

| Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar | Organizador

Conexões Médico-Espíritas

MEDITAÇÃO







MEDITAÇÃO



Conexões Médico-Espíritas





MEDITAÇÃO
CONEXÕES MÉDICO-ESPÍRITAS
COPYRIGHT © AME-BRASIL EDITORA
1ª EDIÇÃO, 2020

| PROJETO GRÁFICO, CAPA E ILUSTRAÇÕES |
DIMITRIUS GUTIERREZ | JIMMY MARTZ |

| EDITORAÇÃO ELETRÔNICA |
CASSIUS GUTIERREZ

| REVISÃO |
GAIA REVISÃO TEXTUAL

| COORDENAÇÃO - DEPARTAMENTO EDITORIAL DA AME-BRASIL |
CARLOS EDUARDO ACCIOLY DURGANTE

| FOTOS |
UNSPLASH, PEXELS E PIXABAY

| FOTO DA MODELO DE CAPA |
CHRISTOPHER CAMPBELL

ASSOCIAÇÃO MÉDICO-ESPÍRITA DO BRASIL/AME-BRASIL
AV. PEDRO SEVERINO JÚNIOR, 323 - 1º ANDAR - JABAQUARA
CEP- 04310-060 - SÃO PAULO (SP) - FONE: 11- 5585-1703
| WWW.AMEBRASIL.ORG.BR |
| AMEBRASIL@AMEBRASIL.ORG.BR |
IMPRESSO NO BRASIL - PRINTED IN BRASIL

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

AGUIAR, PAULO ROGÉRIO DALLA COLLETTA DE (ORGANIZADOR)
MEDITAÇÃO
CONEXÕES MÉDICO-ESPÍRITAS
SÃO PAULO, 2020
258 P.; 16X23cm
1. ESPIRITISMO 2. PSICOLOGIA
3. EDUCAÇÃO I TÍTULO
CDD - 133
ISBN: 978-65-86740-01-1

Organizador

| Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar |

MEDITAÇÃO

Conexões Médico-Espíritas





SUMÁRIO

Capa

Créditos

Folha de Rosto

Prefácio

Gilson Luis Roberto

Apresentação

Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar

PARTE 1 FUNDAMENTOS

1. A primazia da consciência

Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar

2. Bases neurofisiológicas da meditação

Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar

3. Meditação e evidências científicas

Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar

PARTE 2 DA TEORIA À PRÁTICA

4. Meditação Mindfulness

Michelle Ponzoni dos Santos; Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar

5. Meditação Raja Yoga – um retorno à essência

Márcia Maria Lins de Medeiros

6. A imaginação como instrumento de cura

Gelson Luis Roberto

7. Meditação para crianças

Patrícia Costa da Silva

PARTE 3 EM BUSCA DA TRANSCENDÊNCIA

8. Meditação e Compaixão

Marianna de Abreu Costa

9. Meditação e Espiritismo

Alexandre Fontoura dos Santos

Posfácio

Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar

Sobre os autores



PRÉFÁCIO

Gilson Luís Roberto



“Caminhando de par com o progresso, o Espiritismo jamais será ultrapassado, porque, se novas descobertas lhe demonstrassem estar em erro acerca de um ponto qualquer, ele se modificaria nesse ponto. Se uma verdade nova se revelar, ele a aceitará”
(Kardec, 1992, cap. I, item 55).

O Espiritismo, como asseverou Kardec, de par com o progresso e com a evolução da ciência, tem buscado se manter atualizado diante dos avanços do conhecimento, ampliando seus horizontes de ação. No decorrer da sua história, assimilou práticas que hoje são naturais e amplamente aceitas, respaldadas pela universalidade dos ensinamentos dos Espíritos e pelos resultados de sua aplicação. Entre elas, temos o passe e a água fluídica, recursos de vital importância no tratamento dos processos obsessivos e no auxílio do restabelecimento da saúde físico-psíquica e que foram assimilados do magnetismo e popularizados pelos médicos homeopatas, visto que Hahnemann (1995), o criador da homeopatia, preconizava o uso do passe em seu livro *Organon da arte de curar*, editado pela primeira vez em 1810, muito antes do lançamento de *O livro dos Espíritos*, de Kardec, em 1857.

Alguns avanços surgem somente após os embates habituais dos processos de mudanças. Manoel Vianna de Carvalho, que era um exímio violonista, foi um fervoroso defensor do uso da “música devocional” na casa espírita. No entanto, o assunto provocava intensos debates. Alguns confrades, levados pelo rigor excessivo, temiam que essa prática se convertesse numa ritualística dentro das casas espíritas, embora a ideia consistisse, tão somente, na promoção de apresentações de músicas clássicas suaves que favorecesse o relaxamento e a meditação durante os minutos que antecedessem o início das reuniões evangélico-doutrinárias (Klein Filho, 1999).

Após o desencarne de Vianna de Carvalho, em 1926, a utilização da música continuava dividindo os espíritas. Para desfazer o impasse, Leopoldo Machado, pioneiro das artes e da mocidade, promoveu em 1944 um debate sobre o tema, contando com a presença de vários expoentes do Espiritismo, como Deolindo Amorim, Carlos Imbassahy, Araripe de Faria e Pena Ribas, em que prevaleceu em 80% a posição favorável para o uso da música. O resultado do debate foi publicado no periódico *A Vanguarda* com o título “Um inquérito original – tem cabimento o uso da música nos atos espíritas?”, sendo um marco fundamental no avanço do uso da música entre os espíritas (Fernandes, 2009).

Como não poderia ser diferente, a prática da meditação tem suscitado alguns debates entre os espíritas, porém, dentro do Espiritismo, existe vasto material fundamentando a sua utilização. Na questão n. 772 de *O livro dos Espíritos*, a espiritualidade afirma que “[...] o silêncio é útil, pois no silêncio pões em prática o recolhimento; teu espírito se torna mais livre e pode entrar em comunicação conosco”, assim como na questão n. 919 nos fala da importância da meditação reflexiva para o autoconhecimento.

Léon Denis (1980, p. 82-83) afirma que:

Deus nos fala através de todas as vozes do Infinito. Ele nos fala, não numa bíblia escrita há séculos, porém numa bíblia que se escreve todos os dias, com esses caracteres majestosos que se chamam oceano, mares, montanhas e astros do céu; através de todas as harmonias suaves e graves que sobem do seio da Terra ou descem dos Espaços etéreos. Ele nos fala ainda no santuário do nosso ser, nas horas de silêncio e de meditação. Quando os ruídos discordantes da vida material se calam, então, a voz interior, a grande voz desperta, se faz ouvir. Essa voz sai das profundezas da consciência e nos fala de dever, de progresso, de ascensão. Há em nós um refúgio íntimo, como uma fonte profunda de onde podem jorrar ondas de vida, de amor, de virtude, de luz. Aí se manifesta esse reflexo, esse gérmen divino, escondido em toda alma humana.

Mais adiante, ele refere que “A contemplação e a meditação provocam o despertar das faculdades psíquicas e, por elas, todo um mundo invisível se abre à nossa percepção” (Denis, 1980, p. 177).

Os Espíritos também trouxeram importante contribuição em torno desse assunto. Joanna de Ângelis (2005b), por intermédio da mediunidade de Divaldo Franco, tem produzido profícuo material nessa área, como em seu livro *Momentos de meditação*. Na mensagem “Recorre à meditação”, a veneranda assegura que “Meditar é uma necessidade imperiosa que se impõe antes de qualquer realização” (2005b, p. 3) e orienta como proceder. Ela esclarece:

A meditação é recurso valioso para uma existência sadia e tranquila. Através dela o homem adquire o conhecimento de si mesmo, penetrando na sua realidade íntima e descobrindo inexauríveis recursos que nele jazem inexplorados. Meditar significa reunir os fragmentos da emoção num todo harmonioso que elimina as fobias e ansiedades, liberando os sentimentos que encarceram o indivíduo, impossibilitando-lhe o avanço para o progresso (Ângelis, 2005a, cap. 16).

Além das mensagens de Joanna de Ângelis, cabe destacar as seguintes mensagens de Emmanuel (2005; 2009): “Refugia-te em paz” e “Na meditação”, por intermédio da mediunidade de Francisco Cândido Xavier.

No Evangelho há várias passagens em que Jesus aparece buscando o isolamento para orar e meditar. No capítulo 27 do livro *Boa Nova*, Humberto de Campos (1977) descreve que, “Terminada a oração, acompanhada em religioso silêncio por parte dos discípulos, Jesus se retirou em companhia de Simão Pedro e dos dois filhos de Zebedeu para o Monte das Oliveiras, onde costumava meditar”.

Atualmente, o movimento espírita tem se interessado e se aprofundado cada vez mais nesse tema. Na obra *Educação dos sentimentos*, editada e recomendada pela Federação Espírita do Rio Grande do Sul (FERGS), de autoria do nosso estimado amigo Jason de Camargo (2010), ex-presidente da FERGS, há um capítulo inteiro

dedicado ao tema, onde discorre sobre o conceito da meditação e de sua importância para a saúde humana.

Podemos dizer que o Espiritismo é uma síntese unindo conhecimentos da tradição filosófica-religiosa do Oriente, como reencarnação, vitalismos e corpo espiritual, com o cristianismo do Ocidente, ampliando esses conhecimentos por meio das revelações trazidas pelo mundo espiritual. Desde a antiguidade, passando pelas remotas filosofias orientais até chegar na atualidade pela psicologia e psiquiatria, a humanidade tem buscado conhecer e manejar a mente.

Embora haja pontos de convergências, a compreensão da meditação e sua prática muda conforme a tradição filosófica ou religiosa que a utiliza. É impressionante a profundidade e a complexidade que tanto a filosofia milenar do yoga quanto a do vedanta possuem sobre a mente e a natureza humana, abordagem esta mais afeita ao meu conhecimento. Tive a oportunidade de conhecer um pouco desses conhecimentos por meio do estudo das seguintes obras: *Yoga sutra*, de Patanjali, e *Tattavabodha - o conhecimento da verdade*, escrito por Sri Shankara em meados do século 7, sendo este um texto indispensável para quem quer conhecer o vedanta.

Estudei os ensinamentos de Ramana Maharshi, mestre de Advaita Vedanta, venerado como um homem santo do Sul da Índia e considerado um dos maiores sábios de todos os tempos. Ramana Maharshi ficou bastante conhecido no Ocidente devido aos livros escritos por diversos autores sobre sua vida e seus ensinamentos, entre eles o médico e escritor britânico William Stoddar, Paramahansa Yogananda, Somerset Maugham, Arthur Osborne, Mouni Sadhu, Carl G. Jung e o jornalista e escritor inglês Paul Brunton, autor do livro *A Índia secreta*.

Para se ter uma ideia do impacto e da importância dos seus ensinamentos para o Ocidente, Carl G. Jung (1944) escreveu, no final do seu texto intitulado “Sri Ramana e sua mensagem para o homem moderno”, que:

A vida e os ensinamentos de Sri Ramana são importantes não apenas para os hindus, mas também para o ocidental, fornecendo relatos de grande interesse humano, além de um alerta à humanidade que ameaça perder-se em meio ao caos de sua inconsciência e falta de autocontrole.

Para quem quiser conhecer um pouco mais da filosofia oriental, deixo registrado um pequeno livro chamado *Sadhana: a compreensão da vida*, do filósofo e poeta Rabindranath Tagore, Nobel de Literatura em 1913. Nesse livro há 8 conferências realizadas por Tagore em que aborda temas vitais para a humanidade, como Universo, alma e amor. É um dos meus livros de cabeceira.

Como é do conhecimento dos espíritas, Tagore ditou algumas obras pela mediunidade de Divaldo Franco: *Estesia*, *Filigranas de luz*, *Caminhos do amor* e *Pássaros livres*, além de outra em parceria com o Espírito Marco Prisco, chamado *Momentos de renovação*. Em 1958, na cidade de Matozinhos, em Minas Gerais, num encontro íntimo com o médium Francisco Cândido Xavier, na residência da sra. Hermelina Horta, com a presença da sra. Maria Stella Palermo e sua filha Dyrce Palermo, Chico Xavier psicografou bela página de Tagore dedicada ao médium baiano e que se encontra como prefácio do livro *Estesia*.

Como médico, tendo uma boa base de conhecimento psiquiátrico e com especialização em Psicologia Clínica Junguiana, posso afirmar que o conhecimento ocidental da mente ainda está muito aquém da visão fornecida pelo Oriente. No livro *Yoga sutra*, de Patanjali, encontra-se a base fundamental para a compreensão da mente e da prática da meditação.

A mente, dentro da yoga, é comparada a um macaquinho irrequieto, louco, bêbado e mordido por um escorpião. Essa imagem dá uma dimensão da natureza instável dos pensamentos. A mente (*citta*) é a janela ou o instrumento pelo qual a nossa consciência divina (*purusana* ou *purusha*) se relaciona com a realidade. É por intermédio da mente que a alma (*atman*) enxerga o mundo, interagindo com a vida, as pessoas e os objetos. Se a mente permanece agitada, instável, apegada à matéria, desorganizada, a nossa visão da realidade fica distorcida, gerando “avidya”, que é a ignorância e que, por sua vez, produz “dhuka”, que é o sofrimento.

A meditação busca estabilizar a mente para que possamos acessar a nossa verdadeira natureza, que é divina, conectando-se com Deus. Esse processo envolve dois tipos de meditação. O primeiro é o *sadhana* (meio ou prática) *dhyana* (meditação), usado para preparar, estabilizar a mente, mais praticada pelo yoga, e o segundo é o *sadhya* (fim ou objetivo) *dhyana* (meditação), usado pelo vedanta. O primeiro é disciplina, prática, e o segundo é o objetivo da prática. Há três *sadhya* (objetivos): escutar, meditar (refletir) e contemplar. Portanto, meditação não é simplesmente um esvaziamento, e sim um relacionamento, um conectar-se com algo mais profundo. O processo formal da meditação (o que foi escutado, refletido, contemplado) busca acessar a natureza absoluta.

No silêncio busca-se a abstração das preocupações, supressão da dispersão, mas nesse silêncio interno não existe vazio ou ausência, tudo é “movimento e “som”. O silêncio é uma direção, uma busca, portanto, um movimento. O silêncio é a própria consciência sentida, ouvida, embora ela já estivesse lá, pois sempre esteve, é a base. A meditação exige a disciplina de estar disponível. Sua prática deve ser constante e sem esforço, como o fluxo da correnteza da água.

Os benefícios da meditação foram validados pela ciência por meio de inúmeros estudos e pesquisas publicadas que evidenciaram importantes benefícios a nível físico e emocional, como controle do estresse e da ansiedade, melhora da resposta imunológica e da qualidade de vida e como auxiliar no manejo da dor e da depressão.

Atualmente, a meditação é um recurso terapêutico que caminha lado a lado com a medicina. Considerando que muitas pessoas, inclusive nós, os espíritas, encontram dificuldades para controlar seus pensamentos, a meditação se mostra uma fabulosa ferramenta para alcançar essa superação.

A proposta desta obra, portanto, não é fazer da meditação uma prática dentro da casa espírita, mas, sim, mostrar seus benefícios como prática individual, com vistas a ajudar a se obter maior estabilidade mental, melhorar a concentração mediúnica, favorecer o autoconhecimento, dentre todos os benefícios que ela proporciona.

Referências

ÂNGELIS, J. (Espírito). *Alegria de viver*. Psicografado por Divaldo Franco. 6. ed. Salvador: Leal, 2005a.

_____. *Momentos de meditação*. Psicografado por Divaldo Franco. 3. ed. Salvador: Leal, 2005b.

CAMARGO, J. *Educação dos sentimentos*. Porto Alegre: Editora AGE; Livraria e Editora Francisco Spinelli, 2010.

CAMPOS, H. (Espírito). *Boa nova*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. 11. ed. Brasília, DF: FEB, 1977.

DENIS, L. *O grande enigma*. 6. ed. Brasília, DF: FEB, 1980. p. 82-83.

EMMANUEL (Espírito). *Caminho, verdade e vida*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. 28. ed. Brasília, DF: FEB, 2009.

_____. *Fonte viva*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília, DF: FEB, 2005.

FERNANDES, R. Os desafios da música espírita. *Espírito de Arte*, 31 mar. 2009. Disponível em: <<http://espiritodearte.blogspot.com/2009/03/>>. Acesso em: 10 mar. 2020.

HAHNEMANN, S. *Organon da arte de curar*. 2. ed. Tradução de David Castro, Rezende Filho e Kamil Curi. São Paulo: GEHSP “Benoit Mure”, 1995.

JUNG, C. G. Sri Ramana e sua mensagem para o homem moderno. *Oficina da Alma*, [1944?]. Disponível em: <https://www.oficinadaalmabh.com.br/ver-psicologia/carl-g-jung-escreve-sobre-ramana-maharshi/74>. Acesso em: 10 mar. 2020.

KARDEC, A. *A gênese: os milagres e as predições segundo o Espiritismo*. Brasília, DF: FEB, 1992.

KLEIN FILHO, L. *Vianna de Carvalho: o tribuno de Icó*. São Paulo: Lachâtre, 1999.



APRESENTAÇÃO

Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar



Há muitos escritos sobre meditação! Existem experiências milenares relacionadas à descrição de práticas meditativas e seus benefícios à saúde física, mental e espiritual, sobretudo no Oriente. Atualmente, um número crescente de pesquisadores ocidentais busca entender o impacto e os mecanismos dessa prática, tão simples, que influencia a biologia e a psicologia humanas, em diferentes contextos clínicos. Não teremos a ousadia de apresentar ao leitor algo que se proponha a ser uma síntese abrangente de tão vasto conteúdo, visto que seria necessária uma vida inteira de estudos e de dedicação para alcançar esse desiderato.

Além do interesse cada vez maior dos cientistas, é perceptível que existe algo na meditação que, de forma intuitiva, prende a atenção do espírita, especialmente do médico espírita. Há um quê de mistério, um convite silencioso a vivenciar essa experiência tão natural e fascinante. É curioso que, em nosso meio, somente há pouco tempo se tenha quebrado certo preconceito em relação à meditação. Infelizmente, uns advogam que tais recursos são oriundos de outras religiões, como se houvesse por aí algum monge proprietário ou portador de direitos autorais. Sentar-se sobriamente, fechar os olhos e silenciar a mente são atitudes tão espontâneas e humanas quanto caminhar, respirar e dormir. Dessa forma, não pode haver inventores ou proprietários, pois é postura natural, que a maturidade psíquica faz o homem buscar sem preparo prévio, uma postura que favorece a interiorização, a vida psicológica, o autoencontro. É uma prática, portanto, perfeitamente adaptada às necessidades de todos aqueles que buscam a paz, a felicidade e a quietude.

Assim, o propósito de reunir alguns colegas que se interessam pelo tema e que valorizam essa experiência em suas vidas pessoais e

profissionais é justamente colocar mais luz sobre esse recurso tão precioso. É trazer à baila algumas informações preliminares que possam motivar nossos amigos a atentarem para a meditação e, quem sabe, incorporá-la. Há ainda outro motivo, devo confessar: ao realizar minha prática pessoal, certa feita, em meu consultório, enquanto aguardava a chegada dos pacientes no turno da tarde, vi-me envolvido por uma ideia semipronta de escrever este material. Notando a curiosidade do fato, a registrei num papel e consultei o presidente da AME-Brasil, dr. Gilson Luís Roberto, que me incentivou a seguir adiante.

A conexão entre meditação e espiritualidade, por paradoxal que seja, ainda não é algo bem explorado no Ocidente. Percebemos que existe uma intencional diretriz em separar a experiência transcendente das práticas meditativas, sobretudo aquelas forjadas para atender a interesses profissionais. É o conhecido processo de secularização. Não colocamos aqui nenhuma crítica àqueles médicos e psicólogos que utilizam a meditação como técnica paga, para fins terapêuticos definidos. Muito pelo contrário: é um empreendimento louvável e útil, principalmente pelo sem-número de pesquisas que enseja, esclarecendo os meandros neuroquímicos e fisiológicos da meditação. A entrada da meditação no cenário acadêmico do mundo não poderia se dar de outra forma.

Em relação ao material que o leitor tem em mãos, nos esforçamos para não perder de vista a inerente conexão entre meditação e espiritualidade e a imensa utilidade da primeira como forma de desenvolver a segunda. Seremos médiuns mais lúcidos e úteis se soubermos valorizar as horas treinando nossos cérebros a atentarem para as sutilezas das produções mentais.

Há ainda razões mais pragmáticas para meditar relacionados à nossa saúde. Apesar de a modernidade ter proporcionado múltiplos

avanços tecnológicos e médicos, incluindo um aumento na expectativa de vida, questões de estilo de vida estão agora afetando de modo negativo nossa saúde mental. As populações ocidentais estão gradativamente se tornando mais sedentárias e alimentando-se com uma dieta mais pobre do que a das gerações anteriores, além das alterações do ciclo sono-vigília, uso e abuso de substâncias psicoativas e fatores psicossociais, como maior competitividade e falta de tempo, maior isolamento social e relações de menor intimidade com familiares e amigos. O estresse, a fadiga, a inatividade e o déficit na qualidade do sono podem favorecer o surgimento da obesidade, promovendo uma vida sedentária com potencial para o surgimento, por exemplo, de transtornos depressivos. Diante disso, perguntamo-nos: como algo tão simples, sem qualquer custo, rápido, sob total autonomia do “usuário”, pode ser tão pouco divulgado? Talvez porque nossa psicologia moderna custe a crer naquilo que dispense tecnologia.

Após o contexto apresentado, chegou o momento de definir nosso objeto de estudo. Inicialmente, é importante ressaltar que o termo “meditação” se refere a um vasto conjunto de práticas que envolvem treinamento e regulação da atenção em relação a um foco interoceptivo (sensações corporais associadas à respiração ou a partes do corpo), um foco exteroceptivo (estímulos externos ao organismo, como, por exemplo, som ambiente, sons da natureza ou de um objeto específico) ou à utilização de imagens mentais, enquanto há um redirecionamento da atenção de pensamentos distratores¹.

Há muitas discordâncias na literatura sobre o que efetivamente pode ser considerado meditação, quais podem ser comparadas em termos de mecanismos de ação etc., mas não iremos adentrar o terreno das controvérsias. Nesse amplo conceito, podemos citar

algumas práticas milenares e outras mais recentes, como, por exemplo, yoga (e seus vários subtipos), tai chi, meditação transcendental, qigong, mindfulness (atenção plena) e vipassana. Pouparemos o leitor de uma descrição cansativa das diferenças e semelhanças entre cada uma das opções meditativas que o ser humano criou, pois todas são respeitáveis e surgiram em contextos históricos e culturais diferentes, atendendo a esse apelo da Alma de se fazer ouvida em profundidade.

Daremos ênfase nesta obra a algumas formas específicas de meditação, quais sejam: o mindfulness, devido a sua recente notoriedade no meio acadêmico e sua utilização profissional, de exponencial crescimento nos últimos anos em nosso país; o Raja Yoga, técnica de meditação guiada difundida no mundo todo pelo Instituto Brahma Kumaris, uma organização internacional que propaga gratuitamente em todos os continentes essa prática meditativa e que tem sua origem na Índia; e as técnicas de visualização terapêutica e imaginação ativa, nascidas no ambiente da psicoterapia junguiana. Além das técnicas *per se*, trazemos ao leitor informações sobre a visão que a medicina tem sobre o assunto, com base no entendimento atual das pesquisas na área, bem como a conexão da meditação com espiritualidade, propriamente considerada.

Acreditamos que assim teremos cumprido esse desiderato de reunir informações de qualidade e atender aos variados anseios de quem se interessar por esta leitura. No entanto, somente atingiremos o objetivo se por causa desta leitura, ou apesar dela, você procurar um local em que possa se recolher, respirar profundamente e fechar os olhos, para então dar início a sua “aula prática”. Nesse exato instante teremos cumprido nossa missão. Daí por diante é com você e Deus.

Referência

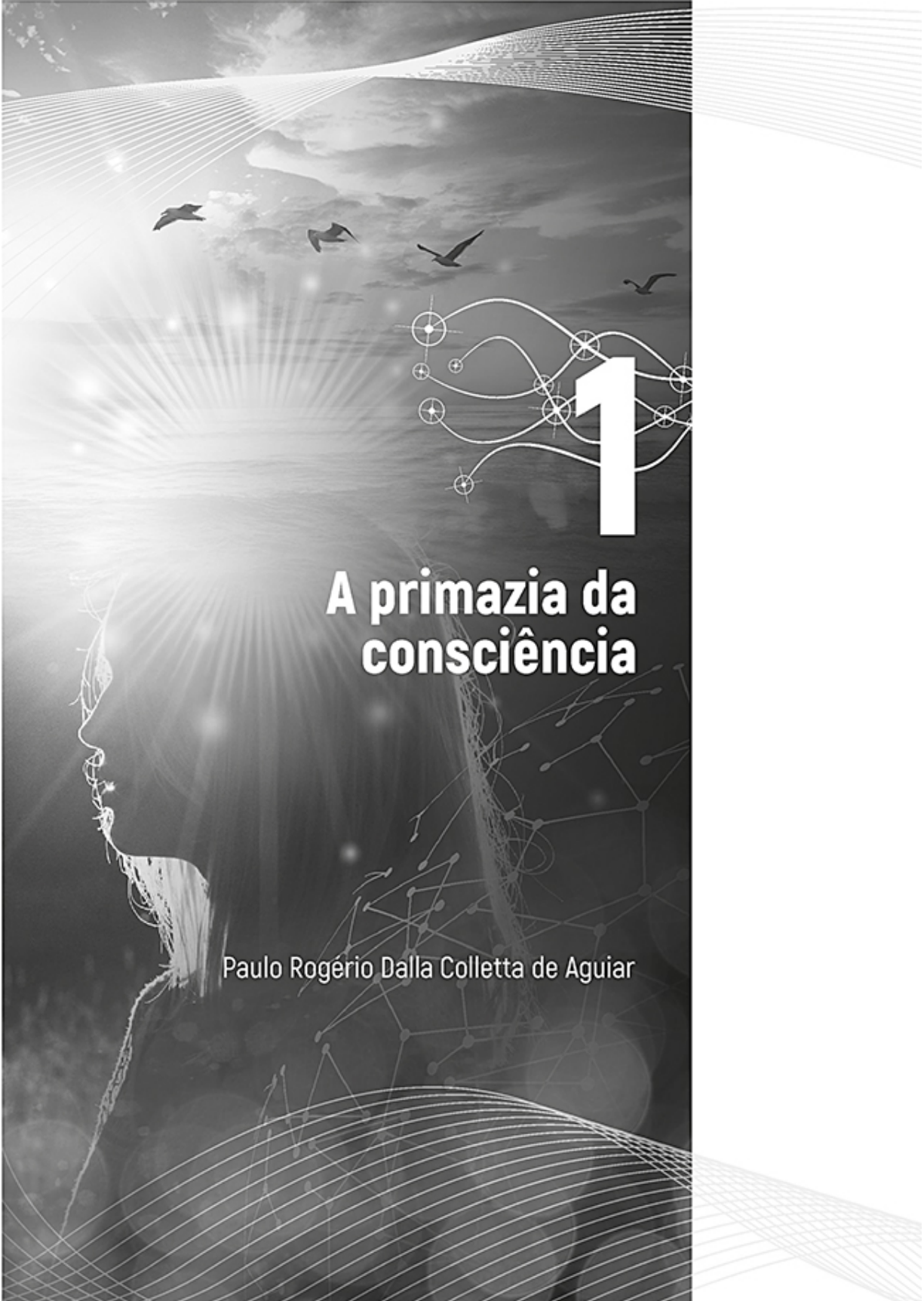
JAIN, F. A.; WALSH, R. N.; EISENDRATH, S. J.; CHRISTENSEN, S.; RAEL CAHN, B. Critical Analysis of the Efficacy of Meditation Therapies for Acute and subacute Phase Treatment of Depressive Disorders: A Systematic Review. *Psychosomatics*, v. 56, n. 2, p. 40-152, 2015.

1 Que distraem ou servem para distrair.

Parte 1

Fundamentos





1

A primazia da consciência

Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar



O termo “primazia” significa algo ou alguém que ocupa um nível de superioridade em relação aos demais, que está em primeiro lugar ou que ocupa o lugar mais importante. São sinônimos: preferência, prioridade, vantagem, prevalência, principalidade. Neste capítulo, desenvolvemos justamente a ideia de que a consciência ocupa um lugar de destaque em nossa constituição biopsicoespiritual, assumindo posição central e causal sobre todos os demais fenômenos.

No mundo “acadêmico”, em que se processam as pesquisas científicas e sua difusão no ambiente universitário, a consciência humana é considerada produto inerente à estrutura neurofisiológica. Em qualquer curso de pós-graduação em neurologia, psicologia ou psiquiatria, por exemplo, raramente observaremos algum professor colocar em xeque o dogma do *epifenomenalismo*, teoria que atribui à complexidade neural a causa suficiente e objetiva da consciência.

Para a maior parte dos cientistas, não há razões práticas que levem ao questionamento desse princípio sobre o qual se sustenta a compreensão contemporânea a respeito das doenças psíquicas, cerebrais e o próprio funcionamento normal da mente humana. Tudo enfim reduz-se ao estado dos neurônios, suas redes associativas, suas expressões gênicas, seus movimentos eletrolíticos, suas moléculas indutoras e inibidoras, num jogo elegante de elementos químicos e elétricos. Esse estudo é mesmo fascinante!

Do ponto de vista histórico, apenas muito recentemente a medicina passou a compreender melhor o funcionamento cerebral e a desenvolver tecnologias capazes de adentrar certos mistérios ocultos no interior dessa resistente estrutura óssea chamada crânio. Sempre foi muito difícil saber o que se passava dentro da cabeça, e rudimentares foram os avanços até poucas décadas atrás. Para se ter

uma ideia, quando a psiquiatria ainda dava seus primeiros e vacilantes passos no sentido de tratar com algum sucesso os fenômenos alucinatórios com a utilização de psicofármacos, a ciência da aviação exibia resultados mais auspiciosos, cruzando os céus com o Boeing 707. Em razão disso, nas últimas décadas, as neurociências tentam correr atrás do “tempo perdido” em relação a outras áreas do conhecimento, se apegando à férrea crença de que seus esforços “fiscalistas” darão os frutos da plena compreensão dos fenômenos mentais pelo desvelar progressivo de novos neuropeptídios e seus sistemas de ação. Várias gerações de respeitáveis profissionais têm desenvolvido suas carreiras vinculadas a essa proposta de trabalho, que viabiliza projetos de pesquisa dentro do modelo paradigmático vigente: materialista e reducionista.

É relevante observar que há um sério problema ao se conceber e lidar com o cérebro da mesma forma que com o pâncreas ou com os ossos. O cérebro expressa nossa natureza humana, como inteligência, valores morais, crenças, memória, enfim, tudo o que nos constitui como indivíduos, e obedece a um comando cuja essência reside *fora de sua organização física*. Nossos cérebros funcionam como “válvulas redutoras”, segundo o neurocientista Mario Beauregard (2010). Nosso cérebro é uma engenhosa antena psíquica, que capta e expressa nossa natureza espiritual, assim como, para fins de compreensão por analogia, operam os aparelhos televisivos. O que vemos na tela repleta de *pixels* coloridos dos modernos televisores são apenas reconstruções, mais ou menos fidedignas, de uma realidade que se opera em outro espaço-tempo, ou seja, é apenas um retransmissor de informações que se difundem na forma de ondas e se reorganizam no aparelho de captação. Assim, nossa consciência, elemento imaterial e irreduzível em “componentes menores”,

dialoga com nosso cérebro – esse órgão tão complexo para nós, seres encarnados – de forma a expressar uma parte de sua natureza.

A “mente” ou “consciência” (não faremos esforços filosóficos de distinção dos termos nesta obra, os tomemos, portanto, como sinônimos) exerce uma ascendência sobre o universo celular, determinando-lhe o funcionamento, impondo-lhe um ritmo determinado a partir de sua natureza imaterial. Há a necessidade de se considerar a consciência como um fator causal sobre o cérebro (e sobre o corpo todo!), curiosamente o oposto do que acredita a ciência atual.

Dessa forma, começamos a entender o que é meditação! Dentro de uma visão meramente reducionista, são exercícios mentais que conduzem à harmonização celular e ao bem-estar físico e emocional. Na visão ampliada que propomos, resgatando as milenares tradições orientais, estamos, além disso, entrando em contato com elementos sutis de nossa natureza essencial e refinando nossa antena psíquica.

Há razões absolutamente pragmáticas e dentro do paradigma vigente para abandonarmos essa visão ingênua do epifenomenalismo das relações mente-cérebro. Pesquisas em experiências de quase morte (EQM), telepatia, mediunidade (psicografia, psicofonia, xenoglossia), telecinesia, casos sugestivos de reencarnação, meditação, psicoterapia, estudos de neuroimagem funcional etc. apontam para uma fundamental incoerência na visão atual.

Deixaremos o leitor com essa informação e faremos o convite para que se aprofunde com a leitura de obras que se dedicam exaustivamente a demonstrar as fartas evidências em favor do entendimento espiritual da consciência. Assim, sugerimos a leitura dos seguintes livros: *Exploring Frontiers of the Mind-Brain Relationship*, dos colegas Alexander Moreira-Almeida e Franklin Santana Santos

(2012.), *Consciência imortal*, de Emanuel B. dos Santos (2019), *O cérebro espiritual*, de Mario Beauregard (2010), e, para se ter uma visão abrangente das informações trazidas pelo autor espiritual André Luiz, pela mediunidade de Chico Xavier, a belíssima obra *O cérebro triúno*, de Irvênia L. S. Prada, Décio Iandoli Júnior e Sérgio L. S. Lopes (2017). Certamente, deixamos de fora outros tantos que abordam com propriedade esse tema.

Acreditamos que a compreensão da natureza da consciência, ainda que parcial, é o ponto de partida para que tenhamos um melhor aproveitamento dos esforços empreendidos no terreno da meditação. Há milênios, a medicina chinesa intuía que a mente é fator decisivo e determinante de nosso estado de saúde, nossos processos de cura e longevidade (Klein, 2017). Para os chineses, nossos estados mentais e emocionais influenciam diretamente todos os nossos órgãos internos (*Zang-Fu*), visão hoje confirmada pela espiritualidade superior.

Vemos na cultura chinesa o conceito de “Alma etérea” (*Hun*), que corresponde, de modo geral, ao nosso conceito ocidental de Alma ou Espírito. De natureza sublime, após a morte, a Alma etérea sobrevive ao corpo e flui de volta para o “céu” (*Tian*), deixando o corpo e carregando com ela uma aparência de forma física. Curiosamente, nos tempos antigos da tradição chinesa, essas Almas que vagueiam no mundo dos Espíritos (demônios) eram consideradas a causa principal das doenças. A Alma etérea é considerada a responsável pelo equilíbrio emocional e, principalmente, impede que as emoções se tornem excessivas, gerando doenças (Maciocia, 1996). As práticas meditativas fazem parte dessa cultura, como o *Tai Chi*, que é associado à consciência corporal.

Helena Campiglia (2004) assevera:

Como num largo turvo, as partículas de terra vão sendo depositadas quando as águas estão calmas, possibilitando assim que se enxergue o fundo. Só se pode enxergar o eu verdadeiro, aquele livre das convenções sociais, das máscaras, das reações de medo, raiva, paixão e outras emoções, quando se está de fato em contato íntimo consigo mesmo. Quando o eu verdadeiro se manifesta, somos capazes de expressar nossa criatividade, nossas potencialidades e talentos, somos capazes de expressar nossa maneira única de ser, pois cada ser humano é único e individual e essa é a maravilha da natureza.

Essa intrínseca relação entre condições de Alma/Espírito, equilíbrio emocional e saúde física parece ser uma das grandes redescobertas da ciência moderna, que apesar de não identificar a natureza essencial da mente/Espírito, reconhece gradualmente as inter-relações entre elementos da subjetividade humana e os desfechos clínicos objetivamente observáveis e mensuráveis. No renomado periódico *JAMA*, por exemplo, Alimujiang e colaboradores (2019) publicaram uma pesquisa evidenciando que pessoas que possuem um forte propósito em suas vidas (variável subjetiva) apresentam melhor saúde física e têm taxas de mortalidade inferiores quando comparadas a pessoas sem propósito de vida, ou seja, têm vida mais longa. Esses achados foram especialmente significativos para algumas causas comuns de óbito, como as cardiocirculatórias e sanguíneas. Achados como esses são animadores e confirmam preceitos que se coadunam com uma visão espiritual da vida e da consciência, apesar de ainda não significarem a derrocada de doutrinas materialistas.

Comentamos anteriormente neste capítulo que a espiritualidade superior nos traz a confirmação de que as emoções exercem primazia sobre o equilíbrio orgânico.

Nas revelações de André Luiz, em sua série “A vida no mundo espiritual”, temos o testemunho desse amigo espiritual narrando-nos sua experiência.

Nos primeiros capítulos de *Nosso Lar* (Luiz, 1944), são apresentadas as bases dessa nova visão do processo saúde-doença. André desencarnou após duas cirurgias nos intestinos, por um processo de oclusão intestinal, secundário a fenômeno canceroso. Orientado por Henrique de Luna (médico espiritual) e Clarêncio (ministro do Ministério do Auxílio), foi esclarecido de que sua doença residia em causas profundas. Foi-lhe apontado que sua intemperança, sua falta de fraternidade para com os semelhantes, seu temperamento exasperado e sombrio, associados a leviandades pretéritas no campo da sexualidade, quando contraiu sífilis, tiveram papel determinante na extensão e na gravidade de seu quadro clínico. Seu temperamento colérico e a falta de qualquer pendor à religiosidade/espiritualidade, assim como excessos alimentares e de bebidas alcoólicas, devoraram suas energias essenciais, determinando assim sua morte prematura. Temos nessa breve narrativa uma verdadeira revolução em termos de compreensão de nossa responsabilidade pessoal na manutenção da saúde, tendo a mente função primordial sobre as “beneméritas organizações microscópicas” a que denominamos células (Luiz, 1944).

