dedicar-me a desvendar os mistérios do cérebro.

Quando tinha apenas dezasseis anos, tive a enorme sorte de ir viver para Macau com os meus pais. Estou-lhes eternamente grata. Mudar para o outro lado do mundo, para o exotismo da Ásia, na adolescência, mudou completamente a minha vida. Curiosa e entusiasta como sou, queria aproveitar a experiência ao máximo e aprender tudo o que pudesse. Devorei tudo o que encontrei sobre budismo, taoismo, confucionismo. Passava a vida em templos lindíssimos e observava os monges e os rituais monásticos. Deixava-me levar pelo inebriante aroma do incenso. Em jardins verdadeiramente idílicos, praticava *tai chi* e *chi kung* com os velhotes. Aprendi a meditar com um mestre chinês. Aprendi yoga com um mestre indiano. Sem me aperceber, fui absorvendo e entranhando a filosofia budista e a cultura oriental. Para mim, o budismo não é (apenas) uma religião, mas uma maneira de estar na vida. Valores como a gratidão, a humildade e a compaixão, pilares essenciais das

culturas asiáticas, tornaram-se também os pilares da minha existência.

Ao regressar a Portugal, dois anos mais tarde, apercebi-me de que tudo mudara. E de que a minha vida nunca mais seria a mesma.

Acabada a licenciatura, a minha enorme curiosidade sobre o cérebro levou-me novamente para longe. Fui fazer o mestrado em Engenharia e Física na Medicina no Imperial College of Science, Technology and Medicine, em Londres, e o doutoramento em Neuroengenharia na University of Pennsylvania, uma universidade da muito prestigiada Ivy League, em Filadélfia. Mais uma vez, queria aproveitar a oportunidade ao máximo e aprender tudo. Assim, trabalhei numa série de laboratórios diferentes, dia e noite, em áreas tão distintas como neurocirurgia ou engenharia neuromórfica. Num dia podia estar a dissecar um cérebro humano e no dia seguinte a construir cérebros em silicone.

Mas o que mais me interessava eram os processos cognitivos mais complexos, aquilo que nos torna humanos e únicos. Interessava-me a consciência. Passava horas nas magníficas bibliotecas da universidade a estudar filosofia da mente. Recordava os ensinamentos de filosofia oriental, que aprendera na adolescência, na Ásia. E tentava relacionar esses dois mundos que tanto me fascinam — a neurociência e o budismo.

Neurociência e budismo

De facto, o budismo e a neurociência têm em comum algo verdadeiramente essencial: o estudo da mente. Ao longo de mais de dois milénios, o budismo tem-se dedicado a investigar a mente de forma empírica, através de práticas contemplativas e profunda introspecção, recorrendo sempre à lógica, ao raciocínio e ao debate. Recentemente, a neurociência também se tem debruçado sobre o funcionamento da mente de forma empírica, através de experimentação e observação, com recurso a métodos científicos rigorosos, ferramentas de análise avançadas e tecnologias de imagem inovadoras.

Qual seria o impacto de combinar a investigação científica com o poder transformador da sabedoria contemplativa? Foi este o desafio lançado, em 1987, por três visionários: Tenzin Gyatso, o 14.º Dalai Lama, líder espiritual do povo tibetano; Francisco Varela (1946–2001), influente cientista e filósofo chileno, responsável pela introdução do conceito de autopoiese em biologia; e Adam Engle, advogado e empresário norte-americano, promotor da disciplina de neurociência contemplativa. Juntos, fundaram o Mind & Life Institute (Instituto Mente e Vida), que visa aproximar a ciência e a sabedoria contemplativa, para permitir uma melhor compreensão da mente e criar uma mudança positiva no mundo.

Na realidade, o 14.º Dalai Lama sempre se interessou por ciência. Ao receber o Prémio Nobel da Paz, em 1989, referiu mesmo que «tanto a ciência como os ensinamentos de Buda relatam a unidade fundamental de todas as coisas». Tenzin Gyatso tem, efectivamente, sido grande entusiasta dos diálogos entre budismo e ciência e da colaboração entre monges budistas e cientistas. De facto, com uma experiência de cerca de 2500 anos de investigação introspectiva da natureza da mente, o budismo tem muito a oferecer à neurociência.

