

"Andy me transformou de cético em crente [...]. Se você quer praticar meditação, uma boa maneira de começar – especialmente se for tão cético quanto eu – é pegar um exemplar deste livro." – BILL GATES

## O GUIA HEADSPACE PARA



Os 10 minutos diários que vão mudar sua vida

**Andy Puddicombe**



CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO  
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

---

P947g

Puddicombe, Andy

O guia headspace para meditação e mindfulness [recurso eletrônico] / Andy Puddicombe ; tradução Patrícia Azeredo. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Best Seller, 2019.

Recurso digital

Tradução de: The headspace guide to meditation and mindfulness

Formato: epub

Requisitos do sistema: adobe digital editions

Modo de acesso: world wide web

ISBN 978-85-7684-562-1 (recurso eletrônico)

1. Meditações. 2. Paz de espírito - Meditações. 3. Livros eletrônicos. I. Azeredo, Patrícia. II. Título.

19-57320

CDD: 158.128

CDU: 159.95

Leandra Felix da Cruz - Bibliotecária - CRB-7/6135

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Título original

*The headspace guide to meditation and mindfulness*

Copyright © 2015 por Andy Puddicombe

Copyright da tradução © 2019 by Editora Best Seller Ltda.

Todos os direitos reservados. Proibida a reprodução, no todo ou em parte, sem autorização prévia por escrito da editora, sejam quais forem os meios empregados.

Direitos exclusivos de publicação em língua portuguesa para o Brasil  
adquiridos pela  
Editora Best Seller Ltda.

Rua Argentina, 171, parte, São Cristóvão  
Rio de Janeiro, RJ – 20921-380  
que se reserva a propriedade literária desta tradução

---

Impresso no Brasil

ISBN 978-85-7684-562-1

Seja um leitor preferencial Record.

Cadastre-se no site [www.record.com.br](http://www.record.com.br) e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções.

Atendimento e venda direta ao leitor

[sac@record.com.br](mailto:sac@record.com.br)



# SUMÁRIO

Sobre o autor

Agradecimentos

Introdução

**1: A abordagem**

**2: A prática**

**3: A integração**

**4: Aspectos práticos**

**5: Dez sugestões para viver com a atenção mais focada**

**6: Histórias da clínica**

**Diário**

**Fontes das pesquisas científicas**

## SOBRE O AUTOR

Andy Puddicombe é especialista em meditação e *mindfulness*. Palestrante e escritor de sucesso, Andy é a voz de tudo que está relacionado ao Headspace. Com vinte e poucos anos, no meio de uma graduação em Ciências do Esporte, Andy decidiu, subitamente, viajar para o Himalaia a fim de estudar meditação. Foi o início de uma jornada de dez anos de duração que o fez viajar ao redor do mundo e culminou com sua ordenação como monge budista tibetano no norte da Índia. A transição de volta à vida leiga, em 2004, não foi menos extraordinária. Após trabalhar no Circo de Moscou por um curto período, ele voltou para Londres e se formou em Arte Circense, no Conservatoire of Dance and Drama, enquanto fazia os primeiros planos para o que viria a ser o Headspace. Andy aparece, com frequência, em veículos da imprensa internacional como *Vogue*, *New York Times*, *Financial Times*, *Entrepreneur*, *Men's Health* e *Esquire*, e também é bastante visto na TV e na internet, com aparições na BBC, no programa de TV *Dr. Oz*, na Netflix e em conferências TED. Andy mora em Venice, Califórnia, com sua esposa Lucinda e seu filho Harley.

# AGRADECIMENTOS

Há muitas pessoas as quais eu gostaria de agradecer por terem ajudado a transformar este projeto em realidade, mas, em primeiro lugar, estão os mestres de meditação com quem tive a sorte de estudar nos monastérios e centros de retiro ao redor do mundo. Sem os ensinamentos destes extraordinários indivíduos e as tradições de meditação que eles representam, seria impossível escrever este livro. Gostaria de agradecer especialmente a Donal Creedon pela orientação, gentileza e amizade inestimável ao longo dos anos.

Também gostaria de agradecer a minha editora, Hannah Black, e toda a equipe da Hodder & Stoughton por transformar esse processo em algo prazeroso. E também a Antony Topping, da Greene and Heaton, e Rich Pierson e Maria Schonfeld, do Headspace, por analisarem tanto trabalho não editado de forma crítica, e por todas as sugestões úteis. Por fim, agradeço a Nick Begley pela contribuição valiosa para as seções deste livro que mostram pesquisas científicas.

Gostaria de acrescentar um agradecimento especial a Ian Pierson, Misha Abramov e Marcus Cooper pela ajuda gentil e generosa ao projeto Headspace. Em nome de todos do Headspace, simplesmente não temos palavras para agradecer.

E por último, mas não menos importante, queria agradecer a minha família e amigos pelo entusiasmo ao apoiar este livro e todo o projeto Headspace. Gostaria de agradecer a minha esposa, Lucinda Insall-Jones, pelo amor, paciência e fé inabalável em tudo o que eu faço. Significa

muito para mim.