Reflexionando ainda sobre o papel da mente na conjuntura celular, lembremo-nos da memorável narrativa de Divaldo Franco, em conversa íntima com Chico Xavier, a respeito de dificuldades que enfrentava na juventude, em seus esforços de harmonização íntima no terreno da libido sexual. O apóstolo mineiro narrou a Divaldo um ensinamento que lhe fora transmitido por Emmanuel, por meio de uma simbólica história (Franco, 2013, p. 33-37):

Havia um rei que morava em um país onde tudo era abundante e a fartura desdobrava-se em rios de generosidade para todos os seus habitantes. O rei morava em um esplêndido castelo, governando com sabedoria e felicidade.

Passaram-se os anos... Os habitantes desse reino multiplicaram-se excessivamente. Até que, oportunamente, veio um período de estio. A produção de recursos

alimentícios começou a diminuir, e em breve alastrou-se a miséria. Nas regiões periféricas do reino, a fome começou a ceifar algumas vidas e expulsou a população do campo, que não teve alternativa a não ser migrar para a cidade. Então, um ministro muito sábio e vigilante falou ao supremo governante:

- Majestade, o povo tem fome! Todos precisam ser atendidos. E como o estômago não tem moral, estamos diante de um grave momento da governança deste reino! Os celeiros estão abarrotados de grãos para a corte e os exércitos. Devemos distribuir esses recursos estocados, pelo menos uma parte deles.

O rei, no entanto, estava muito bem nutrido. A sua era uma mesa com refeição opípara, rica de acepipes variados. Ele vivia cercado de ministros e usufruindo tranquilamente do seu belo palácio, imaginando que não havia motivos para dar importância à advertência do seu ministro.

- Não farei isso, meu caro ministro! - afirmou o rei - Não posso dar os meus grãos ao povo porque tenho que guardá-los para os meus militares.

- Majestade, não adiante ter soldados bem nutridos e estar na iminência de uma revolução interna. De nada servirá ter uma corte bem alimentada se o povo se encontra em estado de degradação. A força do povo é enorme! E chegará até o rei em forma de desespero e de agressividade! A guerra de fora é temerária, mas a guerra de dentro é absolutamente devastadora!

O fato é que o rei, receando problemas mais graves, mandou ampliar os celeiros e fez grandes reservas de alimentos para os exércitos, pois temia que povos vizinhos, adversários que invariavelmente lhe ameaçavam a soberania, pudessem investir contra o reino debilitado pela fome. Se tal circunstância ocorresse, pelo menos o exército teria condições de defender a população. O cerco dos esfaimados fez-se cada dia mais vigoroso, chegando a ameaçar a estabilidade da coroa.

Apesar dos esforços do nobre conselheiro, o governante decidiu menosprezar aquela advertência.

Mais tarde, a seca tornou-se cruel e a fome adentrou-se pela cidade. As pessoas começaram a se revoltar e a gritar injúrias contra o rei.

O sábio ministro sugeriu ao rei que tomasse providências:

- Majestade, eu sugiro que encaminhe imediatamente parte das reservas dos soldados para o povo. Afinal, um povo bem atendido torna-se um voluntário, um soldado do bem. O rei terá que agir agora, antes que seja tarde demais!

Mas o rei obstinadamente negava:

- Eu não posso fazer o que me pede! Esses grãos estão estrategicamente reservados para a defesa do reino!

E resolveu aguardar o desenrolar dos fatos.

Certo dia, enquanto fazia a refeição, uma pedra arrebentou a vidraça da janela e caiu sobre a mesa farta. O rei assustou-se e olhou para o ministro, que lhe disse em tom de desespero:

- Estamos sitiados! O povo esfaimado cercou a casa palaciana! Já estão lá embaixo, nos jardins. Nesse estado de ira, de necessidade e de angústia, as pessoas irão invadir o palácio e provavelmente ceifar a vida do seu rei, que não está preocupado com a sua miséria! Além disso, irão saquear os celeiros, destruindo tudo! E a desordem tomará conta do país...

O soberano empalideceu! Começou a ouvir a gritaria, as palavras agressivas, as ameaças... E então perguntou ao sábio:

- O que devo fazer? Se é que ainda posso fazer alguma coisa.

O ministro reflexionou um pouco e respondeu:

- Pois não. Eu lhe darei uma sugestão do que fazer. Aproxime-se da sacada da janela e fale à multidão! Converse com o povo e mostre que o ama. Diga a todos que você também tem problemas. O povo é rebelde, mas poderá acalmar-se.

E o rei, temeroso, subjugado pela sua consciência de culpa, respondeu-lhe:

- Mas eu não teria coragem! Eles me apedrejarão! E eu poderia ter a minha vida ceifada com um projétil de arma de fogo atirado por alguém mais intempestivo.

O ministro, então, acrescentou em tom firme:

- É um risco que Vossa Majestade deve enfrentar em decorrência da sua negligência. Eu o adverti desde há muito, mas a sua obstinação não permitiu que houvesse equilíbrio nem paz! A única alternativa agora é esta!

Nesse instante, uma nova pedra varou a vidraça da janela e caiu sobre uma taça de cristal que estava perto do rei. Ele olhou para os integrantes da corte e todos acenaram com a cabeça na intenção de dizer que a responsabilidade cabia exclusivamente ao governante.

O soberano encorajou-se, mandou que alguns áulicos tocassem os clarins para acalmar a massa, aparecendo em seguida na sacada de grande janela, de onde ele podia ver os jardins e a praça. A gritaria foi infrene! O povo desesperado vaiou o rei demoradamente e gritou-lhe palavras chulas. Algumas pessoas atiraram-lhe objetos que tinham nas mãos. Mas ele permaneceu impassível olhando a multidão. Em seguida levantou as mãos pedindo calma, sem conseguir sucesso. Até que alguém gritou, no meio da multidão:

- Pelo menos, deixemo-lo falar! Parece que ele tem alguma coisa a dizer. Vamos dar ao rei a chance que ele nos negou.

No silêncio que se fez natural, o rei começou a explicar:

- Meus súditos! Eu quero lhes pedir perdão! Não creiam que a tarefa de um rei seja tão simples. Administrar um reino é um desafio à sabedoria. Não suponham que é muito fácil a vida de um líder. Em algumas situações é até mais difícil do que ser um escravo. Além dos deveres administrativos ele também possui os seus compromissos pessoais; ao lado das lutas diplomáticas que deve travar com outros países coirmãos ou com adversários, um soberano tem muitos conflitos íntimos para equacionar; alguns dos meus descendentes desejam que eu morra para tomarem o meu lugar; uma fração do meu povo me odeia pelo simples fato de que

eu sou o rei; e eu tenho ao meu redor alguns ministros que são perversos. Talvez o meu povo inveje a mesa farta. Mas por certo não invejará as minhas noites intranquilas, as minhas dificuldades para conciliar o sono quando vejo a seca atormentar as terras do meu país, que são aráveis, e a ausência de grãos a ameaçar as nossas vidas... O destino de todos vocês depende dos meus decretos. Perdoem-me! Eu não tinha ideia de que a fome do meu povo era tão grande!

O soberano falou por longos minutos. E falou a verdade. Falou com lealdade e despiu-se daquela aparência de um ser arquipoderoso. Enquanto ele se explicava, as pessoas começaram a se entreolhar. Nunca haviam pensado no rei como alguém com problemas. Imaginavam apenas o luxo desmesurado, o conforto, o poder e a glória que cercam um governante. Ele tinha bajuladores, mas não contava com muitos amigos. Tinha admiradores, mas não possuía muitos súditos fiéis. E alguns dos seus melhores amigos o traíram.

O governante continuava a pedir a compreensão de todos:

- Eu quero lhes dizer que sofro a dor do meu povo! Eu guardei o alimento com receio das ameaças dos nossos inimigos. Pretendia que os soldados estivessem com saúde para defender o nosso reino. Mas eu repartirei tudo com vocês! Acalmem-se! Pedirei que façam filas, esvaziaremos os depósitos e viveremos em paz, até quando Deus nos mande a bonança e nos abençoe com chuvas. Eu os ajudarei. Mas também peço que me ajudem mantendo a ordem e a paz...

E no meio da multidão alguém exclamou:

- Pobre do rei! Ele não é tão feliz quanto eu imaginava!

Outra pessoa propôs:

- Se for possível, ajudemos o nosso rei!

E no meio da massa uma voz conclamou o povo:

- Demos-lhe oportunidade de governar-nos com sabedoria. Demo-nos as mãos e perguntemos ao nosso rei o que é que devemos fazer!

O episódio de crise terminou com o rei sendo aplaudido.

Nos dias que se seguiram o soberano estabeleceu com um dos seus ministros um programa de trabalho para atender à miséria e às necessidades. E aquela força desorganizada que conspirava contra a sua vida passou a trabalhar pela felicidade dele e do seu reino.

Até que a chuva generosa chegou para aplacar a sede do povo, permitindo que o reino ficasse em paz...

Além de contar essa história, Emmanuel a interpretou para Chico Xavier, aplicando a sua problemática específica. Somos, todos nós, qual glorioso rei, no comando de milhões de unidades celulares, verdadeiras súditas, submissas ao comando central de nossa

consciência. Na juventude, sob o influxo hormonal próprio da idade, há o despertar de impulsos fisiológicos e a necessidade de nutrir as células genésicas num relacionamento afetivo-sexual, como se gritassem: “temos fome e queremos saber quais os teus planos para nós!” Essa questão se resolve naturalmente, desde que empenhados à fraternidade e à afetividade sinceras, com a permuta psíquica e sexual de casais que se enamoram. No entanto, Chico sabia que essa não seria a solução para o impasse, tendo em vista seus compromissos com a mediunidade. Tendo em visto isso, Emmanuel orientou: “Dize às tuas células que não irás negar-te a dar-lhes o alimento, mas não conforme elas exigem. Pede-lhes que se nutram do plasma psíquico que absorverás a partir do afeto dos amigos, dos abraços, dos apertos de mão, das demonstrações espontâneas de ternura e simpatia” (Franco, 2013, p. 38). Como o rei que sai à sacada do palácio, sob a mira da massa descontente e faminta, o benfeitor amigo propôs um diálogo interno, uma conversa franca da consciência maior (Espírito/*self*) com a coletividade de consciências menores (consciência celular).

Chico Xavier compreendeu assim perfeitamente o caminho apontado pelo benfeitor e pôs-se à ação, iniciando seu *processo meditativo*, mais ou menos nos seguintes termos:

Ajudem-me! Eu não lhes posso dar o pão que vocês me pedem, mas eu lhes posso dar outro tipo de alimento que eu tenho para oferecer, Se vocês estão necessitadas de expansão; se desejam multiplicar-se nesse mecanismo de mitose ininterrupta e precisam de energia e vibração, eu estou disposto a colaborar para que vocês também colaborem comigo. Liberem os excessos na corrente sanguínea para que essas energias subam e irriguem o meu cérebro, abrindo campo infinito para a superconsciência, a fim de que eu possa trabalhar na psicografia, que é meu compromisso com a vida. Então eu peço ao meu departamento genésico que libere as suas energias excessivas e que as minhas glândulas transformem essas energias em forças para que eu tenha resistência física nas atividades da mediunidade com Jesus [...], eu desejo aplicar essas energias no trabalho de amor ao próximo, experimentando o êxtase da caridade fraternal! Então eu quero pedir que libertem

essas energias para que elas subam até o cérebro, alcancem a glândula pineal e desçam pelo sistema endócrino para que o fenômeno mediúnico ocorra. [...] Não posso abrir os celeiros do meu reino e entregar-lhes tudo que possuo, pois tenho compromisso a atender. Mas deem-me forças para trabalhar e eu nunca lhes negarei alimento!" (Franco, 2013, p. 40).

O resultado, como sabemos, foi maravilhoso! O trabalho ininterrupto do médium mineiro a serviço de Jesus coroou uma existência inteira de renúncia, cumprindo fielmente seu mediunato, com energia invejável e controle fisiológico incomuns, permitindo-lhe horas seguidas de serviço espiritual sem sequer necessitar ir ao banheiro.

A história do rei em apuros é aplicável em diversos outros contextos, seja no equilíbrio interno de situações fisiológicas e pertinentes à vida comum, seja em desenvolvimentos patológicos do organismo. As doenças em geral representam uma desobediência das células à harmonia global do carro fisiológico. No câncer, vemos a reprodução celular incontrolável, desgarrada dos mecanismos regulatórios do sistema imunológico; nas doenças reumáticas, temos células inflamatórias atacando suas próprias irmãs, como se fossem inimigas a serem combatidas; na cirrose, temos a completa desorganização das células hepáticas, que deixam de cumprir suas funções em prejuízo de toda a coletividade. Há sempre uma rebelião mais ou menos grave, não saneada pelo governo central. O método do diálogo interno, da negociação com o inconsciente, do reconhecimento dessa potencialidade da Alma em sua ascendência sobre o biológico, é recurso eficaz e ainda pouco compreendido. A prática da meditação, ponderada sobre essas bases, muito pode colaborar na manutenção da saúde e no estabelecimento da paz em nosso reino interior.

O silêncio interior, conquistado por intermédio da meditação, é recurso valioso em nosso processo evolutivo. Ao encerrar este

capítulo, lembremo-nos da lição de André Luiz (1944, p. 14), na introdução de seu primeiro livro:

É preciso muito esforço do homem para ingressar na academia do Evangelho do Cristo, ingresso que se verifica, quase sempre, de estranha maneira – ele só, na companhia do Mestre, efetuando o curso difícil, recebendo lições sem cátedras visíveis e ouvindo vastas dissertações sem palavras articuladas.

Referências

ALIMUJIANG, A.; WIENSCH, A.; BOSS, J. *et al.* Association Between Life Purpose and Mortality Among US Adults Older than 50 Years. *JAMA Network Open*, v. 2, n. 5, p. e194270, 2019.

BEAUREGARD, M. *O cérebro espiritual*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2010.

CAMPIGLIA, H. *Psique e medicina tradicional chinesa*. Porto Alegre: Roca, 2004.

FRANCO, D. *Sexo e consciência*. Salvador: Leal, 2013.

KLEIN, P. Qigong in Cancer Care: Theory, Evidence-Base, and Practice. *Medicines (Basel)*, v. 4, n. 1, p. 2, 2017.

LUIZ, A. (Espírito). *Nosso Lar*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Rio de Janeiro: FEB, 1944.

MACIOCIA, G. *A prática da medicina chinesa*. Porto Alegre: Roca, 1996.

MOREIRA-ALMEIDA, A.; SANTOS, F. S. *Exploring Frontiers of Mind-Brain Relationship*. [S.l.]: Springer, 2012.

PRADA, I. L. S.; IANDOLI JÚNIOR, D.; LOPES, S. L. S. *O cérebro triúno*. São Paulo: AME-Brasil, 2017.

PRIMAZIA. In: DICIONÁRIO on-line de português. 2017. Disponível em: <<https://www.dicio.com.br/primazia/>>. Acesso em: 10 jan. 2020.

SANTOS, E. B. *Consciência imortal*. Porto Alegre: Livraria e Editora Francisco Spinelli – FERGS, 2019.



2

Bases neurofisiológicas da meditação

Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar



Um dos principais objetivos das pesquisas em neurociência da meditação é determinar quais regiões cerebrais fazem a mediação (ocorrem concomitantemente) aos processos cognitivos de várias práticas. As evidências acumuladas apontam que circuitos cerebrais relacionados à *atenção* estão envolvidos em muitas práticas meditativas. Isso não é de causar surpresa, uma vez que grande parte das práticas de meditação requer, em alguma medida, a atenção focada e/ou funções mentais executivas², como, por exemplo, o mindfulness (Hasenkamp; Barsalou, 2012).

Mindfulness, em termos psicológicos, significa *prestar total atenção no presente momento*, com uma consciência de não julgamento das experiências interiores ou exteriores. Refere-se a cultivar uma atenção consciente de momento a momento e é caracterizada por uma atitude aberta e receptiva. Sua prática não implica seguir nenhuma filosofia específica ou tradição religiosa. No entanto, mindfulness pode ser considerado como componente de práticas ancestrais, como a *meditação vipassana*³ e a *meditação zen (ou zazen)*⁴. Essas técnicas meditativas incluem o mindfulness como uma característica ativa de suas práticas, embora diferenças significativas possam ocorrer entre elas (Chiesa; Serretti, 2010).

É importante observar que nos estudos não há uma unanimidade quanto às áreas cerebrais que são ativadas durante a meditação, pois esses achados, provavelmente, são dependentes de qual tipo de prática está sendo avaliada. Algumas pesquisas sugerem que os benefícios obtidos com a meditação são proporcionais ao tempo despendido por uma pessoa com a prática. É razoável o postulado de que a experiência acumulada com meditação ao longo do tempo seja um fator associado a alterações cerebrais neuroplásticas nas redes nervosas subjacentes (Hasenkamp; Barsalou, 2012).

Neuroplasticidade pode ser definida como a habilidade cerebral de se modificar, transformar e adaptar, tanto em estrutura quanto em funcionamento, em resposta a experiências ao longo da vida. A visão tradicional indicava que apenas no início da vida, em momentos específicos do desenvolvimento, poderia haver mudanças significativas na plasticidade cerebral. No entanto, evidências recentes apontam que nosso cérebro tem uma capacidade de adaptação e de transformação muito maior do que se supunha (Voss *et al.*, 2017).

A meditação com atenção focada parece de fato colaborar para o aumento da consciência dos estados cognitivos durante o desenvolvimento do controle da atenção. Durante a prática de uma meditação com atenção focada, o indivíduo tenta manter o foco num único objeto (ex.: a respiração) e traz de volta a consciência ao objeto quando percebe que a mente divaga.

Um modelo desenvolvido por Hasenkamp *et al.* (2011) resume a estrutura sequencial dos processos mentais envolvidos na meditação em 4 fases:

- **Foco** – fase de sustentação da atenção no objeto, como a respiração.
- **Divagação** – o indivíduo inevitavelmente experiencia a divagação (perda do foco).
- **Consciência da divagação** – em algum momento o indivíduo dá-se conta de que não está com a atenção sustentada no objeto.
- **Troca de foco da atenção** – ponto em que o indivíduo suprime os pensamentos divagantes e retorna o foco de volta ao objeto inicial.

Esquemáticamente, as 4 fases podem ser assim representadas:

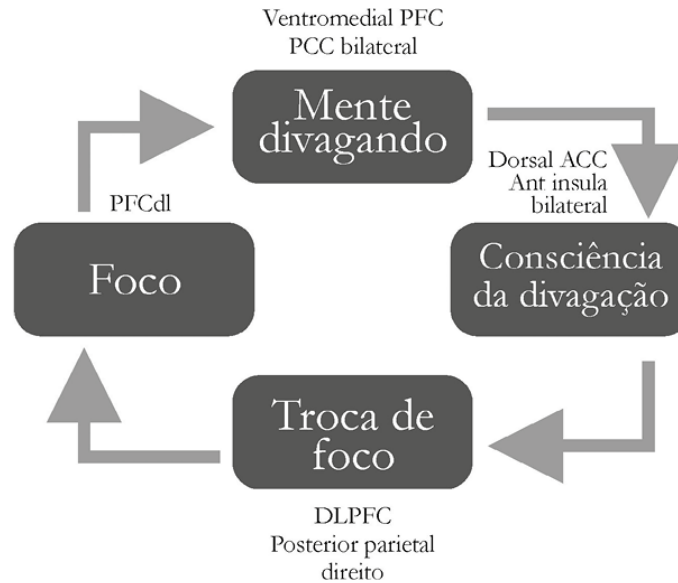


Figura 1 – Modelo de 4 estágios dos processos cognitivos da meditação com atenção focada e as regiões cerebrais predominantemente implicadas em cada etapa

Os processos mentais correlacionados com a mente divagando têm sido associados com diferentes *redes neuronais* e assim chamados de “rede em modo padrão” (*default mode network – DMN*), descritos quando a mente não está focada em nenhuma tarefa específica, fluindo em processos de pensamento espontâneos, que constitui um estado fundamental da experiência cognitiva humana. Esse estado padrão consiste na ativação de zonas no córtex pré-frontal medial (mPFC) e córtex cingulado posterior, bem como inclui regiões parietais inferiores e temporal-lateral.

O mPFC tem sido implicado a processos cognitivos relacionados à própria pessoa, o que é provavelmente uma característica central da experiência de divagação. Usando análises baseadas na ressonância magnética funcional (fMRI), foram identificadas ativações neurais em cada uma das 4 fases cognitivas da meditação com a atenção focada (Hasenkamp; Barsalou, 2012; Hasenkamp *et al.*, 2011). O estado de divagação mental, quando a circuitaria cerebral funciona

no modo padrão (DMN), ocorre durante o estado de repouso, mas frequentemente interrompe atividades de atenção focada, sugerindo que há uma interação da circuitaria cerebral padrão (DMN) com a circuitaria vigente durante os processos de *performance* atencional (Hasenkamp *et al.*, 2011).

Numa revisão de estudos sobre a meditação mindfulness, encontramos os correlatos neurofisiológicos apresentados a seguir.

Estudos com eletroencefalograma

Eletroencefalograma (EEG) é um método que avalia o somatório de atividade elétrica pós-sináptica em extensas áreas do córtex cerebral. Na atividade beta (12-30Hz), um padrão de ondas irregulares é detectado quando o sujeito está alerta e atento, sendo, portanto, típica do estado mental vígil, enquanto as atividades alfa (8-12 Hz) e theta (4-8 Hz) têm sido associadas a diferentes graus de relaxamento, por isso são comuns durante a meditação.

Há algumas evidências que sugerem que a meditação zen pode afetar a atividade do EEG, causando diminuição da frequência alfa, atividade alfa nos frontais e theta “burts” em meditadores. O surgimento de atividade theta tem sido correlacionada com o nível de experiência do meditador (Chiesa; Serretti, 2010).

Estudos de neuroimagem

A prática de meditação vipassana está associada à ativação do córtex cingulado rostral anterior e do córtex pré-frontal dorso-medial nos dois hemisférios. Meditadores experientes da meditação zen, em estudos de neuroimagem, apresentaram alterações nas redes neurais do modo padrão, de modo que parecem apresentar maior habilidade em voluntariamente regular o fluxo espontâneo de

pensamentos. Ambos os meditadores experientes, de vipassana e zen, apresentam modificações neuroplásticas.

Algumas evidências sugerem que a meditação zen oferece proteção do declínio cognitivo devido à inibição da redução tanto do volume da matéria cinzenta quanto da *performance* atencional relacionada à idade. A meditação vipassana parece aumentar a atividade cerebral em áreas relacionadas à interocepção e atenção, como o córtex pré-frontal, a ínsula anterior direita e o hipocampo direito, áreas cerebrais relacionadas à atenção e consciência visceral, presumivelmente refletindo o treinamento específico da meditação vipassana, especificamente a consciência de sensações corporais (Chiesa; Serretti, 2010).

Tendo em vista que o estado cognitivo durante a fase de *foco* ocupa uma grande porcentagem do tempo despendido em meditação, essa fase apresenta muitas diferenças entre os meditadores de longa data e os iniciantes, sugerindo que os circuitos envolvidos nessa atividade são os que mais se desenvolvem com o tempo de meditação, gerando alterações neuroplásticas, fruto da experiência repetitiva da prática meditativa. Uma das alterações mais significativas é o aumento da conectividade da ínsula em meditadores experientes.

A ínsula tem sido implicada em diversas tarefas, incluindo a consciência do momento presente e a sensação dos estados internos. O aumento da conectividade entre o córtex pré-frontal dorso lateral (dlPFC) e a ínsula sugere que indivíduos com mais tempo de experiência em meditação devem ter maior consciência do momento presente e maior acesso a estados corporais internos quando utilizam seus processos cognitivos na vida diária. Em um estudo, o treinamento de mindfulness de 8 semanas mostrou maior ativação da ínsula direita, quando comparado a novatos, e conectividade funcional mais intensa entre o dlPFC e a ínsula direita. A ínsula

anterior direita tem sido implicada como uma região que é central para a troca da fase de divagação para o modo de funcionamento executivo (Hasenkamp; Barsalou, 2012).

Os achados dos estudos que comparam meditadores experientes e novatos apontam que os primeiros cessam mais eficientemente os estados de devaneio da mente ou dos pensamentos autorrelacionados mediados por regiões frontais. Os experientes apresentam aumento da conectividade funcional nas regiões bilaterais do lobo parietal inferior, que são constituintes da rede neural de funções executivas e têm sido implicadas especificamente na mudança do foco atencional.

Autores concluem que o tempo de experiência em meditação induz à neuroplasticidade cerebral, que faz a mediação de processos cognitivos, emocionais e comportamentais. A quantidade de tempo dedicada à meditação está associada a mudanças na atividade e conectividade cerebrais, particularmente nos substratos neurais responsáveis pela atenção.

Em resumo, temos na fase de foco o predomínio de atividade cerebral em córtex pré-frontal dorso lateral; na fase de divagação, ativação de córtex pré-frontal ventromedial e córtex cingulado posterior bilateral; na fase de consciência da divagação, córtex cingulado anterior e ínsula anterior bilateral; e na fase de mudança da atenção, córtex pré-frontal dorso lateral direito e lobo parietal posterior direito (Hasenkamp; Barsalou, 2012).

Estudos de *performance* atencional

Há algumas evidências de que mindfulness pode aumentar a *performance* da atenção. Os meditadores mindfulness parecem apresentar *performance* superior, especialmente em relação a

estímulos não esperados, quando comparados com não meditadores (Chiesa; Serretti, 2010).



Figura 2 - Córtex pré-frontal⁵ dorso lateral em destaque



Figura 3 - Lobo da ínsula⁶ em destaque

Semelhanças neurobiológicas entre práticas espirituais e mindfulness

As pessoas que realizam alguma prática religiosa ou espiritual (R/E) e as que praticam meditação mindfulness relatam um grande senso de compaixão, sentimento de totalidade, diminuição de

ansiedade e recuperação mais rápida de algum transtorno mental (Barnby *et al.*, 2015). Muitos estudos mostram que práticas espirituais melhoram a experiência emocional por meio de um aumento do senso de significado e de esperança, diminuindo sentimentos de medo e de solidão. De modo similar, a prática de mindfulness proporciona aumento de sentimentos de compaixão para consigo e em relação aos outros, melhorando bem-estar e qualidade de vida, além de ajudar no aprimoramento de estratégias de enfrentamento de estresse.

Pode-se ainda dizer que ambas levam a uma valorização do momento presente (seja pela meditação ou pela prece), a uma busca do transcendente (pela ampliação da consciência) e favorecem a aceitação das circunstâncias da vida e a melhor regulação das respostas emocionais.

Com base nisso, pesquisadores têm questionado uma possível sobreposição de padrões de funcionamento cerebral em ambas as experiências, postulando inclusive que o elemento religioso/espiritual pode ser um fator de confusão na análise dos resultados das pesquisas em mindfulness (que muitas vezes desconsidera a espiritualidade e as crenças religiosas do indivíduo que medita).

Joseph Barnby e sua equipe de pesquisadores (2015) foram os primeiros a revisar os estudos dessa possível interação das bases neurobiológicas da meditação e de práticas R/E. Para eles, a diferença mais importante entre elas é que as práticas espirituais envolvem o foco de conexão com um poder superior, Deus ou como se queira chamar esse elemento transcendente. Em contraste, a prática de mindfulness é uma estratégia de focar a atenção em algum elemento interno ou externo, sem enfatizar qualquer aspecto ou experiência transcendental.

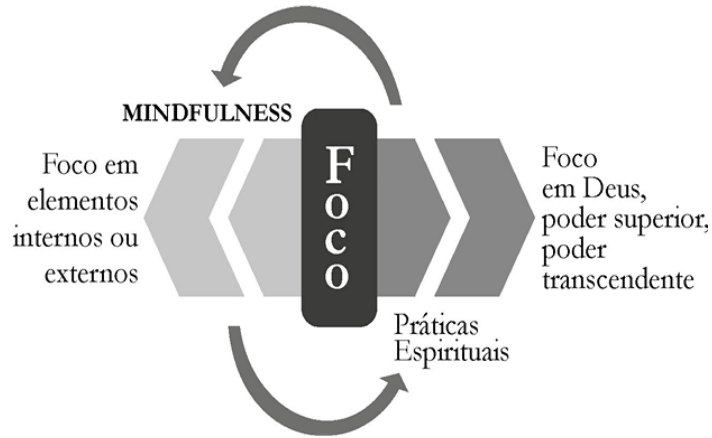


Figura 4 – Diferenças entre meditação mindfulness e práticas espirituais

Conforme se depreende do esquema acima, que enfatiza as diferenças entre meditação mindfulness e práticas espirituais e sua complementaridade, evidencia-se que tanto o mindfulness pode incluir como foco de atenção elementos vinculados à crença do meditador, como, por exemplo, o vínculo com alguma força superior, um mantra sagrado ou uma oração, quanto uma prática eminentemente espiritual pode reunir em si elementos de foco no momento presente, base da meditação mindfulness. Essa possível sobreposição de aspectos fenomenológicos levou pesquisadores a buscarem os substratos neurobiológicos de ambos, a seguir sintetizados (Barnby *et al.*, 2015):

- Práticas espirituais estão consistentemente relacionadas à diminuição da atividade do lobo parietal, ao aumento da atividade do lobo frontal e a um relacionamento direto entre essas duas regiões cerebrais quando o indivíduo tem experiências R/E. Além disso, indivíduos que participam de práticas R/E desenvolvem um maior espessamento dos córtices frontal e parietal, aumento da capacidade funcional do córtex pré-frontal, assim como da atividade alfa (EEG) em regiões parietais (Barnby *et al.*, 2015; Hötzel *et al.*, 2011). Em um dos

melhores estudos na área de neurociências e espiritualidade (Miller *et al.*, 2014), evidenciou-se, entretanto, um espessamento dos córtices parietal e occipital bilaterais, do lobo frontal medial do hemisfério direito e o cuneus e precuneus do hemisfério esquerdo. Esses achados foram consistentes nos pacientes que atribuíam alta importância à sua espiritualidade ou religiosidade, mas não teve relação com frequência a templos religiosos.

- Nos estudos de mindfulness utilizando ressonância magnética funcional, SPECT e PET, encontrou-se aumento da atividade nos córtices frontal e pré-frontal, áreas responsáveis pelas funções executivas, como manter e dirigir a atenção. Há ainda aumento do espessamento subcortical da ínsula anterior direita e sulcos medial e frontal-superior direitos, além do espessamento do córtex pré-frontal dorso lateral e do córtex cingulado anterior (Barnby *et al.*, 2015; Hötzel *et al.*, 2011). Os estudos com perfusão cerebral indicam que há um aumento do aporte sanguíneo no lobo frontal, levando a um maior controle do sistema nervoso autônomo, com melhor modulação frontal de estruturas subcorticais emocionais, como a amígdala, o hipocampo e as regiões límbicas. Os pesquisadores encontraram uma forte correlação inversa entre fluxo sanguíneo no córtex pré-frontal e o córtex parietal superior do mesmo hemisfério. Esse achado indica que o aumento na atividade PFC resulta em inibição da atividade do lobo parietal durante a meditação mindfulness (Barnby *et al.*, 2015).

Em resumo, a análise comparativa de alterações cerebrais entre meditadores mindfulness e pessoas que praticam R/E sugere que ambos compartilham, ao menos em parte, um substrato comum. Além disso, essas alterações resultam em maior resiliência contra doenças mentais, maior consciência corporal e compaixão, bem

como redução de sintomas de estresse e ansiedade (Barnby *et al.*, 2015).

Outra importante estrutura cerebral que tem um papel significativo na mediação de práticas meditativas e/ou espirituais e correlatos cerebrais é a glândula pineal, apontada pelo Espírito André Luiz como a “glândula da vida mental”.

Em uma revisão recente que fez um levantamento das antecipações trazidas por André Luiz e as informações que foram sendo descobertas pela ciência no último século, Lucchetti *et al.* (2013) relatam que 5 estudos analisaram essa questão. O primeiro desses estudos encontrou que a glândula pineal foi ativada durante a meditação religiosa; no segundo, ela foi ativada na meditação de sentar-se em silêncio (um tipo de meditação com “absorção de energia espiritual”); o terceiro mostrou que um tipo de meditação espiritual elevou os níveis salivares noturnos de melatonina; enquanto que o quarto mostrou que a glândula apenas foi ativada durante a meditação envolvendo a “conexão espiritual” em comparação com a meditação com observação da respiração. O último estudo investigou 50 pacientes com câncer metastático de pulmão tratados com quimioterapia e melatonina em conjunto com 100 pacientes em um grupo-controle tratados apenas com quimioterapia.

O tratamento associado com melatonina mostrou maior remissão dos tumores e foi ainda mais benéfico para os pacientes cujos perfis psicológicos se baseavam na sua fé espiritual (Lucchetti *et al.*, 2013).

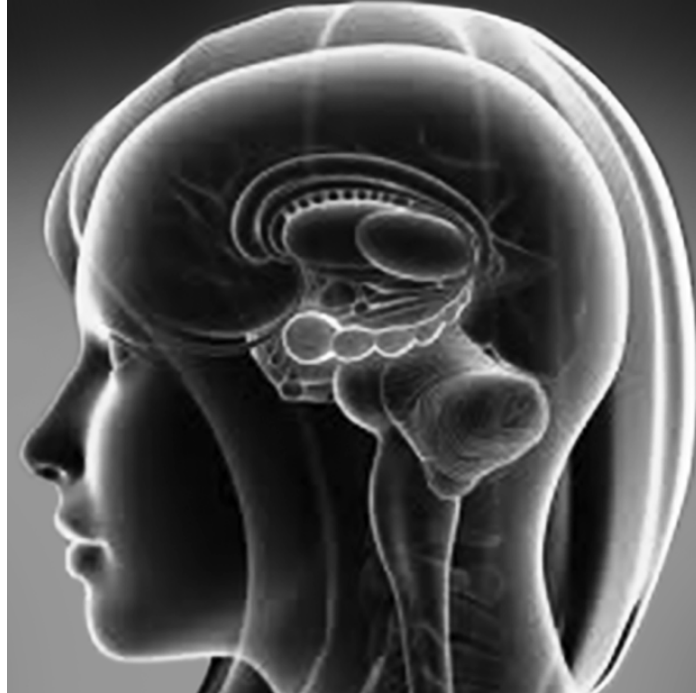


Figura 5 - Hipocampo⁷ em destaque

Mindfulness e telômeros

Os telômeros são estruturas constituídas por fileiras repetitivas de proteínas e DNA não codificante que formam as extremidades dos cromossomos. Suas principais funções são impedir o desgaste do material genético e manter a estabilidade estrutural do cromossoma, permitindo a replicação do cromossomo durante o processo de divisão celular. Em humanos, a sequência dos telômeros é TTAGGG, usualmente repetida cerca de 3.000 vezes, podendo chegar até 15 mil pares de bases nitrogenadas de acordo com cada indivíduo.

Os dois principais fatores que concorrem para o encurtamento dos telômeros são problemas de replicação durante a divisão da célula (cerca de 20 pares por divisão celular) e o estresse oxidativo (redução de 50 a 100 pares por divisão celular), associados a fatores como estilo de vida, dieta, tabagismo e estresse. Quando o telômero fica muito pequeno, o cromossomo atinge um tamanho crítico e não

estão associados a melhores índices de saúde física e mental, incluindo menos estresse.

Uma recente revisão de 4 pesquisas pioneiras (ensaios clínicos randomizados), reunindo 190 pacientes no total, indicou que a prática consistente de mindfulness teve um impacto significativo nessa enzima (metanálise encontrou tamanho de efeito de 0.46). Uma possível explicação para o impacto da prática de mindfulness na função da enzima telomerase é a redução de níveis de estresse, ansiedade e depressão. Por exemplo, pessoas que praticam mindfulness têm menos experiência de estresse; menos estresse e menos sintomas depressivos ou de ansiedade estão associados à redução do cortisol, e o nível de cortisol está associado ao nível de atividade da enzima telomerase (Schutte; Malouff, 2014).

Em outro estudo, 142 mulheres com câncer de mama foram avaliadas quanto aos níveis da enzima telomerase e ao tamanho dos telômeros e, em seguida, foram submetidas a um programa de MBSR (Stress Reduction Mindfulness Based). Nesse estudo, houve um aumento significativo da atividade enzimática nas pacientes que fizeram o tratamento com mindfulness em relação às que aguardavam numa lista de espera (grupo-controle), com um aumento avaliado em 17% da atividade da telomerase. Não houve diferenças entre os grupos no tamanho do telômero em si (Lengacher *et al.*, 2014).

Essa é uma área de estudos promissora e instigante. No entanto, novas e mais amplas pesquisas ainda precisam ser feitas para confirmar de modo mais robusto essa associação positiva encontrada nos estudos iniciais.

Considerações finais

O sistema nervoso humano, mesmo em indivíduos adultos, apresenta capacidade de neuroplasticidade, por isso tanto a estrutura quanto o funcionamento cerebral se modificam mediante treinamento (Hötzel *et al.*, 2011). Estudos indicam que o cérebro se modifica diante da prática da meditação, das práticas religiosas e das atividades físicas, visto que estas são capazes de induzir à plasticidade cerebral, como o aumento da neurogênese no hipocampo (Hötzel *et al.*, 2011).

Um extensivo corpo de pesquisas durante as últimas décadas estabeleceu que o MBSR leva a uma melhora na saúde mental e ao bem-estar, provavelmente mediados por alterações cerebrais, como o espessamento de regiões corticais específicas (Hötzel *et al.*, 2011). Essas alterações cerebrais evidenciadas, segundo a perspectiva espiritualista, antes de representar o verdadeiro substrato de onde emanam os processos mentais, representam as modificações correspondentes no plano físico daquelas oriundas dos corpos sutis, como o perispírito e o corpo mental.

Mais uma vez, reconhecemos a importância das transformações profundas da Alma, que exigem esforço consciente e persistente para se fixarem em nossa natureza, sem prescindir do cérebro e do corpo como um todo, órgãos de manifestação do Espírito, que com ele evolve a estados de maior elevação.

