

Daniel Goleman e Richard J. Davidson

A ciência da meditação

*Como transformar o cérebro,
a mente e o corpo*

TRADUÇÃO

Cássio de Arantes Leite



Copyright © 2017 by Daniel Goleman e Richard J. Davidson
Todos os direitos reservados.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990,
que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

Título original

Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body

Capa

Celso Longo

Preparação

Diogo Henriques

Índice remissivo

Probo Poletti

Revisão

Carmen T. S. Costa

Clara Diamant

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Goleman, Daniel

A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo / Daniel Goleman e Richard J. Davidson; tradução Cássio de Arantes Leite. – 1ª ed.
– Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

Título original: Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body.

ISBN 978-85-470-0050-9

1. Meditação 2. Mente e corpo I. Davidson, Richard J. II. Título.

17-08180

CDD-158.12

Índice para catálogo sistemático:

1. Meditação : Psicologia aplicada 158.12

[2017]

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA SCHWARCZ S.A.

Praça Floriano, 19, sala 3001 – Cinelândia

20031-050 – Rio de Janeiro – RJ

Telefone: (21) 3993-7510

www.companhiadasletras.com.br

www.blogdacompanhia.com.br

facebook.com/editoraobjetiva

instagram.com/editora_objetiva

twitter.com/edobjetiva

Sumário

1. O caminho amplo e o caminho profundo.....	7
2. Pistas antigas.....	22
3. O depois é o antes do durante seguinte	40
4. O melhor que tínhamos.....	55
5. Uma mente imperturbável.....	73
6. Preparado para amar.....	89
7. Atenção!.....	106
8. Leveza de ser	125
9. Mente, corpo e genoma	139
10. A meditação como psicoterapia	160
11. O cérebro de um iogue	174
12. Tesouro escondido	190
13. Alterando traços	207
14. Uma mente saudável.....	229
<i>Agradecimentos</i>	245
<i>Notas</i>	247
<i>Outras fontes</i>	277
<i>Índice remissivo</i>	279

1. O caminho amplo e o caminho profundo

Numa ensolarada manhã de outono, Steve Z, um tenente-coronel em serviço no Pentágono, escutou um “barulho estranho, muito alto”, e na mesma hora viu-se coberto de escombros quando o teto cedeu, derrubando-o no chão, inconsciente. Era 11 de setembro de 2001 e um avião comercial colidira contra o enorme edifício, muito perto da sala de Steve.

Os destroços que soterraram Steve salvaram sua vida quando a fuselagem da aeronave explodiu, uma bola de fogo que varreu a sala desprotegida. Apesar de uma concussão, Steve voltou ao batente quatro dias depois, trabalhando de forma febril durante várias noites, das seis da tarde às seis da manhã, para acompanhar o fuso horário do Afeganistão. Logo depois, voluntariou-se para passar um ano no Iraque.

“Fui para o Iraque principalmente porque não conseguia nem passear pelo shopping sem ficar hipervigilante, preocupado com o jeito como as pessoas olhavam para mim, e em total estado de alerta”, lembra Steve. “Eu não conseguia entrar num elevador, me sentia preso numa armadilha quando estava parado no trânsito.”

Seus sintomas eram um caso clássico de transtorno do estresse pós-traumático (TEPT). Então chegou o dia em que ele se deu conta de que não conseguiria lidar sozinho com o problema. Steve procurou uma psicoterapeuta, que frequenta até hoje. Ela o orientou, muito delicadamente, a tentar a meditação *mindfulness* (ou “atenção plena”, como também é conhecida).

A mindfulness, recorda ele, “me proporcionou algo que eu podia fazer para me sentir mais calmo, menos estressado, para não ser tão reativo”. À medida que praticava, acrescentando a meditação da bondade amorosa à mistura, e frequentando retiros, seus sintomas de TEPT pouco a pouco foram ficando menos constantes e intensos. Embora sua irritabilidade e inquietação ainda aflorassem, ele podia sentir quando vinham.

Histórias como a de Steve são uma notícia encorajadora sobre a meditação. Nós, autores deste livro, praticamos meditação durante toda a vida adulta e, como Steve, sabemos por experiência própria que a prática traz incontáveis benefícios.

Mas nossa vivência científica também nos fez parar para pensar. Nem tudo que é creditado à magia da meditação se presta efetivamente a testes rigorosos. E desse modo nos dispusemos a esclarecer o que funciona e o que não funciona.

