

PRISCILLA WARNER

# Respirar Meditar Inspirar

*A jornada  
de uma mulher  
em busca de calma  
e paz de espírito*

valentina 



*A jornada  
de uma mulher  
em busca de calma  
e paz de espírito*





PRISCILLA WARNER

# Respirar Meditar Inspirar

*Tradução*  
Mônica Maia

  
valentina

Rio de Janeiro, 2014

2ª edição



Copyright © 2011 by Priscilla Warner

TÍTULO ORIGINAL

*Learning to Breathe*

CAPA

Silvana Mattievich

FOTO DE CAPA

George Doyle / Getty Images

DIAGRAMAÇÃO

Abreu's System

Impresso no Brasil

*Printed in Brazil*

2014

CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

BIBLIOTECÁRIA: FERNANDA PINHEIRO DE S. LANDIN CRB-7: 6304

W283r Warner, Priscilla, 1953-

2. ed.

Respirar, meditar, inspirar: a jornada de uma mulher em busca de calma e paz de espírito / Priscilla Warner; tradução de Mônica Maia. – 2. ed. – Rio de Janeiro: Valentina, 2014. 280 p.; 23 cm

Tradução de: *Learning to breathe*

ISBN 978-85-65859-20-2

1. Warner, Priscilla – Saúde. 2. Síndrome do pânico – Tratamento alternativo. 3. Transtornos da ansiedade – Tratamento. 4. Meditação. I. Título.

CDD: 616.85

Todos os livros da Editora Valentina estão em conformidade com o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

*Todos os direitos desta edição reservados à*

EDITORA VALENTINA

Rua Santa Clara 50/1107 – Copacabana

Rio de Janeiro – 22041-012

Tel/Fax: (21) 3208-8777

www.editoravalentina.com.br

## NOTA AO LEITOR

Este livro é um relato de experiências que dividi com muitas pessoas maravilhosas. É baseado em minhas lembranças, assim como em gravações em áudio feitas em conversas e sessões de terapia e cuidadosas anotações que fiz durante as aulas. Em algumas ocasiões, os nomes e/ou características que identificam algumas pessoas foram alterados.



Com infinita gratidão

a

Jimmy

Max e Jack

Riva e Paul



Que todos aqueles que buscam a felicidade a encontrem  
Em todos os lugares aonde forem,  
E, sem esforço algum, que eles possam conquistar  
aquilo que tenham se proposto a fazer.



Shantideva, *A Guide to the Bodhisattva's Way of Life*



# Sumário



## COMO VIVER

- 1 • Decolagem 11
- 2 • As Tigelas Ressoam 15
- 3 • Em Pânico 21
- 4 • Meus Demônios 28
- 5 • Devagar com o Andor, Meu Cérebro 34
- 6 • O Monge que Conhecía o Pânico 37
- 7 • Sorte de Principiante 50
- 8 • Acima da Minha Cabeça 54
- 9 • A Casa Grande na Colina 61
- 10 • Terapia da Alegria 66
- 11 • Enraizada 71
- 12 • Entrando no Jogo 78
- 13 • O Santuário da Arte 85
- 14 • O Longo Alcance de Providence 91
- 15 • Usando o Kit de Ferramentas 97
- 16 • Sintonizada com Minha Tribo 103
- 17 • Tocando no Ponto Fraco 107
- 18 • Sorrindo Diante do Medo 111
- 19 • Fisgada pela Cura 117

## COMO AMAR

- 20 • A Convenção da Compaixão 127
- 21 • Concerto Mágico 137
- 22 • Renascida 144
- 23 • O Médico da Alma 155
- 24 • Respirando de um Jeito Diferente 164
- 25 • Este É o seu Cérebro com Amor 173
- 26 • Uma Boa Amiga 184
- 27 • Encontrando o Buda de Ouro 190
- 28 • Avanço Respiratório 194

## COMO MORRER

- 29 • Aprendendo a Morrer Feliz 203
- 30 • Minha Religião É a Compaixão 212
- 31 • Uma Lição sobre a Impermanência 219
- 32 • Mais uma Pessoa Feliz no Planeta 224
- 33 • Neurótica, Cura a Ti Mesma 228
- 34 • Dawn 234
- 35 • Feliz Dia do Parto 238
- 36 • Um Ato de Desapego 245
- 37 • A Roshi 252
- 38 • Minha Rede de Segurança 257
- 39 • Apenas Respire 264
- 40 • Prova 270

Agradecimentos 274

Apêndice: o Plano de Priscilla 276

Bibliografia 278







# Decolagem



**A**fundada na poltrona do avião, eu quase não via o suficiente de Tulsa, em Oklahoma, para dizer adeus à cidade na escuridão da madrugada. O avião decolou, e eu estava voltando para casa, em Nova York, na última escala de um intenso programa de três anos de aulas. Abri uma revista... e lá estavam os monges – mais uma vez.

Trajando vestes rubras, com as cabeças raspadas, tibetanos serenos me encaravam da fotografia. Esses mesmos homens haviam me assombrado inadvertidamente por anos, pois encontraram uma paz interior que me escapara por muito tempo. Enquanto eu experimentara debilitantes ataques de pânico e ansiedade por décadas, eles estiveram meditando de modo tão eficaz que seus lobos pré-frontais se iluminam nos exames de ressonância magnética, rechonchudos como pêssegos completamente maduros.