Referências

- BARNBY, J.; BAILEY, N. W.; CHAMBERS, R.; FITZGERARD, P. B. How similar are the changes in neural activity resulting from mindfulness practice in contrast to spiritual practice? *Consciousness and Cognition*, v. 36, p. 219-232, 2015.
- CHIESA, A.; SERRETTI, A. A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, v. 40, p. 1239-1252, 2010.
- HASENKAMP, W.; BARSALOU, L. W. Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 6, p. 38, 2012.

HASENKAMP, W.; WILSON-MENDENHALL, C. D.; BARSALOU, L.; DUNCAN, E. Mind wandering and attention during focused meditation: A fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, v. 59, n. 1, p. 750-760, 2011.

HÖTZEL, B. K.; CARMODY, J.; VANGEL, M.; CONGLETON, C.; YERRAMSETTI, S. M.; GARD, T.; LAZAR, S. W. Mindfulness practice leads to increase in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, v. 191, n. 1, p. 36-43, 2011.

LENGACHER, C. A.; REICH, R. R.; KIP, K. E. *et al.* Influence of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Telomerase Activity in Women With Breast Cancer (BC). *Biological Research for Nursing*, v. 16, n. 4, p. 438-447, 2014.

LUCCHETTI, G.; DAHER JR., J. C.; IANDOLI JÚNIOR, D.; GONÇALVES, J. P. B.; LUCCHETTI, A. L. G. Aspectos históricos e culturais da glândula pineal: comparação entre teorias fornecidas pelo Espiritismo na década de 1940 e a evidência científica atual. *Neuroendocrinology Letters*, v. 34, n. 8, p. 745-755, 2013.

MEDITAÇÃO Vipassana. *Dhamma.org*. [2019?]. Disponível em: <<https://www.dhamma.org/pt/about/vipassana>>. Acesso em: 15 jan. 2020.

MILLER, L.; BANSAL, R.; WICKRAMARATNE, P.; HAO, X.; TENKE, C. E.; WEISSMAN, M. M.; PETERSON, B. S. Neuroanatomical Correlates of religiosity and Spirituality: a study in adults at high and low familial risk for depression. *JAMA Psychiatry*, v. 71, n. 2, p. 128-135, 2014.

O QUE É e quais são as funções do lobo frontal do nosso cérebro? *A Mente é Maravilhosa*, 28 jul. 2019. Disponível em: <<https://amenteemaravilhosa.com.br/lobo-frontal-cerebro/>>. Acesso em: 28 dez. 2019.

SCHUTTE, N. S.; MALOUFF, J. M. A meta-analytic review of the effects of mindfulness meditation on telomerase activity. *Psychoneuroendocrinology*, v. 42, p. 45-48, 2014.

VOSS, P.; THOMAS, M. E.; CISNEROS-FRANCO, J. M.; VILLER-SIDANI, É. Dynamic Brains and the Changing Rules of Neuroplasticity: implications for Learning and Recovery. *Frontiers in Psychology*, v. 8, p. 1657, 2017.

WHAT IS a telomere? *Your Genome*. [2019?]. Disponível em: <<https://www.yourgenome.org/facts/what-is-a-telomere>>. Acesso em: 31 dez. 2019.

ZAZEN (meditação zen). *Comunidade Zen-budista*. 2014. Disponível em: <<https://www.zendobrasil.org.br/pratique/zazen-meditacao-zen/>>. Acesso em: 15 jan. 2020.

2 As funções executivas são um conjunto de habilidades cognitivas de ordem superior que controlam nosso comportamento e nossas emoções. Podemos dizer que todos aqueles processos que tratam de gerir, organizar, coordenar e dirigir são realizados nessa área. Ela

poderia ser descrita como o processador de um computador se fizéssemos uma comparação com essas máquinas (O que é..., 2019).

3 Significa ver as coisas como realmente são, sendo uma das mais antigas técnicas de meditação da Índia (Meditação..., 2019).

4 “Dentro da prática zen-budista, o zazen é a forma principal de meditação. ‘Za’ significa sentar-se; ‘zen’ refere-se a um estado de meditação profunda e sutil” (Zazen..., 2014).

5 O córtex pré-frontal, tomado em conjunto, é responsável pelo sistema executivo e por processar a informação do cérebro humano. O córtex pré-frontal do lobo frontal é a base, em última instância, da cognição, do comportamento e da resposta emocional dos humanos. É a parte mediadora entre muitas outras estruturas que se distribuem ao longo do encéfalo, tendo um papel-chave na tomada de decisões (O que é..., 2019).

6 Conhecido por sua função de mediar percepções interoceptivas/viscerais, assim como nas respostas empáticas (empatia) (Hötzel *et al.*, 2011).

7 O hipocampo tem sido postulado como tendo um papel central na mediação de alguns benefícios da meditação, devido ao seu envolvimento na modulação da excitação cortical; diferenças morfológicas entre meditadores e não meditadores foram encontradas em estudos recentes. Ele também contribui na regulação das emoções e alterações estruturais nessa área. Após a prática de mindfulness, pode estar relacionado à melhora na regulação da resposta emocional. Em contraste, muitas doenças mentais estão associadas à redução do tamanho do hipocampo, como depressão e transtorno do estresse pós-traumático (TEPT) (Hötzel *et al.*, 2011).



3

Meditação e evidências científicas

Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar



A busca por evidências científicas que deem sustentação à prática de intervenções médicas é um dos grandes avanços da medicina atual, quando comparada com tempos antigos, em que a tradição e a autoridade eram os elementos determinantes. O modelo atual da “busca da verdade” apresenta certas distorções, mas ainda é uma forma bastante útil de discernirmos aquilo que efetivamente serve como tratamento daquilo que só aparentemente traz algum benefício ao paciente.

Ademais, é interessante que se faça uma distinção: a falta de evidências científicas que recomendem uma terapia é muito diversa da existência de evidências científicas que demonstrem a sua falta de eficácia. Essas duas perspectivas são frequentemente confundidas. No primeiro caso, muitas vezes, temos apenas a inexistência de bons estudos ou um número insuficiente para que a terapêutica em estudo passe pela rigorosa prova da consagração; no segundo, temos em mãos a demonstração científica de que o objeto em análise é ineficaz. Como vamos ver, a meditação, não raro, vai se enquadrar no primeiro caso.

A *Cochrane Library* é uma instituição muito conhecida e reconhecida pelos profissionais da saúde por realizar estudos com alto valor científico. Ela realiza revisões sistemáticas de estudos com metanálise, que é um tratamento estatístico complexo dos diversos ensaios clínicos realizados ao redor do mundo sobre os mais variados temas pertinentes à saúde. Essa técnica de análise de estudos é muito útil, pois é comum nos depararmos com pesquisas que indicam a eficácia de um determinado tratamento (fármacos, exercícios, meditação etc.) e outros tantos que indicam exatamente o oposto.

Diante disso, a qual vamos dar ouvidos? São justamente as revisões amplas da literatura, com o manejo estatístico adequado (metanálise), que, ao tomar em conjunto todos os estudos de boa qualidade, nos respondem à questão, com base na melhor evidência disponível na literatura médica. Em razão disso, à *Cochrane* recorreremos para responder a seguinte questão: quais as evidências científicas sobre a meditação como método de intervenção em saúde? Ou dizendo diferente, “o que se pode tratar com ela?”

As melhores evidências

Ao pesquisarmos as palavras-chave “mindfulness” e “meditation”, encontramos 16 revisões realizadas e 8 artigos, respectivamente. Os temas sobre os quais foram realizadas as revisões com metanálises encontram-se no Quadro 1, a seguir.

Ansiedade
Câncer de mama
Fibromialgia
Pacientes terminais
Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH)
Parto pré-termo

Cuidadores de pacientes com demência
Doença hematológica maligna
Doença pulmonar obstrutiva crônica (DBPOC)
Incontinência urinária em mulheres
Manejo da dor do parto

Quadro 1 - Temas pesquisados

No campo da fibromialgia, uma doença reumatológica crônica, marcada por dores em diversas regiões do corpo, cansaço e alterações de humor, de difícil tratamento farmacológico, estudou-se a utilização de terapias mente-corpo, como relaxamento, meditação e biofeedback⁸, não apenas durante a aplicação das terapias, mas, sim, com seguimento posterior de até 6 meses. Nesses estudos, mais de 4 mil mulheres com fibromialgia foram avaliadas. Os autores concluíram que não houve diferenças na utilização do mindfulness em comparação ao tratamento convencional, no entanto é preciso ressaltar que a qualidade dos estudos, em geral, foi muito baixa. Assim, a efetividade da meditação, do relaxamento e do biofeedback permaneceu incerta (Theadom *et al.*, 2015).

Outra revisão se propôs a avaliar a efetividade da meditação no tratamento dos transtornos de ansiedade, em que foram incluídos apenas 2 ensaios clínicos randomizados com qualidade moderada, de 12 a 18 semanas de tratamento. Num estudo, a meditação transcendental mostrou redução nos níveis de ansiedade e escores na eletromiografia. Outro estudo comparou kundalini-yoga com relaxamento/mindfulness em pacientes com Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), mas não foram encontradas diferenças entre os grupos de comparação. Dessa forma, devido ao pequeno número de estudos nesse campo, nenhuma conclusão ainda é possível quanto a

sua efetividade, sendo necessários mais estudos (Krisanaprakornkit *et al.*, 2006).

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um dos transtornos do desenvolvimento mais comuns da infância e que pode persistir na vida adulta. Esse transtorno apresenta início precoce e é caracterizado pela combinação de hiperatividade, pouca modulação do comportamento e marcada desatenção. No longo prazo, pode trazer impactos negativos no desempenho acadêmico e no desenvolvimento social e emocional. A meditação tem sido usada como ferramenta de auxílio às pessoas que sofrem desse transtorno, no entanto, devido ao limitado número de estudos de qualidade nesse campo e estudos com número muito pequeno de participantes, não se pode fazer qualquer conclusão sobre sua efetividade em pacientes com TDAH (Krisanaprakornkit *et al.*, 2010).

Neoplasias malignas das células linfoides e mieloides incluem linfoma, leucemia e mieloma e a elas nos referimos como as doenças hematológicas malignas. Tratamentos complementares e alternativos são muito utilizados, como, por exemplo, práticas de meditação ou yoga, para tratar aspectos dessas doenças, tanto sintomas físicos quanto psicológicos. Em razão do grande número de indivíduos que abandonaram o único estudo avaliado sobre o tema, ele é considerado de qualidade muito baixa e com alto risco de vieses (distorções nos resultados). A prática da meditação parece ser benéfica para a qualidade de vida dos pacientes com essas doenças, e as taxas de depressão foram menores nos pacientes tratados com meditação. Apesar disso, não foram avaliados outros parâmetros nesse estudo, como fadiga, ansiedade, qualidade do sono e taxa de sobrevivência. Assim, apesar dos resultados positivos nesse estudo individual, não se pode afirmar que há um corpo de evidências suficientes (Salhofer *et al.*, 2016).

Em relação à ligação de intervenções religiosas e espirituais no bem-estar de adultos com doenças terminais, foram encontradas evidências inconclusivas. Com o avançar da doença terminal, a saúde se deteriora, e na perspectiva do fim da vida, as pessoas podem se perguntar “por que essa doença?”, “por que eu?”, “por que agora?” Tais questionamentos podem evocar preocupações espirituais ou religiosas. Embora não se conheça o fenômeno de forma profunda, há indícios que sugerem uma associação positiva entre espiritualidade e religiosidade com bem-estar e saúde emocional, mas tais intervenções ainda são pouco estudadas. Os cinco estudos identificados foram realizados no mesmo país, e as pesquisas não deixam claro se houve controle apropriado do grupo-controle (pacientes que não receberam a ajuda espiritual).

O número pequeno de estudos e a baixa qualidade indicam a necessidade de investigações mais rigorosas (Candy *et al.*, 2012).

O parto pré-termo é a principal causa de mortalidade e morbidade perinatal. Há evidências de que se relacione com estresse psicológico materno. Relaxamento e terapias mente-corpo são frequentemente utilizados e abrangem uma variedade de práticas como meditação, massagem etc. Onze estudos clínicos foram selecionados, totalizando 833 mulheres incluídas nessa revisão. No entanto, os estudos são muito heterogêneos, omitem muitas informações importantes e não avaliam como desfecho principal do estudo o parto pré-termo, ou seja, não foram desenvolvidos especificamente para estudar essa questão. Logo, com a baixa qualidade das pesquisas, não é possível concluir nada sobre a associação entre meditação e seu potencial benefício nesse contexto (Khianman *et al.*, 2012).

No contexto de pacientes com DBPOC (enfisema e bronquite crônica), as terapias ativas de movimentos mente-corpo (TAMMC), que incluem yoga, tai chi, qigong (todas elas contêm um elemento

meditativo associado à prática corporal), foram aplicadas em conjunto com exercícios físicos e são usualmente consideradas úteis quando associadas ao tratamento convencional. Apesar disso, não se sabe se essas práticas são iguais, inferiores ou superiores ao programa de reabilitação pulmonar convencional para pacientes com DBPOC. Nesse estudo, há várias conclusões de acordo com a qualidade das informações: evidência de baixa qualidade sugere que há uma melhora na qualidade de vida nos pacientes com DBPOC estáveis que receberam as TAMMC e evidência de muito baixa qualidade sugerindo que não há nenhuma diferença na dispneia (falta de ar) entre os grupos de pacientes que receberam as TAMMC e os que receberam o programa convencional; evidências de moderada qualidade indicam que a associação das técnicas não melhora a qualidade de vida dos pacientes (Gendron *et al.*, 2018).

O câncer de mama é o tipo de câncer mais comum em mulheres, e seu diagnóstico e tratamento afetam drasticamente sua qualidade de vida, causando sintomas como distúrbios do sono, depressão e ansiedade. O programa de redução de estresse baseado em Mindfulness (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR), técnica descrita no próximo capítulo, parece trazer benefícios aos pacientes com distúrbios do humor e de dor crônica, podendo também beneficiar as mulheres com câncer de mama. Um estudo avaliou 8 pesquisas, totalizando 1.571 pacientes, sugerindo que o MBSR pode melhorar a qualidade de vida ao final do programa de 8 semanas, mas pode não haver qualquer benefício após o término do tratamento. O MBSR, provavelmente, reduz levemente a ansiedade e a depressão e melhora a qualidade do sono, tanto ao final do tratamento quanto seis meses após a conclusão. Após dois anos da conclusão do tratamento baseado em mindfulness, possivelmente,

há pequena ou nenhuma diferença na ansiedade e na depressão (Schell *et al.*, 2019).

O MBSR foi estudado no contexto de cuidadores de idosos com demência. Cuidar dessa população é altamente desafiador, e seus familiares cuidadores são expostos a alto risco de adoecimento físico e mental. A maior parte das abordagens terapêuticas testadas para reduzir a carga de estresse desses familiares teve sucesso limitado. O MBSR aparece como uma abordagem promissora nesse contexto. Na revisão encontrada, os autores concluem que o MBSR pode reduzir os sintomas depressivos e ansiosos, pelo menos no curto prazo, mas há muitas limitações na qualidade da evidência desses estudos, sendo preciso aguardar o avanço das pesquisas nesse campo antes de conclusões definitivas (Liu *et al.*, 2018).

A incontinência urinária em mulheres está associada à piora da qualidade de vida e às dificuldades sociais, psicológicas e sexuais. Essa condição pode afetar até 15% das mulheres a partir da meia-idade, na população em geral. Tratamentos conservadores como alterações no estilo de vida, treinamento da bexiga e treinamento dos músculos do assoalho pélvico são as abordagens iniciais para manejar a incontinência urinária. Assim, muitos pacientes utilizam técnicas adicionais como a yoga. Apenas dois estudos, totalizando 49 mulheres, foram encontrados. Um deles foi utilizando o MBSR durante 8 semanas em 30 mulheres, comparado com um grupo que recebia aulas de yoga. No entanto, devido à baixa qualidade dos estudos e ao alto risco de vieses, não foi possível qualquer definição precisa quanto à utilidade dessas práticas (Wieland *et al.*, 2019).

Muitas mulheres gostariam de evitar o uso de medicações ou de métodos invasivos para reduzir a dor do parto, e isso tem contribuído para a popularização de métodos complementares no manejo da dor. Uma interessante revisão avaliou o uso de terapias

de relaxamento, que incluiu relaxamento propriamente dito, yoga, mindfulness, música e audioanalgesia. Apenas um ensaio clínico avaliou mindfulness e apontou um aumento no senso de controle no grupo que praticou a meditação. Quando comparadas yoga e intervenções convencionais, encontraram-se evidências de baixa qualidade de que yoga reduziu a intensidade da dor e esteve associada à maior satisfação com a experiência do parto. A conclusão dos autores foi de que o relaxamento, a yoga e a música podem ter um papel na redução da dor e no aumento da satisfação com o parto, embora a qualidade das evidências seja baixa. Quanto ao mindfulness e à audioanalgesia, não há estudos suficientes para quaisquer conclusões (Smith *et al.*, 2018).

O campo da pesquisa em meditação

A busca por pesquisas no campo da saúde se faz por intermédio de grandes “bancos de artigos” internacionais. Há várias opções disponíveis, mas o Pubmed⁹ é, sem dúvida, o que reúne os periódicos de maior importância em todo o mundo. Quando pesquisamos sobre mindfulness no Pubmed, vemos um assombroso crescimento no número de artigos publicados a cada ano.

Desde 2007, o crescimento do interesse nesse campo é evidente: de 86 artigos publicados em 2007, passamos a 722 em 2015 e pulamos para, aproximadamente, 1.300 pesquisas em 2019. Esse crescimento observado se deve, ao menos em parte, a resultados promissores de pesquisas em diferentes contextos. Muito embora a meditação ainda não tenha apresentado resultados inequívocos, ao modo de ver da ciência, quando se utiliza o critério mais rigoroso em sua análise, muitas pesquisas, em diferentes grupos ao redor do mundo, têm trazido novas perspectivas.

O mindfulness, em especial, tem recebido maior atenção dos grupos de pesquisa, tendo em vista sua incorporação a técnicas de psicoterapia ligadas à “terceira onda” das terapias cognitivas. Fazem parte destas a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Terapia Comportamental Dialética (TCD), Terapia Analítica Funcional (FAP), Terapia Comportamental Baseada em Mindfulness e Aceitação, entre outras. As terapias de terceira onda focam em como a linguagem afeta a nossa experiência, a relação terapêutica, o conceito de mindfulness ou estar no presente, o *self* como contexto e a aceitação (Terceira..., 2019).

Essas diferentes técnicas terapêuticas utilizam o conceito de mindfulness associado a práticas psicoterapêuticas coerentes com cada modelo teórico. Não iremos apresentar neste capítulo uma revisão extensa das pesquisas que avaliam essas técnicas psicoterapêuticas, mas é possível afirmar que têm apresentado resultados promissores em contextos clínicos como depressão, ansiedade, compulsão alimentar, dependência química, transtornos de personalidade, dentre outros (Terceira onda da psicologia..., 2017).

Especificamente em relação à Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT), estudos mostraram que essa técnica psicoterápica, quando associada ao tratamento convencional, foi significativamente superior ao tratamento convencional na prevenção de recaídas depressivas de pacientes com diagnóstico de depressão maior. Outro estudo mostrou que esse tratamento combinado é mais efetivo do que apenas o convencional para o tratamento de sintomas depressivos residuais. A MBCT pode ainda ser uma ferramenta útil para redução de episódios de ansiedade em pacientes com transtorno bipolar (Chiesa; Serretti, 2010).

O tai chi, técnica chinesa milenar, também tem recebido atenção dos grupos de pesquisa. Um artigo publicado em 2016 revisou as evidências dessa prática na saúde e afirma que as revisões sistemáticas para condições específicas têm indicado excelentes evidências para a prevenção de quedas, osteoartrite, doença de Parkinson, reabilitação de DBPOC e aumento da capacidade cognitiva em idosos. Já o nível de evidência passa a ser apenas bom em contextos como depressão, reabilitação de infarto e de acidente vascular cerebral e demência; evidências fracas foram encontradas na melhora da qualidade de vida em pacientes com câncer, fibromialgia, hipertensão e osteoporose; e nenhum benefício foi encontrado em casos de diabetes, artrite reumatoide e insuficiência cardíaca crônica (Huston; Mcfarlane, 2016).

O MBSR foi significativamente eficaz no tratamento de pacientes com artrite reumatoide, auxiliando na redução do estresse e no aumento do bem-estar geral. Estudos demonstraram que a MBCT foi capaz de melhorar a dor nesses pacientes e reduzir níveis de interleucina-6, um marcador inflamatório relacionado à manutenção da inflamação em pacientes com artrite reumatoide. O MBSR foi superior à oferta de suporte social em pacientes com fibromialgia, promovendo melhoras na qualidade de vida, mudando positivamente a maneira de lidar com a dor, com o estresse e com os sintomas depressivos e somáticos, com um efeito que perdurou até 3 anos depois do tratamento inicial (Chiesa; Serretti, 2010).

Por fim, é preciso esclarecer que muitas pessoas saudáveis escolhem fazer meditação como uma forma de promoção de saúde. As pesquisas têm corroborado essa ideia. Estudos com MBSR, zen e meditação vipassana investigaram o efeito dessas práticas na saúde de pessoas saudáveis. Os resultados foram consistentes com redução do nível de estresse. Uma metanálise recente encontrou redução

significativa no nível de estresse, além de um aumento nos níveis de espiritualidade naqueles atendidos com o MBSR quando comparados com pacientes em fila de espera. Além disso, o MBSR reduziu outros parâmetros, como depressão, ansiedade, ruminações, além de aumentar o uso de estratégias de enfrentamento adaptativas e autocompaixão (Chiesa; Serretti, 2010).

Considerações finais

Nas duas últimas décadas, surgiu um número crescente de publicações científicas sobre a eficácia da meditação, em especial a MBCT, em variados contextos de saúde física e psicológica. O conjunto dos estudos tem indicado fortes evidências de que a meditação traz benefícios à saúde, no entanto, quando são comparados pacientes que a praticam com outros que não praticam, ou seja, “grupos-controle ativos” (que envolvem elementos como suporte social, treino de novas habilidades, atenção de um terapeuta etc.), ambos os grupos tendem a apresentar melhoras similares.

Diante do exposto, ainda restam lacunas a serem preenchidas pelas pesquisas acadêmicas, como, por exemplo, quais os benefícios específicos da meditação e seus mediadores (Rosenkranz; Dunne; Davidson, 2019). Algumas evidências clínicas sugerem que a meditação mindfulness pode ser útil em muitas condições psiquiátricas e físicas, bem como em pessoas saudáveis, embora seja necessária cautela com esses achados devido à baixa qualidade dos estudos. Em particular, os dados atuais sugerem que a MBCT pode ser eficaz em reduzir recaídas de depressão, pois mostrou eficácia em alguns transtornos psiquiátricos, na redução do estresse em pacientes com câncer e dor crônica e na redução de estresse em pessoas saudáveis (estudos apontam que o tamanho do efeito do

mindfulness em doenças mentais e físicas é de 0.54 e 0.53, respectivamente) (Chiesa; Serretti, 2010).

Referências

- CANDY, B.; JONES, L.; VARAGUNAM, M.; SPECK, P.; TOOKMAN, A.; KING, M. Spiritual and religious interventions for well-being of adults in the terminal phase of disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 5, 2012.
- CHIESA, A.; SERRETTI, A. A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, v. 40, n. 8, p. 1239-1252, 2010.
- GENDRON, L. M.; NYBERG, A.; SAEY, D.; MALTAIS, F.; LACASSE, Y. Active mind-body movement therapies as an adjunct to or in comparison with pulmonary rehabilitation for people with chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 10, 2018.
- HUSTON, P.; MCFARLANE, B. Health benefits of tai chi: What is the evidence? *Canadian Family Physician Médecin de Famille Canadien*, v. 62, n. 11, p. 881-890, 2016.
- KHIANMAN, B.; PATTANITTUM, P.; THINKHAMROP, J.; LUMBIGANON, P. Relaxation therapy for preventing and treating preterm labour. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 8, 2012.
- KRISANAPRAKORNKIT, T.; NGAMJARUS, C.; WITONCHART, C.; PIYAVHATKUL, N. Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 6, 2010.
- KRISANAPRAKORNKIT, T.; SRIRAJ, W.; PIYAVHATKUL, N.; LAOPAIBOON, M. Meditation therapy for anxiety disorders. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 1, 2006.
- LIU, Z.; SUN, Y. Y.; ZHONG, B. L. Mindfulness-based stress reduction for family carers of people with dementia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 8, 2018.
- ROSENKRANZ, M. A.; DUNNE, J. D.; DAVIDSON, R. J. The next generation of mindfulness-based intervention research: what have we learned and where are we headed? *Current Opinion in Psychology*, v. 28, p. 179-183, 2019.
- SALHOFER, I.; WILL, A.; MONSEF, I.; SKOETZ, N. Meditation for adults with haematological malignancies. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 2, 2016.
- SCHELL, L. K.; MONSEF, I.; WÖCKEL, A.; SKOETZ, N. Mindfulness-based stress reduction for women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 3, 2019.
- SMITH, C. A.; LEVETT, K. M.; COLLINS, C. T.; ARMOUR, M.; DAHLEN, H. G.; SUGANUMA, M. Relaxation techniques for pain management in labour. *Cochrane Database*

of *Systematic Reviews*, n. 3, 2018.

TERCEIRA ONDA DA PSICOLOGIA: novas abordagens junto à terapia cognitivo-comportamental. *Secad*, 2017. Disponível em: <<https://www.secad.com.br/blog/saude-mental/terceira-onda-da-psicologia/>>. Acesso em: 16 nov. 2019.

TERCEIRA onda das terapias cognitivo-comportamentais. *Interface, Psicologia Clínica*, 2019. Disponível em: <<https://nucleointerface.com.br/psicoterapias/terceira-onda-de-terapias-comportamentais>>. Acesso em: 16 nov. 2019.

THEADOM, A.; CROPLEY, M.; SMITH, H. E.; FEIGIN, V. L.; MCPHERSON, K. Mind and body therapy for fibromyalgia. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 4, 2015.

WIELAND, L. S.; SHRESTHA, N.; LASSI, Z. S.; PANDA, S.; CHIARAMONTE, D.; SKOETZ, N. Yoga for treating urinary incontinence in women. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, n. 2, 2019.

8 Biofeedback é uma técnica de conscientização e relaxamento que visa nos ajudar a controlar, de forma voluntária, as funções fisiológicas que, em geral, não estão sob nosso controle.

9 Para conhecer, acesse: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>>.

Parte 2

Da teoria
à prática



The book cover features a black and white photograph of a woman with her hair in a bun, seen from behind in a meditative posture. The background is dark with bokeh light effects. A white network of nodes and lines is overlaid on the top left, and a large white number '4' is on the right. The title 'Meditação mindfulness' is in white text, with 'mindfulness' in italics. The authors' names are at the bottom.

4

Meditação *mindfulness*

Michelle Ponzone dos Santos
Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar



“O que você pratica, se fortalece”
(Um monge tailandês).

Mindfulness significa simplesmente “atenção plena”, mas utilizaremos o termo em inglês ao longo deste capítulo, pois é amplamente conhecido e utilizado em nosso país. A meditação mindfulness originou-se do estilo de meditação ligado ao budismo e foi combinada à psicologia contemporânea de modo a compor um grupo de estratégias de tratamento utilizadas por profissionais da saúde no Ocidente (Zou; Wu; Fan, 2016). Assim, mindfulness é geralmente definido como “um estado de consciência que emerge a partir do ato de prestar atenção de um modo particular: com propósito, no presente momento e sem julgamento, na experiência que se desdobra de momento a momento” (The Breathworks Foundation, 2019; Buch, 2011).

Há duas características cruciais na definição de mindfulness do ponto de vista psicológico. A primeira é a consciência e a percepção da experiência presente. A segunda é uma postura de aceitação e abertura (curiosidade, desapego) diante da experiência pessoal. Esse é, sem dúvida, o tipo de meditação mais difundido no Ocidente e o que mais têm ganhado atenção dos grupos de pesquisa ao redor do mundo.

O programa de 8 semanas que visa à redução de estresse (Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness – MBSR) não tem uma proposta de cura das condições médicas graves e não deve ser utilizado como um substituto do tratamento médico.

Apesar disso, as investigações indicam que o treinamento mental pode ter um efeito terapêutico significativo para aquelas pessoas que experimentam estresse, ansiedade, hipertensão, dor crônica, enxaqueca, patologias cardíacas, diabetes e outras doenças.

Ademais, os participantes costumam referir que se sentem mais vivos e em sintonia com eles mesmos e com as demais pessoas a sua volta (Introducción..., 2019).

Mesmo com a crescente popularidade da meditação, os mitos comuns sobre a prática são uma barreira que desanima muita gente a experimentar e provar seus profundos benefícios para o corpo, a mente e o Espírito. No Quadro 1, a seguir, resumimos os 7 mitos apresentados por Deepak Chopra (2013).

Mito 1 – Meditar é difícil

Na verdade, quando se recebe alguma orientação de um professor com experiência, a meditação é fácil e prazerosa de aprender. As técnicas podem ser tão simples como prestar atenção na respiração ou num mantra. O que pode talvez deixar a meditação difícil é nos apegarmos demais aos resultados e não estarmos seguros de fazê-la corretamente.

Mito 2 – É preciso calar a mente para se ter uma meditação exitosa

A meditação não vai parar seus pensamentos ou esvaziar a mente. Essa crença só cria estresse e mais ruído no diálogo interno. Não podemos parar ou controlar os pensamentos, mas podemos ao menos decidir quanta atenção lhes damos. Por intermédio da meditação, podemos encontrar a calma que existe no espaço entre os pensamentos. Às vezes denominado “eco”, esse espaço entre pensamentos é pura consciência, puro silêncio e autêntica paz.

Mito 3 – Levam-se anos meditando para ter algum benefício

Os benefícios da meditação são, ao mesmo tempo, imediatos e a longo prazo. Muitos estudos neurocientíficos apontam que a meditação tem profundos efeitos na fisiologia mente-corpo em apenas algumas poucas semanas.

Mito 4 – Meditação é escapismo

O verdadeiro propósito da meditação não é desconectar-se e evadir-se de tudo, mas, sim, reconectar e colocar-se em contato consigo – esse aspecto eterno de si mesmo que vai mais além das incessantes mudanças e circunstâncias da vida. Na meditação, a pessoa se submerge por debaixo da superfície agitada da mente, que tende a estar cheia de pensamentos repetitivos sobre o passado e as preocupações quanto ao futuro, para estar no ponto de quietude e de pura consciência.

Mito 5 – É necessário tempo para meditar

Alguns poucos minutos de meditação é melhor que nenhuma meditação. Paradoxalmente, quando meditamos de um modo regular, temos mais tempo. Na meditação, entramos num estado de alerta sossegado, que é reenergizante para o corpo e para a mente.

Mito 6 – Meditar requer ter crenças espirituais ou religiosas

Na verdade, não requer nenhuma crença espiritual específica, por isso muita gente de diferentes religiões pratica meditação sem que haja nenhum conflito com suas crenças.

Mito 7 – Necessitam-se experiências transcendentais na meditação

Algumas pessoas se frustram por não terem nenhuma experiência extraordinária durante a meditação. Apesar de ser possível ter vivências transcendentais, esse não é o propósito da prática. Os benefícios reais da meditação se dão nas outras horas do dia, quando nos conduzimos em nossa vida diária. Quando emergimos de nossa sessão de meditação, levamos conosco algo dessa calma e silêncio interiores, permitindo-nos sermos mais criativos, empáticos, centrados e carinhosos conosco e com quem nos relacionamos.

Quadro 1 – Os 7 mitos sobre meditação

Subtipos de abordagens

Vários tipos de tratamentos baseados em mindfulness foram desenvolvidos, entre os quais destacamos os 5 mais comuns:

- Redução de estresse baseado em mindfulness (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR).
- Terapia Cognitiva baseada em mindfulness (Mindfulness-Based Cognitive Therapy – MBCT).
- Terapia Comportamental Dialética (Dialectical Behavior Therapy – DBT).

- Terapia de Aceitação e Compromisso (Acceptance and Commitment Therapy - ACT).
- Prevenção de Recaída Baseada em Mindfulness (Mindfulness-based Relapse Prevention - MBRP).

Dentre eles, o MBSR e o MBCT são os mais maduros esquemas de tratamento desenvolvidos até agora (Zou; Wu; Fan, 2016).

A redução de estresse baseada em mindfulness foi fundada pelo Dr. Jon Kabat-Zinn da University of Massachusetts Medical School, nos Estados Unidos. Os elementos do mindfulness incluem meditação, escaneamento corporal e mindfulness yoga. O objetivo do MBSR é complementar (não substituir) tratamentos médicos convencionais, de forma a promover a aceitação do momento presente, seja ele como for.

Embora a terapia tenha sido originada do budismo, não há nela nada relativo aos princípios dessa religião. Tornou-se muito popular no Ocidente nos últimos 30 anos e acumulou um crescente suporte com base em pesquisas científicas e experiências clínicas. O programa MBSR tornou-se a mais utilizada terapia de redução de estresse no sistema americano de saúde. Em estatísticas de 15 anos atrás, havia mais de 240 centros médicos, hospitais e clínicas disponibilizando MBSR aos seus pacientes nos Estados Unidos, no Canadá e na Inglaterra (Zou; Wu; Fan, 2016).

Os autores Zou, Wu e Fan (2016) propõem alguns exemplos de explicações que podem ser dadas a quem tem interesse em realizar um programa de treinamento em Mindfulness, conforme vemos no Quadro 2, na sequência.

Mindfulness é ter consciência dos sentimentos,
pensamentos e das emoções,
no momento presente e sem julgá-los.

O estado mental de “piloto automático” ocorre quando

prestamos atenção em eventos do passado e do futuro, acompanhado por um sentimento “de ser levado”.
Funcionamos em piloto automático na maior parte do dia.

O estado mental de piloto automático causa problemas porque, frequentemente, nos sentimos mal.
Por exemplo, se começamos a pensar como é ruim sentir dor, a dor irá durar mais e ainda agravar o nosso sofrimento.

Durante o estado de consciência de atenção plena, nós podemos evitar nossos pensamentos e sentimentos.
Podemos torná-los apenas como o fenômeno das nuvens, que vêm e vão no horizonte.
Isso pode ter o efeito de aliviar nossas emoções e nossos sentimentos, nos dando uma chance de ver as coisas com mais clareza.

Meditar envolve focar em algo, como prestar atenção à respiração.
Durante a meditação, a consciência a cada momento foca nos pensamentos, sentimentos e nas emoções.

Quadro 2 - Exemplos de explicações sobre mindfulness e meditação

Há ainda algumas questões que podem ajudar na avaliação e triagem daquelas pessoas ou pacientes com maior motivação para empreenderem um programa de treinamento de 8 semanas em mindfulness, conforme mostra o Quadro 3, a seguir.

a) Você considera o conceito de mindfulness útil?

b) Você tem interesse em conhecer como

realizar meditação mindfulness?
c) Você deseja participar de um programa de mindfulness de 8 semanas, duas horas por semana?
d) Durante o programa de 8 semanas de curso, você está disposto(a) a praticar mindfulness por conta própria em todos os outros 6 dias da semana em que não há encontro formal?

Quadro 3 – Exemplo de avaliação de interesse e motivação para realizar um programa de tratamento baseado em mindfulness

Uma evidente vantagem da aprendizagem do mindfulness como ferramenta terapêutica diante de situações clínicas que costumam levar os pacientes à busca de auxílio de um psicoterapeuta, por exemplo, é o curto tempo de aprendizado da técnica, tornando o paciente apto a, em poucas semanas, prescindir da ajuda direta do profissional da saúde.

Por outro lado, não menos evidente, há de se reunir motivação suficiente para uma prática frequente e continuada, como adquirir um novo hábito de vida, tarefa nem sempre isenta de frustrações, tendo em vista o estilo de vida moderno, marcado por excesso de atividades e busca por atalhos que levem a algum resultado imediato e sem esforço.

O que se aprende num programa de 8 semanas de Mindfulness?

Um típico programa baseado em mindfulness (MBSR) de 8 semanas, com vistas à redução de estresse, pode ser encontrado na página *Palouse Mindfulness*, que se inspira no programa de Jon Kabat-Zinn, da Escola de Medicina da Universidade de Massachusetts. Recomendamos esse curso às pessoas que têm alguma familiaridade com a língua inglesa ou espanhola, pois é possível ter acesso a conteúdos e práticas de grande qualidade, além de ser gratuito (Introducción..., 2019).

Os subcapítulos a seguir apresentam a estrutura desse programa.

Semana 1 – Tomada de consciência elementar

O aluno é apresentado a 5 vídeos instrucionais curtos sobre o mindfulness, totalizando 45 minutos, em que são apresentados conceitos básicos que serão importantes para ajudar o praticante a conduzir e orientar sua prática meditativa. Leituras de textos breves compõem o programa de leituras regulares, apresentando, por exemplo, a técnica do escaneio corporal, que será praticada todos os dias da primeira semana, por cerca de 30 minutos.

As práticas são divididas em atividades formais e informais de meditação. As práticas formais são aqueles momentos especificamente reservados para a meditação; as informais são momentos em que o praticante está envolvido com outras atividades do seu dia a dia, como levar o filho na escola, lavar a louça ou quando está no trabalho. Nessas ocasiões, breves pausas são introduzidas na rotina, com propostas diferentes a cada semana.

Na meditação do escaneio corporal, há um arquivo de áudio conduzindo toda a prática, que pode ser baixada para o celular ou computador. Ela consiste em realizar uma observação sistemática e sequencial com a mente, levando a atenção, com interesse e abertura,

a cada parte do corpo, permitindo estar consciente de sensações corporais normalmente ignoradas no modo “piloto automático”.