Em 2005, o meu trabalho de investigação foi premiado, e fui umas das poucas pessoas seleccionadas para dar uma palestra na mais conceituada conferência de neurociência a nível mundial, organizada pela Society for Neuroscience. Por coincidência (ou talvez não...), nesse encontro de cientistas teve lugar a primeira edição dos *Diálogos entre a Neurociência e a Sociedade* (*Dialogues between Neuroscience and Society*), em que tive a enorme honra de estar presente. O principal convidado foi ele mesmo — o 14.º Dalai Lama! —, que proferiu uma magnífica palestra intitulada *Neurociência da Meditação*. Inteligente e curioso, encantou a audiência com os seus valiosos ensinamentos, o seu delicioso humor e a sua profunda humildade.

Desde que acabei o doutoramento, em 2007, tenho feito muita investigação sobre a relação entre a neurociência e o budismo, e sobre os efeitos da meditação no cérebro, desbravando esta nova área científica, a neurociência contemplativa.

Meditação mindfulness

Em 2016, decidi estudar meditação de maneira formal. Já tinha milhares e milhares de horas de experiência (ao longo de décadas), e muita investigação feita sobre o assunto, mas queria mesmo tornar-me uma instrutora certificada. Fiz o curso de *Mindfulness-Based Stress Reduction* — MBSR (redução de stress baseada em mindfulness), o famoso programa de oito semanas desenvolvido por Jon Kabat-Zinn, professor emérito da University of Massachusetts Medical School. Como gosto de desafios e maratonas, resolvi fazer a versão intensiva, em apenas uma semana, imediatamente seguida de um retiro de silêncio de uma semana. Pouco tempo depois, fiz também o curso de professora de MBSR, tornando-me uma das primeiras pessoas em Portugal com essa certificação.

Foi surreal. De repente, tudo fez sentido. Fui, finalmente, capaz de juntar as peças deste *puzzle* complexo que tem sido a minha vida e de explicar o meu percurso nada linear.

A meditação mindfulness não necessita de ser conotada com qualquer crença religiosa, mas a verdade é que tem as suas raízes em práticas budistas ancestrais do Sudeste Asiático. Ao estudar meditação formalmente, apercebi-me de que o mindfulness consiste basicamente em pôr em prática, na vida quotidiana, a sabedoria do budismo zen e a forma compassiva de estar na vida, que havia entranhado tão profundamente no meu corpo e na minha alma, ao viver em Macau na adolescência. E senti-me, de novo, em casa.

Jon Kabat-Zinn define mindfulness como «a consciência que emerge através da tomada de atenção de forma intencional, no momento presente, e sem julgamento, ao desenrolar da experiência momento a momento». A meditação mindfulness ajuda-nos a focar a atenção, a regular as emoções e a desenvolver uma melhor consciência de nós próprios, dos outros e daquilo que nos rodeia.

A neurociência está agora a demonstrar aquilo que o budismo tem dito ao longo de milhares de anos. Prestar atenção ao momento presente, estar aqui e agora, é o caminho da felicidade.

Ultramaratonas

Comecei a praticar desporto aos três anos. Sempre adorei fazer exercício. Natação, ginástica, futebol e *windsurf* eram as minhas modalidades preferidas quando era pequena. Na natação, comecei a fazer competição muito cedo. Continuei a nadar mesmo quando fui para os Estados Unidos da América fazer o doutoramento e integrei a equipa *master* (maiores de 25 anos) da universidade. Ao regressar a Portugal, em 2007, comecei a nadar no mar e a fazer provas de águas abertas. Nessa altura, a natação em águas abertas (mar, rios, lagos, barragens, etc.) não era uma modalidade muito popular. Apenas em 2020, com a pandemia de covid-19 e consequente fecho das piscinas, começou a haver muita gente a praticar natação no mar.

Participava em competições, mas não era campeã. Nadava bastante, mas não fazia longas distâncias.

No final de Maio de 2016, quando fiz a certificação em ensino de MBSR, tive uma ideia. Pensei o seguinte:

Se a meditação mindfulness melhora a atenção, a concentração, a resiliência, a tomada de decisão, a regulação emocional e também a consciência do próprio, dos outros e do ambiente envolvente, então vou aplicá-la à minha prática desportiva!