Parte do que o leitor sabe sobre meditação pode estar errado. Mas o que é verdade sobre a meditação o leitor talvez ainda não saiba.

Peguemos o caso de Steve. A história já foi repetida em infinitas variações por um número incalculável de pessoas que dizem ter encontrado alívio em métodos de meditação como a mindfulness — não só para o TEPT, mas para praticamente todo o espectro de transtornos emocionais.

E contudo a mindfulness, parte de uma antiga tradição meditativa, não se destinava a ser nenhum tipo de cura; só recentemente o método foi adaptado como um bálsamo para nossas modernas formas de angústia. O objetivo original, seguido em alguns círculos até hoje, concentra-se numa exploração da mente visando a uma alteração profunda do próprio ser.

Por outro lado, as aplicações pragmáticas da meditação — como a mindfulness, que ajudou Steve a se recuperar de seu trauma — têm amplo apelo, mas não vão tão fundo. Como essa abordagem ampla é de fácil acesso, um sem-número de gente tem encontrado uma maneira de incluir ao menos um pouquinho de meditação no seu dia a dia.

Há, desse modo, dois caminhos: o profundo e o amplo. Os dois são muitas vezes confundidos, embora suas diferenças sejam enormes.

Percebemos o caminho profundo representado em dois níveis: em sua forma pura, por exemplo, nas antigas linhagens do budismo teravada tal como praticado no Sudeste Asiático ou entre os iogues tibetanos (de quem veremos

alguns dados notáveis no capítulo 11, “O cérebro de um iogue”). Chamamos esse tipo de prática mais intensiva de Nível 1.

No Nível 2, essas tradições se distanciaram de seu papel como parte de um estilo de vida pleno — monástico ou iogue, por exemplo — e foram adaptadas a formas mais palatáveis para o Ocidente. No Nível 2, a meditação aparece em formas que deixam para trás partes da fonte asiática original, que talvez não consigam fazer a travessia de uma cultura para outra com tanta facilidade.

Depois há as abordagens amplas. No Nível 3, um novo distanciamento tira essas mesmas práticas meditativas de seu contexto espiritual e as difunde ainda mais amplamente — como no caso da Redução do Estresse Baseada em Mindfulness (mais conhecida na sigla em inglês, MBSR), fundada por nosso bom amigo Jon Kabat-Zinn e ensinada atualmente em milhares de clínicas e centros médicos, e muito além. Ou a Meditação Transcendental (MT), que oferece mantras sânscritos clássicos para o mundo moderno num formato acessível.

As formas de meditação ainda mais amplamente acessíveis no Nível 4 são, necessariamente, as mais diluídas, de modo a se tornarem mais acessíveis para um maior número de pessoas. Atuais modismos, como a *mindfulness-at-your-desk* [mindfulness à mesa de trabalho], ou os aplicativos de meditação por alguns minutos, exemplificam esse nível.

Pre vemos também um Nível 5, que no momento existe apenas de forma fragmentária, mas que com o tempo pode muito bem crescer em quantidade de praticantes e alcance. No Nível 5, as lições que os cientistas aprenderam estudando todos os demais níveis levarão a inovações e adaptações que podem ser de vasto benefício — potencial que exploramos no capítulo final, “Uma mente saudável”.

As profundas transformações proporcionadas pelo Nível 1 nos fascinaram quando entramos em contato com a meditação pela primeira vez. Daniel Goleman, o Dan, estudou textos antigos e praticou os métodos ali descritos, em especial durante os dois anos que morou na Índia e no Sri Lanka em seus tempos de pós-graduação e logo depois. Richie (como todos o chamam) seguiu Dan na Ásia para uma visita prolongada, também praticando a meditação num retiro por lá, encontrando-se com estudiosos da arte — e mais recentemente Richie fez neuroimagens de verdadeiros atletas olímpicos da meditação em seu laboratório na Universidade de Wisconsin.

Nossa própria prática da meditação tem se situado sobretudo no Nível 2. Mas desde o início, o caminho amplo, Níveis 3 e 4, também foi importante para nós. Nossos professores asiáticos diziam que se algum aspecto da meditação podia ajudar a aliviar o sofrimento, ele deveria ser oferecido a todos, não apenas àqueles empenhados numa busca espiritual. Nossas teses de doutorado puseram esse conselho em prática examinando os meios pelos quais a meditação podia render frutos cognitivos e emocionais.