Não foi precisamente dessa maneira que os cérebros dos monges foram descritos nos artigos médicos sobre os quais eu li, mas foi como os imaginei – alegremente grávidos de energia positiva. Ao contrário do meu cérebro, que parecia surrado e machucado, inchado de ansiedade, adrenalina, desgosto e hormônios.

“Quero o cérebro de um monge!”, decidi imediatamente.

Eu também queria tudo o que acompanhava esse cérebro – paz e tranquilidade, compaixão e bondade, sabedoria e paciência. Era pedir muito?

E foi como nasceu a minha missão.

Tornei-me determinada a fazer meu lobo pré-frontal acender como os dos monges, a desenvolver um cérebro que funcionaria de modo tranquilo e sem problemas, ao invés de ficar quicando em meu crânio como um feijão mexicano na fritura. Algumas pessoas montam laboratórios de drogas sintéticas em seus porões, mas eu queria um laboratório de Rivotril (clonazepan) na minha cabeça produzindo uma versão natural do remédio que minha terapeuta prescrevera muitos anos atrás com a finalidade de me ajudar a lidar com a ansiedade crônica e o pânico.

Eu já procurava por serenidade esporadicamente havia quarenta anos, durante os quais fora à Turquia e percorrera as antigas cavernas dos primeiros místicos cristãos, lera a requintada poesia sufi de Rumi e aprendera os mistérios da Cabala. Bebia chá de ervas regularmente e acendia incenso em meu quarto. E tinha os meridianos massageados enquanto meus chakras eram cuidados por atendentes de voz suave em minhas ocasionais extravagâncias em spas.

Adoraria ter ido ao Nepal para encontrar a paz interior, sentada aos pés de um monge no alto de uma montanha, mas tenho pânico de altura. Não queria me mudar para um mosteiro, mas imaginei que havia dezenas de coisas que poderia fazer sem me afastar muito de casa, que certamente poderiam me tornar meio monja. Então, decidi tentar me comportar como um monge enquanto continuava fazendo as compras para o jantar nos shoppings do bairro onde morava. E decidi escrever sobre as minhas aventuras.

Essa renovação cerebral em grande escala levaria algum tempo, planejamento, improvisação e trabalho duro. Contudo, eu tinha esperança de que, se exercitasse minha cansada massa cinzenta corretamente, com regularidade e durante um bom período de tempo, e alimentasse meu cérebro com todo o tipo de coisas boas, como meditação, exercícios de visualização, ioga, comida macrobiótica e ensinamentos budistas, talvez ele mudasse sob o aspecto físico. Ouvia falar sobre *neuroplasticidade* nos artigos científicos, um termo que significa que o cérebro está supostamente apto a transformar a si mesmo em qualquer idade. Talvez o meu

fosse como massinha de modelar: dobrável e flexível, e muito divertido de ser trabalhado.

O que eu tinha a perder? Mudei um pouco de posição na minha poltrona do avião, os monges ainda me olhando da fotografia.

Externamente, eu até funcionava bem: era uma feliz e bem casada mãe de dois filhos incríveis. Fizera uma turnê por mais de cinquenta cidades para promover *The Faith Club*. Mas, por dentro, o distúrbio da ansiedade contra o qual eu havia lutado durante toda a minha vida me deixara exausta, fora de forma e devorando chocolates para estimular o ânimo e as glândulas suprarrenais. Meu corpo e meu coração doíam por meus filhos, que haviam saído de casa, e por minha mãe, que sofria do Mal de Alzheimer havia nove anos, confinada numa UTI em um asilo de idosos. Vinte anos antes, meu pai morrera de câncer; mas ele tinha quase a minha idade quando o tumor começara sua jornada mortal pelo cólon.

Obviamente, eu estava enfrentando a minha própria mortalidade. Embora quisesse fugir dela como o diabo da cruz.

Em outro rito de passagem, uma terapeuta maravilhosa, com a qual me consultava havia anos, morrera recentemente, e eu compareci à cerimônia em sua memória. Quando cheguei à casa de funerais judaicos, uma mulher de cabeça raspada, trajada com uma veste negra simples, havia me cumprimentado. Embora o sorriso fosse amável, inicialmente a presença dela me confundiu. Era budista? Era uma freira? O cérebro dela também se iluminava em uma ressonância magnética?

Depois de cumprimentar as pessoas na entrada da capela com uma tranquilidade que deixava todos à vontade, ela conduziu os procedimentos com cordialidade, humor e sensibilidade, incitando as pessoas a dizerem algo sobre a amiga falecida. Considerei o aparecimento dela como uma mensagem da minha última analista.

“Vá em frente”, imaginei-a falando. “Vá e encontre o seu monge interior.”

Não sabia a diferença entre o meu *darma* e o meu *carma*, mas estava disposta a aprender. Talvez eu viesse a definir outros termos para mim mesma, como *conscientização*, *bondade* e *gentileza*, e talvez até mesmo

*verdadeira felicidade*. Tentaria qualquer técnica, tratamento e ensinamentos que achasse serem capazes de me guiar ao longo do caminho do pânico à paz.

Sua Santidade, o Dalai-Lama, acredita que os seres humanos podem transformar as emoções negativas em emoções positivas no próprio cérebro.

E quem vai duvidar do Dalai-Lama?

Talvez minha jornada fosse se parecer a algo assim como uma mistura de *Sidarta* com o *Diary of a Mad Jewish Housewife*.

Esqueça o “Médico, cura a ti mesmo”, decidi, enquanto meu avião pousava em Nova York e minha fantasia se tornava realidade.

Meu novo mantra seria: “Neurótica, cura a ti mesma (e por favor pare de reclamar).”