E assim foi. Com base nos meus profundos conhecimentos de neurociência, na minha consolidada prática de meditação e na minha longa experiência desportiva, concebi o Programa de Meditação e Treino Mental no Desporto. Os resultados foram absolutamente surpreendentes! De repente, comecei a ganhar as provas todas. E comecei a nadar longas distâncias. Passados poucos meses (em Setembro de 2016), nadei a minha primeira maratona (10 km). Menos de um ano depois (em Agosto de 2017), fiz a travessia Berlengas–Peniche (16 km) a nadar, a mais difícil em Portugal Continental. Sou a única mulher portuguesa que já conseguiu tal feito. Os recordes foram-se seguindo, sucessivamente. Em Junho de 2019, aos 44 anos, completei a mítica Batalla de Rande, em que nadei 27 km ao largo

da Galiza (Espanha), em 8 horas, 8 minutos e 8 segundos (marca curiosa e muito auspiciosa). Sou também a única mulher portuguesa a ter conquistado este enorme desafio.

Incrédulos ao ver os meus progressos e a minha *performance* desportiva, os meus amigos e colegas de equipa (e de outras equipas) perguntaram-me o que andava a tomar para nadar assim. Desconfiavam de que tivesse começado a tomar alguma substância ilícita. «Mas o que é que tu andas a fazer para nadar assim?», perguntavam-me. «Nada de especial. Treino, como e durmo. E trabalho.» Insistiram: «Diz lá! O que é que andas a tomar para nadar assim e ganhar as provas todas? Onde é que isso se compra?» Sorrindo, respondi-lhes: «O que é que eu ando a tomar? Atenção. Ando a tomar atenção.»

Altruísmo e felicidade

Ao tornar-me campeã de natação em águas abertas, sentia-me verdadeiramente feliz. Via recompensado o meu esforço de tantos anos. A certa altura, muitas, muitas, muitas provas depois, comecei a reflectir mais profundamente sobre o assunto. E as vitórias já não me chegavam. Para uma pessoa «normal», ganhar uma medalha seria motivo suficiente de alegria. Ou mesmo só participar nas provas e conseguir chegar ao fim já seria fantástico. Como costumo dizer aos meus amigos que chegam lá mais para trás: «Somos todos campeões. Quem sai do sofá para vir nadar já é campeão!» Mas ir às provas, ganhar e trazer medalhas para casa todos os fins-de-semana deixou de ser suficiente para mim. E pensei: «Eu ganho tudo. Quem mais pode ganhar com isto?»

Tinha de fazer alguma coisa. Isto tinha de ser algo maior, muito maior do que eu.

Tornei-me, assim, atleta humanitária. Comecei a fazer ultramaratonas de natação por causas solidárias. Num mundo em que podemos ser o que quisermos, eu escolhi ser generosa e compassiva.

Mas nada foi fácil no caminho.

Resiliência

A meditação promove a resiliência. Uma prática sustentada de meditação aumenta a nossa capacidade de enfrentar dificuldades e de superar obstáculos. Meditando, tornamo-nos mais persistentes, mais determinados e mais capazes de concretizar os nossos objectivos, independentemente das contrariedades que possam surgir pelo caminho.

E mais! Fazemo-lo com tranquilidade, com graciosidade, com gratidão. E, muitas vezes, até com uma boa dose de humor. Nada melhor do que gozar connosco próprios e com os nossos infortúnios. É mesmo o que costumo fazer.

Como seria eu capaz de nadar tantas horas seguidas em alto-mar sem esta enorme resiliência que a meditação me conferiu?

Como seria eu capaz de suportar a intensidade das dores, a inexorabilidade do cansaço, a violência do frio, a implacabilidade do mar, a impetuosidade das ondas, a brutalidade das correntes?

Como seria eu capaz de passar tantas horas, em tanto esforço, só comigo, com a minha mente, com os meus fantasmas? A natação é um desporto muito peculiar neste aspecto. Quando estamos a correr ou a andar de bicicleta, recebemos estímulos de vários tipos — vemos, ouvimos, cheiramos e sentimos o que se passa à nossa volta. Quando estamos a nadar, tal não acontece. Quando estou a nadar no mar, sou só eu e o mar. Mais nada. Não há qualquer estimulação sensorial para além da experiência na água. Estamos em quase total privação sensorial. Ao fim de algumas horas, facilmente se começa a alucinar. É preciso uma força mental tremenda para fazer ultramaratonas no mar. Posso afirmar, sem qualquer hesitação, que foi a meditação que me deu essa força. Costumo mesmo dizer:

Eu medito. Qual é o teu superpoder?

Aliás, eu, que adoro T-shirts, já pensei em fazer uma T-shirt com isto escrito!