O relato que apresentamos aqui espelha nossa jornada pessoal e profissional. Somos amigos íntimos e colaboradores na ciência da meditação desde a década de 1970, quando nos conhecemos em Harvard durante a pós-graduação, e nos tornamos os dois praticantes dessa arte interior ao longo de todos esses anos (embora estejamos muito longe de dominá-la).

Apesar de ambos termos formação em psicologia, trazemos habilidades complementares para a construção deste relato. Dan é um tarimbado jornalista científico que escreveu para o *New York Times* por mais de uma década. Richie, um neurocientista, fundou e dirige o Center for Healthy Minds [Centro para Mentes Saudáveis] da Universidade de Wisconsin, além de chefiar o laboratório de neuroimagem no Waisman Center da universidade, aparelhado com sua própria fMRI (imagem por ressonância magnética funcional), PET scan (tomografia por emissão de pósitrons) e uma bateria de programas de análise de dados de última geração, além de centenas de servidores para todo o trabalho pesado de computação exigido pela pesquisa que conduz. Seu grupo de pesquisadores conta com mais de cem especialistas, que vão de físicos, estatísticos e cientistas da computação a neurocientistas e psicólogos, bem como estudiosos de tradições meditativas.

A colaboração entre coautores em um livro pode ser complicada. Tivemos alguma dificuldade, sem dúvida — mas quaisquer empecilhos que a coautoria possa ter nos oferecido foram vastamente suplantados pelo puro prazer que descobrimos em trabalhar juntos. Temos sido melhores amigos por décadas, mas atuando separadamente ao longo da maior parte de nossas carreiras. Este livro nos reuniu outra vez, o que é sempre uma alegria.

O leitor tem diante de si o livro que sempre quisemos escrever mas não podíamos. A ciência e os dados necessários para dar sustentação a nossas ideias só amadureceram recentemente. Agora que as duas coisas atingiram a massa crítica, ficamos empolgados em compartilhar tudo isso.

Nossa alegria também deriva da sensação de uma missão conjunta, significativa: queremos mudar os rumos desse debate com uma reinterpretação radical sobre quais são — ou não são — os reais benefícios da meditação, bem como sobre qual sempre foi o verdadeiro objetivo de sua prática.

O CAMINHO PROFUNDO

Após voltar da Índia no outono de 1974, Richie estava em um seminário de psicopatologia em Harvard. De cabelos compridos e trajado num estilo condizente com o espírito de Cambridge da época — incluindo uma colorida faixa de tecido trabalhado que usava como cinto —, ele levou um susto quando seu professor disse: “Um indício de esquizofrenia é o modo bizarro como uma pessoa se veste”, lançando um significativo olhar de soslaio em sua direção.

E quando Richie contou a um de seus professores em Harvard que queria fazer sua tese com foco na meditação, a reação ríspida veio imediatamente: seria o fim de sua carreira.

Dan começou a pesquisar os impactos da meditação em que há uso de mantras. Ao saber disso, um de seus professores de psicologia clínica perguntou, desconfiado: “Em que um mantra difere dos meus pacientes obsessivos que não conseguem parar de dizer ‘merda-merda-merda?’”.¹ A explicação de que os expletivos são involuntários na psicopatologia, enquanto a silenciosa repetição do mantra é um artifício de concentração espontâneo e intencional, pouco serviu para aplacar o homem.

Essas reações eram típicas da oposição que enfrentávamos entre os chefes de departamento, que continuavam a reagir com uma negatividade automática a qualquer coisa que tivesse a ver com a consciência — talvez fosse uma forma branda de TEPT após a famigerada debacle envolvendo Timothy Leary e Richard Alpert. Leary e Alpert haviam sido publicamente expulsos de nosso departamento após um escândalo, quando se descobriu que tinham deixado alunos de Harvard experimentar drogas psicodélicas. Isso foi cerca de cinco anos antes da nossa chegada, mas os ecos continuavam repercutindo.

A despeito de nossos mentores acadêmicos virem a pesquisa sobre meditação como um beco sem saída, no fundo sabíamos que ela era de extrema importância. Tivemos uma grande ideia: além dos estados agradáveis que a

meditação pode gerar, os verdadeiros frutos são os possíveis traços duradouros resultantes.

Um traço alterado — uma nova característica que surge com a prática da meditação — perdura independentemente da meditação. Traços alterados moldam como nos comportamos em nossa vida diária, não apenas durante ou imediatamente após meditar.