A prática informal da primeira semana consiste em tomar consciência plena de alguma atividade rotineira, como lavar a louça ou almoçar, procurando estar mentalmente presente e percebendo cada aspecto da experiência. O praticante é convidado a fazer os registros por escrito de suas experiências, em planilhas organizadas e fornecidas pelo próprio curso.

Semana 2 – A atenção e o cérebro

Novos vídeos e textos são disponibilizados pelo site, aprofundando o conceito de mindfulness e a neurociência por trás dessa forma de meditar. Uma nova prática meditativa é apresentada: a prática sentada, focada na respiração.

A prática formal da semana, que novamente deve ser realizada durante 30 minutos a cada dia da semana 2, alterna o escaneio corporal com a prática sentada, uma a cada dia. Um arquivo de áudio novamente é disponibilizado, para conduzir e orientar o praticante. A prática informal da semana é o calendário de atividades agradáveis, que consiste em tomar consciência de como experimentamos e processamos as situações agradáveis. Essas situações não necessitam ser acontecimentos importantes, pode ser algo simples, como sentir o sol na pele do rosto ou dar-se conta que alguém lhe sorriu. É feito o convite para que ao final do dia, antes de dormir, o aluno faça os registros de suas atividades na planilha.

Semana 3 – Como manejar os pensamentos

Além dos vídeos e das leituras breves, a terceira semana introduz uma nova forma de prática formal: o yoga consciente, que será alternado com a prática sentada e um dia da semana com o escaneio

corporal.

No yoga consciente, diferentemente de outras práticas de yoga tradicional, há um menor enfoque na postura e um maior enfoque na consciência do corpo e da mente. É disponibilizado um vídeo com a orientação da prática formal, tanto para pessoas com maior capacidade física quanto para pessoas com alguma limitação, que podem fazer sentado, com movimentos equivalentes. A prática informal dessa semana é o calendário de acontecimentos desagradáveis, com registros ao final do dia, antes de dormir.

Semana 4 – Estresse, responder ao invés de reagir

“O que é o estresse”, “A anatomia do medo”, “Compreenda a resposta do estresse” e “Aproveitando o lado positivo do estresse” são algumas das leituras realizadas nessa semana. É importante frisar que os textos são de leitura bastante agradável e não exigem muito tempo do aluno. Permitem uma compreensão cada vez mais sofisticada do que é o estado de atenção plena, facilitando a prática. As práticas formais e informais continuam em ritmo diário. Utiliza-se nessa semana o STOP: o espaço de respiração de 1 minuto, uma prática que se pode utilizar em qualquer momento e lugar, aumentando a capacidade de resiliência e eficácia diante de situações difíceis.

Semana 5 – Como manejar as emoções e as situações difíceis

O tema dessa semana trata sobre como lidar com o mal-estar, tanto físico como emocional. Geralmente, utilizamos estratégias pouco eficazes que acabam, no longo prazo, piorando ainda mais a situação. O desafio é encontrar um “meio-termo”, em que não nos afastamos dos sentimentos difíceis, nem nos deixamos “afundar”

por eles. Ao contrário do que pode parecer, o curso ensina que enfrentar as situações do modo como elas são, sem o componente “tenho que sair daqui”, com frequência pode diminuir o mal-estar ou mesmo fazê-lo desaparecer.

A prática formal da semana 5 é respiração sentada, alternando-a com qualquer uma das anteriores. A prática informal é experimentar o processo de “suavizar, acalmar e permitir”, nas situações em que se está experimentando, uma emoção não desejada. Há ainda uma semana 5b alternativa, para aquelas pessoas cuja motivação principal para meditar são doenças físicas, como a dor crônica, fibromialgia, incapacidades etc. São disponibilizados vídeos, leituras e práticas mais voltadas a esse tema, com a importante diferenciação entre dor física e dor emocional.

Semana 6 – Mindfulness e comunicação

Até agora o foco era o mundo interno, mas na sexta semana o curso volta sua atenção para os relacionamentos, muitas vezes diretamente relacionados com o estresse vivido. É centrado na comunicação e no significado de estar consciente de nossas interações com os demais, sejam familiares, companheiros, no trabalho ou com vizinhos.

A prática formal é de livre escolha do aluno, e a prática informal é a elaboração de um calendário de comunicação, dando-se conta do que se passa quando levamos o estado de atenção plena aos relacionamentos.

Semana 7 – Mindfulness e compaixão

Nessa etapa, é introduzida a prática da bondade amorosa, que deve ser experimentada pelo menos uma vez durante essa sétima semana. Ela é mais curta (10 minutos), mas pode se estender aos 30

minutos convencionais. É disponibilizado um áudio (em inglês ou espanhol) para orientar a prática.

Semana 8 – Conclusão: como desenvolver a própria prática

Novos vídeos e leituras são disponibilizados, visando levar o praticante a refletir sobre a caminhada realizada e programar como continuá-la no seu dia a dia. Um áudio de prática silenciosa é oferecido, em que apenas há a marcação do tempo por intermédio de tradicionais sinais sonoros, que indicam o início, o meio e o final da prática (30 minutos).

O curso da Palouse Mindfulness oferece a todos os alunos a possibilidade de interagirem com demais praticantes em todo o mundo por meio de redes sociais, assim como emite um certificado de conclusão do curso mediante o preenchimento de alguns requisitos. Convidamos o leitor a obter maiores detalhes no próprio site.¹⁰

Descrição de práticas

Meditação da respiração

A consciência no movimento respiratório tem efeito calmante, estimulando o sistema nervoso parassimpático.

Observe a respiração, procurando evitar qualquer mudança de ritmo. Apenas observe, sem interferir. O ar entrando e saindo. Apenas isso. O foco pode estar nas narinas, na garganta, no subir e descer do abdome, em cada pequeno aspecto de cada fase da inspiração e expiração. Cada pensamento que aparecer, apenas deixe-o ir, não se atenha a ele, nem para refletir sobre a temática, nem para forçá-lo a ir embora. Apenas “deixe para depois”. Repita

esse processo a cada pensamento que aparecer, voltando a atenção para os detalhes da inspiração e expiração. É natural que os pensamentos queiram ocupar espaço na mente. Não se sinta incapaz de meditar por causa disso. Apenas preste atenção ao que ocorre em sua mente, dando-se conta do fenômeno natural, e gentilmente reconduza a atenção para cada aspecto sutil de sua respiração, quantas vezes forem necessárias. Mantenha a atitude de curiosidade e gentileza.

Escaneamento corporal

Permite consciência sobre nós mesmos, prestando atenção no corpo e acalmando pensamentos.

Observe a respiração, sem interferir. A cada expiração, relaxe lentamente parte por parte do corpo, numa sequência lenta e sistemática que usualmente começa pelos pés (a parte em contato com o solo, os dedos, a planta dos pés, entre os dedos), subindo a atenção pelos tornozelos (primeiro de um pé específico, repetindo depois todo o processo do outro lado), perna, panturrilhas, joelhos, parte anterior e posterior de cada segmento, sentindo o contato com a cama ou solo; vai-se subindo gradativamente até os quadris, zona pélvica, genitais, repetindo todo o processo no outro membro inferior. Posteriormente, volte-se ao abdome, região baixa das costas, coluna, peito, dorso, cervical, ombros, mãos, antebraços, braços, subindo pelo pescoço, rosto, músculos da face, dentro da boca, língua, olhos, escalpo, orelhas, posterior da cabeça. Observe cada parte com atenção, relaxando suavemente e percebendo cada sensação, agradável ou desagradável.

Meditação caminhando

A meditação pode e deve ser feita, às vezes, em movimento. A atenção fica nos movimentos corporais usados no ato de caminhar, saindo do mundo mental. Cada aspecto – a sensação na planta dos pés, o equilíbrio, o ar que toca a pele, os sons que chegam aos ouvidos, a sequência de movimentos das pernas, a sensação da roupa na pele – é um universo de sensações que normalmente ficam inconscientes, deixando a mente no seu eterno divagar entre o passado e o futuro, raramente no momento presente.

Dar uma pausa

Essa prática consiste em fazer uma ou mais pausas durante o dia. Pode ser um minuto ou algumas respirações, em meio a uma agenda lotada. Para isso, é preciso:

- Dar-se permissão para não fazer nada.
- Não fazer mais outra coisa (não ser útil, descansar).
- Cessar o modo “fazer” e apenas “estar”.
- Tirar muitos microintervalos: fechar os olhos, acompanhar a respiração por três ciclos de inspiração e expiração, olhar pela janela por alguns segundos, levantar-se se estiver sentado e sentar-se se estiver de pé.
- Mudar a atividade durante algum tempo, antes de retornar para a tarefa principal.
- Afastar-se da tecnologia.

A prática dos três minutos

Pare de fazer tudo por 3 minutos. Escolha uma posição confortável e siga os seguintes passos:

- *Tomada de consciência*: traga-se para o momento presente, em uma postura ereta e de olhos fechados; observe qual é a experiência no momento e torne-se consciente das sensações físicas no corpo.

Observe os pensamentos que passam pela mente e, mesmo que as emoções sejam indesejadas, apenas registre a experiência, sem reagir a elas ou deixar a mente no modo analítico.

- *Centramento*: direcione a atenção para a respiração, sem interferir. Apenas observe.
- *Expansão*: amplie o campo da consciência novamente para o corpo como um todo e dirija a atenção novamente para o ambiente (superfície em que se encontre, sons etc.).

Meditação da gentileza

Objetiva cessar a autocrítica, deixando de lado a alta expectativa sobre si mesmo para poder relaxar. Amorosidade e autogentileza favorecem processo de mudança. Isso acaba se estendendo nas relações – sendo gentis conosco, acabamos sendo com os outros. Isso por sua vez desenvolve resiliência emocional.

Fazer o exercício da meditação e observar as autocríticas, deixando-as passar e buscando ser gentil consigo, pelo menos por alguns instantes.

Considerações finais

Neste breve capítulo, temos uma visão geral de alguns aspectos teórico-práticos da meditação mindfulness. Aos que se interessam pelo tema, procurem profissionais da saúde mental que trabalham nessa área para participarem de uma atividade presencial. Muitas dúvidas e dificuldades podem surgir no processo, e a ajuda de um profissional pode ser indispensável em alguns casos, visto que nem sempre (e não é esse o objetivo) as emoções que emanam de um processo de recolhimento interior são prazerosas ou agradáveis.

Os profissionais que conduzem, por exemplo, os grupos de 8 semanas do MBSR passam por um relativamente longo processo de

treinamento pessoal (geralmente fora do Brasil) para terem o *expertise* necessário (e o direito) para administrarem o curso a outras pessoas, o que mostra a seriedade e profundidade com que deve ser encarado o mindfulness como recurso terapêutico.

Referências

BUCH, V. *Viva bem com a dor e a doença – o método da atenção plena*. São Paulo: Summus, 2011.

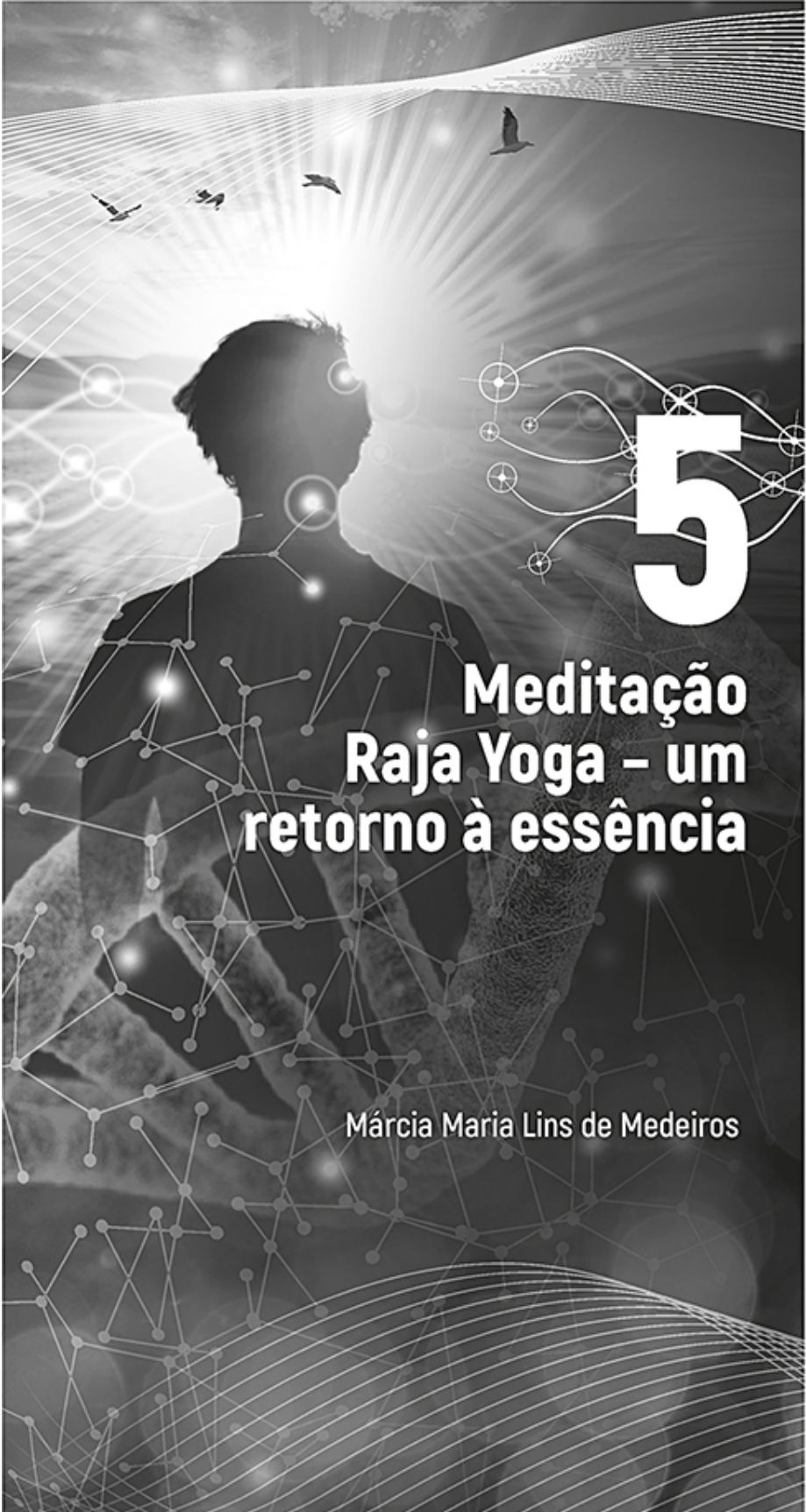
CHOPRA, D. *7 Myths of Meditation*. 2013. Disponível em: <<https://palousemindfulness.com/docs/seven-myths.pdf>>. Acesso em: 19 jan. 2020.

INTRODUCCIÓN a MBSR Online. *Palouse Mindfulness*. [2019?]. Disponível em: <<https://palousemindfulness.com/es/MBSR/week0.html>>. Acesso em: 19 jan. 2020.

THE BREATHWORKS FOUNDATION. *Home*. [2019?]. Disponível em: <<https://www.breathworks-mindfulness.org.uk/foundation>>. Acesso em: 19 jan. 2020.

ZOU, T.; WU, C.; FAN, X. The clinical value, principle, and basic practical technique of mindfulness intervention. *Shanghai Archives of Psychiatry*, v. 28, n. 3, p. 121-130, 2016.

10 Acesse: <<https://palousemindfulness.com/index.html>>.



5

**Meditação
Raja Yoga - um
retorno à essência**

Márcia Maria Lins de Medeiros



“Quem medita transforma e se transforma”
(Brahma Kumaris).

Quando começamos a meditar, ampliamos nossas possibilidades, recebemos força e positividade. Percebemos que o “eu” não precisa flutuar com as situações. Naturalmente, diminuimos a dependência das circunstâncias externas para a aquisição de sentido e prazer em nossas vidas. Quando há dificuldades, ao invés de pensar repetidamente sobre elas, recorreremos à clareza do silêncio interno, e novas soluções vêm ao nosso encontro. Exploramos outras dimensões da existência, acumulando serenidade e paz, que auxiliam na superação das crises e adversidades.

Existem muitas linhas de meditação disponíveis. Algumas conectadas a posturas físicas, outras religiosas. Há também técnicas para controle da mente ou métodos de relaxamento. É possível que exista benefício em cada uma dessas práticas.

Neste capítulo, vamos nos deter no conhecimento universal e profundo compartilhado nas escolas da Brahma Kumaris.¹¹ Com mais de oito mil sedes ao redor do mundo, essa organização difunde o ensino da meditação Raja Yoga, que orienta os estudantes no despertar da consciência para o desenvolvimento de atitudes espirituais e positivas, visando à construção de um mundo melhor.

O momento convida-nos a meditar

Depois da longa trajetória humana em busca de satisfação por meio do mundo externo, chegou o momento da jornada de volta ao princípio de tudo: a consciência. Compreendendo de maneira cíclica o jogo da existência, da expansão, vamos à retração, da matéria ao Espírito, e do pensamento ao silêncio.

Vivemos o ápice de um momento caótico no mundo que indica a conclusão de uma era para a chegada de uma nova ordem mais elevada. Por um lado, há o momento delicado de crises e conflitos, por outro, o interesse crescente por assuntos de natureza espiritual. O tempo e os corações sinalizam que a resposta aos anseios humanos mais profundos está em resgatar o sentido sagrado de suas vidas.

O Raja Yoga traz uma compreensão clara acerca da natureza do eu espiritual e do papel do Ser Supremo no contexto atual da história humana. Ele possibilita um relacionamento sutil com o divino. Conhecimento da verdade e empoderamento pessoal impulsionam comportamentos de qualidade nas interações com tudo e todos. Dessa forma, acreditamos contribuir para a melhoria do estado do mundo. Assim, o principal *slogan* da Brahma Kumaris – “quando nós mudamos, o mundo muda” – torna-se realidade.

Se há menos influência do contexto externo no nosso bem-estar, brotam sentimentos de liberdade e autorrespeito, e assim ganhamos segurança e preparo para enfrentar os desafios. Aqueles que conseguem plena gerência sobre si chegam à meta final da autossobrerania.

Nos próximos parágrafos, apresentaremos ideias centrais desses ensinamentos acompanhadas de laboratórios de meditação para uma experiência mais profunda dos conteúdos. Leia lentamente os comentários fazendo pausas para que os sentimentos sejam acionados. Permita-se adentrar num nível mais alto de consciência, termine as resistências e experimente a entrega.

Seja bem-vindo a explorar dimensões belas e suaves de seu eu interior juntamente com desfrutar de um relacionamento próximo e natural com o Pai Supremo, fonte de amor, poder e sabedoria para nossas vidas.

Comece pela paz

Respire profundamente três vezes... voltando a atenção para dentro de si mesmo... aquiete-se internamente... dê um tempo para experimentar quem você é... sou uma consciência luminosa e pura que flui além do tempo... sou o observador da minha mente... ela é somente um instrumento... eu sou o mestre...

Deixe que os pensamentos passem como uma suave brisa... sou mais que meus pensamentos... observo-os com desapego... a consciência viva olha o que acontece no cenário interno... os pensamentos são nuvens que vêm e vão... meu estado original e verdadeiro é imutável... extremamente pacífico... amoroso... livre... leve... feliz... sinta e desfrute desta experiência... respire fundo mais algumas vezes imerso nesta consciência sutil de si mesmo.

Práticas simples como essa, feitas com atenção algumas vezes ao dia, fazem ressurgir o poder do eu original. Relances de paz ficam impressos na memória como referência e estoque.

Revelando tesouros da consciência

Uma vez um samurai muito forte e valente, depois de passar pelas amarguras e pelos prazeres da vida, queria saber qual a diferença entre inferno e paraíso. Em razão disso, resolveu procurar um monge para obter sua resposta.

Chegou ao mosteiro um pouco nervoso e fez sua pergunta: “Monge, qual a diferença entre inferno e paraíso?” O monge respondeu: “Como você ousa falar comigo assim, tão maltratado e malcheiroso? Volte outro dia!” O samurai puxou sua espada, vermelho de ira, e quando estava a alguns centímetros da garganta do franzino monge, este disse: “Isso é o inferno”. Então o samurai sensibilizou-se e pensou: “O monge arriscou sua vida para me ensinar uma lição”. Foi baixando a espada com sentimentos de apreciação e desejando pedir perdão por seu gesto de violência.

Depois da espada completamente baixa, o monge disse: “Isso é o paraíso”.

Não foi uma aula teórica, e sim um ato de amor e coragem, que foi capaz de iluminar e trazer mansidão e paz a um ser cheio de ódio. Por trás de ações violentas, comportamentos agressivos e indesejáveis, sempre há um ser puro adormecido – a criação original de Deus. Essa identidade por vezes está tão encoberta que não conseguimos sequer acreditar que ela exista. Parece difícil percebê-la em meio às negatividades, mas ela está ali pronta para despertar – sempre pelo amor. Se usamos de negatividades para corrigir outra negatividade ao invés de extrair o que o outro tem de bom, invocaremos uma progressão de mais coisas ruins. Pode-se ter um resultado instantâneo pelo medo, mas não é educativo e não cura a Alma. Ir além do óbvio para tocar uma verdade oculta é o que de fato educa – exaltar o melhor, mesmo que ele não se manifeste.

Deus é o educador supremo. Aquele que, pelo Seu olhar, atravessa a superfície e desperta a bondade de cada ser. Na frente Dele, o amargo fica doce, o áspero, suave, como o samurai na frente do monge. Com a diferença que Deus sempre ensina de forma muito gentil. É uma habilidade preciosa desenvolver o olhar divino, mudar o ângulo pelo qual vemos a nós mesmos, a vida e todos os seres.

Entro em contato com uma parte profunda do meu ser... um lugar que raramente visito... um espaço de silêncio e imensa beleza... é a parte de mim que Deus vê... olho para Ele como um Ser de pura luz que me olha com seus olhos de Luz... este olhar penetra meu ser e muda a forma como me vejo... Ele vê o que Ele criou. Tudo mais não importa... olho para mim como Ele me vê... Sua luz alcança a minha. Meu coração se ilumina... estou plenamente focado na essência do ser...
qualidades elevadas em sintonia com uma dimensão elevada...

Percebo o poder de meu olhar interno, aquilo que vejo ganha a força do meu olhar... neste espaço sagrado descubro tesouros maravilhosos da consciência... tesouros que trazem brilho e riqueza à minha vida... eles não

têm nada a ver com o mundo físico, mas a partir deles o mundo que me cerca fica mais belo... na quietude desta essência pura sinto-me em descanso profundo... enfim alcancei o fim da minha jornada na busca de mim mesmo... agora sei quem sou... sou uma luz divina que pulsa qualidades semelhantes às de Deus... há imensa felicidade em experimentar minha semelhança e proximidade a Deus... sinto-me um(a) filho(a) há muito perdido(a) e agora encontrado(a)... em total entrega, desfruto deste momento de iluminação.

Somos atores num grande palco

A Terra é um palco rico e ilimitado com atores naturais desempenhando seus papéis. Diante de cenas e personagens, podemos agir iluminados por essa percepção ou oscilarmos com as variações que se apresentam.

Como seres espirituais, descemos da dimensão de além, o lar divino, para cumprirmos nossa jornada no planeta-palco Terra. Cada um de nós é um ator espiritual que tem gravado em si o roteiro de suas diversas vidas. Devido a ser uma peça natural, não há ensaios. Quando é hora, o chamado interno conduz naquela direção. Somos puxados por nossos roteiros particulares e sentimos o desejo de residir em algum lugar, seguir uma profissão, iniciar um caminho espiritual. Nossas escolhas nos conduzirão a diferentes experiências. O cenário sempre estará pronto de acordo com o tempo, aguardando-nos, visto que está reservado para nós. Tudo é perfeito. Há situações individuais, de grupos e nações. O rolo do filme externo, em parceria com o interno de cada ator, torna possível a história ser como é. As ações têm seu efeito e geram situações de vida que se apresentam para cada um. Na peça viva, tudo tem uma razão de ser. Isso nos ensina a aceitação incondicional. Não há monotonia. A regra do grande jogo é variedade. Ao explorar diversas possibilidades, o ator perde energia e se esquece do seu lar

e poder originais. Atinge níveis de consciência cada vez mais baixos, chegando à inconsciência, quando age a maior parte do tempo de maneira reativa e movido por seus registros internos. Nesse estado, não podemos nem mesmo dizer que ele opta pelas negatividades. A inconsciência coloca a Alma à mercê dos seus arquivos internos, como se estivesse a serviço de suas memórias do passado, reproduzindo padrões na maioria das vezes infelizes.

Ao abrir a “terceira visão”, o ator torna-se consciente e começa a fazer suas escolhas. É livre de expectativas e sente prazer em simplesmente expressar-se e compartilhar sua verdade. Experimenta facilidade, pois tudo é benéfico na percepção do contexto ilimitado. Um nível de consciência mais profundo e verdadeiro o faz olhar a perfeição por trás de todas as cenas, não há julgamento nem resistência a nada. Ele compreende que cada ator está desempenhando seu papel da melhor maneira que pode.

Uso meu poder interno e sutileza para refletir sobre a natureza profunda do ser espiritual que sou... sou muito mais do que meu papel temporário neste palco do mundo... uma realidade acontece dentro de mim, independentemente das cenas... o ser espiritual, o ator incógnito, é invisível aos olhos, mas é o mestre... observo-me com total atenção... sou sutil... muito sutil... sou a vida eterna pulsante nesta carruagem maravilhosa do meu corpo... a luz que faz meus olhos brilharem e meu coração bater... cumpro minha missão no imenso palco agora consciente de quem sou por detrás da atual veste física.

Abrindo a terceira visão

A falsa identificação do eu interior com o corpo que habita e a falta de reconhecimento da identidade espiritual explicam o poder exagerado que delegamos aos relacionamentos, posses e a tudo que

acontece em nossa volta. Há enorme desgaste por trás de felicidade e aquisições temporárias, que só aumentam o vazio.

A terceira visão abre-se quando, por intermédio do conhecimento espiritual, ganhamos sabedoria e profundidade no intelecto para acessarmos a dimensão divina da vida. Somos atores, diretores de nós mesmos e parte da plateia que somente observa. Com o “terceiro olho” aberto, estamos dentro de nós mesmos, mirando a verdade e, com isso, conseguimos soltar falsas crenças e condicionamentos.

É inerente a todo filho de Deus a capacidade de viver sua luz. Com ajuda do Pai, é possível que a Alma saia do modo comum de ser em direção a algo maior. Chega um momento em que as forças do Universo favorecem o avanço de cada um. Há uma sincronicidade de acontecimentos que impulsionam sempre para frente, mesmo que às vezes pareça o contrário. Assim como os olhos físicos fecham-se involuntariamente quando estamos com sono, a sonolência espiritual é profunda. Para nos mantermos alertas, é preciso determinação e alguma disciplina nas práticas, que devem fazer parte da rotina diária do praticante. Depois de um tempo exercitando o estágio de transcendência, a vida parecerá bem mais leve e divertida. Nenhuma cena é pesada ou séria demais, por outro lado, merece consideração, pois faz parte da perfeita criação e, de certa forma, precisamos nos reverenciar a ela.

Com o poder do intelecto, focalize uma luz pulsante muito sutil no centro da sua testa... entre as sobrancelhas... ali está o ponto de luz, a Alma, o eu ilimitado e eterno... A vida que habita o corpo... a luz que somos que é feita das qualidades divinas de amor... paz... bondade... felicidade... sabedoria... desfrute de seu eu... aceite esta verdade que se revela... incorpore-a ao seu coração... Observo o mundo a partir dessa percepção de mim mesmo... a compreensão mais ampla da minha realidade espiritual me traz discernimento.

Olhando sua face no espelho, veja o brilho do ser por trás da imagem. Focalize a luz no centro da testa de quem quer que venha ao seu encontro. Todos fazemos parte de família divina. Ao sentirmos que somos seres espirituais caminhando, interagindo com as pessoas ou trabalhando, haverá leveza e uma alegria que flui sem esforço ou motivo aparente. A terceira visão traz clareza preenchida de sentimentos de igualdade e amor entre todos os seres.

Ao encontro da fonte luminosa - Deus

Há um relacionamento de amor e sustento divino que integra nossa história antes de tomarmos nosso primeiro nascimento neste plano físico. Originalmente, estávamos no lar incorpóreo de luz e silêncio, muito além da realidade que observamos com os olhos. Naquela dimensão, num estado de latência, sentíamos-nos parte integrante daquele ambiente seguro e amoroso. Deus nos acolhia com Seu amor abundante como infindável fonte espiritual.

Meditar na concepção do Raja Yoga praticado na Brahma Kumaris é acordar a consciência de sua natureza espiritual, relembrando tempos distantes do doce relacionamento com o Pai Supremo. Yoga significa conexão e lembrança. Assim torna-se simples e acessível a todos, porque está na memória de cada um.

Nas asas dos pensamentos sagrados... subo em direção a um ponto muito alto... além de qualquer limite físico... ao subir, a leveza do ser aumenta... não sinto mais a atração da gravidade... estou totalmente solto(a) para voar... O Pai celestial abre os portões de Seu lar para me receber... sou atraído(a) e aceito o convite para entrar... percebo-me em meio a um céu espiritual de cor alaranjada muito sutil... atingi meu lar divino e meu Pai... aprecio esse doce lugar muito familiar onde vivia antes de descer para a Terra... um lugar de extremo conforto e descanso... olho em minha volta e estou em meio a uma constelação de estrelas divinas... todos sentem-se irmãos e pulsam sua essência silenciosa quietamente... faço parte desse cenário metafísico... sou luz... meu Pai espiritual é o grande mestre dessa dimensão... Deus irradia

Sua influência para toda família divina... há plena confiança... assim como um filho físico confia em seu pai, eu também confio no Pai de além... num estado de grande prazer, os seres de luz deixam-se preencher com Seu imenso amor... todos estão entregues... imersos... plenos.

A história cíclica

Descemos da dimensão de além, o lar divino, para cumprirmos nossa jornada no palco. Conforme a roda do tempo gira, identificamo-nos com os corpos que utilizamos e exploramos todas as possibilidades que a matéria tem para ofertar. Com o passar do tempo, a Alma distancia-se das suas virtudes.

Na tentativa de preenchimento do vazio interno, a relação com o mundo torna-se de exploração, em vez de cuidado e manutenção. Os relacionamentos também se tornam descartáveis. O enfraquecimento humano expande-se, trazendo perda de energia gradativa em todos os sistemas que existem. A desorganização infiltra-se no planeta, roubando qualidade e brilho de tudo. Como resultado desse desequilíbrio, os recursos naturais ficam escassos, e miséria, doenças, guerras e calamidades naturais aumentam. O processo de declínio tem que atingir o ápice com toda a dor e o sofrimento que incorpora para que possa ressurgir uma nova estrutura equilibrada de prosperidade, paz e harmonia na Terra.

O momento da grande virada

Como a peça é perfeita, na hora certa em que se faz necessário, a luz do Sol incorpóreo que ilumina intelectos, mentes e corações vem para preencher o vazio e reverter o quadro. Ele traz sabedoria e amor incondicional e faz despontar sentimentos puros, felizes e elevados. Sua presença é um bálsamo refrescante para a Alma humana depois de uma longa experiência de desgaste. A relação

com Ele possibilita a iluminação do mundo interior. Por trás do sofrimento e caos aparentes, há uma linda renovação orientada por uma força benevolente.

Nesse período significativo da história, vemos alguns, ainda inconscientes, criando guerras, destruição e sofrimento. Outros, porém, se ocupam com a criação de um mundo melhor e começam a desfrutar de novos presságios em suas vidas. Somente o Pai Supremo tem a autoridade e poder necessários para dar início a tal grandioso movimento de restauração. Ele entra em cena na hora certa, trazendo inspiração, sabedoria e força aos atores para o alinhamento na sua melhor e mais perfeita *performance* e os conduz ao âmago deles mesmos, educa e inspira mudanças nas suas maneiras de atuar consigo e com todos. Possibilita um nascimento espiritual dentro da mesma história de vida. A partir da conexão com Ele, hábitos antigos arraigados darão lugar a posturas positivas. Da ausência de valores, inconsciência e caos para a espiritualidade, as virtudes e a ordem. Da escuridão para a luz.

O Pai Supremo chega delicadamente para cada um de nós. Torna-se acessível para um encontro muito familiar, o direito natural de um filho que estava perdido e agora foi encontrado. Um raja yogi sente Deus como um ser muito próximo de si. Um grande amigo que sempre apoia e acolhe.

Atos que possibilitam a continuidade da peça

Criação

O conceito de criação aqui não está conectado ao surgimento mágico de algo, mas à mudança qualitativa do que quer que seja a partir da intervenção de um poder maior. É com a matéria-prima velha modificada que criaremos um mundo.

A velha humanidade dará nascimento aos novos seres humanos no planeta. O espaço interior iluminado com sabedoria divina inspira ações construtivas no mundo. A conexão interna com Deus, fonte de energia, purifica e empodera o eu para que concretizemos nossos ideais.

Somos criativos quando, por intermédio do conhecimento espiritual, operamos mudanças que nos retiram dos condicionamentos e das repetições. Recriamos a nós mesmos usando tudo que há internamente da maneira correta no sentido certo. Saímos da rota equivocada em direção ao destino de felicidade e plenitude desejado. Na estrada certa, a vida flui cheia de possibilidades lindas a cada instante. Ao invés de reclamarmos das situações e do comportamento errado de outros, acionamos nossas qualidades para trazer algo novo e diferente naquele contexto. A mudança interna, associada a novas atitudes, atrairá diferentes cenários e relacionamentos. Saímos da passividade crítica para a ação que transforma.

Sustentação

É fácil começar um projeto ou curso, o desafio é nutri-lo até a sua conclusão. É natural ser feliz no início de um relacionamento, mas exige força manter-se assim depois de alguns anos de convivência. Quando perdemos o estímulo inicial, a vida em qualquer área pode ser difícil ou a rotina ser sem graça. Quando a força de sustentação fraqueja, nossas qualidades mais elevadas precisam ser acionadas. Elas têm a capacidade de recuperar beleza e sentido em tudo que fazemos, porque nos alinham com a essência. As virtudes sustentam nossas vidas. Com elas seremos menos vulneráveis, mais constantes e determinados.

Destruição

A criação divina não é um ato mágico que surge do nada, e a destruição não é o fim de tudo. Para que o novo possa surgir, o velho deve ser reciclado espiritual e fisicamente. A semente deixa de existir, tornando-se o broto de uma nova árvore. Nossa velha personalidade, cheia de tensões, medos e traumas, deve dar lugar a um ser preenchido de paz, amor e alegria.

A Alma recorre às negatividades como raiva, medo e arrogância para tentar resolver seus problemas de falta de autoestima, intolerância, dentre outros. São hábitos comportamentais que precisam ser quebrados. Às vezes, parece difícil soltar mesmo um modelo danoso devido ao apego à velha maneira de ser. O desafio da purificação pessoal é deixar de recorrer às negatividades para solucionar problemas. Crenças ilusórias têm que ser desconstruídas. Conhecimento espiritual aliado à meditação são os medicamentos para a cura da Alma. Mantendo atenção continuada em nós mesmos, podemos perceber a hora de mudar, quebrando velhos padrões para que novas possibilidades possam surgir.

As Almas, a matéria e Deus existem para a eternidade. Deus não oscila, mas as Almas humanas, sim.

A variação se dá pelos níveis de qualidade diferentes de cada época. Quando o sistema se torna totalmente decadente e desgastado, precisa ser renovado. Aí é a hora da interferência do Criador. Destruição do velho e reconstrução estão integrados. Meditar torna-nos conscientes de nossos poderes e nossas virtudes. Com dedicação regular, podemos eliminar hábitos arraigados e desfrutar de um novo nascimento dentro da mesma história de vida.

A importância de silenciar

Ao vivenciar a grandeza de nossa identidade divina, o silêncio e a calma internos brotam como pano de fundo de nossos pensamentos e ações. Pensamentos elevados naturalmente nos silenciam. Ações que vêm do silêncio têm verdade e poder. Há uma sabedoria inata que brota no silêncio. Quando conectados a ela, ao invés de reatividade, há tolerância. A mente pacífica é um oceano que funde tudo que vem ao encontro. Pensamentos conectados à natureza incorpórea e espiritual do ser, seu lar original e o relacionamento com o Pai Supremo - Deus - trazem luz e poder e elevam a atmosfera interna e externa.

Vimos de um mundo de paz, nosso pai é o oceano de paz, somos paz e retornaremos a ela. Experiências de silêncio e paz são a fundação do autoprogresso de um meditante.

Sinto-me um ser de luz distante deste mundo físico... sou habitante do mundo de silêncio e paz... estou dentro da caverna sutil de meu mundo interno que também é silencioso... daqui vejo o mundo externo com as janelas dos olhos... estou além do que posso ver... sou um viajante... meu lar original é um lugar sem som... sou um hóspede neste mundo da forma e barulho... observo o que me cerca com distanciamento e total quietude interna... sou diferente da matéria... ela é um instrumento, e eu o artista que toca o instrumento... na profunda compreensão de quão diferente sou de tudo que me cerca, fica fácil entender minha semelhança e proximidade com o ponto de luz supremo incorpóreo... Deus, meu Pai eterno, que pode abastecer meu coração com seu poder infinito.

A educação espiritual trabalha nas sutilezas do ser, mas seu efeito reflete-se concretamente na qualidade das ações no mundo físico. Autodesenvolvimento e o espírito de servir a humanidade caminham juntos. Chega-se à plenitude pelo merecimento alcançado, com base em ações de alta qualidade.

Um coração divino tem interesse no bem do todo, dedica-se no que for preciso para ajudar o mundo. Quanto mais perfeita a

personalidade, maior a vontade de doar-se. Deus nunca se preocupa com Ele próprio. À medida que estamos próximos do destino, ficamos parecidos com Ele. O espírito de servir traz preenchimento e, inconscientemente, dá-nos a mensagem que estamos bem e abastecidos.

Atenção ao eu interior, lembrança do pai Supremo, pensamentos e ações baseados nas qualidades mais elevadas criam condição para aquisições eternas. O desafio sempre será sair das fontes secundárias, temporárias e ilusórias em direção às originais e eternas – o eu interior e Deus.