Solidão

Este meu percurso de conciliar as minhas paixões — neurociência, meditação e desporto — não tem sido nada fácil. Tem sido, na realidade, uma viagem muito dura e muito solitária.

Como seria eu capaz de viver tantos anos seguidos nesta solidão sem a enorme resiliência que a meditação me conferiu?

Quase todos, de todos os quadrantes, até os meus mais próximos, me disseram que desistisse. Que era maluca.

Mas sou uma resistente. Uma corajosa ultramaratonista. Nunca desisti.

Meditação era um disparate, diziam. Era uma perda de tempo. «Mas isso faz alguma coisa?!?»

Era mesmo só para quem não tem nada que fazer. Não era para eles, pessoas sempre ocupadas, sempre com coisas realmente importantes para fazer.

Então e ao acordar? Cinco minutos? — «Não, tenho de me despachar! Não me faças perder tempo!»

E à noite? Depois de jantar? — «Não, porque quero ver aquela série.»

Talvez antes de dormir? — «Não me chateies, que à noite só quero é dormir.»

«Julgas que somos como tu, que tens tempo para passar horas sentada sem fazer nada?»

O total desinteresse, o amargo desprezo, o frequente suspiro, o constante revirar de olhos, o displicente encolher de ombros, o abrupto virar de costas, o ignorante julgamento, o indelicado impropério — foram os meus únicos companheiros de viagem.

Assisti, serenamente, a todas as reacções. Quase ninguém tinha disponibilidade para me ouvir. Quase ninguém compreendeu a minha mensagem. Quase ninguém acreditou em mim.

Até que começaram a ver resultados. Até que começaram a perceber que algo mudara. Até que começaram a ouvir outras pessoas falar dos benefícios da meditação.

Mesmo assim, não cederam. Queriam ter razão.

Até que, um dia, o stress, a ansiedade e a tristeza lhes bateram à porta. Chegaram como convidados inesperados.

Nessa altura, estremeceeram. Talvez tenham recordado os austeros poemas de Brecht e de Niemöller. Talvez tenham recheado que fosse tarde demais.

E, nessa altura, quiseram escutar-me. Afinal, eu talvez soubesse do que estava a falar. Afinal, eu talvez tivesse razão.

Comecei a falar.

E, nessa altura, todos queriam ouvir-me. Afinal, eu sabia do que estava a falar. Afinal, eu tinha razão.

Começaram os convites, as entrevistas e as palestras. Rádios, televisões, revistas e jornais. Escolas, universidades e empresas. Estabeleci mais um recorde, de *TEDx Talks*: quatro em menos de um mês!

Recebi carinho de muita gente. Mensagens vindas um pouco de todo o mundo, com belos elogios e sentidos agradecimentos por ser, para essas pessoas, uma inspiração. Senti uma felicidade profunda e uma enorme gratidão.

Inimigos

No entanto, na natação, como na vida, foram surgindo hostilidades. Há pessoas que não suportam ver a felicidade e o sucesso alheios. Ao longo do caminho, fui ganhando inimigos. Por cada prova que ganhava, ganhava também alguns inimigos. Manifestavam-se em cada competição.

E vinham-me sempre à memória as sábias palavras de Rumi:

Sê grato por quem quer que venha [...]

Estou-lhes muito grata por cada vez que cobardemente me agrediram dentro de água, por cada vez que violentamente me puxaram os pés para me impedir de nadar, por cada vez que brutalmente me passaram por cima, por cada vez que propositadamente me enfiaram a cabeça debaixo de água. Aprendi muito. Sorri todas as vezes. Senti-me cada vez mais forte.

*[...] recebe-os à porta, rindo,
e convida-os a entrar.*

Estou até muito grata ao meu colega com quem nadei e convivi durante mais de dez anos e que, quando comecei a ser mais rápida e a ultrapassá-lo nos treinos, afirmou, do alto do seu mais profundo machismo, que «gajo que é gajo não pode ser ultrapassado por uma mulher» e que prontamente me deu um violento pontapé na cabeça dentro de água, provocando-me um traumatismo craniano e uma lesão num olho. Sorri-lhe, respeitosa.

*[...] trata cada hóspede de forma honrada.
Ele pode estar a limpar-te
para algum novo deleite.*

A todos agradeço.

Por eles, só posso ter compaixão. É o antídoto da raiva.

Pensavam que, ao magoar-me, me meteriam medo.