O conceito de traços alterados tem sido a busca de uma vida inteira, cada um de nós desempenhando papéis sinérgicos no decorrer dessa história. Houve os anos de Dan na Índia como participante-observador pioneiro nas raízes asiáticas desses métodos de alterar a mente. E, ao voltar aos Estados Unidos, ele não teve muito sucesso em transmitir à psicologia contemporânea as mudanças benéficas da meditação e os antigos modelos operacionais usados para obtê-las.

As experiências pessoais de Richie com a meditação levaram a décadas de busca por uma ciência que dê sustentação a nossa teoria de traços alterados. Seu grupo de pesquisa hoje produziu dados que dão credibilidade ao que de outro modo pareciam meras histórias fantasiosas. E, chefiando a criação de um campo de pesquisa incipiente, a neurociência contemplativa, ele vem preparando uma geração futura de cientistas cujo trabalho dá fundamentação e contribui para essa evidência.

Na esteira do tsunami de empolgação com o caminho amplo, a rota alternativa com frequência passa despercebida: ou seja, o caminho profundo, que sempre foi o verdadeiro objetivo da meditação. Segundo o nosso entendimento, os impactos mais interessantes da meditação não são a saúde melhorada ou um desempenho mais efetivo no trabalho, mas, antes, um alcance maior no aperfeiçoamento de nossa natureza.

Uma série de descobertas obtidas com o caminho profundo impulsiona notavelmente os modelos científicos para os limites superiores de nosso potencial positivo. O alcance maior oferecido pelo caminho profundo cultiva qualidades duradouras como abnegação, serenidade, presença terna e compaixão imparcial — traços alterados altamente positivos.

Quando começamos, isso parecia uma grande novidade para a psicologia moderna — se ela nos desse ouvidos. Admitimos que no início o conceito de traços alterados tinha respaldo insuficiente, salvo nosso conhecimento intuitivo adquirido no encontro com praticantes muito experientes na Ásia, as alegações

de antigos textos sobre meditação e nossas próprias tentativas incipientes nessa arte interior. Hoje, após décadas de silêncio e desdém, os últimos anos têm testemunhado amplas descobertas que ratificam nosso palpite inicial. Só nos últimos tempos os dados científicos atingiram a massa crítica, confirmando o que a intuição e os textos nos diziam: essas mudanças profundas são sinais externos de uma função cerebral espantosamente diferente.

Grande parte desses dados vem do laboratório de Richie, o único centro científico a coletar as descobertas feitas com dezenas de mestres contemplativos, sobretudo iogues tibetanos — a maior amostragem de praticantes sérios estudada em qualquer parte.

Esses improváveis parceiros de pesquisa foram cruciais na construção da argumentação científica para a existência de um modo de ser que tem se esquivado ao pensamento moderno, embora se esconda à plena vista como objetivo das principais tradições espirituais do mundo. Hoje podemos compartilhar a confirmação científica dessas alterações profundas do ser — uma transformação que eleva dramaticamente os limites das ideias da ciência psicológica quanto às possibilidades humanas.

A mera ideia de “despertar” — a meta do caminho profundo — soa como um estranho conto de fadas para a sensibilidade moderna. Entretanto, dados do laboratório de Richie, alguns deles recém-publicados em periódicos no momento em que este livro vem à luz, confirmam que alterações positivas notáveis no cérebro e no comportamento, nas linhas descritas há muito tempo para o caminho profundo, não são lenda, mas realidade.

O CAMINHO AMPLO

Somos ambos membros diretores de longa data do Mind and Life Institute, formado inicialmente para criar diálogos intensivos entre o Dalai Lama e os cientistas sobre uma ampla gama de tópicos.² Em 2000, organizamos um simpósio sobre “emoções destrutivas”, com diversos especialistas destacados no campo das emoções, incluindo Richie.³ No meio da conversa, o Dalai Lama, virando para ele, lançou um desafio provocador.

Sua própria tradição, observou o Dalai Lama, contava com um vasto leque de práticas, submetidas ao teste do tempo, para domar as emoções destrutivas.

Assim, insistiu ele, devíamos levar esses métodos ao laboratório em formas isentas de armadilhas religiosas, testá-los rigorosamente e, no caso de poderem ajudar as pessoas a reduzir suas emoções destrutivas, disseminá-los amplamente para o benefício de todos.

Isso nos instigou. À hora do jantar — e em várias noites subsequentes —, começamos a arquitetar o rumo geral da pesquisa aqui relatada.