Cultivando o estágio do observador desapegado

Certa vez, um grande devoto resolveu pedir uma bênção para sua divindade preferida. Disse a ela que gostaria de, por um dia, ser uma divindade de um templo para doar e receber bênçãos de amor e luz. Devido à dedicação dele, a divindade permitiu que seu desejo fosse satisfeito. Fez somente a ressalva de que não importa o que acontecesse, ele jamais poderia interferir no fluxo das cenas. Deveria sempre estar quieto, somente abençoando todos do seu lugar. Uma divindade jamais se envolve, trabalha nas sutilezas, mantém-se como observadora desapegada de tudo que acontece.

Ele concordou com o trato, e o dia começou em grande felicidade, abençoando e recebendo amor de todos que vinham e faziam seus pedidos. Mas, no meio do dia, um religioso deixou cair sua carteira cheia de dinheiro na frente da divindade. No momento seguinte, um devoto pobre muito necessitado achou a carteira e pensou que seria uma ajuda divina. Em seguida, este foi pego pela polícia e preso. Vendo a injustiça, a “divindade por um dia” não pôde se conter, saiu do seu lugar de observadora e contou o ocorrido para a polícia, e

assim o homem pobre foi solto, o religioso teve seu dinheiro de volta e tudo parecia OK.

Chega o fim do dia, e a divindade real vem reassumir seu lugar e pergunta se tudo esteve OK. O devoto conta que foi maravilhosa a experiência, agradece muito a bênção recebida e confessa a quebra do contrato, saindo da sua posição de observador para salvar um devoto, mas tranquiliza a divindade, dizendo que deu tudo certo e que ela não precisaria se preocupar. Então a divindade responde: “Nós, como deuses, jamais podemos interferir nas cenas, pois existe uma perfeição que rege os acontecimentos e precisamos respeitar. Não estamos no plano dos carmas humanos, atuamos acima disso. O que aconteceu foi que o homem pobre seria protegido de um acidente de trem se passasse a noite na prisão. Você o soltou, ele pegou o trem e agora está morto.

Refletindo sobre a história

Muitas vezes, nos envolvemos com tudo e entramos em departamentos que não são nossos. É sempre sábio, inicialmente, observar para ter a certeza do que lhe compete naquela situação. Assim como a sabedoria dos deuses ensina a não intervir em nada, mantendo-se como observador desapegado, aquele que se aproxima de sua forma divina mais perfeita atua menos nos aspectos grosseiros e mais nas soluções espirituais.

Com menos energia, obtém resultados mais satisfatórios.

Olho para dentro e vejo meu mundo interno brilhar... a luz me atrai muito... gosto de sentir a luz que sou... sei que faço parte de uma grande peça, mas agora estou além dela... observando desapegadamente a realidade que me circunda... sinto-me tão focado em mim que tudo mais perde importância... visualizo minhas situações de vida... no trabalho... nos relacionamentos familiares... percebo como é diferente somente observar e ficar além... como uma divindade em um templo, sinto-me mais

silencioso(a) e acolhedor(a)... abençoo todos que vêm em minha mente... observo a mim também e acolho-me... vejo como é bonito atuar de maneira sutil sobre os relacionamentos e as situações por intermédio de meus bons votos... sentimentos de amor e bondade... a ação correta... a palavra certa no momento necessário acontecem... somente preciso observar e estar totalmente focado(a) em mim... com esse tipo de percepção, uma identidade divina desponta... Deus junto comigo no Seu sábio silêncio observa...

A beleza e atratividade do mundo externo exercem grande poder sobre nós. Saímos de um estado naturalmente pleno, introvertido e feliz para uma forma de ser extrovertida e carente, sempre buscando preenchimento fora. Doamos ao mundo externo e aos acontecimentos o painel de controle de nossas vidas. Para retomar a autossoberania, é preciso se recolher.

Voltar ao nosso centro, desfrutar de si e ali ficar a maior parte do tempo, aprendendo a olhar a vida e os outros na perspectiva da interioridade.

O observador desapegado é uma postura mental na qual diluímos o poder do mundo externo sobre nós. Observamos sem julgamentos, apegos ou medos. O observador desapegado está atraído por si mesmo e por Deus. Ele observa-se antes de observar os outros. Aconteça o que acontecer, não perde foco em si mesmo. A conexão com a verdade interna é uma chama sempre acesa. Ligado em sua essência, ele percebe o que é essencial e prioritário nas situações. Valorizando a essência divina, entra numa ordem mais elevada e, a partir daí, vem a ajuda para que as situações possam fluir positivamente.

Progredir espiritualmente é aumentar nossa semelhança com o Criador. Deus aceita e aprecia a perfeição da peça com completo desapego e amor. Ainda que seja o Todo-Poderoso, jamais interfere, invade ou força situações, somente inspira incansavelmente para que

o melhor para todos aconteça. Confia e ensina-nos a confiar nas forças benevolentes.

Conclusão

É hora de tornarmo-nos luzes para o mundo! Os seres humanos distraíram-se com o mundo material e se esqueceram da sua origem divina. Isso trouxe desordem e destruição para o planeta e perda de qualidade nas relações.

O momento sinaliza que é hora de cada um fazer sua parte na restauração de tudo que se deteriorou. O método é dar atenção aos aspectos sutis da existência que ficaram esquecidos.

A identidade espiritual eterna e ilimitada precisa ser vista e exaltada, assim como Deus e Suas qualidades superiores.

Conectando-nos com este momento de mudanças, abraçando o desafio da autotransformação, nossas ações puras e divinas atrairão o próximo capítulo ou a “nova história”, onde haverá somente felicidade e prazer contínuos para todos os seres. Na hora da grande virada, há um chamado silencioso do Pai Supremo invocando cada um de nós para, juntamente com Ele, nos tornarmos *luzes para o mundo*.

OM SHANTI

“Eu sou um ser de paz e silêncio.”



6

**A imaginação
como
instrumento
de cura**

Gelson Luis Roberto



“A mente centralizada na oração pode ser comparada a uma flor estelar, aberta ante o Infinito, absorvendo-lhe o orvalho nutriente de vida e luz”
(André Luiz).

Imagem

Iniciaremos este capítulo com uma ideia radical de Jung, que afirma que a unidade básica ou original do funcionamento da mente é a imagem. Símbolo e imagem são conceitos fundamentais na psicologia analítica e essenciais para compreender as forças da Alma. Toda a vida psíquica se articula por meio de imagens, e são elas as portadoras de um sentido de Alma. Para Jung (1986, § 344):

A Alma é a experiência direta de nosso ser e existir. Ela é para si mesma a experiência única e direta e a “*conditio sine qua non*” da realidade subjetiva do mundo em geral. Ela cria símbolos cuja base é o arquétipo inconsciente e cuja imagem aparente provém das ideias que o consciente adquiriu.

Para Jung (1991), a imagem é uma expressão condensada da situação psíquica como um todo. Queremos dizer com isso que toda imagem expressa vários significados, compreendendo um campo de força a manifestar a realidade do Espírito naquele momento. Toda e qualquer função psíquica está ligada pela fantasia, sendo a atividade criativa da psique. E toda fantasia se manifesta em forma de imagem.

O termo “fantasia” (do grego *phantasia*), segundo Johnson (1989), originalmente quer dizer “tornar visível”. Assim, a imaginação, enquanto essa função básica do fantasiar, é a capacidade de a Alma tornar visível sua realidade, ou seja, tornar visíveis conteúdos invisíveis, inconscientes ao indivíduo.

Kardec (1975), em *Obras póstumas*, refere que o pensamento é criador de imagens fluídicas a se refletir como um espelho em toda

sua totalidade, abarcando tanto o perispírito como o corpo físico, fotografando-se. Dessa forma, toda e qualquer imagem que formamos atinge as fibras de nossa Alma e repercute na nossa saúde. O codificador nos dá o exemplo de um homem que tem a ideia de matar alguém, em que, apesar de seu corpo parecer impassível, seu corpo fluídico é acionado por essa ideia e a reproduz com todos os matizes.

André Luiz (2003; 2001) refere que nossa mente é um núcleo de forças inteligentes, gerando plasma sutil que se manifesta de maneira incessante por meio de nossa imaginação, movimentando forças objetivas sob nossos próprios desígnios. Os sentimentos geram criações, e os pensamentos dão origem a formas e consequências de infinitas expressões.

[...] Imaginemos agora o pensamento, força viva e atuante, cuja velocidade supera a da luz. Emitido por nós, volta inevitavelmente a nós mesmos, compelindo-nos a viver, de maneira espontânea, em sua onda de formas criadoras, que naturalmente se nos fixam no Espírito quando alimentadas pelo combustível de nosso desejo ou de nossa atenção.

Daí, a necessidade imperiosa de nos situarmos nos ideais mais nobres e nos propósitos mais puros da vida, porque energias atraem energias da mesma natureza (Luiz, 2004, p. 67).

A imagem envolve uma tensão entre os significados ostensivamente compatíveis, refletindo uma tensão mais profunda dentro de nós mesmos. Para Jung (*apud* Jacobi, 1986), algo psíquico só pode se tornar conteúdo consciente quando for apresentável, ou seja, após sua apresentação, que chamamos de imagem.

Com base no exposto, podemos afirmar que a Alma nunca pensa sem uma imagem e que toda imagem é uma forma de reconstituir uma conexão com sua totalidade, envolve qualidades emocionais e abarca simultaneamente vários sentidos ou significados. Viver psicologicamente significa imaginar coisas; estar na Alma é

experimentar a fantasia em todas as realidades. Para Jung (1984), a Alma imaginal é a mãe de todas as possibilidades.

Imaginação

Kast (1997) define a imaginação como a capacidade inerente do ser humano em criar fantasias, sendo que essa habilidade não se restringe às imagens, mas, sim, a quaisquer órgãos. Para entender toda a complexidade e riqueza do que implica essa capacidade humana, importa explorar melhor o conceito de *mundus imaginalis*, expressão cunhada pelo filósofo islâmico Shiháboddin Yahyá ibn Habash ibn Amirak de Suhrawardī (1155-1191).

Segundo as pesquisas de Mello (2005), o *mundus imaginalis* (mundo imaginal) é o canal de mediação entre o mundo visível e invisível, entre a manifestação e os princípios criacionais em potência; é o universo espiritual concreto de imagens arquetípicas, percebido pelos centros da fisiologia sutil, que será referendado no decorrer deste capítulo. Ele é vivenciado em sonho-visão, na experiência mística, no sonho de vigília enquanto percepção utópica, no êxtase espiritual. Constitui um depósito de sabedoria arquetípica cuja impressão percebida é uma pulsação mais do que uma informação. Por intermédio dele, a dimensão anímica-mítica-simbólica da realidade se apresenta. Ele é um nível de realidade que medeia, que articula diferentes níveis de realidade. A imaginação, portanto, trabalha em direção à autotranscendência e à reconciliação do Espírito com o mundo. Henry Corbin (1964), filósofo, teólogo e professor de Estudos Islâmicos da Universidade de Sorbonne, em Paris, tem um artigo seminal de fundamental importância chamado “*Mundus imaginalis*, o imaginário e o imaginal”, o qual resumirei algumas ideias.

Segundo o autor, a imaginação é como um órgão que permite a penetração no *mundus imaginalis*. Assim, não são os sentidos nem as faculdades do organismo físico, nem é o intelecto puro, e sim é aquele poder intermediário, cuja função aparece como a mediadora preeminente: a imaginação ativa. A imaginação permite a transmutação de estados espirituais interiores em estados exteriores, em acontecimentos-visões, simbolizados por aqueles estados internos. É por intermédio dessa transmutação que todas as progressões no espaço espiritual são conquistadas, isto é, essa transmutação é ela própria aquilo que espacializa esse espaço, aquilo que causa espaço, proximidade, distância e o distanciamento de estar ali.

Temos assim um primeiro postulado em relação à imaginação: ela é uma faculdade puramente espiritual, independentemente do organismo físico e, por conseguinte, é capaz de subsistir depois do desaparecimento do último. Da mesma forma que a Alma é independente do corpo físico, ao receber coisas inteligíveis e agir de acordo com seu poder inteligível, a Alma é igualmente independente com relação ao seu poder imaginativo e às suas operações imaginativas. Mesmo quando está separada deste mundo, uma vez que ela continua tendo a sua imaginação ativa ao seu dispor, ela pode se perceber, por sua própria essência. Ainda por essa faculdade, ela pode concretizar coisas cuja existência, assim como ela, é atualizada em seu conhecimento e em sua imaginação. Queremos afirmar com isso que a consciência e seu objeto estão aqui ontologicamente inseparáveis. Todos esses poderes estão acumulados e concentrados numa única faculdade, que é a imaginação ativa. A Alma toma forma, se concretiza, assim como a realidade externa, por meio de sua imaginação.

A própria imaginação tornou-se como que numa percepção sensória ou suprassensória; sua própria visão imaginativa é como que uma visão sensória. Da mesma forma, seus sentidos auditivos, olfativos, gustativos e de tato – todos esses sentidos são imaginativos – são eles próprios como faculdades sensórias, porém regulados pelo suprassensório. Embora as faculdades sensórias externas sejam em número de cinco, cada uma delas tendo seu órgão localizado no corpo, internamente, de fato, todas elas constituem um único *sinaistesis* (*hiss moshtarik*). A imaginação sendo, portanto, como o *currus subtilis* (em grego *okhema*, veículo, ou o corpo espiritual) da Alma, existe uma completa fisiologia do “corpo sutil”.

Um segundo postulado é de que a imaginação espiritual é um poder cognitivo, um órgão do verdadeiro conhecimento. A imaginação perceptiva e a consciência imaginativa têm sua própria função e valor noéticos (cognitiva) em relação ao mundo que é seu – o mundo imaginal –, onde o tempo se torna reversível e onde o espaço é uma função do desejo, porque é apenas o aspecto externo de um estado interno.

A imaginação está firmemente balanceada entre duas outras funções cognitivas. As duas funções (o conhecimento sensório e o conhecimento intelectual) correspondem, respectivamente, ao mundo que está simbolizado com o mundo da imaginação.

Imaginação e função simbólica

Estamos inseridos num mundo interativo, processual, múltiplo e dinâmico. Isso exige uma linguagem que se faz por intermédio da expressão da imaginação criativa e de sua reflexão. Essa linguagem é a simbólica, em que toda manifestação da vida natural e cultural é entendida como linguagem possível de gerar significados

profundos. Pelo símbolo, a imaginação vai tecendo novos significados, trazendo mensagens do nosso eu profundo.

Começamos a entender o papel terapêutico de uma proposta focada na imagem. A prática está enraizada na visão de Jung da psique como inerentemente intencional. Todo evento psíquico possui um *télos*, um sentido baseado numa finalidade. Assumimos a posição junguiana de uma visão prospectiva. Existem forças curativas que são acionadas dentro dessa perspectiva finalista, visto que estamos vinculados à lei natural de evolução, em que tudo impele para a realização plena de nosso ser. Os símbolos expressam processos emocionais e as apreensões inconscientes na interação com as imagens. É aí que se insere o caráter imagístico proposto por Iser (1999, p. 56): “A imagem traz à luz o que não é idêntico a um objeto empírico, nem ao significado de um objeto representado. A mera experiência do objeto é transgredida pela imagem, sem todavia ser predicado para o que a imagem mostra”.

O sentido passa a ser captado como imagem, e não como mensagem. Desse modo, encontramos novamente a imagem, que é, portanto, a categoria básica da representação. Contrariando os antigos empiristas, para quem a imagem era coisas na medida em que a percebemos, Ryle (*apud* Iser, 1999) toma as imagens como vivas. Indo mais além, Jung (1984) comenta que a realidade humana é primariamente psíquica, isso quer dizer que nossas imagens não são derivadas de impressões sensoriais, mas, sim, de realidades que a psique experimenta como uma imagem, uma vez que toda realidade psíquica consiste em imagens.

Queremos com isso reforçar a capacidade do humano em gerar complexas formas de expressões e significações a todo momento. Essa capacidade, na concepção junguiana, primariamente se

constitui em imagens e, a partir delas, em símbolos que se realizam na imagem e pela imagem.

A imaginação, nesse prisma, além de sua função reprodutiva, oferece-nos a possibilidade de enxergar o lado interior das coisas e de nos assegurar que há mais em nossa experiência do mundo do que costumamos reconhecer. Para Iser (1999), a visão imagística não é a impressão de objetos em nossa sensação, nem visão ótica, e sim a tentativa de representar-se o que na verdade não se pode ver como tal. Pressupõe a ausência material daquilo que aparece nas imagens. Na produção textual, essa visão se refere ao não dado ou ausente, dando-lhe presença, como também possibilita a representação de inovações que se constituem quando o saber previamente estabelecido é desmentido, em outros termos, quando determinadas combinações de signos não são familiares. Psicologicamente, ela está bem próxima do conceito de arquétipo de Jung. Este é concebido paradoxalmente como algo que não pode ser apreendido diretamente, mas acena possibilidades por meio de imagens, que em sua materialidade são chamadas de imagens arquetípicas.

O símbolo é gerador não só de um significado para a consciência, pois gera uma força transgressiva que atinge todos os níveis da psique até a sua dimensão física. Toda vez que entramos em contato com um símbolo, uma carga de energia é acionada, mobilizando recursos e movimentando a libido em favor de uma renovação integradora.

Imaginação e dinâmica psicoespiritual

Estudos variados têm sido feitos nos últimos anos em relação à imaginação e aos rituais espirituais. Achterberg (1986), por exemplo, descreve a imaginação como uma atividade espiritual com peso e volume no corpo. Um outro conceito nativo é o de miração, usado

para explicar as visões que são experimentadas durante os rituais com plantas alucinógenas.

Esses processos de cura não convencionais por meio de recursos imaginativos oferecem um campo rico para a psicologia por vários motivos (Pearson, 2002): 1º) abrangem vários fenômenos de ordem psíquica numa interação com a realidade física; 2º) oferecem uma descrição rica das condições e características dos processos alterados de consciência, chamados de estado de consciência xamânico (Achterberg, 1986; Pearson, 2002); 3º) possibilitam estudar o papel da imaginação na cura; e 4º) apresentam um entendimento do sintoma por intermédio de uma dimensão simbólica que pode ser muito útil às psicologias que trabalham com esse referencial, tais como as teorias de Jung (1984), Dahlke (2002), Sandner (1997) e Keleman (2001).

Do ponto de vista espiritual, encontramos uma extensa literatura que reforça o papel da imaginação nos processos mentais e suas consequências na vida humana. No segundo item deste capítulo, vimos que na mística islâmica existia uma relação direta da imaginação com o corpo sutil, sendo esta considerada um órgão espiritual. Vamos mostrar, a seguir, quatro exemplos dessa realidade nas obras de André Luiz (2007; 2004; 1999; 1995).

O autor espiritual descreve em várias obras o rico universo das imagens mentais. Em *Evolução em dois mundos* (2007, p. 164-164) nos relata essa incrível relação entre o corpo sutil com sua aura e as emanções da mente por meio de imagens:

Nas reentrâncias e ligações sutis dessa túnica eletromagnética de que o homem se entreja, circula o pensamento, colorindo-a com as vibrações e imagens de que se constitui, aí exibindo, em primeira mão, as solicitações e os quadros que improvisa, antes de irradiá-los no rumo dos objetos e das que demanda. Aí temos, nessa conjugação de forças físico-químicas e mentais, a Aura humana, peculiar a cada indivíduo, interpenetrando-o, ao mesmo tempo que parece emergir dele, à

maneira de campo ovoide, não obstante a feição irregular em que se configura, valendo por espelho sensível em que todos os estados da Alma se estampam com sinais característicos e em que todas as ideias se evidenciam, plasmando telas vivas, quando perduram em vigor e semelhança, como no cinematógrafo comum. Fotosfera psíquica, entretecida em elementos dinâmicos, atende à cromática variada, segundo a onda mental que emitimos, retratando-nos todos os pensamentos em cores e imagens que nos respondem aos objetivos e escolhas, enobrecedores ou deprimentes.

Em *No mundo maior* (Luiz, 1995), há o caso de Marcelo, que apresentava ataques epilépticos quando afluía as lembranças dos atritos experimentados fora do veículo denso e arquivadas no perispírito. Bastava a aproximação de algum Espírito desencarnado, sem atuação direta, para que Marcelo apresentasse convulsões como reflexos dolorosos dos condicionamentos passados. Qualquer imagem que associava ao passado ativava uma reação emocional com violentos choques psíquicos, gerando a convulsão.

Outro aspecto importante em relação à questão da imagem e à dimensão espiritual é que todos nós carregamos uma imagem que expressa a nossa realidade espiritual e a qual não podemos fugir. A obra *Libertação* (Luiz, 1999) mostra a situação de uma jovem e bela mulher que após uma infeliz discussão com o marido buscou repousar num divã largo e macio, onde adormeceu. Com surpresa, André viu que seu perispírito estampava no semblante os sinais das bruxas dos velhos contos infantis. A boca, os olhos, o nariz e os ouvidos revelavam algo de monstruoso. A cena fez André Luiz lembrar-se do livro de Oscar Wilde que conta a história do retrato de Dorian Gray. O instrutor esclareceu:

Sim, meu amigo, a imaginação de Wilde não fantasiou. O homem e a mulher, com os seus pensamentos, atitudes, palavras e atos criam, no íntimo, a verdadeira forma espiritual a que se acolhem. Cada crime, cada queda, deixam aleijões e sulcos horrendos no campo da Alma, tanto quanto cada ação generosa e cada pensamento superior acrescentam beleza e perfeição à forma perispirítica, dentro da qual a individualidade real se manifesta, mormente depois da morte do corpo

denso. Há criaturas belas e admiráveis na carne e que, no fundo, são verdadeiros monstros mentais, do mesmo modo que há corpos torturados e detestados, no mundo, escondendo Espíritos angélicos, de celestial formosura (Luiz, 1999, p. 135).

O último exemplo está presente na obra *Ação e reação* (Luiz, 2004). Esta apresenta a ideia de que, para além de nossos conteúdos corriqueiros com suas emoções e pensamentos, apresentamos um pano de fundo emocional com um padrão mental que se apresenta como um tema básico, uma imagem que sustenta e move o nosso íntimo. Como nos coloca Fernando Pessoa (1985), todo estado de Alma é uma paisagem, um espaço interior onde a matéria de nossa vida física se agita. Assim, todos carregamos uma paisagem interior, uma imagem que nos configura e molda nossa forma de ver e interpretar a realidade. Conforme nos relata André Luiz (2004, p. 135):

[...] Aprendemos nas escolas de vingadores que todos possuímos, além dos desejos imediatistas comuns, em qualquer fase da vida, um “desejo central” ou “tema básico” dos interesses mais íntimos. Por isso, além dos pensamentos vulgares que nos aprisionam à experiência rotineira, emitimos com mais frequência os pensamentos que nascem do “desejo central” que nos caracteriza, pensamentos esses que passam a constituir o reflexo dominante de nossa personalidade. Desse modo, é fácil conhecer a natureza de qualquer pessoa, em qualquer plano, através das ocupações e posições em que prefira viver.

Como podemos perceber com esses vários exemplos, a imagem é força viva representando um conjunto conglomerado de emoções e organização que é influenciado e influencia diretamente nossos estados mentais e, conseqüentemente, orgânicos. Cada imagem carrega uma história, carrega forças da Alma, sintetiza pensamentos, sentimentos e emoções que se organizam de forma autônoma sobre a condição do Espírito, promovendo harmonia e desarmonia como uma forma de ser e estar na vida. Seria como a própria roupagem do Espírito, ou seja, o nosso corpo sutil é a possibilidade de o Espírito se

reconhecer em sua dimensão material que, inicialmente, se configura como uma imagem viva de si mesmo.

Imagem, corpo e consciência

Alguns autores junguianos, como Mindel (1992) e Meier (1999), vão aproveitar a relação da imaginação com a ideia de corpo sutil e/ou corpo espiritual, também chamado de corpo de sopro, para esclarecer as relações psicossomáticas como fenômenos que envolvem os processos criativos da imaginação.

A psique pode ser compreendida como intensidade inextensa, e não como corpo que se move com o tempo. Supõe-se que a psique tenha surgido gradualmente da extensidade mínima para a intensidade infinita, transcendendo, por exemplo, a velocidade da luz. Considerando a força da imagem e da imaginação como esse reino intermediário entre o Espírito e a matéria, o corpo sutil é concebido como um campo onde a noção de matéria como entendemos é suplantada. Ademais, a ideia de corpo onírico ganha uma dimensão total e se iguala à de psique quando vista de uma perspectiva conectiva:

A psique, por outro lado, é a personalidade total, a combinação de consciência e inconsciente.

É idêntica ao corpo onírico, quando o inconsciente é entendido em conexão com seus equivalentes fisiológicos. Em outras palavras, o corpo onírico é composto de todos os diferentes graus de percepção. Ele tem ambos os aspectos, o fisiológico e o onírico (Mindell, 1992, p. 147).

Quando percebidos pelo ego, os aspectos fisiológicos e oníricos são facilmente diferenciados um do outro, possuindo uma dicotomia interna. A percepção do ego pode ser experimentada como experiência temporal e não temporal, tempo cronológico e não cronológico, fazer e ser, energias de partículas e de campo. Essa dicotomia cria tensão, mas também o potencial para a consciência.

Se considerarmos a formulação de Jung da psique com sua qualidade inextensa, mas que vai, como corpo onírico, ganhando vários níveis de expressão e percepções, até chegar na dimensão extensiva do corpo orgânico, podemos facilmente conceber a ideia do corpo como um corpo simbólico - campo de fundo onde o Espírito se experimenta e se reconhece; e a psique como uma totalidade dinâmica cuja tensão forma a consciência. É nesse jogo simbólico que o ego pode reconhecer a totalidade e integrar os aspectos que emergem no corpo como sintomas e sensações. A consciência “acorda” com a doença, e a doença é vivida como um caminho para a individuação, o caminho potencial para ser.

Trabalhos sobre o funcionamento cerebral, notavelmente o de Pribam (1991), fornecem evidências que sugerem que a memória é registrada em todo o cérebro. Desse modo, as informações não são armazenadas numa célula em particular ou numa parte localizada do cérebro, mas, sim, no todo. Temos um holograma em que cada parte contém a imagem inteira. No nível psicoide, o registro holográfico do cérebro é adequadamente ativado, dando origem a uma experiência global, na qual todos os níveis se combinam num todo não analisável.

Joanna de Ângelis (2014) assevera que um erro de comunicação entre a consciência e o corpo favorece a desorganização molecular, propiciando a instalação de doenças. Na perspectiva total do homem, percebemos essa concepção dinâmica em que a relação mente-corpo é um processo contínuo. A mente se projeta a qualquer ponto do universo interior, e o corpo estabelece possibilidades diversas que se modificam graças às cascatas de neurotransmissores e moléculas mensageiras afins. Temos no corpo algo que poderíamos chamar de espaços mediais, elementos intermediários que

estabelecem essa relação entre o corpo e a mente: a glândula pineal e os neuropeptídios.

Para Chopra (1989), cada célula tem sua própria memória que se conjuga com as demais. Assim, cada célula é um pequeno ser sensitivo, e cada órgão “sabe” tudo que sabemos. O impulso nervoso de preocupação pode surgir no estômago como úlcera, no cólon como espasmo, na mente como obsessão etc.

O corpo passa a ser sinônimo de sistema ou campo, campo que não se circunscreve ao limite do biológico, pois é preciso estabelecer uma relação que não seja apenas “carnal”, e sim o corpo onírico presente nas relações.

As imagens, portanto, têm tanto uma influência sobre nosso psiquismo como sobre os processos orgânicos, refletindo simultaneamente ambos os aspectos.

Imaginação ativa

Como podemos perceber até aqui, Jung valorizou de maneira fundamental o papel da imaginação, criando uma técnica dentro do seu processo psicoterápico denominada *imaginação ativa*. Isso foi resultado de uma série de experiências pessoais realizada pelo próprio Jung no período de 1913 a 1930, quando relatou suas experiências internas em *O livro vermelho* - foi um processo de autoexperimentação com suas fantasias na qual ele encontrou uma orientação e sentido para a sua vida. A experiência ocorre num espaço subjetivo/simbólico em que, de um lado, a consciência interage como aspectos do inconsciente, favorecendo que sua essência possa dar uma direção, trazendo elementos de saída para as questões que se apresentam em seus conteúdos.

No *Mysterium coniunctionis*, Jung (1990, p. 249) explica:

Esta última representa por assim dizer um método usado espontaneamente pela própria natureza ou ensinado ao paciente pela instrução do médico. Por via de regra surge ela e é indicada, quando o processo de “dissolução” (análise) tiver constelado os opostos em tal medida que a união ou composição (síntese) da personalidade se tornar necessidade imperiosa. Tal situação aparece necessariamente quando pela análise dos conteúdos psíquicos, das atitudes e, principalmente, dos sonhos, os motivos e as imagens do inconsciente – que são complementares ou respectivamente compensatórios, e com frequência até diretamente opostos – tiverem sido mudados para conscientes, e a conscientização atingir tal ponto que o conflito aparentemente insolúvel entre a personalidade consciente e a inconsciente se torne manifesto, e desta forma também crítico.

Ele continua:

Escolhe-se adequadamente um sonho ou qualquer outra imagem da fantasia, e a pessoa se concentra nisso, simplesmente retendo-o e contemplando-o [...]. Por via de regra ela (a imagem) se modifica, adquirindo vida pelo simples fato da observação [...]. A partir daí se desenvolve uma cadeia de imagens da fantasia, que aos poucos toma aspecto dramático, isto é, do simples processo surge a ação. Esta é por ora representada por figuras projetadas, e as imagens são vistas como cenas no palco. Em outras palavras, sonha-se com os olhos abertos [...]. Essa confrontação com “o outro” em nós é compensadora, pois deste modo ficamos conhecendo aspectos de nosso ser, que não permitiríamos que outros nos mostrassem e jamais admitiríamos perante nós mesmos. Não é apenas útil, mas importante e inteiramente oportuno fixar por escrito o processo todo no momento em que ele se origina, pois cada um precisará de provas escritas para em caso dado ter com que opor-se eficientemente à tendência sempre pronta para iludir-se a si próprio (Jung, 1990, p. 251).

Conforme nos relata Hillman (1992b), o método de imaginação ativa, com base na imaginação produtiva, oferece uma percepção direta e um engajamento com uma ou mais figuras imaginárias com que se convive, se contracena ou se retrata plasticamente. Essas imagens não são entendidas meramente como projeções internas, mas se confere a elas respeito e dignidade, uma imaginação comprometida com as imagens, ainda que não literalmente.

Nos dias atuais, a terapêutica focada na imagem estendeu-se ao mundo dos objetos. Segundo Ogilvy (1977), esse projeto tenta

recuperar a noção platônica de *anima mundi*, ou Alma do mundo, buscando deixar que as formas habituais e percepções dos objetos revelem uma fisionomia que favoreça uma relação de subjetivação. Para Hillman (1993), a *anima mundi* determina o mundo como força expressiva, o mundo se revela em cores, formatos, atmosferas, texturas que afetam nossa imaginação.

O primeiro passo dessa experiência é eliminar qualquer postura ou atenção crítica ou vergonhosa, depois deixar que o fluxo da mente libere os conteúdos internos que irrompem do inconsciente por intermédio da fantasia. Para isso, podemos partir de qualquer elemento psicológico importante, tal como uma emoção, uma imagem de sonho, alguma voz ou fantasia que se apresenta espontânea etc.

Como não estamos propondo uma imaginação passiva, é importante que o ego mantenha um diálogo com essas imagens, estabelecendo um tipo de relação e posicionamento. Nesse momento, podemos favorecer o processo por meio de alguma atividade expressiva, tais como pintura, escrita, argila ou qualquer outra forma de expressão que possa favorecer a liberação desses conteúdos. Podemos escolher a forma de expressão conforme a necessidade de cada pessoa ou pela sua tendência natural. Estabelece-se aí aquilo que Jung chama de função transcendente, uma relação entre consciente e inconsciente, na qual as duas instâncias da psique mantêm seu papel no funcionamento geral.

A confrontação com o oposto é um fato muito sério do qual depende, às vezes, tanta coisa. Um dos requisitos essenciais do processo de confrontação é que se leve a sério o lado oposto. Somente desse modo é que os fatores reguladores poderão ter alguma influência em nossas ações. Levá-lo a sério não significa interpretá-lo literalmente, mas, sim, conceder um crédito de

confiança ao inconsciente, proporcionando-lhe a possibilidade de cooperar com a consciência em vez de perturbá-la automaticamente (Jung, 1984).

Se os conteúdos do inconsciente estão sempre prontos a interferir em nossas ações, ao torná-los conscientes evitamos sua intromissão e suas consequências. O processo de confrontação entre o ego como centro da consciência e o inconsciente pode ser comparado a um diálogo entre duas pessoas com direitos iguais de falar e apresentar seus argumentos e posições. Esse “alternar-se de argumentos e de afetos forma a função transcendente dos opostos” (Jung, 1984, p. 36). Ambos devem ser considerados para que surja o terceiro elemento dessa relação, que não exclui os anteriores, mas dá uma nova possibilidade de enfrentamento das situações problemáticas e ampliação da consciência.

Além de Jung, outros analistas junguianos, como Barbara Hannah (1981), Marie-Louise Von Franz (1999), Robert Johnson (1989), entre outros, têm se ocupado e orientado a técnica.

Barbara Hannah (1981) vê a imaginação ativa como um meio de estabelecer um contato profundo com o seu mundo interno, por intermédio do inconsciente, possibilitando um encontro com nossa natureza em sua totalidade, uma experiência de inteireza na qual podemos aprender com o nosso deus interior.

Franz (1999) resume a técnica de imaginação ativa de Jung como uma maneira dialética particular de lidar com o inconsciente, dividida em quatro etapas:

- *Esvaziar a mente e libertar-se do fluxo de pensamento do ego.* Segundo a autora, o processo é mais fácil no caso da pintura e atividade com areia. Ela compara essa primeira fase às técnicas de meditação oriental, como o zen, certos exercícios de yoga, bem como a meditação taoísta, pois é uma forma de eliminar não

apenas todos os pensamentos do ego como também quaisquer fantasias que possam ascender do inconsciente.

- *Deixar que uma imagem de fantasia do inconsciente flua para o campo da percepção interior.* Ao contrário das técnicas orientais mencionadas, nesse ponto acolhemos a imagem em vez de enxotá-la ou desconsiderá-la, passando a nos concentrar nela. Temos que evitar duas coisas nesse estágio: nos concentrarmos demais na imagem, a ponto de nos prendermos de maneira literal e fixa de forma que ela “congele”, e o seu oposto, quando não nos concentramos o suficiente, o que faz com que as imagens internas comecem a se modificar rápido demais e um “filme interno” acelerado comece a passar. Ficamos aí numa imaginação passiva.
- *Conferir uma forma à imagem, relatando-a por escrito, pintando-a, esculpindo-a, escrevendo-a como uma música ou dançando-a.* Na dança, o corpo participa. A imaginação ativa está essencialmente ligada ao corpo pelos significados simbólicos dos componentes materiais e provoca reações físicas na pessoa que vivencia. Podemos realizar a imaginação ativa com partes do nosso corpo ou mesmo com sintomas físicos patogênicos e a partir de aspectos ou objetos externos, pois há uma relação sincronística entre as realidades interna e externa.
- *Confrontar-se moralmente com o material produzido.* É a fase decisiva, a confrontação moral com o material produzido. Nesse ponto, Jung nos adverte com relação a um erro frequentemente cometido que compromete todo o processo: o erro de entrarmos nos eventos internos com um ego fictício em vez de com o verdadeiro ego. Jung comentou certa vez que a psiquiatria de hoje descobriu as três primeiras etapas do processo, mas não consegue compreender a quarta.

Apesar de Jung não direcionar o processo de confrontação com o inconsciente por intermédio da imaginação ativa, visto que ele deixava que os pacientes encontrassem uma saída quando se apresentasse um impasse, atualmente muitos analistas oferecem temas, estímulos ou sugestões, promovendo imaginações dirigidas conforme alguns temas arquetípicos.

O método das quatro etapas para a imaginação ativa, segundo Robert Johnson (1989), se divide em:

1. Convidar o inconsciente.
2. Dialogar e vivenciar.
3. Acrescentar o elemento ético dos valores.
4. Concretizar pelo ritual físico.

Na quarta etapa, o autor recomenda que se crie um ritual para cada imaginação ativa ou sequência de imaginação ativa após o processo. Para ele, o ritual favorece uma vivência mais intensa para a integração psíquica, fornecendo maior discernimento, estendendo a vivência para outras percepções dos sentidos. Além disso, o ritual representa outro nível de resposta ao inconsciente. Pela ritualização de uma imaginação ativa, estabelece-se uma melhor relação, a função transcendente é valorizada, é um espaço de comunhão onde podemos dizer ao inconsciente que sua mensagem foi compreendida, levando-o a sério e reafirmando sua existência para o praticante. Para ser eficaz, o ritual deve representar o conteúdo da vivência da imaginação ativa e ser elaborado com toda a sacralidade, de forma privada e respeitosa.

Outras formas terapêuticas de imaginação

Paracelso (*apud* Achterberg, 1986), no século XV, tecia considerações sobre a interação entre psique e corpo. Partindo da ideia proposta por Hillman (1992a) de que a doença é uma forma de

a Alma poder se reconhecer, a enfermidade significava algo vivo, espiritual, um desenvolvimento natural, ou seja, a doença é uma constituinte própria e necessária da vida humana. Nesse sentido, ele encarava a imaginação como expressão da força invisível que opera no homem, um instrumento que pode curar e o grande fator da medicina. Assim, ela é agente da doença e da cura, pois é o sol na mente do homem.