## INTRODUÇÃO

Já passava muito da meia-noite. Sentei em cima do muro e olhei para baixo. Os pinheiros do interior do terreno me escondiam na escuridão, mas não pude resistir ao impulso de olhar para trás uma última vez para ver se alguém havia me seguido. Como a situação chegou a este ponto? Olhei para baixo novamente. Eram pouco mais de 3,5 metros até o asfalto. Pode não parecer tão alto, mas ali, agachado, calçando um par de sandálias finas e usando um pijama, a ideia de pular me assustava. O que eu estava pensando quando calcei essas sandálias? Coloquei-as no bolso de trás da calça enquanto caminhava sorrateiramente pelo monastério, tentando não acordar os outros monges. Fui ao monastério para contemplar a vida, mas acabei escalando seu muro e contemplando minhas sandálias enquanto me preparava para saltar de volta ao mundo.

Não era para ser assim. Eu já havia estudado para ser monge budista, e em ambientes muito mais desafiadores. Os outros monastérios irradiavam uma ternura, uma abordagem gentil e carinhosa que só pode ser descrita como um estilo de vida desafiador, porém extremamente gratificante. Mas esse era diferente. Não era como nenhum outro monastério budista. Trancado dia e noite, cercado por muros altos de pedra e sem contato exterior, às vezes ele mais parecia uma prisão. A culpa era minha, é claro. Afinal, eu tinha ido até lá por vontade própria. Só que, normalmente, a vida monástica costuma ser diferente da máfia. Não é obrigatório virar monge e continuar assim para o resto da vida, sem poder mudar de ideia. Muito pelo contrário.



Os monastérios budistas são conhecidos e respeitados pela tolerância e compaixão. Então como acabei pulando um muro de mais de três metros para fugir de um deles era realmente um mistério.

Tudo começou há alguns anos, quando decidi fazer as malas, viajar para a Ásia e virar monge. Eu estava na universidade, na época, estudando Ciências do Esporte. Pode parecer uma mudança dramática de estilo de vida, mas foi uma das decisões mais fáceis que já tomei. Meus amigos e familiares ficaram um pouco mais apreensivos do que eu, claro, talvez questionando se eu tinha enlouquecido de vez, mas todos me deram apoio. Na universidade, porém, foi outra história. Ao ouvir a notícia, o professor tutor daquele ano sugeriu que ir ao médico e pedir uma receita de Prozac seria uma opção mais sensata. Por mais bem-intencionado que ele possa ter sido, eu só consegui pensar que ele não estava entendendo o meu ponto. Ele realmente achava que eu encontraria o tipo de felicidade e realização que estava procurando em um vidro de remédio? Quando saí do escritório, ele disse:

— Andy, você vai se arrepender disso pelo resto da vida.

Mas, no final das contas, foi uma das melhores decisões que já tomei.

Você deve estar se perguntando que tipo de pessoa decide, do nada, ir para a Ásia e virar monge budista. Talvez você esteja imaginando o tipo de aluno que se “automedica” e perdeu o rumo, ou o tipo “criativo” que deseja se rebelar contra a sociedade consumista. Mas a realidade era bem mais mundana. Nessa época, eu travava uma verdadeira batalha contra minha mente. Não no sentido de usar camisa de força que você pode estar pensando, mas eu lutava contra pensamentos constantes. Parecia que minha mente estava ligada o tempo todo, girando como uma máquina de lavar. Eu até gostava de alguns desses pensamentos, mas não gostava de muitos deles. O mesmo valia para as emoções. Como se a minha “cabeça agitada” não bastasse, eu sentia que estava sempre vivendo preocupações, frustrações e tristezas desnecessárias. Elas apareciam em níveis bem razoáveis, mas tendiam a sair de controle de vez em quando. E quando

isso acontecia, não havia nada que eu pudesse fazer. Parecia que eu estava à mercê desses sentimentos, sempre levado por eles. Em um dia bom, tudo certo, mas em um dia ruim parecia que minha cabeça ia explodir.

Considerando a intensidade do que eu sentia, o desejo de treinar a mente nunca saía de meus pensamentos. Eu não tinha ideia de como fazer isso do jeito certo, mas entrei em contato com a meditação muito cedo e sabia que era uma solução possível. Não quero que você pense que eu era uma criança prodígio que passou a adolescência sentada no chão de pernas cruzadas, porque esse definitivamente não foi o meu caso. Eu só comecei a estudar meditação em tempo integral aos 22 anos, mas o primeiro momento de clareza mental que tive, aos 11 anos, certamente foi um marco e definiu o que era possível. Eu adoraria dizer que o desejo de entender o sentido da vida me levou a fazer a primeira aula de meditação, mas a verdade é que eu só não queria ficar de fora. Meus pais tinham acabado de se separar e, buscando um jeito de lidar com a situação, minha mãe se inscreveu em um curso de seis semanas. Como minha irmã também ia, perguntei se poderia acompanhá-las.