O desafio do Dalai Lama levou Richie a redimensionar a formidável capacidade de seu laboratório para uma avaliação tanto do caminho profundo como do caminho amplo. E, como diretor fundador do Center for Healthy Minds, Richie tem estimulado o trabalho em aplicações úteis e embasadas em evidência que sejam adequadas para escolas, clínicas, empresas e até a polícia — qualquer um, em qualquer lugar, desde um programa voltado a ensinar comportamentos bondosos para alunos de pré-escola a tratamentos para veteranos com TEPT.

A sugestão do Dalai Lama catalisou estudos que dão sustentação ao caminho amplo em termos científicos, um vernáculo que foi acolhido em várias partes do mundo. Entrementes, o modo amplo viralizou, tornando-se assunto de blogs, tuítes e ágeis aplicativos. Por exemplo, enquanto escrevo, uma onda de entusiasmo toma a *mindfulness*, e centenas de milhares — talvez milhões — hoje praticam o método.

Mas olhar para a *mindfulness* (ou qualquer variedade de meditação) por uma lente científica começa com questões como: Quando ela funciona, e quando não? Esse método ajudará todo mundo? Seus benefícios são em alguma medida diferentes de, digamos, se exercitar? Essas são algumas das perguntas que nos levaram a escrever este livro.

Meditação é uma palavra abrangente para uma miríade de variedades da prática contemplativa, assim como esporte se refere a uma ampla gama de atividades atléticas. Tanto nos esportes como na meditação, os resultados finais variam conforme o que a pessoa efetivamente faz.

Um conselho prático para a pessoa prestes a começar uma prática meditativa ou que vem experimentando diversas delas: tenha em mente que, assim como adquirir habilidades em um dado esporte, encontrar uma prática de meditação que o agrade e manter-se nela trarão enormes benefícios. Simplesmente escolha uma para testar, decida de forma realista quanto tempo consegue praticar diariamente — mesmo que não sejam mais que alguns minutos —, experimente por um mês e veja como se sente ao final desses trinta dias.

Assim como treinos regulares o deixam em melhor forma física, praticamente qualquer tipo de meditação aumentará a aptidão mental em algum grau. Como veremos, os benefícios específicos de um tipo ou outro ficam mais fortes quanto maior for o número de horas dedicadas à prática.

UMA HISTÓRIA PARA SERVIR DE LIÇÃO

Swami X, como vamos chamá-lo, estava na crista da onda dos professores de meditação vindos da Ásia que fervilhavam pelos Estados Unidos em meados dos anos 1970, durante nosso período em Harvard. Ele nos procurou dizendo-se ansioso para que os cientistas da universidade estudassem sua habilidade como iogue a fim de confirmar suas capacidades notáveis.

Era o auge da empolgação com uma tecnologia nova para a época, o biofeedback, que transmitia à pessoa uma informação instantânea sobre sua fisiologia — pressão sanguínea, por exemplo — que de outro modo estaria além de seu controle consciente. Com esse novo sinal sendo fornecido, as pessoas seriam capazes pouco a pouco de mover suas operações corporais para direções mais salutares. Swami X alegava ter esse controle sem a necessidade do biofeedback.

Felizes por nos depararmos com um indivíduo aparentemente apto para nossa pesquisa, requisitamos um laboratório de fisiologia no Massachusetts Mental Health Center da Faculdade de Medicina de Harvard.⁴

Mas, chegado o dia de testar as habilidades do swami, quando lhe pedíamos para baixar a pressão sanguínea, ele a elevava. Quando lhe pedíamos para elevá-la, ele a baixava. Ao ser informado disso, o swami nos repreendeu pelo “chá tóxico” que havíamos lhe servido, que supostamente sabotava seus dons.

Nosso monitoramento fisiológico revelou que o homem não era capaz de realizar nenhum dos feitos mentais de que se gabava. Mas ele conseguiu, de fato, fazer seu coração entrar em fibrilação atrial — um biotalento de alto risco — com um método que chamou de *dog samadhi*, nome que até hoje nos parece incompreensível.

De tempos em tempos o swami desaparecia no banheiro para fumar um *bidi* (cigarros vagabundos que consistem em algumas lascas de tabaco enroladas numa folha, muito populares em toda a Índia). Um telegrama de amigos na Índia logo revelou que o “swami” era na verdade ex-gerente de uma fábrica

de sapatos que abandonara a esposa e dois filhos para buscar fortuna nos Estados Unidos.