As técnicas de relaxamento são meios eficientes para favorecer os processos de ativação e equilíbrio das forças mentais. Temos, por exemplo, o relaxamento progressivo, relaxamento passivo e respiração diafragmática. Elas têm sido muito usadas para o tratamento do transtorno de ansiedade. Além disso, ajudam muito no trabalho com imagens internas, visto que favorecem um estado de relativa ausência de ansiedade e tensão muscular. Há diminuição do consumo de oxigênio, do tônus muscular, da pressão arterial, da frequência respiratória e cardíaca, aumento da frequência de ondas tipo alfa, entre outras ondas do traçado eletroencefalográfico.

Considerando até aqui que o mundo e, conseqüentemente, o seu corpo é o que você pensa que é, podemos começar esse trabalho pelo reconhecimento das imagens que trazemos e formulamos em ideias. Por exemplo, se deixarmos que espontaneamente nossa mente seja reconhecida nas reações perante a realidade vivida, vamos perceber uma série de opiniões, formulações subjetivas que estão carregadas de emoção e refletem essas imagens internas, tais como: “tudo é muito difícil”; “o mundo não tem solução”, “sou impotente diante da vida”; “nada muda” etc. A partir disso, procuremos reconhecer a fantasia que está presente e procuremos mudar a opinião fundamental que temos em relação a nós e à vida, e assim toda realidade correspondente se altera.

Para um exercício envolvendo essa mudança direta das ideias, podemos seguir o seguinte processo:

- relaxar fisicamente, ficando bem à vontade;
- reconhecer que muitos dos fatos vividos são na verdade opiniões sobre a realidade e que você pode modificá-la;
- procure reconhecer que tudo pode mudar e se coloque numa postura em que tudo foi relativizado, ou seja, comece do zero, como se o passado não existisse;
- comece a formular uma ideia nova, como um mantra, em que você estabelece uma nova crença;
- perceba você ou perceba a nova realidade de forma visual, procurando colocar emoção para estar envolvido nessa nova formulação.

Além desses aspectos que envolvem crenças e ideias, devemos considerar a necessidade de reinterpretação dos acontecimentos e a necessidade do perdão. O perdão é uma questão central no processo que envolve amarras psíquicas e imagens aprisionadoras. O autoperdão e o perdão ao outro confere uma reestruturação interna fundamental de libertação e cura. Comece questionando a crença de que você ou outro mereça ser punido, visualize a parte ou a personagem dentro de si que se sente culpada ou que quer se vingar e procure estabelecer um diálogo, reconhecendo no contexto uma questão que foi mobilizada e tirando essa questão do lado pessoal. Depois faça as pazes consigo ou com a pessoa que é alvo da vingança.

Algumas pessoas podem dizer que não conseguem visualizar. Uma forma de treinamento é anotar os sonhos, começar a resgatar imagens da infância, buscando detalhes nas cores e em outros elementos, depois podemos buscar projetar imagens agradáveis

sobre uma parede branca com os olhos abertos. Esses são exercícios que nos ajudam a operar por meio de um pensamento por imagens.

Vamos agora resumir a proposta de King (1992) em sua terapia visual. Ele apresenta várias alternativas em que se pode utilizar a imaginação, sendo que uma delas é a substituição direta de imagens. Dessa forma, parta de uma imagem positiva ou saudável de si ou de parte do seu corpo e a substitua pela parte ou condição doente. Podemos entrar por dentro do corpo e imaginar as células sendo recuperadas ou a parte enferma sendo toda tomada de saúde e equilíbrio.

Outra forma é expressar a sensação, o estado emocional ou sintoma por intermédio de uma imagem espontânea que simbolize essa realidade e depois ir trabalhando para modificá-la. Por exemplo, uma senhora se queixava de que seu peito estava doente como se houvesse uma pressão sobre ele. Ela expressou esse sintoma como se fossem caixas de livros empilhadas em seu peito. Depois imaginou que homens fortes retiravam essas caixas e a liberavam desse peso. Seu alívio foi quase imediato, depois o processo se seguiu, ela foi abrindo as caixas e vendo que tipo de livros continham, fornecendo pistas para a origem do sintoma.

Uma outra forma é mergulhar na dor, buscando uma relação profunda e íntima, procurando conscientizar-se o mais possível dela como uma experiência pura, sem julgamento ou crítica. A partir disso, pode-se fazer perguntas, tais como “de onde ela vem”, “quem ou o que gerou ela”, “o que ela quer”, “qual a sua idade” etc.

Em relação à visualização de imagens mentais e dor, Caudill (1998) afirma que essa técnica pode ser uma experiência emocional muito poderosa. O uso de imagens mentais permite ao paciente vivenciar e explorar uma experiência não verbal. O fato de estarmos inconscientes dos significados favorece esse mergulho e ajuda a fazer

outras conexões que não poderiam ser obtidas pelo raciocínio lógico, sequencial.

Dentro das técnicas com imagens, os principais tipos de imagens utilizadas para tratamento, de acordo com Caballo e Buela-Casal (2002), são:

- Imagens de enfrentamento, nas quais os pacientes imaginam a si mesmos enfrentando com êxito as situações difíceis. São usadas para corrigir o pensamento passivo, de evitação.
- Imagens relaxantes, que incluem cenas da natureza e visualizações sensuais. São empregadas para se opor a pensamentos ansiosos, produtores de temor.
- Imagens de aptidão, nas quais os pacientes se imaginam realizando tarefas perfeitamente. São utilizadas para opor-se a pensamentos irracionais de fracasso e desamparo.
- Imagens nocivas, que se utilizam no condicionamento aversivo, de fuga ou evitação, para opor-se a comportamentos negativos.
- Imagens idealizadas, que se empregam quando os pacientes não são capazes de pensar em seus objetivos finais (por exemplo, “o que você quer estar fazendo dentro de 5 anos?”).
- Imagens recompensadoras, usadas para reforçar o pensamento realista (por exemplo, “imagine o seu chefe vestido de periquito, dançando”).

Dentro desse universo, destacamos dois exemplos de técnicas comportamentais (Mcmullin, 2005):

- *Técnica da imaginação emotiva*: consiste no emprego de imagens emotivas inibidoras da ansiedade, como, por exemplo, imagens que ativem sensações de orgulho, serenidade, afeto, alegria, autoafirmação etc. Essa técnica é especialmente útil com crianças que sofrem de fobia.

- *Técnica da imaginação racional emotiva (IRE)*: é usada por Albert Ellis e outros terapeutas comportamentais para modificar as percepções gerais do paciente. Nessa técnica, o paciente deve visualizar detalhadamente situações que tenham sido desagradáveis e identificar os sentimentos associados a elas. Em seguida são usadas estratégias para modificar esses sentimentos.

Uma forma muito rica e proveitosa baseada no trabalho com nossas imagens internas nos é oferecida por Joanna de Ângelis (2014, p. 16):

Conversar, terna e bondosamente, com as imperfeições morais, alterando-lhes o curso; buscar penetrar no intrincado meandro dos conjuntos celulares e envolvê-los em vibrações de amor; estimular os órgãos com deficiência de funcionamento, ou perturbação enfermiosa, a que voltem à normalidade, são métodos de comando da energia espiritual do Eu superior, interferindo nas complexidades da força mantenedora do perispírito e da matéria, alterando-lhes para melhor a movimentação.

Segundo a autora, meditar é uma necessidade imperiosa que se impõe antes de qualquer realização (Ângelis, 1989). Essa atitude possibilita acalmar a emoção e aclarar o discernimento, fazendo com que os sentimentos se harmonizem.

Não é difícil reservar alguns minutos em nosso dia para esse procedimento. O trabalho sistemático nesse tempo reservado para o espaço mental, com a atenção plena na proposta, vai abrindo os canais para o *self*, favorecendo uma ampliação da consciência e a plenificação do ser.

Uma sugestão oferecida pela benfeitora é começar o treinamento meditando diariamente num pensamento do Cristo, fixando-o pela repetição e aplicando-o na conduta pela ação. Em relação ao processo, ela recomenda que:

Aumenta, a pouco e pouco, o tempo que lhe dediques, treinando o inquieto corcel mental e aquietando o corpo desacostumado. Sensações e continuados comichões

que surgem, atende-os com calma, a mente ligada à ideia central, até conseguires superá-los. A meditação deve ser atenta, mas não tensa, rígida. Concentra-te, assentado comodamente, não, porém, o suficiente para amolentar-te e conduzir-te ao sono. Envida esforços para vencer os desejos inferiores e as más inclinações. Escolhe um lugar aseado, agradável, se possível, que se te faça habitual, enriquecendo-lhe a psicosfera com a qualidade superior dos teus anelos. Reserva-te uma hora calma, em que estejas repousado. Invade o desconhecido país da tua mente, a princípio reflexionando sem censurar, nem julgar, qual observador equilibrado diante de acontecimentos que não pode evitar. Respira, calmamente, sentindo o ar que te abençoa a vida. Procura a companhia de pessoas moralmente sadias e sábias, que te harmonizem. Dias haverá mais difíceis para o exercício. O treinamento, entretanto, se responsabilizará pelos resultados eficazes. Não lutes contra os pensamentos. Conquista-os com paciência. Tão natural se te tornará a realização que, diante de qualquer desafio ou problema, serás conduzido à ideia predominante em ti, portanto, a de tranquilidade, de discernimento (Ângelis, 1989, p. 3).

Temos que entender que os estados de sofrimentos e alegrias dependem muito menos da realidade externa e muito mais da forma como nossa mente vive essa realidade, e isso se dá pelas imagens internas que vamos alimentando a todo momento. Podemos, pelo uso consciente de nossas forças espirituais, criar uma realidade interior, mobilizando imagens positivas que possam trazer uma carga de energia favorável e uma força estruturadora para nossa realidade espiritual. Assim, o trabalho com nossas imagens interiores tem como objetivo: 1) exercitar nosso poder interior; 2) quebrarmos padrões viciados e negativos; 3) ativarmos o Eu Superior (Si); 4) criarmos realidades e 5) ser uma fonte de renovação e saúde.

Referências

ACHTERBERG, J. *A imaginação na cura*. São Paulo: Summus, 1986.

ÂNGELIS, J. (Espírito). *Autodescobrimento: uma busca interior*. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: LEAL, 2014.

_____. *Momentos de meditação*. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: LEAL, 1989.

CABALLO, V. E.; BUELA-CASAL, G. Técnicas diversas em terapia comportamental. In: CABALLO, V. E. (Org.). *Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento*. 2. ed. São Paulo: Santos, 2002.

CAUDILL, M. *Controle a dor antes que ela assuma o controle: um programa clinicamente comprovado*. São Paulo: Summus, 1998.

CHOPRA, D. *A cura quântica*. São Paulo: Best Seller, 1989.

CORBIN, H. *Mundus imaginalis or the Imaginary and the Imaginal*, 1964. Disponível em: <http://www.imagomundi.com.br/espiritualidade/mundus_imaginalis.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2020.

DAHLKE, R. *A doença como linguagem da Alma*. São Paulo: Cultrix, 2002.

FRANZ, M-L. V. *Psicoterapia*. São Paulo: Paulus, 1999.

HANNAH. B. *Active Imagination: as developed by C. G. Jung*. Santa Monica: Sigo Press, 1981.

HILLMAN, J. *Cidade & Alma*. São Paulo: Studio Nobel, 1993.

_____. *Encarando os deuses*. São Paulo: Cultrix, 1992a.

_____. *Psicologia arquetípica*. São Paulo: Cultrix, 1992b.

ISER, W. *O ato de leitura: uma teoria do efeito estético*. São Paulo: Editora 34, 1999. v. 2.

JACOBI, J. *Complexo, arquétipo, símbolo na psicologia de C. G. Jung*. São Paulo: Cultrix, 1986.

JOHNSON, R. A. *Imaginação ativa – Inner Work*. São Paulo: Mercuryo, 1989.

JUNG, C. G. *Tipos psicológicos*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1991.

_____. *Mysterium coniunctionis*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1990.

_____. *Símbolos da transformação*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1986.

_____. *A dinâmica do inconsciente*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1984.

KARDEC, A. *Obras póstumas*. Brasília, DF: FEB, 1975.

KAST, V. *A imaginação como espaço de liberdade: diálogos entre o ego e o inconsciente*. São Paulo: Loyola, 1997.

KELEMAN, S. *Mito e corpo*. São Paulo: Summus, 2001.

KING, S. *Imaginação ativa*. São Paulo: Pensamento, 1992.

LUIZ, A. (Espírito). *Evolução em dois mundos*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier e Waldo Vieira. Brasília, DF: FEB, 2007.

_____. *Ação e reação*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília, DF: FEB, 2004.

_____. *Nos domínios da mediunidade*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília, DF: FEB, 2003.

_____. *Missionários da luz*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília, DF: FEB, 2001.

_____. *Libertação*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília, DF: FEB, 1999.

_____. *No mundo maior*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília, DF: FEB, 1995

MCMULLIN, R. E. *Manual de técnicas em terapia cognitiva*. Porto Alegre: Artmed, 2005.

MEIER, C. A. *Sonho e ritual de cura*. São Paulo: Paulus, 1999.

MELLO, M. F. O *mundus imaginalis* e a semiótica processual peirciana uma reflexão transdisciplinar. In: FRIAÇA, A.; ALONSO, L. K.; LACOMBE, M.; BARROS, V. M. (Org.) *Educação e transdisciplinaridade III*. São Paulo: TRIOM, 2005.

MINDELL, A. *O ano 1: rumo ao processo global*. São Paulo: Summus, 1992.

OGILVY, J. *Many-Dimensional Man: Decentralizing Self, Society and the Sacred*. Nova York: Oxford University Press, 1977.

PEARSON, J. L. Shamanism and the Ancient Mind: A cognitive approach to archaeology. *Oceania*, Sydney, v. 73, p. 81-82, 2002.

PESSOA, F. *Obra poética*. Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 1985.

PRIBRAM, K. H. *Brain and Perception: Holonomy and Structure in Figural Processing*, Hillsdale: Erlbaum, 1991.

SANDNER, D. *Os navajos e o processo simbólico da cura*. São Paulo: Summus, 1997.

WINKELMAN, M. Alternative and traditional medicine approaches for substance abuse programs: A shamanic perspective. *International Journal of Drug Policy*, v. 12, n. 4, p. 337-351, 2001.



7
**Meditação
para crianças**

Patrícia Costa da Silva



“A educação exige os maiores cuidados, porque influi sobre toda a vida”
(Sêneca, 4 a.C., filósofo romano).

Muito se fala sobre a necessidade de prepararmos as futuras gerações para construirmos um mundo novo. Diferentes abordagens sugerem que isso passa pela educação das crianças, no entanto, não se trata da educação tradicional, mas, sim, de uma que leve em conta as dimensões emocional e espiritual do ser em formação.

Delors *et al.* (2001), no relatório sobre a educação para o século XXI, indicam-nos que a educação deve dar conta de formar os cidadãos com competências cognitivas (inteligência racional). Entretanto, isso não seria suficiente em um mundo cada vez mais complexo e rico em informações. Assim, os autores trazem a metáfora de que o conhecimento cognitivo é capaz de mostrar o mapa, mas é no desenvolvimento do ser que podemos oferecer-lhe a bússola e prepará-lo para realizar escolhas saudáveis. Destacam ainda o que denominaram como sendo os quatro pilares da educação: aprender a saber, aprender a fazer, aprender a conviver e aprender a ser.

Em minha experiência profissional como professora de adultos, frequentemente deparo-me com estudantes que possuem excelentes capacidades cognitivas, mas, por outro lado, com dificuldades de diferentes ordens, como lidar com a ansiedade do dia a dia, expressar-se em sala de aula e outros queixosos diante de pequenos desafios, deixando de lado grandes oportunidades que passam diante deles. Em situações desse tipo, questiono-me: o que lhes falta, uma vez que estão com tantos anos de educação formal? Dou-me conta e cada vez mais procuro levar em consideração essas outras dimensões apontadas por Delors *et al.* (2001) e por vezes esquecidas na educação: o ser e o conviver.

Tenho desenvolvido alguns projetos em escolas (voluntariamente) nos quais apoio educadores a implantarem programas ligados a valores humanos como um tema transversal na educação. Muitas dessas instituições passam a adotar a meditação diária como uma prática com suas crianças. Quais são os efeitos dessa prática? Ora, são um encanto! Os pequenos estudantes rapidamente aprendem e respondem com maior concentração em sala de aula, capacidade de regular suas emoções (observar e administrar), melhora no relacionamento com colegas, maior motivação para aprender, entre outros. Essa vivência tem me ensinado que a meditação pode atuar como ferramenta para o desenvolvimento emocional e espiritual das crianças, uma lição que facilitará seus caminhos ao longo de toda a vida. Minha experiência não é isolada, visto que existem diferentes estudos sistemáticos que demonstram efeitos similares aos que tenho vivenciado sobre o ensino da meditação na infância.

Este capítulo, portanto, está organizado com vistas a atender a diferentes demandas. Inicialmente, apresentarei algumas pesquisas sobre os benefícios da prática meditativa para as crianças. Após, abordo um dos tipos de meditação, o Raja Yoga, e como ele pode ser ensinado às crianças. Este último, bem como o tópico seguinte, no qual são sugeridos alguns exercícios meditativos, voltam-se ao público de pais e educadores e focam no aspecto prático.

Por que ensinar às crianças?

“Elevem as crianças, elas são maiores do que os mahatmas (grandes almas)”
(Murli Sakar, Brahma Kumaris).

A variedade de estímulos aos quais as crianças são submetidas tem sido cada vez mais intensa (TV, celular, jogos eletrônicos e Internet são os mais comuns). Essa somada à demasiada

estimulação, uma agenda com novas atividades e habilidades a serem desenvolvidas, como inglês, judô, caratê etc. Se a rotina no cotidiano do mundo moderno traz desafios aos adultos sobre como lidar com tantas informações e ainda manter níveis adequados de estresse, imagine para as crianças que ainda estão em formação e no processo de compreender como tudo isso acontece.

O Dr. Shastri (2009), quando presidente da Sociedade de Psiquiatria da Índia (2008-2009), apontou em um de seus textos sobre a relevância de se garantir um adequado desenvolvimento moral e espiritual às crianças para que isso se traduza em saúde mental no futuro adulto. Sabe-se que a Índia é o nascedouro das abordagens do Yoga e de outras práticas meditativas, muito em voga no Ocidente. Na cultura desse país, é comum que as mães ainda enquanto grávidas desenvolvam suas práticas espirituais e façam leituras sobre valores humanos de modo a garantir um ambiente de positividade ao filho que está por chegar. Ele esclarece ainda que a espiritualidade vai além de rituais e práticas religiosas, pois significa desenvolver uma qualidade de pensamentos e sentimentos que sejam refinados (Shastri, 2009).

Outra forma de ensinar o desenvolvimento moral e espiritual às crianças é a contação de histórias. Na mitologia hindu, muitos dos heróis aprendem suas táticas de guerra e poderes enquanto ainda no ventre materno (Shastri, 2009). Na cultura brasileira, muitas de nossas histórias trazem em si a reflexão sobre valores e lições que agregam à formação infantil.

Em termos científicos, pesquisas que apontam para os benefícios da meditação para o público de adultos ainda são mais consistentes do que para o infantil. Ainda assim, tem-se conhecimento de alguns aspectos favoráveis e importantes.

Podemos nos perguntar, afinal: por que ensinar meditação desde cedo? Hoje em dia, sabemos sobre a “neuroplasticidade” do cérebro, que é a capacidade de formar novas conexões neurais correlacionadas à aprendizagem. Mesmo cientes de que o aprendizado pode ocorrer em todas as etapas da vida, ensinar às crianças significa aproveitar as “janelas de oportunidade”, que são períodos sensíveis do desenvolvimento cerebral, em que a experiência tem um papel duradouro na construção de circuitos neurais. Nesse sentido, autores apontam que retreinar o cérebro na maturidade é possível, mas provavelmente algo mais lento, ou seja, acredita-se que exista um período mais propício ao desenvolvimento de cada habilidade (Bartoszeck, 2007).

Janelas de oportunidades: períodos mais propícios ao desenvolvimento de habilidades	
Função	Faixa de desenvolvimento ótimo
Controle emocional	Entre 9 meses a 6 anos
Habilidades sociais	Entre 4 anos e 8 anos

Quadro 1 - Funções e faixa ótima de desenvolvimento

Fonte: Bartoszeck (2007).

Outro argumento favorável para que o estímulo ao desenvolvimento emocional infantil inicie cedo é trazido por Aamodt e Wang (2013). Eles sugerem que o melhor presente que os

pais podem dar a seus filhos é o autocontrole. Os autores trazem pesquisas que apontam uma relação maior entre sucesso acadêmico com autocontrole do que com o resultado de testes de QI (quociente de inteligência tradicional). Isso seria controlar o próprio comportamento a fim de alcançar um objetivo. O autocontrole está na base das habilidades sociais e do desempenho escolar.

Em termos de benefícios da prática meditativa, destacamos os seguintes: aumento da atenção, impacto positivo na participação e nas notas escolares, aprendizado de como lidar melhor com o estresse de situações traumáticas, além de bom estado de saúde mental, autoconsciência e autorregulação, desenvolvimento emocional e social (Walton, 2016).

Harrison, Manocha e Rubia (2004) realizaram um estudo com crianças com quadro de déficit de atenção e hiperatividade, em que foram estimuladas, juntamente com seus pais, a aprenderem a meditar em ambiente clínico e encorajadas a seguir com a prática em casa. Os encontros para a prática na clínica ocorreram durante 6 semanas, com frequência de 2 vezes por semana, e em casa as meditações deviam ser regulares. Como resultados, os pesquisadores encontraram: melhores índices de concentração na escola, aumento na autoestima infantil e melhora no relacionamento destas com os pais. Além disso, as crianças passaram a ter melhor padrão de sono e menos ansiedade. Já os pais apresentaram maior sentimento de felicidade e maior habilidade de lidar com o comportamento dos filhos.

Dai *et al.* (2015) fizeram um estudo com crianças (média de idade 6 anos) no contraturno da escola, realizando exercícios de meditação associados a posturas físicas de yoga. Após 3 meses de participação, as crianças relataram que se sentiam mais felizes, relaxadas e fortes. Destaca-se a associação da meditação (mental) com as posturas

físicas, que torna o engajamento das crianças interessante e auxilia no hábito de um estilo de vida mais saudável. Especialmente com crianças mais agitadas, tal junção de propostas pode trazer melhores resultados.

Outro grande benefício da meditação diz respeito ao aumento da autoconsciência e a conseqüente autorregulação (comportamento externo). A meditação ensina às crianças a importância das pausas entre as atividades e entre os pensamentos, o que parece apoiar o comportamento autorregulatório. Smalley *et al.* (2010) apresentam um estudo com crianças entre 7 e 9 anos que foram submetidas a um programa de meditação por 8 semanas, com práticas 2 vezes por semana. Como resultado, tanto pais como professores perceberam mudanças significativas nos participantes, os quais foram comparados a um grupo-controle (crianças que não passaram pelo programa de meditação). As crianças apresentaram melhora no comportamento regulatório, metacognição e controle geral nas funções executivas.

Snel (2016), em um livro com exercícios práticos de meditação infantil, indica que a meditação aumenta a capacidade de aprendizagem, inteligência emocional e bem-estar como um todo. Além disso, a continuidade da prática propicia a vivência de qualidades como atenção, paciência, confiança e aceitação. Para a autora, apesar de estes serem resultados iniciados desde muito cedo na vida, os frutos se estendem para a vida toda.

Evans *et al.* (2017), entretanto, realizou uma revisão sistemática para identificar os efeitos de intervenções baseadas em meditação, seja mindfulness, seja yoga, em crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. Foram utilizados 16 artigos para tal, que incluíam tratamento apenas para crianças e outros nos quais os pais estariam igualmente integrados às intervenções. Os autores

concluíram que não é possível apresentar uma posição definitiva, uma vez que a qualidade metodológica dos artigos encontrados foi baixa. Nesse sentido, parece relevante aumentar os investimentos em pesquisa de qualidade sobre os efeitos da meditação nesse público.

Meditação para crianças

*“Tornem mesmo as crianças
em doadoras de felicidade”*
(Murli Sakar, Brahma Kumaris).

Existem muitas práticas meditativas, todas válidas e interessantes, devendo cada um buscar aquela que mais se adapta ao seu estilo e ao desejado para sua criança. Minha experiência pessoal é com a meditação Raja Yoga, que é um conhecimento universal, pois parte de princípios que unem as mais diversas crenças e busca respeitar as escolhas dos praticantes.

O ensino da espiritualidade a crianças é algo que pode ser facilitado por meio da meditação. Aqui tomamos espiritualidade como algo natural e essencial. Na perspectiva do Raja Yoga, assim como na maioria das filosofias e tradições espirituais, cada ser humano é um Espírito passando por uma experiência física. Partindo-se desse pressuposto, a prática meditativa desde cedo pode ser importante auxiliar no processo de gerar a experiência da espiritualidade no novo ser, a criança. Para despertar nas crianças a consciência espiritual e a compreensão de que é o Espírito que dá vida ao corpo, costumamos utilizar bonecos a pilha ou mesmo carros com motorista. Ao mostrar um boneco à pilha em movimento, pode-se conduzir as crianças a pensarem sobre o que faz o boneco andar, fazendo em seguida a analogia com o ser espiritual, que é o que somos e que faz o corpo funcionar (Manual..., 2014).

A lembrança de nossa identidade como seres espirituais facilita o diálogo sobre os tipos de pensamentos. Há um entendimento de que os pensamentos podem ser basicamente de 4 tipos (O'Donnell, 2016): positivos ou empoderantes (ligados a bons sentimentos como generosidade ou paz, eles geram bem-estar ao ser), negativos ou enfraquecidos (associados a emoções que geram mal-estar, por exemplo, medo), inúteis ou desnecessários (desperdício) e úteis (ligados a aspectos práticos da vida diária, como alimentação). A meditação requer que estejamos em nossa mente com pensamentos de qualidade positiva, pois eles seriam uma ponte para alcançarmos um estado mais espiritual e elevado. Para tratar o tema com as crianças, é interessante fazer uso de histórias que abordem os pensamentos e como isso pode afetar o estado de humor, bem como a qualidade das ações. Desenhos com rostos diferentes expressando diferentes estados emocionais podem ser um importante recurso para dialogar sobre o tema.

O segundo aspecto do conhecimento do Raja Yoga, igualmente, é universal: o de que existe um Ser Supremo, uma fonte, que podemos chamá-lo de Deus, Alá, Jeová, Shiva etc. Independentemente do nome, esse conhecimento gera mudanças de perspectiva na forma de lidar com a vida. Dentre os maiores benefícios de reconhecer a existência de um Ser Supremo, amoroso e que está além de julgamentos estão a confiança na vida, confiança em si mesmo e a despreocupação. Tenho aprendido muito com uma visão mais oriental sobre Deus, na qual tal ser é tido com características inclusive mais maternais (amor, aceitação incondicional) do que paternas (mais associadas à lei). Ao abordar o tema com as crianças, é interessante comparar que, assim como temos um pai físico, temos também um pai espiritual; se somos como estrelas, Ele é como um Sol espiritual.

Em nossos cursos de meditação para crianças, procuramos transmitir os conhecimentos acima citados na forma de contação de histórias, com brincadeiras e fazendo uso de muitos materiais visuais. Percebemos que as crianças aprendem rapidamente a meditação e logo começam a experimentar os benefícios. Nesse processo de ensino, é importante manter a atitude de estimular as crianças a pensarem e participarem, não dando o conhecimento pronto.

É interessante comentar sobre o *karma yoga*. “Karma” é uma palavra em sânscrito que significa “ação” e traz em si a ideia de que toda ação traz uma consequência.

A expressão “karma yoga” indica que é possível, enquanto agimos, manter a mente com pensamentos meditativos, ou seja, yoga (=meditação) na ação. Nesse sentido, o Raja Yoga estimula para que nas ações do cotidiano tal concentração e auto-observação ocorram. Dessa maneira, não apenas podemos conduzir comentários de meditação com as crianças em momentos dedicados a tal atividade, mas também ao lavar a louça juntos, ou ao organizar o quarto, por exemplo, pode-se optar por fazê-lo num estado de paz, em outro dia num estado de amor, ou bondade, ou alegria. Tais exercícios ajudam as crianças a compreender que podem escolher o colorido (virtudes) que dão às ações.

Exercícios meditativos para crianças

*“Somos o que repetidamente fazemos.
A excelência, portanto, não é um feito,
mas um hábito”
(Aristóteles).*

Pais e educadores, em geral, podem observar muitos benefícios da prática meditativa com os pequenos. O primeiro deles é que os

próprios adultos terão de aprender (e se beneficiar!) para, após, poderem compartilhar a prática. Além disso, é muito valioso o uso do tempo para um convívio e diálogo sobre sua espiritualidade, sobre os pensamentos e sentimentos da criança.

O ideal é que sejam momentos prazerosos, em que a criança não se sinta forçada a nada. Meditar é algo natural, afinal pensamos a todo instante, só que em alguns momentos iremos observá-los e escolhê-los de forma consciente. À medida que ela perceber o quanto é “gostoso” relaxar e criar pensamentos que gerem bem-estar, ela naturalmente aumentará o interesse.

No início, é recomendável fazê-la compreender o processo. Naturalmente que a linguagem deve ser adequada à idade. Por exemplo, se estamos lidando com crianças de 3 a 6 anos, Tilman e Hsu (2002) sugerem que seja explicado que elas podem aprender a gostar de permanecer em silêncio como as estrelas. Dessa forma, há uma tendência a julgarem o silêncio como algo interessante, afinal meditação não significa restringir a diversão ou reprimir a alegria. Outro exemplo de abordagem com crianças é trazido por Snel (2016), que sugere usar o exemplo de um sapo, que ao mesmo tempo é capaz de dar grandes saltos, mas também é capaz de sentar quieto.

É relevante compreender que, para as crianças, brincar é coisa séria! Brincar é uma das principais maneiras de a criança se adaptar e aprender. Com a brincadeira, ela simboliza e se expressa muito. Por essa razão, não leve tão a sério, procure relaxar, pois isso, por si só, inspirará a criança. Faça da meditação e do processo imaginativo uma brincadeira e um tempo “gostoso” para compartilhar com a criança (Aamodt; Wang, 2013; Tilman, 2004).

Não há uma idade específica para começar a prática da meditação com as crianças. Tilman (2004) traz experiências bem-sucedidas a partir de 2 anos, visto que basta simplificar a linguagem e elas

responderão maravilhosamente. Minha experiência com escolas de Educação Infantil mostra que educadores que dedicam momentos para se serenarem e criarem situações em que cantem canções pacíficas aos bebês percebem mudanças significativas, como maior tranquilidade no ambiente do berçário.

Em termos de recursos, é interessante que as crianças sejam conduzidas tendo uma música suave de fundo e comentário guiado por um adulto. Com o tempo, as próprias crianças podem criar suas meditações. O ambiente deve ser agradável à criança, podendo ter brinquedos que sejam importantes para ela, ambiente colorido e com recursos e estímulos indicados à sua idade.

Outro aspecto é que pequenas ações podem gerar grandes resultados: costumo capacitar educadores de diversas escolas no conhecimento da meditação Raja Yoga para que utilizem no cotidiano da escola. Tenho relatos de educadores que a utilizam no início da aula, por poucos minutos, e colhem o fruto de estudantes mais concentrados e atentos durante todo o período!

A seguir, apresentarei alguns exemplos de práticas meditativas. A maioria delas traz o elemento lúdico, tão importante para as crianças.

Imaginando um mundo pacífico

Para a meditação abaixo, você pode preparar algumas estrelas coloridas com EVA (ou outro material). Convide as crianças para sentarem-se com as pernas cruzadas, faça-as respirar calmamente e inicie conforme a seguinte sugestão, adaptada de Tilman e Hsu (2002, p. 6):

Cada um de vocês é inteligente. Uma coisa interessante é que todas as crianças já sabem sobre a paz. Hoje vamos usar a imaginação para imaginar um mundo pacífico. Mas para isto teremos de parar por alguns minutos.

Sintam o corpo confortável e equilibrado... imaginem que todas as pessoas se gostam e se dão bem... só existe paz... e mais paz... você se visualiza em um lindo jardim... lá há pássaros cantando e voando... há cachorros felizes e calmos... os bichinhos são cheios de paz... é mesmo um lindo jardim, mesmo as flores estão muito lindas, coloridas e muito tranquilas... elas são flores felizes e calmas... nesse jardim há um balanço, com o meu pensamento, eu me vejo indo até ele, me sento e começo a me balançar lentamente... eu sinto o vento suave e gentil... aos poucos venho voltando a minha atenção para esta sala.

Após esse exercício, as crianças podem compartilhar suas experiências, ou talvez prefiram desenhar o que viram.

Respirando com a sopa

Essa técnica ensina de modo lúdico como respirar mais lentamente (Rodrigues, 2015). Pergunte à criança qual a sopa que ela mais gosta. Depois peça para ela imaginar que nas mãos está segurando um prato com essa sopa favorita. Diga a ela: “sinta o cheiro da sopa” e inspire. Complemente: “só que ela está muito quente, precisamos expirar!” Só não pode expirar muito forte, senão vamos derramar a sopa. Então deve ser devagar...

Outra opção para trabalhar o serenar por intermédio da respiração é fazer a criança inspirar como se estivesse cheirando uma flor e expirar para assoprar uma vela. O mais importante é proporcionar à criança a consciência para o momento presente, para seu ritmo de respiração e estado emocional.

Quem sou eu

Esse exercício meditativo se encaixa bem após dialogar com a criança sobre nossa identidade espiritual. Pode ser interessante ter estrelas adesivas e colocar na testa dela (e do adulto presente). Outro recurso de apoio é mostrar um carro de brinquedo com um

motorista e explicar que o ser é como o motorista que dirige o veículo do corpo.

Agora sentados... bem quietos e tranquilos... de olhos fechados... vamos prestar atenção nas palavras e na música... Neste momento... eu me concentro no que estou pensando... e sinto que estou leve, muito leve... Estou consciente de que sou um pontinho de luz... Uma estrelinha brilhante... que pensa... fala... sente... lembra... anda... brinca... e canta... Sou eu... a estrelinha que dá vida ao meu corpo... É como se eu fosse o motorista... e o corpo, o carro... Então sou eu, a estrelinha... que faz meu corpo fazer tudo... Sou uma estrelinha brilhante... cheia de paz... espalhando luz... muita luz... e amor... E agora, aproveitando desse agradável momento... eu... a estrelinha brilhante... experimento toda felicidade... Abro meus olhos... e permaneço muito, muito contente (Curso..., 2014, p. 7).

Viajando até minha casa e minha escola

As crianças podem estar sentadas, de pernas cruzadas. O ambiente deve estar confortável, com uma música suave ao fundo. Essa meditação é especialmente interessante após abordar com a criança sobre os tipos de pensamentos e como podemos escolher aqueles que nos fazem bem.

Deixo meu corpo confortável... a coluna reta... e agora começo a olhar para dentro de mim... encontro uma linda estrela... Sinto grande paz... porque sou paz... sou amor... sou felicidade... Agora com a nave dos meus pensamentos... vou fazer uma viagem até minha casa... eu me vejo entrando pela porta... só que de uma forma diferente... sem pressa... cheio de paz... como um anjinho... vou entrando devagar pela sala... olho para o ambiente... irradio por meio de meus olhos... amor... felicidade... Encontro alguém da minha família, então irradio sentimento de alegria... Percebo como é bom ter bons sentimentos... vou ao meu quarto... arrumo as minhas coisas... A paz torna tudo tão fácil... Eu sou uma estrelinha de paz dentro da minha casa... Agora que minha casa já está cheia de paz... vou em pensamento até a minha escola... entro na minha sala... vejo meus colegas e envio paz a todos... à professora... começo a fazer os meus trabalhos muito feliz... com capricho... e

paciência... porque agora eu sei que sou um pontinho de luz dentro do corpo... sou eterno... nunca vou acabar... por isso não tenho medo de nada... Agora vou retornando com o pensamento para este lugar que estou agora e envio aqui os mesmos sentimentos de paz e amor (Curso..., 2014, p. 14).

Lidando com emoções difíceis

Deve-se ensinar às crianças como lidar com emoções difíceis, como tristeza, medo ou raiva. Você pode ensiná-las a observarem quando estão ficando agitadas, seja no corpo e na respiração, seja nos pensamentos. Algo que costuma ajudar em tais situações é pedir que elas façam uma pequena pausa e apenas se observem. Se for possível, pode-se conduzir algum comentário, como ao seguir:

Paro por alguns momentos... estou ficando agitado(a)... e já sei que sou um(a) menino(a) calmo... e que não preciso ficar assim... outras vezes, eu falei coisas que me arrependi depois... posso ter brigado com meus amigos... ou com meus pais... mas agora... faço uma pausa... percebo meu corpo... devo estar respirando muito rápido... talvez meu coração esteja batendo forte... Como estão meus pensamentos? O que está me deixando triste ou preocupado(a)? Ou com medo? Eu apenas olho para isso... e aceito... aceito no meu coração... relembro que sou um(a) menino(a) muito especial... simplesmente sinto o que estou sentindo... e observo o que estou pensando... tudo está certo comigo... os pensamentos difíceis fazem parte... e quando me acalmo... consigo pensar em novas formas de cuidar do meu coração... relembro que tudo passa... lembro-me de minhas qualidades de paz... coragem... amorosidade... confiança... Também relembro da proteção de Deus... em tudo o que faço... agora me sinto sendo cuidado(a)... e protegido(a)...

Uma outra maneira de abordar o tema com as crianças é sugerido por Snel (2016) ao comparar as emoções com o clima: chuvoso, tempestade, dia de sol etc. Assim, as crianças podem ser estimuladas a observarem como está seu clima interno e a fazerem previsões do tempo em seu mundo interior.