Acho que tive sorte da primeira vez que tentei meditar. Como eu não tinha expectativa alguma, não havia como projetar nenhum medo ou esperança na experiência. Mesmo naquela idade, é difícil ignorar as mudanças que a meditação pode trazer. Não sei se já tinha sentido a mente quieta antes, mas certamente nunca tinha ficado parado no mesmo lugar por tanto tempo. O problema, claro, foi quando não tive a mesma experiência das outras vezes que tentei e comecei a ficar muito frustrado. Na verdade, quanto mais eu tentava relaxar, mais eu me afastava do relaxamento. Foi assim que comecei a meditar: lutando contra a minha mente e ficando cada vez mais frustrado.

Agora, quando olho para trás, nem fico tão surpreso assim. A abordagem que me ensinaram nessa época era bastante “esquisita”, se é que você me entende. A linguagem era mais dos anos 1960 do que de



1980, e havia tantas palavras estrangeiras que eu sempre me desligava na aula. Além disso, havia o lembrete constante de “apenas relaxar” e “apenas deixar rolar”. Bom, se eu soubesse fazer tudo isso, não teria ido até lá, para início de conversa. E quanto a ficar sentado por trinta ou quarenta minutos seguidos, pode esquecer.

Essa experiência poderia muito bem ter me afastado da meditação de vez. O apoio que eu tinha era limitado, com certeza. Minha irmã ficou entediada e desistiu, e minha mãe não conseguia arranjar tempo para praticar por conta de todos os seus outros compromissos. E quanto ao apoio dos amigos, não sei o que passou pela minha cabeça quando comentei com alguns colegas da escola sobre isso. Assim que entrei na sala de aula na manhã seguinte, fui recebido por trinta estudantes sentados de pernas cruzadas e de olhos fechados em cima da mesa, recitando “Om” entre risadas mal disfarçadas. Embora eu ache engraçado agora, na época eu morri de vergonha. Desde então eu nunca mais falei sobre isso com ninguém, e acabei desistindo. Além disso, com esportes, garotas e festas com bebidas alcoólicas para menores de idade chegando, era difícil ter tempo para meditar.

Você pode pensar que fui criado de uma forma que me fazia aceitar o conceito de meditação com mais facilidade. Talvez você me imagine como uma pessoa diferente na escola, andando por aí com calças boca de sino, rabo de cavalo e cheirando a incenso. Ou talvez você imagine meus pais me buscando na escola em uma Kombi movida a maconha com pinturas de flores na lateral. Digo isso porque é fácil tirar conclusões precipitadas, acreditar nos estereótipos relacionados à meditação e pensar que ela só serve para um tipo de pessoa. Mas, na verdade, eu era como qualquer outro adolescente normal.

Eu continuei tentando praticar a meditação até que, nos meus 18 anos, uma crise aconteceu, uma série de eventos trágicos aos quais vou retornar mais tarde e que acabaram dando à meditação uma importância e relevância que eu nunca havia dado. É difícil lidar com o luto em qualquer idade. Não somos treinados para isso, não há

fórmula, e a maioria de nós se vira como pode. Para mim, isso significou fazer o que eu já fazia muito bem: jogar tudo para debaixo do tapete e torcer para nunca mais precisar lidar com os sentimentos de perda e tristeza que bateram em minha porta de modo tão inconveniente.

Porém, como tudo na vida, quanto mais você luta contra algo, mais tensão você cria. E, no fim das contas, essa tensão precisa achar uma saída. Vamos pular para alguns anos depois, quando eu já estava na universidade. O primeiro ano passou voando e era difícil imaginar o que mais a vida tinha a me oferecer. Mas, então, aquela tensão e os sentimentos que eu tinha repetidamente ignorado começaram a encontrar o caminho da superfície. A princípio eu só me senti desconfortável, mas, em pouco tempo, começou a parecer que eles afetavam todos os aspectos da minha vida. Encontrar o professor tutor para dar a notícia que eu tinha decidido largar tudo e me tornar monge era a menor das minhas preocupações naquele momento.

Eu tinha sido criado como cristão, mas quando cheguei à adolescência, não senti uma conexão verdadeira com nenhuma religião específica. Entretanto, eu já tinha lido alguns livros e um grande amigo meu costumava me contar sobre a filosofia e psicologia do budismo. Acho que o que me atraiu tanto foi o fato de não parecer uma religião. Além disso, as histórias da meditação e dos monges e monjas que de alguma forma haviam dominado a mente pareciam muito atraentes — não tanto pelo estilo de vida, mas pelos resultados.

Quando as pessoas me perguntam como eu virei monge, elas geralmente falam: “Então você subiu a montanha, bateu na porta do mosteiro e pediu para virar monge?” Por mais ridículo que pareça, foi exatamente assim. Mas, antes de você se empolgar e fazer as malas, devo dizer que existem outras etapas além dessa, incluindo alguns anos de treinamento como leigo, seguido por um treinamento em tempo integral como noviço e, depois, com a permissão do seu professor, você pode ser oficialmente ordenado monge ou monja.