Nunca tive medo.

Deles, nunca tive medo. Só tive medo de, um dia, perder a minha compaixão por eles.

Aqui cheguei, mentalmente mais forte. Aqui estou, a ensinar como aqui cheguei. Para que todos possam aprender — e tornar-se também mais fortes e mais felizes. Para que não sintam necessidade de fazer mal a ninguém.

Afinal, como diz o Dalai Lama:

*Se ensinássemos todas as crianças
de oito anos a meditar, conseguiríamos
eliminar a violência no mundo
em apenas uma geração.*

1.2 Venham aprender a ser felizes

Obrigada por estarem aqui. Convido-vos a embarcar nesta viagem comigo. Ao longo de oito semanas, vão aprender a conhecer a vossa mente, a observar os vossos pensamentos, a reconhecer os vossos padrões mentais, a regular as vossas emoções, a lidar com o stress, a criar hábitos saudáveis, a cultivar a compaixão — e a ser felizes.

Venham comigo!

O famoso programa de Redução de Stress Baseada em Mindfulness (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR), desenvolvido por Jon Kabat-Zinn, tem a duração de oito semanas, com uma sessão semanal de duas horas e meia. Inclui também um retiro de silêncio de seis horas, entre a sexta e a sétima sessões.

O meu curso é diferente do curso original de MBSR. Afasta-se deste em diversos aspectos, principalmente no que se refere à componente científica. Sendo neurocientista e tendo uma enorme paixão pela minha área de investigação de eleição, a neurociência contemplativa, aproveito todas as oportunidades para falar do cérebro e dos efeitos neurobiológicos da meditação. Tendo conhecimentos sobre o assunto, sinto, aliás, que devo fazê-lo. Não consigo evitar abordar diversos aspectos de neurociência da meditação, pois acredito convictamente que é mais fácil interiorizar algo quando se compreende como funciona.

Assim sendo, costumo designar o meu curso por NMBSR — *Neuroscience and Mindfulness-Based Stress Reduction*, ou Redução de Stress Baseada em Neurociência e Mindfulness.

Tal como o original, o meu programa tem a duração de oito semanas e também inclui um retiro entre a sexta e a sétima semanas.

Ao longo de dois meses, os meus alunos vivem uma experiência profundamente transformadora — a nível pessoal e colectivo. A dinâmica de grupo que surge organicamente durante o curso é verdadeiramente indescritível. A partilha, a cumplicidade e a amizade que vão emergindo ao longo do tempo são profundamente comoventes (sobretudo para mim, que facilmente me emociono) e extremamente gratificantes.

Vários alunos manifestaram interesse em ter um manual que acompanhasse o curso.

Reflecti bastante sobre o assunto e, em vez de redigir um texto exclusivamente destinado aos meus alunos (e antigos alunos), decidi escrever um livro independente do curso, que tivesse interesse e valor por si só, destinado a todos aqueles que procuram a verdadeira felicidade. Espero que este livro vos ajude a descobrir o vosso caminho para a felicidade.

Talvez até vos desperte interesse para se inscreverem no meu curso, permitindo-me conduzi-los, de forma mais próxima e intimista, nessa bonita caminhada.

A Parte II deste livro, que apresenta as oito sessões, espelha a organização do curso: um capítulo por semana. Podem, no entanto, ler o livro todo de seguida, se assim o desejarem. Nesse caso, depois de terminarem, devem dedicar uma semana a cada capítulo da Parte II, para poderem assimilar bem os ensinamentos e fazer todos os exercícios propostos.

Como explicarei, este programa tem a capacidade de alterar a estrutura e o funcionamento do nosso cérebro. Diversos estudos comprovam a existência de tais alterações no final das oito semanas do curso. Mas os efeitos benéficos da meditação dependem exclusivamente da nossa dedicação e requerem uma prática diária.

1.3 Sobre o livro

Assumo humildemente toda a responsabilidade por quaisquer falhas ou omissões deste texto, deixando a promessa de que tudo farei para, a cada dia, continuar a aprofundar os meus conhecimentos, na esperança de poder utilizá-los em benefício de todos.

As traduções de textos, poemas e citações são da minha inteira responsabilidade.

Poderia ter incluído no texto todas as referências bibliográficas, como é costume em artigos científicos, mas tal dificultaria a leitura. Optei, assim, por colocar as principais referências

no final, para não comprometer a fluidez da leitura, mas mantendo simultaneamente as boas práticas científicas.