Dormindo bem

A criança pode estar deitada na cama, da forma mais confortável a ela. Pode-se conduzir um comentário similar ao abaixo:

Relembro as atividades do dia... desde manhãzinha... o café da manhã... as atividades que fiz ao longo do dia... aos poucos vou deixando que tudo que se passou... vá ficando distante... se alguma coisa me deixou triste... preocupado(a)... alegre... confiante... vou soltando isso tudo... entendo os pensamentos... e vejo que tudo o que ficou foram apenas pensamentos sobre o dia... Assim, à medida que os deixo ir... me entrego para o sono desta noite... mudo a minha atenção, saindo dos pensamentos do dia... e ficando calmo(a)... sereno(a)... deixo minha respiração ficar tranquila... Relembro que tudo o que passou foi bom... não preciso me preocupar com nada... em meu coração agradeço... e deixo que haja muita paz em mim... relembro que sou uma criança muito amada... e agora, sei que vou dormir em paz...

Conclusão

Evidentemente, as reflexões sobre a meditação direcionada ao público infantil não se esgotam num único texto, sobretudo se considerarmos as inúmeras abordagens meditativas existentes. Assim, coube-nos fazer um recorte e, nesse processo, escolhemos tratar de algumas contribuições dos aspectos científicos, o recorte da meditação Raja Yoga e, por fim, alguns exercícios práticos.

O presente capítulo teve como um de seus objetivos apresentar alguns dos benefícios da meditação para crianças, comprovados em pesquisas científicas. Os resultados apresentados apontam para uma série de ganhos, tanto no bem-estar da criança (autoestima, sentimento de felicidade, relaxamento, autoconsciência, qualidade do sono, menos ansiedade, confiança e aceitação) quanto no desempenho escolar (concentração e capacidade de aprendizagem) e no desenvolvimento social (melhora no relacionamento com os pais,

autorregulação, lidar com estresse das situações). Nesse sentido, podemos concluir que a meditação pode ser utilizada como uma estratégia para o desenvolvimento emocional e espiritual das crianças com consequências práticas em diferentes aspectos da vida.

No que diz respeito à apresentação de exercícios reflexivos a serem utilizados por pais e educadores, foram sugeridas algumas práticas que objetivam ser um ponto de partida para adultos iniciantes na condução com os pequenos. Naturalmente, a criatividade fará surgir muitas outras opções e associações.

Destaca-se o aspecto da meditação na ação (karma yoga) como uma possibilidade de trazer ao cotidiano da criança diferentes experiências internas, como serenidade, confiança e bem-estar.

Como todo aprendizado, a meditação requer prática. As pesquisas aqui apresentadas sugerem frequências de 2 vezes na semana até mesmo diária. Quanto à sua duração, elas podem variar de alguns minutos, até mesmo a duração de um período de aula, naturalmente que nesses casos devem ser bastante lúdicas e com uso de recursos. É importante lembrar que as práticas devem ter sua linguagem adequada ao entendimento da criança e o uso de diferentes recursos (música, histórias, desenhos etc.).

Assim como os leitores, sonho com um mundo melhor: mais paz, respeito, amorosidade e confiança. Creio sinceramente que as novas gerações estarão nos honrando se conseguirem ser melhores do que estamos sendo. Vejo que este futuro é possível com base em uma educação, tanto no âmbito formal quanto da família, que perceba o aprendiz como um ser integral (físico, intelectual, emocional e espiritual). Nessa perspectiva, tão importante quanto desenvolver as habilidades cognitivas, é essencial investir no crescimento emocional e espiritual. Creio que a meditação não seja capaz de trazer todas as

soluções, mas definitivamente é uma grande aliada se utilizada como ferramenta de formação.

Desejo-lhes boa sorte em suas experiências com as crianças.

Om Shanti (saudações de paz).

Referências

- AAMODT, S.; WANG, S. *Bem-vindo ao cérebro do seu filho: como a mente se desenvolve desde a concepção até a faculdade*. São Paulo: Cultrix, 2013.
- BARTOSZECK, A. Neurociência dos seis primeiros anos: implicações educacionais. *Educere*, v. 9, n. 1, p. 7-32, 2007.
- CURSO de Raja Yoga para crianças: conhecimento para crescer em paz. São Paulo: Brahma Kumaris, 2014.
- DAI, C.; NABORS, L.; VIDOUREK, R.; KING, K.; CHEN, C. Evaluation of an Afterschool Yoga Program for Children. *International Journal of Yoga*, v. 8, n. 2, jul.-dez. 2015, p. 160-161.
- DELORS, J.; MUFTI, I.; AMAGI, I.; CARNEIRO, R.; CHUNG, F.; GEREMEK, B. *et al.* *Educação: um tesouro a descobrir – relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. 5. ed. São Paulo: Cortez; Brasília: MEC/UNESCO, 2001.
- EVANS, S.; LING, M.; HILL, B.; RINEHART, N.; AUSTIN, D.; SCIBERRAS, E. Systematic review of meditation-based interventions for children with ADHD. *European Child and Adolescent Psychiatry*, p. 11-19, 2017.
- HARRISON, L.; MANOCHA, R.; RUBIA, K. Sahaja Yoga Meditation as a Family Treatment Programme for children with Attention Deficit-Hyperactivity Disorder. *Clinical child Psychology and Psychiatry*, v. 9, n. 4, p. 479-497, 2004.
- MANUAL do professor de Raja Yoga para crianças: ensinando a crescer em paz. São Paulo: Brahma Kumaris, 2014.
- O'DONNELL, K. *Autoempoderamento: a última fronteira, totalmente inovado*. São Paulo: Brahma Kumaris, 2016.
- RODRIGUES, M. *Educação emocional positiva: saber lidar com as emoções é uma importante lição*. Novo Hamburgo, RS: Synopsis, 2015.
- SHASTRI, P. C. *Spirituality and Child Mental Health*. In: *Spirituality and Mental Health: reflections of the past, applications in the present and projections for the future*. Mount Abu, Índia: Om Shanti Press, 2009.
- SMALLEY, S.; FLOOK, L.; KITIL, M. J.; GALLA, B.; KAISER-GREENLAND, S.; LOCKE, J. *et. al* Effects of Mindful Awareness Practice on Executive Functions on Elementary School

Children. *Journal of Applied School Psychology*, v. 26, p. 70-95, 2010.

SNEL, E. *Quietinho feito um sapo: exercícios de meditação para crianças (e seus pais)*. Rio de Janeiro: Bicicleta Amarela, 2016.

TILMAN, D. *Guia do facilitador para grupos de pais*. São Paulo: Confluência, 2004.

TILMAN, D.; HSU, D. *Atividades com valores para crianças de 3 a 6 anos*. São Paulo: Brahma Kumaris, 2002.

WALTON, A. G. Science Shows Meditation Benefits Children's Brains and Behavior. *Forbes*, 18 out. 2016. Disponível em:

<<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2016/10/18/the-many-benefits-of-meditation-for-children/#3fff8725dbe3>>. Acesso em: 20 jan. 2020.

Parte 3

Em busca da
transcendência





8

**Meditação e
compaixão**

Marianna de Abreu Costa



Definindo compaixão

Literalmente, a palavra “compaixão” significa “sofrer com” (Young-Eisendrath, 2001; Orange, 2006). De origem latina, essa palavra deriva da raiz *cum*, que quer dizer “junto”, e *patior*, que tem o significado de “sofrer” (Kellehear, 2004; Orange, 2006), assim como na palavra “paciente”, que é aquele que demonstra paciência em seu próprio sofrimento (Kellehear, 2004). Etimologicamente, “compaixão” é suportar junto (Orange, 2006). Não é, entretanto, condescendência ou simpatia (Orange, 2006). Mais do que passivamente partilhar do sofrimento, o ser compassivo é caracterizado pela qualidade de atitude e de ação em prol daquele que sofre (Kellehear, 2004). Orange (2006) afirma que a compaixão “é a parte da empatia que me torna disposta e capaz de descer e explorar os reinos dantescos de sofrer com o outro”.

A compaixão se caracteriza pela capacidade de ser tocado pelo sofrimento do outro e de nós próprios, de forma aberta e conectada, com conseqüente despertar de sentimentos de bondade e desejo sincero de aliviar esse sofrimento (Neff, 2003). Esse sentimento deriva do entendimento de que todos os seres humanos estão interconectados (Hofmann; Grossman; Hinton, 2011), são imperfeitos e, conseqüentemente, erram e sofrem. Dessa forma, esse entendimento deve nos levar a uma atitude de não julgarmos o próximo e a nós mesmos, de sermos tolerantes e de tentarmos, quando possível, aliviar esse sofrimento.

É importante ressaltar que a compaixão é diferente de sentir pena ou de se resignar, uma vez que possui o componente da compreensão da condição universal do sofrimento e o componente ativo da busca pelo alívio desse quando possível. Ainda, de acordo com Joanna de Ângelis (1987, cap. 9), a compaixão é diferente da

emotividade vazia, pois ela “age enquanto a outra lamenta, socorre enquanto a outra apieda”.

Do ponto de vista científico, a compaixão vem sendo definida como um constructo composto por três componentes:

- Bondade: capacidade de ser compassivo e amável com o sofrimento do outro ao invés de ser crítico ou julgador.
- Humanidade comum: entender as experiências do outro como parte de uma experiência humana maior.
- Mindfulness: aceitação e abertura equilibrada com o sofrimento do outro, não negando, evitando ou se identificando demasiadamente com esse sofrimento.

Outro conceito que vem recebendo importância científica é o de autocompaixão, que possui definição muito similar:

- Autobondade: capacidade de ser compassivo e amável com o nosso sofrimento ao invés de nos criticarmos ou de nos julgarmos.
- Humanidade comum: entender as nossas próprias experiências como parte de uma experiência humana comum.
- Mindfulness: aceitação e abertura equilibrada do nosso sofrimento, não negando, evitando ou nos identificando demasiadamente com ele (Neff, 2003).

O indivíduo compassivo é sensível e simpático, ou seja, percebe e é emocionalmente movido pelos sofrimentos e pelas necessidades do outro, é tolerante com sofrimento, tem empatia e é não julgador (Gilbert, 2009). É capaz de criar sentimentos de calor, gentileza e suporte em diferentes momentos; consegue focar sua atenção de uma maneira útil, objetivando ajudar e dar assistência; raciocina de forma não crítica, validando as experiências do ponto de vista emocional; comporta-se de forma a aliviar o sofrimento e é capaz de

sentir compaixão não só pelos outros, mas vinda dos outros e por si mesmo (Gilbert, 2009).

Para Kristin Neff (2003), a compaixão envolve perdão e ação com vistas a melhorar padrões maladaptativos de pensamentos, sentimentos e comportamentos, com gentileza e paciência, ao contrário de uma aceitação passiva daquilo que percebemos e que pode ser melhorado, ou seja, não se trata de resignação. Da mesma forma, quando somos autocompassivos, aceitamos os aspectos negativos de nós mesmos de forma gentil sem nos criticarmos, pois sabemos que imperfeições fazem parte do ser humano, ao mesmo tempo em que adotamos uma conduta ativa para modificarmos esses aspectos de nós mesmos (Neff, 2003).

Na Doutrina Espírita, o sentimento de compaixão é abordado especialmente na importância que o Espiritismo dá à caridade. Kardec (2013) aborda sobre o sentimento de compaixão ao trazer, no capítulo XI de *O Evangelho segundo o Espiritismo*, o mandamento maior: “amar o próximo como a si mesmo: fazer pelos outros o que quereríamos que os outros fizessem por nós”. Com a parábola dos credores e devedores, Jesus deu o exemplo de um rei que, além de empático ao sofrimento do seu servidor, que não tinha meios de pagar os dez mil talentos que lhe devia, foi compassivo ao realizar a ação de deixá-lo ir e perdoar sua dívida. Dessa forma, esse rei não somente foi tocado pelo sofrimento do próximo como também realizou algo para aliviar esse sofrimento.

No Evangelho de Jesus, a atitude compassiva é vista como “a expressão mais completa da caridade e que resume todos os deveres do indivíduo com o próximo” (Kardec, 2013, cap. XI). Ainda, a caridade é tida como a principal virtude, estando acima da esperança e da fé, pois “está ao alcance de toda gente: do ignorante, como do sábio, do rico, como do pobre, e independe de qualquer

crença particular” (Kardec, 2013, cap. XV). A importância da caridade pode ser apreciada nas seguintes palavras de Paulo: “Quando mesmo eu tivesse a linguagem dos anjos; quando tivesse o dom de profecia, que penetrasse todos os mistérios; quando tivesse toda a fé possível, até o ponto de transportar montanhas, se não tiver caridade, nada sou” (Kardec, 2013, cap. XV).

Dessa forma, fica claro que a compaixão é uma ponte de mão dupla e corresponde ao primeiro passo para a manifestação das virtudes morais (Ângelis, 1987, cap. 9). Tanto do ponto de vista científico quanto do ponto de vista espírita, a compaixão é compreendida como um sentimento nobre, que vem da percepção de que todos somos irmãos e estamos de certa forma conectados. Logo, a minha felicidade depende da felicidade do próximo. Segue-se, conseqüentemente a esse entendimento, a capacidade de perceber o sofrimento do outro de forma empática, bem como a busca do alívio desse sofrimento da mesma forma como gostaríamos que fosse feito conosco. Ademais, no prisma espírita, essa atitude se aproxima da caridade, a mais sublime das virtudes que o homem deve desenvolver em si.

Kardec (2013, cap. XV) nos atenta para as qualidades da verdadeira caridade:

A caridade é paciente; é branda e benfazeja; a caridade não é injubilosa; não é temerária, nem precipitada; não se enche de orgulho; não é desdenhosa; não cuida de seus interesses; não se agasta, nem se azeda com coisa alguma; não suspeita mal; não se rejubila com a injustiça, mas se rejubila com a verdade; tudo suporta, tudo crê, tudo espera, tudo sofre.

Compaixão e meditação

Recentemente, diversos programas de promoção da saúde têm incluído práticas que derivam da tradição budista. Entre essas

terapias, destacam-se a Terapia baseada em Mindfulness para Redução de Estresse, Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness e, mais recentemente, tem-se estudado protocolos que associam compaixão ou autocompaixão às práticas de mindfulness (Hofmann; Grossman; Hinton, 2011). Durante essas práticas, o indivíduo é estimulado a meditar enquanto desenvolve um estado de bondade e simpatia para com o sofrimento do outro associado a um desejo genuíno de aliviar esse sofrimento (Hofmann; Grossman; Hinton, 2011). Dessa forma, a compaixão é entendida como um atributo que pode ser desenvolvido e cultivado com treinamento (Gilbert, 2009).

Um exemplo de uma prática meditativa é uma técnica em que a pessoa é orientada, durante diferentes estágios, a desejar mentalmente a uma pessoa amiga, a uma pessoa neutra, a uma pessoa de “difícil” relacionamento, assim como a si mesmo, que seja livre de sofrimento, que seja feliz, que prospere e que encontre paz (Hofmann; Grossman; Hinton, 2011). Pode-se, ainda, estender mentalmente esses sentimentos à humanidade de forma geral (Hofmann; Grossman; Hinton, 2011). Essa técnica de mentalmente estender o sentimento de compaixão ao próximo lembra as práticas de irradiação desenvolvidas nas casas espíritas.

Outro exemplo de prática estudada nesses protocolos é pensarmos em uma situação que temos dificuldade de lidar e nos imaginarmos lidando com essa situação de forma compassiva (Self-compassion..., 2020). Outras técnicas são exercícios que ajudam o indivíduo a construir o seu próprio eu compassivo, estimulando-o, pela imaginação, a formar uma imagem compassiva de si mesmo. Quais seriam as qualidades do meu “eu compassivo”? Talvez sabedoria, bondade, gentileza, força, confiança, comprometimento. Como agiria o meu “eu compassivo”?

Além do treinamento da compaixão com o próximo, existem técnicas que estimulam aquilo que definimos como autocompaixão, pois, frequentemente, sofremos com críticas e julgamentos direcionados a nós mesmos. A literatura científica demonstra que esse tipo de atitude está associado a diversos transtornos mentais, como depressão e ansiedade.

Kristin Neff (Self-compassion..., 2020) desenvolveu um programa com diversas técnicas para esse fim. Um exemplo de exercício com esse propósito seria nos estimularmos a falar mentalmente com nós mesmos da mesma forma gentil e cuidadosa como aconselhamos um amigo a quem estimamos (Self-compassion..., 2020), pois, não raro, conseguimos ser mais tolerantes com os erros do próximo do que com os nossos próprios. Salientamos que, dentro desses programas de treinamento, não somente o tempo dedicado às práticas é fundamental, mas também a percepção e conexão do indivíduo com os sentimentos que surgirem, ou seja, não basta meramente realizar repetições de pensamentos ou imagens mentais (Hofmann; Grossman; Hinton, 2011).

O Evangelho de Jesus mostra diversas maneiras de treinarmos o sentimento de compaixão, e uma delas é a caridade. Em diversos momentos do Evangelho, podemos encontrar paralelos com as práticas acima descritas, que vêm sendo cientificamente estudadas. “Amai o vosso próximo como a vós mesmos; fazei aos outros o que quereríeis vos fizessem; amai os vossos inimigos; perdoai as ofensas, se quiserdes ser perdoados; praticai o bem sem ostentação; julgai-vos a vós mesmos, antes de julgardes os outros” (Kardec, 2013, cap. XV). Nessa orientação do Evangelho, fica clara, por exemplo, a importância não somente da caridade, da empatia e do perdão, mas também a do não julgamento.

Em relação à caridade, o Evangelho apresenta diferentes maneiras de a praticarmos. Paralelamente às práticas mentais executadas em contexto de pesquisa, Jesus nos orienta que podemos praticar a caridade não somente por meio da ação, mas também pelo pensamento e pela palavra. A irradiação de sentimentos positivos ao próximo e a si mesmo por intermédio da oração ou do ato de consolar o próximo em uma conversa são alguns desses exemplos. Também os serviços de irradiação realizados dentro dos centros espíritas exemplificam as práticas de mentalização do sentimento de compaixão. Isso mostra que Jesus nos incentivava a práticas mentais semelhantes às hoje incorporadas em protocolos de promoção da saúde.

Contudo, Jesus vai além ao nos estimular a desejarmos o bem não somente ao próximo e a nós mesmos, mas àqueles com os quais temos dificuldades. Essa questão está aprofundada quando Ele nos encoraja ao esquecimento e perdão sem limites das ofensas (Kardec, 201, cap. X), condicionando que “a misericórdia é o complemento da brandura, porquanto aquele que não for misericordioso não poderá ser brando e pacífico”. Alerta-nos que, apesar de ser o tipo de caridade a qual todos podemos executar, a caridade moral, ou por meio do pensamento, é tida como a mais difícil de exercer (Kardec, 2013, cap. XIII).

Consequências das práticas de meditação da compaixão no indivíduo

Entende-se que o sentimento de compaixão esteja ligado a um sistema biológico conhecido como sistema de vinculação e prestação de cuidado (Gilbert, 2009), o mesmo sistema cerebral que é ativado quando um bebê é cuidado por sua mãe. Esse sistema, quando ativado, produz sensações como a de segurança, calma,

tranquilidade, aceitação, calor, cuidado e compaixão (Gilbert, 2009). Por essa razão, as experiências nos anos iniciais do indivíduo com suas figuras de cuidado são tão importantes para a saúde emocional. A literatura científica demonstra que os protocolos de meditação que incluem práticas de compaixão e autocompaixão ajudam a melhorar a atenção, aumentar as emoções positivas, reduzir as emoções negativas e regular as emoções (Hofmann; Grossman; Hinton, 2011), assim como as práticas meditativas em geral.

Especificamente, as práticas de compaixão e autocompaixão parecem aumentar os sentimentos de empatia e compaixão e reduzir o que se chama de autocriticismo (tendência do indivíduo de se julgar e criticar).

Sabe-se que altos níveis de autocriticismo estão associados a transtornos, como a ansiedade e a depressão.

Logo, esses protocolos demonstram-se úteis na redução desses transtornos mentais (Hofmann; Grossman; Hinton, 2011). Além de ajudar no alívio do sofrimento desses indivíduos, essas práticas têm sido estudadas para pessoas com alto índice de vergonha (Gilbert, 2009) e tendência à hostilidade ou raiva (Hofmann; Grossman; Hinton, 2011).

Acredita-se, é importante destacar, que essas práticas podem beneficiar indivíduos que são muito autocentrados (Hofmann; Grossman; Hinton, 2011), tornando-os mais empáticos e voltados ao próximo. De forma ampla, pensa-se que essas práticas possam ter um impacto social, uma vez que podem melhorar a forma como o indivíduo se relaciona não somente consigo, mas também com o próximo (Neff, 2003).

A doutrina de Jesus relata as diversas consequências do sentimento de compaixão para o indivíduo e para a humanidade como um todo. Paralelamente à ideia de desejarmos o bem mesmo

àqueles com quem temos dificuldades, recomenda Jesus que nos reconciliemos o mais depressa possível com o nosso adversário (Kardec, 2013, cap. X). A partir da compreensão de que todos erramos e somos imperfeitos, essa atitude torna-se imprescindível. Essa reconciliação se faz ainda mais necessária quando recordamos que nem mesmo a morte nos livra dos nossos inimigos. Logo, se adotarmos uma atitude compassiva ao nos desentendemos com alguém, possivelmente iremos evitar casos futuros de desavenças, seja nesta ou em outra vida, ou seja, casos de obsessões podem ser evitados se adotarmos uma atitude compassiva com atuais desafetos.

Jesus nos fala sobre as consequências da atitude de não julgar, exemplificada com as palavras a Ele atribuída: “atire a primeira pedra aquele que não houver pecado” (Kardec, 2013, cap. X). A partir desse exemplo, adverte-nos sobre a ideia de que seremos julgados da mesma forma com a qual julgamos. Todos pecamos, e “ninguém há que não necessite, para si próprio, de indulgência” (Kardec, 2013, cap. X). A atitude compassiva com o próximo, portanto, pode suavizar o julgamento ao qual seremos um dia submetidos, seja por termos praticado a caridade, seja por não termos sido julgadores com o nosso próximo.

Mais do que proporcionar alívio a futuros sofrimentos, a caridade, segundo o Evangelho de Cristo, é condição para a salvação. Essa ideia está ilustrada na parábola do Bom Samaritano, quando Jesus reserva a felicidade para aqueles que praticarem a caridade:

Senhor, quando foi que te vimos com fome e te demos de comer, ou com sede e te demos de beber? Quando foi que te vimos sem teto e te hospedamos; ou despido e te vestimos? E quando foi que te soubemos doente ou preso e fomos visitar-te? Ele responde, Em verdade vos digo, todas as vezes que isso fizestes a um destes mais pequeninos dos meus irmãos, foi a mim mesmo que o fizestes.

Segundo Jesus, esta é a questão única que separa os que merecem a felicidade: “praticaste a caridade?” Concluindo, coloca “o samaritano, considerado herético, mas que pratica o amor ao próximo, acima do ortodoxo que falta com a caridade” (Kardec, 2013, cap. X).

De forma mais ampla, Jesus não somente recomenda a caridade, mas a coloca como “condição absoluta da felicidade futura” e condição única para a salvação (Kardec, 2013, cap. XV). A atitude compassiva teria não somente a possibilidade de tornar o indivíduo que a possui feliz, mas o poder de tornar a todos felizes, pois

não mais haveria ódios, nem ressentimentos. Direi ainda: não mais pobreza, porquanto, do supérfluo da mesa de cada rico, muitos pobres se alimentariam e não mais verieis, nos quarteirões sombrios onde habitei durante a minha última encarnação, pobres mulheres arrastando consigo miseráveis crianças a quem tudo faltava (Kardec, 2013, cap. XII).

Logo, a ideia do impacto social que o sentimento de compaixão pode exercer, descrita na literatura científica, era entendida e descrita por Jesus. Dessa forma, quando aprendermos a amar ao próximo como a nós mesmos e fazer ao próximo o que gostaríamos que nos fosse feito, veremos reinar entre nós a paz e a justiça, pois somente haverá espaço para união, concórdia e benevolência (Kardec, 2013, cap. XI).

Corroborando a literatura científica e, de certa forma, resumindo o exposto neste capítulo, Joanna de Ângelis (1987, cap. 9) afirma que o sentimento de compaixão nos equilibra psicologicamente, pois faz com que nos reflexionemos em torno da condição humana comum do sofrimento ou das “ocorrências que atingem a todos os transeuntes da experiência humana”. Coloca ainda que encorajar esse sentimento é dar significado à vida, uma vez que, destituídos desse sentimento, mergulhamos em nossas necessidades puramente egoicas, tornamo-nos alheios à condição do próximo e relacionamo-

nos de forma superficial (Ângelis, 1987, cap. 9). Dessa forma, a compaixão é um poderoso sentimento pelo qual alcançaremos a não somente paz pessoal, mas também a harmonia na Terra (Ângelis, 1987, cap. 9).

Para finalizar, seguem os últimos três trechos sobre compaixão de um primoroso poema ditado por Emmanuel (1993, p. 2):

XXVIII Compadece-te dos errados.

Guarda a certeza de que Deus te permite errar

A fim de que reconheças a tua fraqueza e imperfeição.

Nem todos os errados possuem consciência do que fazem.

Lembra-te dos momentos em que te desequilibras sem querer.

XXIX Compadece-te dos bons. Auxilia-os para que prossigam fiéis a eles mesmos.

Na comunidade humana não existem criaturas infalíveis.

Somente Jesus Cristo e alguns raros heróis da fé viveram sem cair.

XXX Compadece-te dos maus.

Na Terra não existem os totalmente bons, nem os totalmente maus.

Os maus são vítimas de delírios, cuja origem eles próprios desconhecem.

Ante as faltas de qualquer delinquente, seja ele quem for, compadece-te.

Referências

ÂNGELIS, J. (Espírito). *Responsabilidade*. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: Leal, 1987.

EMMANUEL (Espírito). *Compaixão*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília, DF: 1993.

GILBERT, P. Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, v. 15, p. 199-208, 2009.

HOFMANN, S. G.; GROSSMAN, P.; HINTON, D. E. Loving-kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, v. 31, n. 7, p. 1126-1132, 2011.

KARDEC, A. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. 131. ed. Brasília, DF: 2013.

KELLEHEAR, A. Third-Wave Public Health? Compassion, Community, and End-of-Life Care. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, v. 1, p. 313-323, 2004.

NEFF, K. Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, v. 2, p. 85-101, 2003.

ORANGE, D. M. For Whom the Bell Tolls: Context, Complexity, and Compassion in Psychoanalysis. *International Journal of Psychoanalytic Self Psychology*, v. 1, p. 5-21, 2006.

SELF-COMPASSION Guided Meditations and Exercises. *Self-Compassion*, [2020?].
Disponível em: <<http://self-compassion.org/category/exercises/>>.

YOUNG-EISENDRATH, P. When The Fruit Ripens: Alleviating Suffering and Increasing Compassion as Goals of Clinical Psychoanalysis. *Psychoanalytic Quarterly*, v. 70, p. 265-285, 2001.



9

Meditação e Espiritismo

Alexandre Fontoura dos Santos



Jung, assim como outros psicólogos, afirma que a vida interior é tão real quanto a vida exterior, cabendo valorizar ambas em processo constante de descobrimento. Notadamente, a humanidade ainda não descobriu o reino interno com a mesma astúcia que o fez com o externo, constituindo uma forma de viver imatura e incompleta. O olhar para dentro traz em si a chave para o entendimento do indivíduo, assim como poderosa porta de acesso ao sutil, àquilo que nos cerca e sem que percebamos de imediato: a descoberta do *continente* espiritual.

Se na exploração de paragens terrenas nos utilizamos de vasta indumentária material – de caravelas a espaçonaves –, o mundo íntimo deve ser buscado com igual ou maior rigor. Este, porém, dispensa parafernália e requer que o candidato faça esforço de silêncio e introspecção para que notas diferentes possam soar ante sentidos que antes desconhecia possuir.

A meditação, antes de tudo, é uma capacidade que se revestiu por diferentes práticas e diferentes técnicas ao longo dos séculos. Praticada constantemente por Espíritos de luz, quando retidos no corpo, serve de alicerce para domar a si mesmo, conhecer-se, expandindo a percepção acerca da *vida maior* – a espiritual.

Adicionados ao nosso cabedal de conhecimento os contributos de diferentes visões sobre o assunto, nos encontramos habilitados para uma grande questão que nos é oferecida pelas relações entre Doutrina Espírita e atualidade: *caberia vincularmos Espiritismo e meditação?*

Com frequência recebemos relatos de indivíduos e grupos espíritas que têm se aproximado dessa prática, utilizando-a em consonância com a mediunidade e a oração. Gradualmente, vão surgindo alguns defensores da aproximação, entre encarnados e

desencarnados. Explanam sobre a condição de prática complementar, até uma possível incorporação formal entre o inventário das atividades espíritas. Surgem assim as problemáticas da meditação no Espiritismo, da meditação-espírita e dos métodos a serem utilizados.

Embora não contemplada nos postulados básicos da Doutrina Espírita, essa discussão é recorrente, merecendo nossa melhor atenção. Nosso intuito, para tal, é o de avaliar a proposta meditativa perante as questões (1) paradigmáticas, (2) mediúnicas, (3) morais e (4) doutrinárias, sob enfoque oferecido pelo legado kardequiano. Dessa forma, buscaremos, ao fim, discutir o lugar da meditação no Espiritismo, contemplando diferentes pontos de vista.

As meditações

A palavra “meditação” figura em inúmeros escritos espíritas – de artigos a obras mediúnicas –, garantindo espaço como prática nobre de elevação da Alma e sobreposição do ser ante as misérias da vida, robustecendo capacidades morais e conectando-o ao alto. No entanto, nem sempre fica clara a utilização do termo, uma vez que implica uma concepção muito abrangente.

Em sua forma ativa, diz respeito ao ato reflexivo, ou analítico, em que o indivíduo perpassa suas ações, repensa seus atos e sua vida, abrindo espaço para inspirações oportunas. A mais clara expressão dessa modalidade é aquela descrita por Agostinho na questão n. 919a de *O livro dos Espíritos* (Kardec, 2016), quando convida o leitor a momentos oportunos de revisão diária a fim de examinar nos pormenores sua forma de pensar e proceder.

Em outra instância, temos a atenção contemplativa, autovoltada, que consiste no silêncio mental, para de forma abstrata conectar-se ao *mais além*, a partir do ato de buscar sentir a si mesmo.

Naturalmente, nem sempre a distinção é clara, uma vez que podemos buscar ambas concomitantemente.

Nos textos de Kardec e Emmanuel, a palavra majoritariamente é utilizada na primeira concepção. Nosso foco, porém, é nos termos na segunda, que compreende em seu bojo tanto o cultivo do estado mental contemplativo como a prática meditativa propriamente dita, um exercício sistemático de concentração e imersão interior, como abordada ao longo do presente livro.

Tributária de doutrinas orientalistas, a meditação sistemática se popularizou no Ocidente apenas em um período recente, entre os séculos XX e XXI, por intermédio da divulgação de inúmeras técnicas, assim como seu avanço no meio científico. Na França do século XIX, contexto em que surgiu o Espiritismo, os estudos acerca do Oriente começavam a ganhar adeptos no campo da história, das artes e religião comparada, mas ainda não tinham uma repercussão maior de seus conceitos.

Assim, podemos vislumbrar no corpo da Doutrina a meditação dotada de seu sentido mais amplo, de retorno ao mundo interno e pacificação, a fim de que ressoe no íntimo as impressões da esfera espiritual com maior clareza. Talvez as palavras de Emmanuel (2015, p. 351), em capítulo intitulado “Na meditação”, saliente melhor esse aspecto:

Vem a um lugar à parte, no país de ti mesmo, a fim de repousar um pouco. Esquece as fronteiras sociais, os controles domésticos, as incompreensões dos parentes, os assuntos difíceis, os problemas inquietantes, as ideias inferiores. [...] Concentra-te, por alguns minutos, em companhia do Cristo, no barco de teus pensamentos mais puros, sobre o mar das preocupações cotidianas...

Tal espécie de colocação é constante na codificação e literatura espírita em geral – de Agostinho a Emmanuel –, indicando a importância fundamental da contemplação para o equilíbrio da Alma e para a vida espiritual.

Léon Denis (2017, p. 334), direcionando-se à meditação em uma concepção contemplativa, apresenta valiosas palavras em termos de transcendência e em disciplina mental, observando os excessos cognitivos gerados pelos meios de comunicação ainda em sua época¹²:

O estudo silencioso e recolhido é sempre fecundo para o desenvolvimento do pensamento. É no silêncio que se elaboram as obras fortes. A palavra é brilhante, mas degenera demasiadas vezes em conversas estéreis, às vezes maléficas; com isso, o pensamento se enfraquece e a alma esvazia-se. Ao passo que na meditação o Espírito se concentra, volta-se para o lado grave e solene das coisas; a luz do mundo espiritual banha-o com suas ondas.

Aos poucos, descreve uma forma de pensamento inabitual, passiva e contemplativa, trazendo em moldes ocidentais e espíritas colocações semelhantes aos clássicos zen-budistas ou taoístas:

Dissemos que a Alma oculta profundeza onde o pensamento raras vezes desce, porque mil objetos externos ocupam-no incessantemente. Sua superfície, como a do mar, é muitas vezes agitada; mas, por baixo se estendem regiões inacessíveis às tempestades. Aí dormem as potências ocultas, que esperam nosso chamamento para emergirem e aparecerem. O chamamento raras vezes se faz ouvir e o homem agita-se em sua indigência, ignorante dos tesouros inapreciáveis que nele repousam.

Dessa percepção a compreensão espírita não prescinde, sob o risco de que, por falhas interpretativas, as potências do raciocínio e da fé raciocinada abandonem inadvertidamente os cuidados quanto aos estados pacíficos de orquestração mental.

Sobre a meditação sistemática

Aprofundando nossa análise, uma segunda distinção que vamos fazer é entre a capacidade meditativa e o que seriam as tradições meditativas. A primeira diz respeito ao exercício de interiorização mencionado acima: de desligamento momentâneo dos sentidos exteriores a fim de se alcançar estados emocionais e cognitivos de

calma e concentração, propiciando também uma incursão nas energias medianímicas e sensações espirituais. Nesse intento, se utilizam práticas simples ou complexas de relaxamento e abstração do pensamento, podendo ser orientadas sobre um determinado objetivo. Em outra instância, temos as mais diversas tradições meditativas, referentes a inúmeras linhagens religiosas e esotéricas, muitas das quais dignas de admiração, mas que devem ser encaradas como um aspecto à parte da Doutrina, por trazerem um grupo de crenças, dogmas e conceitos referentes a contextos históricos e culturais distintos, por vezes destoantes dos conhecimentos espíritas basilares. A maioria das ressalvas em tal aproximação, como veremos mais adiante, diz respeito a esse aspecto.

Sendo o Espiritismo uma doutrina aberta, em constante evolução, se não podemos encontrar referências diretas à meditação enquanto prática sistemática nas obras básicas, as encontramos naquelas complementares, das comunicações mediúnicas seguras que se estabeleceram no desenrolar dos séculos XX e XXI.

Com a meditação contemplativa – principalmente a sistemática – tem-se a proposta de ir além do pensamento racional discursivo, formado por representações mentais, adentrando-se ao estágio do pensamento intuitivo. Os orientais há muito perceberam isso e buscaram indicar por via de abstrações esse entendimento, incapaz de ser integralmente explicado ou pedagogicamente contido, somente vivido.

No seminário *A meditação à luz do Espiritismo*, os dedicados estudiosos do Projeto Manoel Philomeno de Miranda (2016) alertam que isso não se trataria de fuga da realidade objetiva e externa, mas, sim, de sua superação. Resumem que “os pensamentos e sentimentos, inicialmente, serão parte da meditação, até o momento

em que já não seja necessário pensar ou aspirar, mas, apenas, ser”. Portanto, não falamos do abandono da razão, tão destacada por Kardec, mas de gerar a devida união entre pensamento racional e contemplativo.

O psicólogo Carl G. Jung (2012) propõe que a vida mental fomentada pelo intelectualismo ainda assim seria uma atitude voltada para o externo, sendo ideias e sistemas reverberações de questões exteriores. Exercícios meditativos e de imaginação ativa, segundo ele, seriam capazes de conectar o indivíduo aos conteúdos internos, provindos do *inconsciente* em manifestação espontânea, conforme ele mesmo pôde experienciar.

É importante denotarmos que os estados mentais atingidos pela meditação, apesar do destaque que recebem nas tradições orientais, são verdadeiras *capacidades pertencentes às estruturas da Alma*, capacidades que também atingem o nível da paranormalidade – portanto anímicas –, não se restringindo a um contexto histórico cultural específico, apesar de evidenciar-se por meio destes.

Não visando técnicas complexas (propositalmente), em algumas obras espíritas é possível encontrarmos instruções básicas para a meditação. Nesse ponto não nos alongaremos, mas sugerimos ao leitor aquelas estabelecidas por Joanna de Ângelis em *Vida: desafios e soluções* (1997) e, principalmente, nos livros *Momentos de meditação* (1988) e *Alegria de viver* (2005). Nestes, a mentora espiritual descreve roteiros básicos de concentração, baseados no cuidado com a respiração, escolha de postura agradável, para depois selecionar o objeto da meditação e a forma a utilizar – como a simples contemplação ou a visualização de luz sobre órgãos vitais e *centros de força*, por exemplo.

O exercício deve atingir o estado de naturalidade, somente obtido com a prática rotineira. Entendendo que os cuidados se estendem do

campo fisiológico às observações mentais, Joanna de Ângelis (1988, p. 3) afirma: “não lute contra os pensamentos. Conquista-os com paciência!”

A prática da meditação e o paradigma espírita

“Se não podemos compreender a natureza íntima de Deus, podemos ter uma ideia de algumas de suas perfeições?”

– Sim, de algumas. O homem as compreende melhor à medida que se eleva acima da matéria; ele as entrevê pelo pensamento”

(Kardec, 2016, questão n. 12).

Em diversas questões obtidas nas obras básicas, os Espíritos respondem que o propósito da reencarnação é permitir ao ser ascender intelectual e moralmente. A compreensão da vida após a morte e do fenômeno da reencarnação seria parte integrante de sua tomada de consciência acerca de si mesmo e da própria realidade. Com o ser espiritual, funda-se um novo paradigma, invertendo completamente a ótica vigente, que até então partia do ser materializado, nele permanecendo fixada – mesmo quando ao inquirir os mistérios do universo.