Sem dúvida Swami X estava à procura de marketing para atrair discípulos. Em suas aparições públicas subsequentes, ele se prontificou a mencionar que “cientistas em Harvard” haviam estudado suas habilidades mentais. Isso foi um prenúncio inicial do que veio a ser uma rica safra de dados sendo reutilizados para fins de autopromoção e venda.

Com incidentes admonitórios como esses em mente, conservamos uma postura aberta, mas cética — a mentalidade do cientista —, para a leva atual de pesquisa em meditação. Na maior parte, vemos com satisfação a ascensão do movimento de mindfulness e o rápido crescimento de seu alcance nas escolas, nas empresas e em nossas vidas privadas — a abordagem ampla. Mas deploramos o modo como os dados muito frequentemente são distorcidos ou exagerados quando a ciência é usada como isca de vendas.

A mistura de meditação com monetarização tem um histórico deprimente como receita para fraudes, decepções e até escândalos. Com demasiada frequência, distorções grosseiras, alegações questionáveis ou deturpações de estudos científicos são usadas para mascatear a meditação. Um site de negócios, por exemplo, traz um artigo intitulado “Como a mindfulness conserta seu cérebro, reduz o estresse e promove o desempenho”. Essas alegações são justificadas por descobertas científicas sólidas? Sim e não — embora o “não” muitas vezes seja negligenciado.

Entre as descobertas duvidosas que viralizaram com alegações entusiasmadas estão: a de que a meditação engrossa o centro executivo do cérebro, o córtex pré-frontal, ao passo que encolhe a amígdala, o gatilho de nossas reações de lutar-fugir-paralisar; de que a meditação altera o ponto de ajuste emocional do nosso cérebro numa faixa mais positiva; de que a meditação retarda a velhice; e de que ela pode ser usada para tratar doenças que vão de diabetes ao transtorno do déficit de atenção com hiperatividade.

Visto mais atentamente, cada um dos estudos no qual se baseiam essas afirmações apresenta problemas nos métodos utilizados; eles precisam de mais testes e corroboração para oferecer dados sólidos. Tais descobertas talvez ainda se prestem a um posterior escrutínio — ou não.

A pesquisa que mostra o encolhimento da amígdala, por exemplo, usou um método de estimativa do volume amigdalár que pode não ser muito preciso. E

um estudo amplamente citado que descreve o retardamento da velhice usou um tratamento muito complexo que incluía um pouco de meditação, mas era combinado a uma dieta especial e exercícios intensos também; o impacto da meditação em si era impossível de se identificar.

Mesmo assim, as mídias sociais vivem repletas dessas alegações — e um texto propagandístico e hiperbólico pode ser sedutor. De modo que nós oferecemos uma visão realista baseada em ciência sólida, filtrando resultados que estejam longe de ser tão convincentes quanto gostam de afirmar que são.

Mesmo defensores bem-intencionados têm pouca orientação para distinguir entre alegações confiáveis e questionáveis ou a pura bobagem. Haja vista a maré crescente de entusiasmo, já estava mais do que na hora de apresentar nossa abordagem mais sóbria.

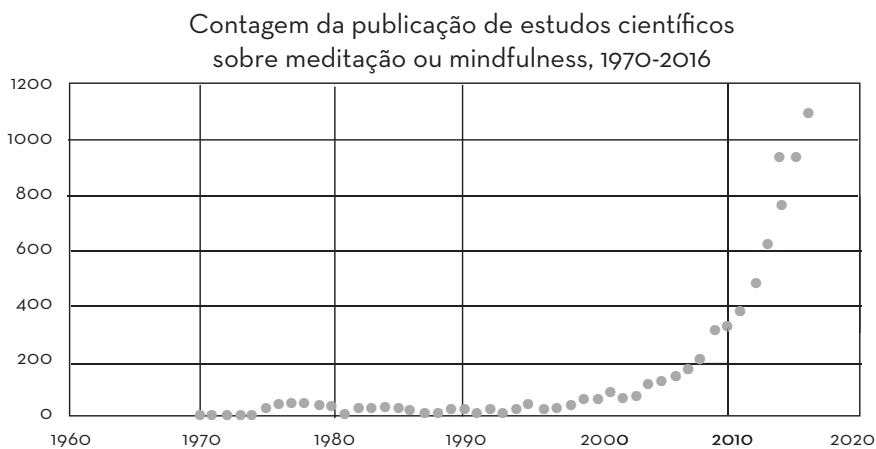
Uma nota ao leitor. Os três primeiros capítulos cobrem nossas incursões iniciais pela meditação, bem como o pressentimento científico que motivou nossa busca. Os capítulos 4 a 12 narram a jornada científica, sendo cada um deles dedicado a um tópico particular como atenção ou compaixão; todos vêm com um sumário no fim, “Em resumo”, para quem estiver mais interessado no que descobrimos do que no processo que nos levou à descoberta. Nos capítulos 11 e 12 chegamos ao nosso tão aguardado destino, compartilhando as notáveis descobertas sobre os praticantes de meditação mais avançados jamais estudados. No capítulo 13, “Alterando traços”, relacionamos os benefícios da meditação em três níveis: iniciante, longo prazo e “atleta olímpico”. Em nosso capítulo final, especulamos sobre o que futuro possivelmente nos reserva, e como essas descobertas podem trazer maior benefício não só para cada um individualmente como também para a sociedade em geral.