Assumo também total responsabilidade pelas metáforas mais obscuras e pela ousadia de relacionar alguns aspectos da nossa neurobiologia com a sabedoria budista. Encontrar moléculas de compaixão e sinapses de gratidão no nosso cérebro requer — admito — uma certa dose de irreverência.

Espero que se divirtam com estas e outras metáforas e com o sentido de humor profundamente budista que dá mais cor à vida e mais vida ao texto.

Este livro não é apenas um livro de meditação ou um texto científico. Este livro sou eu. Cada história, cada metáfora, cada experiência transpira a minha própria história. Este livro é uma viagem real — a minha viagem —, através da verdadeira natureza da mente e da nossa verdadeira essência, e que demonstra, de forma empírica e científica, a magia e o poder da meditação.

1.4 Práticas diárias

Imaginem que querem aprender uma determinada língua estrangeira — chinês (mandarim), por exemplo — e que se inscrevem num curso. Imaginem também que só têm uma aula por semana. Se forem às aulas, mas não fizerem os trabalhos de casa e não praticarem a leitura e escrita dos caracteres, acham que vão aprender?

Outro exemplo: Acham que conseguem aprender a nadar se só lerem livros sobre natação? Por muita teoria que saibam, se não entrarem na água nunca saberão nadar.

Este programa de meditação de oito semanas funciona verdadeiramente. Está cientificamente provado que tem efeitos neurobiológicos profundamente transformadores. Muda, de facto, a nossa vida. Mas só funciona se fizermos todos os trabalhos de casa. Fazer diariamente todas estas práticas com genuíno interesse e verdadeira dedicação é essencial para assimilar os ensinamentos aqui transmitidos. Só praticando podemos realmente sentir os efeitos da meditação na nossa vida.

A meditação não se explica. Sente-se. Meditar é como beber um copo de água — só bebendo a água podemos saber se ela está quente ou fria. E só bebendo a água podemos matar a sede.

Só quando vamos para o *zafu* — isto é, só quando nos sentamos na almofada de meditação — é que realmente compreendemos a verdadeira experiência de meditação. Só quando nos sentamos com a nossa mente — e só com a nossa mente — é que realmente compreendemos a nossa verdadeira essência.

Inicialmente, a posição de lótus pode ser muito desconfortável. Há muitas pessoas que têm dificuldade em passar muito tempo sentadas de pernas cruzadas. Lentamente, vão começar a sentir-se mais relaxadas e mais confortáveis. Lentamente, este desconforto — físico e metafórico — vai desaparecendo.

Apontar para a lua

É como um dedo a apontar um caminho para a Lua.

Não te concentres no dedo, senão perderás toda aquela glória celestial.

– Bruce Lee, *O Dragão Ataca* (1973)

Este texto é apenas um veículo para o conhecimento. Estas palavras transmitem — mas não são — os ensinamentos da meditação. Se apenas lerem estas palavras e não as puserem em prática, ficarão simplesmente a olhar para o dedo e nunca poderão desfrutar da esplendorosa beleza da Lua — nem do resplandecente brilho da consciência.



«A meditação não se explica. Sente-se.»

A neurocientista e ultramaratonista Susana Novais Santos abre a porta para a maravilhosa descoberta de como **pode mudar o seu cérebro e a sua vida.**

Escrito numa linguagem acessível, com foco na neurociência, no budismo, na saúde mental e nos efeitos neurológicos da meditação, mais do que provar que o mindfulness muda a sua vida para melhor, *O Caminho Transformador da Meditação* oferece-lhe as ferramentas para, de facto, levar a cabo essa mudança.

Mais do que um livro teórico, aqui encontra **um programa de oito semanas**, especialmente desenvolvido pela autora, **de redução de stress:**

- 1.^a semana – Introdução à meditação mindfulness
- 2.^a semana – Percepção: Outras formas de ver
- 3.^a semana – O poder de estar presente
- 4.^a semana – A neurofisiologia do stress
- 5.^a semana – Lidar com o stress
- 6.^a semana – Crítica, compaixão, autocrítica e autocompaixão
- 7.^a semana – Felicidade
- 8.^a semana – Actividade cerebral

Dedique-se e comprometa-se com os exercícios sugeridos e sentirá os efeitos profundamente transformadores, já **provados cientificamente.**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt

 penguinlivros

ISBN 9789896658328



9 789896 658328 >