A ACELERAÇÃO

Já na década de 1830, Thoreau e Emerson, junto com outros transcendentalistas americanos, flertavam com essas artes orientais internas. Foram estimulados pelas primeiras traduções em língua inglesa de antigos textos espirituais da Ásia — mas não eram nem um pouco instruídos nas práticas que davam sustentação a esses textos. Quase um século mais tarde, Sigmund Freud aconselhou os psicanalistas a adotarem uma “atenção uniformemente

flutuante” ao escutar o que o paciente dizia – mais uma vez, sem sugerir nenhum método específico.

O envolvimento mais sério do Ocidente só se firmou há poucas décadas, quando chegaram mestres do Oriente e uma geração de ocidentais viajou para estudar meditação na Ásia, alguns deles voltando como professores. Essas experiências pavimentaram o caminho para a presente aceleração do caminho amplo, junto com possibilidades renovadas para esse grupo reduzido que optou por perseguir o caminho profundo.



Na década de 1970, quando começamos a publicar nossa pesquisa sobre meditação, não havia mais que um punhado de artigos científicos sobre o tema. Na última contagem chegou-se a 6838 artigos, com notável aceleração no fim. Em 2014, o número ficou em 925; em 2015 o total foi de 1098 e, em 2016, houve 1113 publicações em língua inglesa sobre o assunto na literatura científica.⁵

PREPARANDO O CAMPO DE ESTUDO

Era abril de 2001, no último andar do Fluno Center, no campus da Universidade de Wisconsin-Madison, e nos reuníamos com o Dalai Lama para uma tarde de simpósio científico sobre as descobertas na pesquisa de medi-

tação. Ausente da sala estava Francisco Varela, neurocientista chileno e chefe de um laboratório de neurociência cognitiva do Centro Nacional da Pesquisa Científica, em Paris. Sua notável carreira incluía a cofundação do Mind and Life Institute, que organizara o encontro em questão.

Como praticante sério da meditação, Francisco percebeu a possibilidade de uma colaboração plena entre meditadores calejados e os cientistas que estudavam essa arte. Esse modelo se tornou a prática-padrão no laboratório de Richie, assim como em outros.

Francisco fora escalado para participar, mas estava lutando contra um câncer de fígado, e um severo declínio em sua saúde impossibilitou a viagem. Ele ficou em seu apartamento em Paris, no leito de morte.

Isso foi numa época anterior ao Skype e à videoconferência, mas o grupo de Richie conseguiu uma conexão de vídeo simultânea entre nossa sala de reunião e a casa de Francisco. O Dalai Lama se dirigiu a ele muito diretamente, olhando de perto para a câmera. Ambos sabiam que seria a última vez que veriam um ao outro nesta vida.

O Dalai Lama agradeceu Francisco por tudo que ele fizera pela ciência e pelo bem da humanidade, desejou-lhe força e disse que permaneceriam ligados para sempre. Richie e muitos outros na sala estavam com lágrimas nos olhos, apreciando a grande importância do momento. Poucos dias após a reunião, Francisco faleceu.

Três anos depois, em 2004, ocorreu um evento que concretizou o sonho sobre o qual Francisco tantas vezes falara. No Garrison Institute, que ficava a uma hora da cidade de Nova York, subindo o rio Hudson, uma centena de cientistas, alunos de pós-graduação e de pós-doutorado haviam se reunido para o primeiro do que viria a ser uma série de eventos anuais, o Summer Research Institute (SRI), encontro devotado a promover o estudo rigoroso da meditação.

As reuniões são organizadas pelo Mind and Life Institute, formado em 1987 pelo Dalai Lama, Francisco e Adam Engle, um advogado que se tornou empresário. Éramos membros fundadores e diretores. A missão do Mind and Life é “aliviar o sofrimento e promover o florescimento integrando a ciência e a prática contemplativa”.

O encontro de verão do Mind and Life, acreditávamos, podia oferecer uma realidade mais acolhedora para aqueles que, como nós em nossos tempos de pós-graduação, quisessem trabalhar pesquisando a meditação. Embora

tivéssemos sido os pioneiros, queríamos criar uma comunidade interligada de estudiosos e cientistas com ideias afins que partilhassem dessa busca. Eles poderiam dar apoio uns aos outros à distância, mesmo estando isolados na busca de seus interesses dentro da instituição.

Os detalhes do SRI foram concebidos à mesa de cozinha da casa de Richie em Madison, numa conversa com Adam Engle. Richie e um punhado de cientistas e estudiosos então organizaram o primeiro programa de verão e atuaram como um corpo docente durante a semana, apresentando temas como neurociência cognitiva da atenção e imaginário mental. No momento em que escrevemos isto, treze outros encontros se seguiram (sendo dois na Europa, até agora, com a perspectiva de encontros futuros na Ásia e na América do Sul).

A começar pelo primeiro SRI, o Mind and Life Institute iniciou um programa de pequenas bolsas batizado em homenagem a Francisco. Esses poucos (cerca de uma dúzia) e muito modestos prêmios (até 25 mil dólares, embora a maior parte da pesquisa desse tipo exija muito mais subsídios do que isso) alavancaram mais de 60 milhões de dólares em subsídios para prosseguimento da pesquisa por parte de fundações e programas de bolsistas do governo federal norte-americano. E a iniciativa já gerou muitos frutos: cerca de cinquenta alunos do SRI contribuíram com várias centenas de artigos sobre meditação.

À medida que foram ingressando em posições acadêmicas, esses jovens cientistas aumentaram o número de pesquisadores realizando tais estudos. Assim, impulsionaram consideravelmente a quantidade crescente de estudos científicos sobre meditação.

Ao mesmo tempo, cientistas mais estabelecidos mudaram seu foco para essa área à medida que os resultados se revelaram uma produção valiosa. As descobertas obtidas pelo laboratório de Richie na Universidade de Wisconsin — e por outros cientistas, das escolas de medicina de Stanford e Emory, Yale e Harvard, e muito além — muitas vezes ganharam as manchetes.

Dada a popularidade crescente da meditação, sentimos a necessidade de um olhar mais prático. Os benefícios neurológicos e biológicos mais bem documentados pela ciência séria não são necessariamente os que ouvimos falar na imprensa ou no Facebook ou aqueles alardeados pelo marketing enviado em nossos e-mails. E parte disso tudo que é proclamado aos quatro ventos tem pouco mérito científico.

Muitas notícias se resumem aos modos pelos quais uma pequena dose diária de meditação altera nossa biologia e vida emocional para melhor. Esses textos, após viralizarem, levaram milhões no mundo a encontrar uma brecha em sua rotina diária para a meditação.

Mas há possibilidades — e perigos — muito maiores. Chegou o momento de contar a história toda, que as manchetes têm deixado passar em brancas nuvens.

Há inúmeros fios na tapeçaria que tecemos aqui. Um deles pode ser visto na história de nossa amizade de décadas e em nossa sensação compartilhada de um propósito maior, antes um objetivo distante e improvável, mas no qual persistimos a despeito dos obstáculos. Outro investiga o aparecimento da comprovação em neurociência de que as experiências modificam o cérebro, uma plataforma a apoiar nossa teoria de que, à medida que a meditação treina a mente, ela remodela o cérebro. Por fim, há a abundância de dados que extraímos para mostrar o gradiente dessa mudança.

Desde o início, meros minutos de prática diária trazem surpreendentes benefícios (embora não tantos quanto os que costumam ser alegados). Além desses resultados para o iniciante, podemos demonstrar agora que, quanto mais horas de meditação, maiores os benefícios colhidos. E nos níveis mais elevados de prática, encontramos traços verdadeiramente alterados — mudanças no cérebro que a ciência nunca observou antes, mas que propusemos décadas atrás.