Allan Kardec (2016) relaciona a experiência da matéria com uma espécie de névoa que atordoa os pensamentos, não permitindo ao encarnado discernir com clareza, impedindo-lhe conclusões outras de mais fácil entendimento ao ser em estado de erraticidade. Tal fator terna a própria compreensão da realidade que o cerca e o constitui, tornando-a por demais fragmentária.

Compreendendo a vida material como uma extensão imprecisa da *vida maior*, uma experiência momentânea embora de significativa importância, o paradigma da imortalidade da Alma vem transformando toda a concepção de realidade que pauta a

perspectiva humana, com profundas implicações religiosas, filosóficas e científicas.

A meditação, se incluída a experiências como a da mediunidade, pode contribuir para a abordagem empírica desse novo paradigma, pois também permite a relativização e desidentificação dos laços da matéria, penetrando-se em um mundo novo a partir do próprio íntimo. Assim, a experimentação científica sistemática, embora valiosa, não substitui a necessidade da vivência pessoal, experimentando aquilo que se crê. Une-se o valor empregado pelas perspectivas comuns ao pensamento ocidental (experiência coletiva e reproduzível em laboratório) e ao pensamento oriental (experiência individual, subjetiva), em uma síntese que confere maior veracidade ao viver.

No que interessa-nos a capacidade de olhar além do *véu de Ísis*, na obra *Impermanência e imortalidade*, o Espírito Carlos Torres Pastorino (2005) se manifesta sobre a importância da meditação, nos beneficiando com uma série de ricas apreciações sobre o poder desta para alcançar-se a transcendência, alçando a personalidade a novos horizontes, onde não apenas se teoriza, mas, sobretudo, se experimenta o paradigma imortalista difundido pelo Espiritismo. Nele, tece uma das mais profundas abordagens espíritas acerca do tema.

Segundo avalia, o Espírito em regime de encarnação “experimenta grande dificuldade em manter-se com a mente alerta aos acontecimentos que têm lugar a sua volta” devido ao atordoamento gerado pela predominância momentânea da matéria sobre ele, tal qual “uma espécie de névoa envolvente” (Pastorino, 2005, p. 31). Tais “vapores morbosos” impediriam a lucidez e o discernimento, dificultando a vigilância e a consciência de si mesmo. Dessa forma, se faz “indispensável o hábito da meditação, que não tem o caráter

de negação, de anulação, mas de atenção em relação a tudo quanto lhe diz respeito [...]” (Pastorino, 2005, p. 33).

A meditação é descrita como uma *busca profunda da realidade*, tendo como ponto de partida a libertação mental. Por intermédio dela, o candidato desidentifica-se do exterior, para que o Espírito não venha a falir em seu propósito de autoiluminação; supera os choques da dicotomia entre o mundo externo e o interno; não se deixa dominar pelo excesso de informações desnecessárias envergadas pela cultura ao alcançar estado reflexivo, impedindo o arrastamento pelo mundo das formas e ambições tormentosas. Ampliando capacidades, não se deixa arrastar pelo fluxo caótico do pensamento, mas a ele acalma, permitindo penetrar em estados mentais para além das palavras, formulações e representações. Além disso, fortalece o indivíduo para ação edificante, onde se equilibra para melhor servir ao próximo. Por fim, antecipa, ainda na vida terrena, experiências espirituais “santificantes, não mais se comprazendo com os limites sensoriais” (Pastorino, 2005, p. 77). Dessa forma, o indivíduo situa-se como ser espiritual que é, desperto para a vida, segundo a concepção imortalista que esta carrega.

Um defensor da inserção meditativa é o pesquisador espírita Cícero Marcos Teixeira (2001, p. 93-95). Este percebe interessantes semelhanças na meditação e na ação da prece ao analisar seus recursos “vibratórios, bioenergéticos psicodinâmicos e teledinâmicos” (com efeitos de longo prazo), geradores de repercussões maiores na “multitransdimensionalidade da natureza e do universo”. Afirmar, em seus livros e palestras, que ambas são dotadas de ação profilática, imunológica, antisséptica, saneadora e terapêutica, no que diz respeito à saúde do corpo, da mente e do Espírito, evitando patogenias tanto fisiológicas quanto espirituais.

Em sentido emocional, a meditação concorre para a plenitude, em que virtudes antes adormecidas facilitam a transposição de conflitos psicológicos afligentes. O patamar evolutivo de um mundo de provas e expiações localiza seus habitantes em um estado mental em que suas heranças espirituais (reminiscências das vidas transatas), impedem a concentração “em tudo quanto seja libertador” (Pastorino, 2005, p. 74), tal como tendência masoquista de fixar pensamentos inferiores.

Meditando, o Espírito se desliga de ambições asfixiantes, vivendo a liberação de capacidades morais, intelectuais e perceptivas, que são verdadeiros tesouros da Alma resguardados pelo *superconsciente*, que os carrega em forma de potencialidades, a serem devidamente experienciadas.

Meditação e mediunidade

“Há uma imperiosa necessidade de vida interior, a fim de lograr-se identificação com a realidade. O mundo dos sentidos físicos, face ao seu significado e às suas finalidades de pôr o ser em contato com as manifestações exteriores, afasta-o das percepções profundas, ao mesmo tempo sutis, da vida plena.

Fixando-o no campo das manifestações objetivas, bloqueia-lhe a capacidade de ampliar os registros paranormais, que lhe abrem as portas para captar o infinito campo das causalidades”

(Ângelis, 2013, p. 55).

O advento do Espiritismo vem fixar o homem como ser transdimensional, participante ativo da vida em diferentes estados da matéria pela qual se manifesta. Assim sendo, embora habite o mundo sensorial visível aos olhos da carne, sua procedência e verdadeira natureza remetem ao *plano dos Espíritos*, com o qual interage, embora quase que apenas inconscientemente, e ao qual retornará pelo fenômeno da desencarnação.

Caso portador de mediunidade ostensiva, a confirmação deste *outro continente* se torna mais clara, o que também pode ser logrado mediante outras vivências mais sutis (como de recepção de auxílio magnético espiritual, de oração e introspecção). Pela diminuição dos excessos sensoriais da matéria e ampliação das percepções agudas do vasto mundo interior, afloram novos horizontes no que diz respeito às percepções extrafísicas, alicerçando experimentação dos sentidos perispirituais.

A vida no corpo não se torna encarceramento completo, pois não mais obstaculiza com a vivência simultânea da realidade espiritual, que passa a ser gradualmente desvelada e familiarizada ainda anteriormente ao fenômeno da desencarnação.

Consoante com a disciplina desposada pelo médium – condição básica para o exercício dessa faculdade em regime de seriedade –, a meditação serve como prática preparatória ao estado mental e emocional propício a uma dedicação satisfatória, como instrumento dos instrutores da *vida maior*. Além disso, prepara as resistências morais do trabalhador para lidar com os dramas que irá se deparar no auxílio ao próximo.

Segundo o Espírito Pastorino (2005, p. 224), o hábito da meditação aguça a intuição:

[...] que se desbloqueia das células que as impede de exteriorizar-se, enseja intercâmbio salutar com outras inteligências, especialmente as dos seres desencarnados que se acercam, facultando precioso intercâmbio mediúnico, assim contribuindo para melhor qualificação das experiências que se fazem prazenteiras e compensadoras.

Assim, pelo relaxamento e pela limpeza mental, ou pela diminuição de estímulos exteriores e introspecção, a prática meditativa é eficiente mecanismo de educação e desenvolvimento das capacidades de comunicação espiritual, possibilitando verdadeira ampliação mediúnica.

Quando adotada, se insere com eficácia aos demais cuidados preparatórios do médium nas horas que antecedem aos trabalhos espirituais – rotina inalienável na proposta de intercâmbio mediúnico seguro (como vemos em *Desobsessão*, de André Luiz, verdadeira cartilha a assegurar ao Movimento Espírita algumas de suas práticas basilares na comunicação com os mortos) (Luiz, 2004).

Facultando introspecção benfazeja, essa prática permite alicerçar as potencialidades sensitivas, as educando, organizando e expandindo, com efeitos percebidos na captação de vibrações que lhe são próprias, seguindo-se das emanções dos *centros de força* (chacras) (Ângelis, 2012), ou até mesmo da sensação de expansão (“embalamento”), onde se sente não mais o físico, mas gradativamente as dimensões do corpo sutil – que perpassa e engloba o carro orgânico, não se contendo em seu interior como conteúdo limitado (Kardec, 2016).

Em casos de mediunidade ostensiva, dependendo da faculdade inerente de cada ser, outros aspectos defluem desse estágio: como a acuidade clariaudiente, visão de fluxos circulares ou ascendentes-descendentes do campo magnético (o que classificaria vidência embrionária), visões ou sensações de entidades desencarnadas, como os próprios Espíritos-guias, orientando e protegendo o exercício meditativo. Há ainda o capítulo das emancipações da Alma (projeções astrais), desdobramentos espirituais da personalidade consciente, permitidas pelo afrouxamento dos *fulcros* ou *liames* de fixação do Espírito na matéria, ampliando a convivência com os benfeitores espirituais.

Tal interiorização meditativa abre portas para o surgimento de eventuais reminiscências de vidas passadas, gerando maior entendimento das causas que produzem as questões atuais. Ao ensejar uma saúde que contempla soma e Espírito, capacita a

desvinculação dos tormentos obsessivos por meio da mudança de faixa vibratória, além da mencionada desidentificação com o carro transitório e as paixões asselvajadas, limpando e reorganizando as paisagens mentais tumultuadas, facilitando o saneamento das “larvas mentais” e formas-pensamento produzidas e portadas pela mente (Ângelis, 1997).

A descoberta da meditação é a de uma força do Espírito, que merece ser vivenciada a fim de não causar verdadeira atrofia de capacidades que, em verdade, são essenciais para a existência. Sua negligência impacta o ser moral, pois este necessita do “pão espiritual” como do pão material. Conforme compreendemos, os instintos da carne, ainda que de grande importância, não devem obstaculizar o desabrochar dos instintos espirituais, aqueles que governam a transcendência e a moralização do Espírito, correspondendo às verdadeiras metas da existência.

André Luiz, como demais instrutores espirituais, em diversos momentos narra o hábito de reenergizar-se por meio da prece e da introspecção, como lemos nos diversos encontros com as personalidades do além, ao longo de sua série *A vida no mundo espiritual*. Apesar de não se adentrar propriamente na temática da meditação, o autor espiritual tece considerações essenciais para a compreensão desta, perante a vida mental e seus mecanismos de ação, descrevendo as dinâmicas do pensamento, e destes na mediunidade. Nesse contexto, afirma que uma importante capacidade a ser desenvolvida seria a de *indução mental*, que traduz por aquisição de *capacidade de concentração e de resistência* rumo ao objetivo que demande (Luiz, 2009).

Tal característica é frágil e inconstante na condição humana hodierna, porém clara e decisiva entre as consciências mais evoluídas, atestadas nas duras provas da ascensão.

Em *Mecanismos da mediunidade* (Luiz, 2009), ao ensinar sobre a existência de *corpúsculos mentais*, infere que o pensamento ainda é matéria (em outro estado vibracional): a *matéria mental*, com determinados tipos de corpúsculos sutis e características afins, em terminologia análoga à que descreve a matéria densa. Nestas “as leis de formação das cargas magnéticas ou dos sistemas atômicos prevalecem sob novo sentido, compondo o maravilhoso mar de energia sutil em que nos achamos submersos [...]” e que estabelecem para cada pessoa “uma carga mental própria”, segundo movimentem sua vontade, intenção, foco e afinidade (Luiz, 2009, p. 49-50).

De acordo com a qualidade de nossos pensamentos, os nossos átomos ou corpúsculos mentais se organizarão de maneira própria. Por essa razão, os jogos de satisfação e extrapolação dos sentidos básicos, em dominando unilateralmente nossos focos de interesse, nos aprisionarão em emissões muito restritas, referentes às *ondas longas e densas*, “em posição vulgar” e de “simples sustentação da individualidade”, relativas à vida prática e instintual, nos possibilitando *crescimento somente horizontal*, no que concerne à locomoção e administração das questões diárias.

Essas ondas constituem a propriedade das energias densas, pesadas, portanto as de natureza negativa, arrastando com mais força o indivíduo às baixadas de sua organização moral. Vejamos que a atividade comum da mente humana com certa dose de dificuldade rompe a primeira instância (das ondas longas, ou energias densas). O claustro da materialidade, quando se apropria da casa mental, requer certa dose de esforço para ser relativizado, mas ainda há níveis que diferem das ondas longas, também à disposição de nosso esforço próprio.

O despertar para a necessidade da meditação diária situa o indivíduo nos dois estágios seguintes: das *emanações médias*, de *tensão pacífica*, em virtude de reflexões e oração natural (de aquisição de experiência, por parte da Alma, “correspondendo à produção de luz interior”); e no estágio das emoções profundas, “laboriosas e aturadas concentrações mentais”, em esforço contínuo de elevação mental mediante finalidades nobres, em que “o domínio dos pensamentos emitirá raios muito curtos ou de imenso poder transformador do campo espiritual” (Luiz, 2009, p. 50).

Esses elementos são fundamentais na caracterização de seu livre-arbítrio, em que o Espírito, pela eleição de conteúdos e condutas mentais, torna-se senhor de si mesmo, ator de sua vitória ou desdita, uma vez que:

[...] a matéria mental é instrumento sutil da vontade, atuando nas formações da matéria física, gerando as motivações de prazer e desgosto, alegria ou dor, otimismo ou desespero, que não se reduzem efetivamente a abstrações, por representarem turbilhões de forças em que a Alma cria seus próprios estados de mentação indutiva, atraindo para si mesma os agentes (por enquanto imponderáveis na terra), de luz ou sombra, vitória ou derrota, infortúnio ou felicidade (Luiz, 2009, p. 50).

O médium, ao envergar constituição psíquica hipersensível às emanações de maior grandeza, se encontra igualmente sensível às emanações mais baixas e aprisionantes, cabendo ajuntar vasto cabedal de recursos práticos para sua libertação e profilaxia.

É sobre esse campo que age o meditador, campo fértil para a melhoria de condições de comunicação mediúnica, conforme podemos igualmente conferir nos escritos dos pesquisadores do Projeto Manoel Philomeno de Miranda. Valendo-se da representação de um lago sereno, destacam a necessidade de se estabelecer uma mente tranquila e harmonizada para que, no intercâmbio mediúnico,

as imagens sejam percebidas de forma clara e transmitidas com facilidade. Esta seria:

[...] a mente do médium competente e preparado que se utiliza da meditação como técnica capaz de estabelecer controle psíquico e ordem na casa mental, diminuindo os pensamentos quando for preciso apassivar-se, selecionando-os conforme as necessidades e *quebrando a força das ideias dominantes e excludentes (as que repelem outras ideias) a fim de que a mente retorne à normal polivalência de interesses*. Somente assim, a mediunidade se estrutura e se aperfeiçoa (Projeto Manoel Philomeno de Miranda, 2003, p. 119, grifo nosso).

O médium espírita Divaldo Franco destaca: “Enquanto o sensitivo não se habituar às disciplinas da meditação, os seus registros mediúnicos passarão pelo inconsciente ali contaminando-se, ao passo que, estando harmonizado, os mesmos transitarão pelo superconsciente, apresentando-se claros e precisos” (Projeto Manoel Philomeno de Miranda, 2003, p. 119).

Esse clareamento mental facilita distinguir e selecionar faixas de captação, rumando do pandemônio de estímulos que algumas vezes caracterizam o período da mediunidade probatória, a fim de melhor se estabelecer na mediunidade segura. Portanto, é valioso agente de constância diante de aptidão tão fugidia (conforme o codificador caracterizou a mediunidade) (Kardec, 2008). Por esses motivos, pode ocupar valioso papel no exercício de preparo para a doação mediúnica.

De forma sintética, alguns desses aspectos se faziam presentes nos escritos de Léon Denis (2017, p. 317, grifos nossos), que, descrevendo uma legítima meditação sistemática, baliza a importância desta para o desenvolvimento das faculdades inerentes à paranormalidade:

Falamos incidentalmente do método a seguir *para o desenvolvimento dos sentidos psíquicos*. Consiste em insular-se uma pessoa em certas horas do dia ou da noite, suspender a atividade dos sentidos externos, afastar de si as imagens e ruídos da vida externa, o que é possível fazer mesmo nas condições sociais mais humildes, no meio das ocupações mais vulgares. É necessário, para isso, concentrar-se e, na

calma e recolhimento do pensamento, fazer um esforço mental para ver e ler no grande livro misterioso o que há em nós. Nesses momentos apartai de vosso Espírito tudo o que é passageiro, terrestre, variável. As preocupações de ordem material criam correntes vibratórias horizontais, que põem obstáculo às radiações etéreas e restringem nossas percepções. Ao contrário, a meditação, a contemplação e o esforço constante para o bem e o belo formam correntes ascensionais, que estabelecem a relação com os planos superiores e facilitam a penetração em nós dos eflúvios divinos. Com esse exercício repetido e prolongado, o ser interno acha-se pouco a pouco iluminado, fecundado, regenerado. Essa obra de preparação é longa e difícil, reclama às vezes mais de uma existência. Por isso, nunca é cedo demais para empreendê-la; seus bons efeitos não tardarão a se fazer sentir. Tudo o que perderdes em sensações de ordem inferior, ganhá-lo-eis em percepções supraterestrres, em equilíbrio mental e moral, em alegrias do Espírito. *Vosso sentido íntimo adquirirá uma delicadeza, uma acuidade extraordinária; chegareis a comunicar um dia com as mais altas esferas espirituais.*

Concluimos, com segurança, que capacidade meditativa é recurso indispensável entre os cuidados que permitem refinar o médium para estados de concentração avançada, bem como atenta para a excelência das práticas básicas, a fim de se obter fidedignas comunicações. Transitará com maior facilidade das *ondas longas e vagarosas* para as de manifestações *curtas e rápidas*, características dos pensamentos e das comunicações de teor verdadeiramente elevado. Constitui técnica eficaz para a higiene mental e emocional necessária para a atividade mediúnica segura.

Dominando-se, o ser expande seus limites sensoriais, reconhecendo-se como criador e receptor de outra ordem de estímulos vibratórios que o compõe como cidadão de vasto universo formado por dimensões que se entrecruzam, dando maior significado à existência humana. Ainda assim, deve-se ter o cuidado da intenção, que mesmo a serviço de desenvolvimento da paranormalidade, deve ser imbuída sempre de finalidade introspectiva e de reenergização para atingir-se o estado de paz e calma. Expansão mediúnica e medianímica não estão sempre presentes, mas podem surgir como fenômenos naturais e

decorrentes, jamais dispensando os objetivos primários, introspectivos.

Visando à reforma íntima

*“Reconhece-se o verdadeiro Espírita
pela transformação moral e pelos esforços que faz para domar suas más inclinações”
(Kardec, 2009, cap. XVII, item 4).*

Está entre os pressupostos do Espiritismo a implicação moral de suas descobertas, uma vez que a sobrevivência da vida após a morte, assim como as etapas evolutivas que distinguem os diferentes níveis dos Espíritos comunicantes, apontam para um entrelaçamento entre ciência, filosofia e religião, em que apenas a dotação intelectual não seria suficiente para a plenitude.

Como encontramos em *O céu e o inferno* (Kardec, 2002), o estado em que a consciência se encontra em diferentes dimensões da vida aponta diretamente para esse desenvolvimento intelecto-moral, alicerçando uma visão cada vez mais ampla da vida espiritual, conforme se avança nas diferentes provas que assume. Não por acaso, a mensagem de Jesus – continuada pelo Consolador prometido – diz respeito diretamente a esse aspecto, tendo Ele se oferecido como modelo e guia da humanidade (Kardec, 2016).

Abstraindo-se às dores e aos prazeres restritos à vida material, o Espírito encarnado tem uma percepção mais ampla dos reais mecanismos da vida, melhor apropriando-se de seu livre-arbítrio e capacitando-se a superar as injunções decorrentes de sua própria necessidade de aprimoramento. Justo sair-se do “estado de sono”, de obnubilação da consciência, para refletir livremente, desintoxicado das densas faixas da vida hodierna, tão comuns em um orbe destinado às provas e expiações.

Assim, a meditação é poderoso recurso para atingir-se as resistências morais para a vida, possibilitando superar desafios e questões afligentes pela lucidez mental e vibracional que proporciona. Rearticula forças inconscientes, liberando conteúdos nobres adormecidos, remanescentes de valiosos aprendizados de vidas passadas e de potencialidades outras ainda não experienciadas. Por vezes, surgem na forma de intuições, não necessariamente acompanhadas das recordações factuais.

Situando o indivíduo longe do estado perturbador de reatividade – relacionada ao estado de luta-fuga, denotando repentina ativação do sistema nervoso simpático –, dá-lhe tempo mental suficiente para não se precipitar ao estado animal de defesa desesperada, capaz de se comprometer com as leis da vida no afã de agredir ou ser agredido. Enxerga-se assim relativizando emergências, dando-lhes a atenção devida, sem perder nem se desidentificar da paz conquistada. Adentra-se no estado de plenitude mental, de “paraíso” íntimo, ao encontrar-se resolutos dos valores que acredita, feliz por exercê-los, não obstante o grau de perturbação coletiva presente nos desafios da vida em sociedade.

Meditação e Doutrina Espírita

“[...] se deixar penetrar pelas forças ignotas da natureza, facultando a sintonia com a Energia Divina, que se encontra em toda a parte, abrindo espaço para as influências dos Espíritos Superiores, que se utilizam desses momentos, a fim de auxiliarem a seus pupilos, particularmente aqueles que estão interessados no próprio crescimento moral”
(Ângelis, 1997, p. 147).

Kardec, na condição de codificador da Doutrina Espírita, teve o cuidado de descrevê-la como uma ciência aberta, sendo o pentateuco a base pela qual ela iria se desenvolvendo ao longo do tempo. Tal desenvolvimento diz respeito aos avanços posteriores da ciência

e do pensamento humano, mas, principalmente, se refere à capacidade da humanidade terrena de receber subsequentes revelações, pois, como escreveu, os Espíritos não vem revelar tudo, e sim apenas aquilo que a humanidade está pronta para receber (Kardec, 2009).

Dessa forma, é previsível que a Doutrina abranja elementos outros não percorridos diretamente por Kardec e as obras básicas. No entanto, não poderiam destas destoar, entendendo que nelas estão as diretrizes básicas traçadas pelo Consolador Prometido, a fim de erigir seu contributo por meio da multiplicação das mediunidades e do alargamento do intercâmbio com o *mundo maior*.

Sendo assim, as práticas vindouras devem estar de acordo com os elementos essenciais da Doutrina, além de corresponderem ao endossamento dos Espíritos superiores, que se manifestam em diferentes médiuns e em diferentes grupos, categorizando a *universalidade do ensino*. Além de elemento metodológico empregado por Kardec, esta trata-se de um mecanismo de segurança contra mistificações e adições precipitadas.

A meditação, assim como qualquer outra prática que se apresente, tem naturalmente de passar pelo crivo rigoroso e benfazejo da metodologia kardequiana, das manifestações espirituais a seu respeito (por intermédio de médiuns estáveis e bem atestados), além do bom senso e do estudo dos próprios espíritas.

No que tange a compreender as práticas e contribuições de diversas doutrinas dentro de cada contexto, é válido ressaltarmos o quanto os conhecimentos acerca do mundo espiritual, da intercomunicação mediúnica e da reencarnação se faziam presentes na humanidade desde priscas eras, surgindo em diferentes roupagens nas tribos autóctones, nas vertentes orientais hinduístas, budistas, taoístas ou xintoístas, na Grécia antiga nos ensinamentos de

Pitágoras, Sócrates e Platão, entre outros. E sem que haja descrédito algum a esses maravilhosos contributos, surgiu o Espiritismo como uma nova Revelação, uma forma a sistematizar os conhecimentos sobre o Espírito e a natureza da vida com as roupagens e ferramentas do contexto intelectual e científico da contemporaneidade, constituindo-se em um novo e significativo passo nessa direção.

O orador e escritor espírita Cezar Braga Said (Oração..., 2017), valorizando o tema, pergunta se deveríamos instituir uma meditação espírita e a formação de grupos de meditação, assim como existem os grupos mediúnicos. Conclui, em outras palavras, que não seria este o propósito, mas, sim, o de acompanhar o avanço das ciências, uma vez que estas também abordam os benefícios da meditação. Podemos entender que a meditação cumpriria a função de exercício complementar, utilizada em sua forma simples e para benefício das demais atividades espíritas.

No livro *Plenitude* (Ângelis, 2012), encontramos sua indicação entre as *terapias alternativas* que atendem simultaneamente às necessidades do corpo e do Espírito. A autora cita outras práticas, como os solários, a acupuntura e a homeopatia.

Esta última, a homeopatia, figura como ótimo exemplo de como os Espíritos podem fazer uso de práticas complementares. Temos em seu criador, o Dr. Samuel Hahnemann, um dos Espíritos comunicantes no advento da codificação, conforme observamos em *O Evangelho segundo o Espiritismo*, cap. IV, item 10 (Kardec, 2009). O receituário homeopático há muito é utilizado pelos médicos da espiritualidade que se valem de médiuns receitistas para atender às necessidades do corpo e da Alma em diversos centros espíritas do Brasil e do mundo, desde os finais do século XIX. Isso se deve naturalmente à sua ação no corpo sutil e à sua similitude de

conceitos (Kardec, 2004). No entanto, a homeopatia continua sendo especialidade médica, não pertencendo necessariamente ao corpo doutrinário espírita, apesar de ser utilizada sabiamente como prática complementar, na proporção que lhe é devida.

Seria este um dos possíveis destinos da meditação em meio ao Espiritismo? De certa forma, esse lugar vem sendo informalmente ocupado, balizado por Espíritos de renome.

Joanna de Ângelis (1997, p. 144-145) em diversas obras ratifica a meditação como eficiente método para interiorização, mas no que diz respeito à adoção de técnica ou sistemática de alguma linhagem específica, se posiciona com clareza:

Entre os muitos métodos existentes, somos do parecer que a meditação, destituída de compromissos religiosos ou vínculos sectaristas – mais como terapia que outra qualquer condição – oferece os melhores recursos para a incursão profunda. Diferentes Escolas apresentam métodos diferenciados, cada qual mais exigente nos detalhes, como certas da excelência dos resultados, que merecem nosso respeito, mas não nosso acatamento para o fim que nos propomos neste contexto de pensamento e de identificação. Assim, importantes não serão a postura, as palavras mânticas, as melodias condicionadoras, mas os meios que sejam mais compatíveis com cada candidato e suas resistências psicológicas (grifos nossos).

Joanna de Ângelis é peremptória, apontando um posicionamento basilar que a falange do Espírito de Verdade parece adotar no que se refere à meditação no Espiritismo. Descarta complexidades e tradições, embora nobres, para se vincular a uma prática simples, rumo às capacidades de relaxamento e transcendência.

Kardec deixa claro o quanto alguns dos elementos fundamentais do Espiritismo, por se tratarem de verdades universais, faziam parte de diferentes tradições espiritualistas (como a vida além da morte, a reencarnação, a comunicabilidade com os mortos, a figura do Espírito guardião, entre outros). No entanto, a noção que faz de cada um desses elementos tem conceituação própria, conforme os Espíritos responsáveis pela Doutrina vieram a sistematizar nas

comunicações que constituíram *O livro dos Espíritos* e as demais obras básicas. Embora algumas conceituações possam se assemelhar, outras destoam em suas minúcias ou até mesmo em sua quase totalidade, expressando a compreensão referente ao contexto em que surgiram.

Camargo (2010, p. 170), defendendo a prática da meditação, posiciona-se de forma cautelosa: “[...] a palavra *meditação* é recebida com certas reservas no meio espírita, porque existe o receio natural de que possam surgir rituais indesejáveis em nosso meio, o que é plenamente justificável”. Discorrendo sobre suas benesses e sobre seu emprego por personagens notáveis (como Jesus, Sócrates, Buda e Descartes, cada qual a seu modo), Camargo (2010) foca os receios na relação entre meditação e Espiritismo unicamente no problema ritualístico, a fim de que a simplicidade e objetividade não dê lugar a hábitos desnecessários, tributários de outras tradições.

Sem descartar a qualidade e seu exercício na forma simples, podemos problematizar a incorporação *ipsis litteris* de tradições meditativas à Doutrina Espírita, quando nos referimos à adoção direta de sistemáticas e conceitos exógenos. Entre os defensores de sua utilização, há uma concordância concisa acerca dessa ressalva, geralmente acrescida da proposta de técnicas mais simples, despidas de rituais complexos.

Sendo essa a doutrina dos Espíritos, estes cedo ou tarde se pronunciam com maior veemência, direcionando o desenvolvimento contínuo do Espiritismo, como vimos ocorrer nos conteúdos salutareis transmitidos por intermédio de médiuns como Francisco Cândido Xavier, Divaldo Franco e Yvonne do Amaral Pereira, detalhando com maior riqueza os conteúdos apresentados por Kardec.

Considerando tanto as benesses elencadas sobre a meditação quanto alguns cuidados e ressalvas, nos resta lembrar que as verdades do Espírito, por serem universais, sempre encontrarão eco em diversas formas de manifestação. Por sua vez, as propostas trazidas pelo alto dentro do grande planejamento relegado à Doutrina Espírita serão assim reconhecidas mediante o crivo atento e sistemático da *universalidade do ensino*, portanto, jamais descartando a cautela e o espírito investigativo na adoção de práticas e equiparação de conceitos.

Cuidados sobre a finalidade da meditação espírita

Convém diferenciar a proposta meditativa empregada pelo espírita daquelas trazidas por outras tradições. Se, muitas vezes, doutrinas diversas pregam a necessidade de ascensão espiritual por meio da meditação, no Espiritismo a temos por meio de uma transformação como um todo, sintetizada pelo desenvolvimento intelecto-moral ao longo de múltiplas encarnações. Tal desenvolvimento ganha grande expressão na caridade, em que se viveria a formulação trina de *amar a Deus acima de tudo e ao próximo como a si mesmo*. Meditação, portanto, se trata de mais um componente de concentração para esse propósito, e não de formulação mirífica e exclusivista.

Refúgio íntimo e ação na coletividade compõem necessidades imperiosas e complementares, que devem ser contempladas a seu tempo, mas jamais descartadas. Meditação, sob o enfoque espírita, não pode significar isolamento, fuga da vida, sob o risco do despropósito ante as metas reencarnatórias. O perigo do claustro, entre os amantes de uma vida espiritual, é historicamente observado tanto nas tradições orientais quanto ocidentais, em que o mosteiro, que deve estar a serviço do povo, muitas vezes se torna cárcere de

reclusão absoluta, anulando as capacidades do Espírito em integrar beneficentemente o interno e o externo, individualidade e sociabilidade, vida na matéria e vida espiritual, entre outros.

Tal estagnação foi o que o Espírito Emmanuel chamou de falsa interpretação acerca do *nirvana*, uma vez que algumas das culturas orientais que acolheram esse valioso conceito não souberam devidamente o correlacionar com o princípio da ação. No cristianismo medieval não foi diferente, uma vez que a vida monástica representou uma falsa esperança de redenção, “quando o homem supunha encontrar nos conventos as antecâmaras do céu” (Emmanuel, 2009, p. 161). Meditação com ação, portanto, como categoriza Joanna de Ângelis (1990), uma vez que as forças do Espírito e as capacidades mediúnicas correspondem a devidas finalidades de ação e produção, em benefício de inúmeras Almas sedentas do alimento espiritual e de romper as barreiras da ignorância, libertando-se dos próprios pesares.

Uma conclusão momentânea

Como pudemos perceber ao longo destas páginas, a meditação – como forma de se adentrar em contato com os arcabouços da Alma e identificarmo-nos com nossa natureza espiritual – é de valor inestimável. Por meio dela, nos habituamos a uma maior comunhão com o mundo interno, ao mesmo tempo elevando a sintonia mental aos recursos da vida maior, em se falando de diferentes dimensões da espiritualidade. Seus recursos, portanto, estendem-se para muito além do bem-estar físico e mental (tão debatidos pela ciência moderna), adentrando-se em nossa relação com o *mundo das causas*.

Esse atributo é utilizado naturalmente pelos Espíritos mais adiantados em diferentes missões exercidas com a humanidade. Não nos esqueçamos de que Jesus, Francisco de Assis, o apóstolo João,

Sidarta Gautama, Sócrates, entre outros, eram dados ao êxtase, em que permaneciam horas nesse estado da Alma, em contemplação, que lhes permitia relativizar a personalidade transitória e contatar com o alto. Percebe-se assim que a meditação, ainda que nem sempre sistemática, transcorria com naturalidade entre os hábitos espirituais de Espíritos mais adiantados que transitaram entre a humanidade.

A prática encontrou espaço nas próprias trajetórias de Divaldo Franco e de Nilson de Souza, que a utilizaram em momentos de aflição, assim como na forma de visualização terapêutica, obtendo evidentes resultados na autocura de patologias severas, como cardiopatias e tumores. Assim como Francisco Cândido Xavier, Divaldo tornou-se amigo de Hermógenes de Andrade Filho, um dos principais divulgadores da Yoga no Brasil, estudioso do Espiritismo e de outras tradições espiritualistas (Landi, 2015). Nas palestras e nos livros psicografados por Élzio Ferreira de Souza, antigo colaborador da Federação Espírita do Estado da Bahia, a meditação se evidenciou, por meio de sua parceria psicográfica com Espíritos que se identificavam como orientais.

Assim como em muitos outros exemplos, percebe-se que a meditação tem feito parte da rotina de muitos trabalhadores espíritas, desde os anônimos às lideranças, fortalecendo a necessidade de observação atenta e debate. Se a prática da meditação é exercício bem-vindo e salutar à mediunidade e à capacidade de introspecção - conforme os Espíritos Joanna de Ângelis, Carlos Torres Pastorino, entre outros -, a incorporação de sistemáticas específicas de tradições esotéricas ao corpo doutrinário do Espiritismo constituiria passo incerto.

De forma generalista, podemos afirmar que a meditação - analítica ou passiva - está no coração da Doutrina Espírita, se considerada

como prática diária que coaduna com seu paradigma, colocando o indivíduo ao encontro de sua identidade como ser imortal, e mesmo que no corpo da doutrina esta tenha surgido apenas de forma implícita. Se o Espiritismo não enverga sua prática sistematizada, a pratica muitas vezes em sua essência, com médiuns envolvendo-se em estados naturais de concentração para melhor direcionarem-se aos processos medianímicos e de desprendimento parcial da personalidade.

Assim sendo, em nossa ótica, não haveria contradição paradigmática em tal aproximação, vide os benefícios morais e mediúnicos de que é portadora como terapêutica complementar, mas cabendo a eventuais adequações práticas e doutrinárias uma atenção ainda mais pormenorizada. Devemos lembrar que Kardec empregou método rigoroso no trabalho de investigação presente na codificação. A mesma atitude criteriosa deve ser utilizada diante de novas temáticas que se apresentem, por mais nobres que sejam, traduzindo-se em cautela benfazeja.

Referências

ÂNGELIS, J. (Espírito). *Momentos de saúde e de consciência*. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: LEAL, 2013.

_____. *Plenitude*. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: LEAL, 2012.

_____. *Alegria de viver*. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: LEAL, 2005.

_____. *Vida: desafios e soluções*. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: LEAL, 1997.

_____. *O homem integral*. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: LEAL, 1990.

_____. *Momentos de meditação*. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: LEAL, 1988.

CAMARGO, J. *Educação dos sentimentos*. Porto Alegre: Francisco Spinelli, 2010.

DENIS, L. *O problema do ser, do destino e da dor*. Brasília, DF: FEB, 2017.

EMMANUEL (Espírito). *Caminho, verdade e vida*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília, DF: FEB, 2015.

_____. *A caminho da luz: história da civilização à luz do Espiritismo*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília, DF: FEB, 2009.

JUNG, C. G. *O livro vermelho*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2012.

KARDEC, A. *O livro dos Espíritos*. Brasília, DF: FEB, 2016.

_____. *O Evangelho segundo o Espiritismo*. São Paulo: IDE, 2009.

_____. *O livro dos médiuns*. São Paulo: IDE, 2008.

_____. *Revista Espírita: jornal de estudos psicológicos*. Ano sexto – 1863. Tradução de Evandro Noleto Bezerra. Rio de Janeiro: FEB, 2004. Disponível em: <<https://www.febnet.org.br/ba/file/Downlivros/revistaespirita/Revista1863.pdf>>. Acesso em: 20 jan. 2020.

_____. *O céu e o inferno: a justiça divina segundo o Espiritismo*. São Paulo: LAKE, 2002.

LANDI, A. *Divaldo Franco: a trajetória de um dos maiores médiuns de todos os tempos*. São Paulo: Bela Editora, 2015.

LUIZ, A. (Espírito). *Mecanismos da mediunidade*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier e Waldo Vieira. Brasília, DF: FEB, 2009.

ORAÇÃO, meditação, Espiritismo. *CEU Miguel Pereira*, 25 set. 2017. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=63hMZ9SWZQk&t=689s>>. Acesso em: 20 jan. 2020.

_____. *Desobsessão*. Psicografado por Francisco Cândido Xavier. Brasília, DF: FEB, 2004.

PASTORINO, C. T. (Espírito). *Impermanência e imortalidade*. Psicografado por Divaldo Franco. Salvador: LEAL, 2005.

PROJETO MANOEL PHILOMENO DE MIRANDA. *Seminário Meditação à Luz do Espiritismo*. [2016?].

_____. *Consciência e mediunidade*. Salvador: LEAL, 2003.

TEIXEIRA, C. M. *Premonição? Reflexões sobre um fato verídico*. Porto Alegre: AGE, 2001.

12 Na mesma obra, Léon Denis ainda descreve uma verdadeira meditação sistemática com objetivos de ampliação mediúnica, como veremos mais adiante.



POSFÁCIO

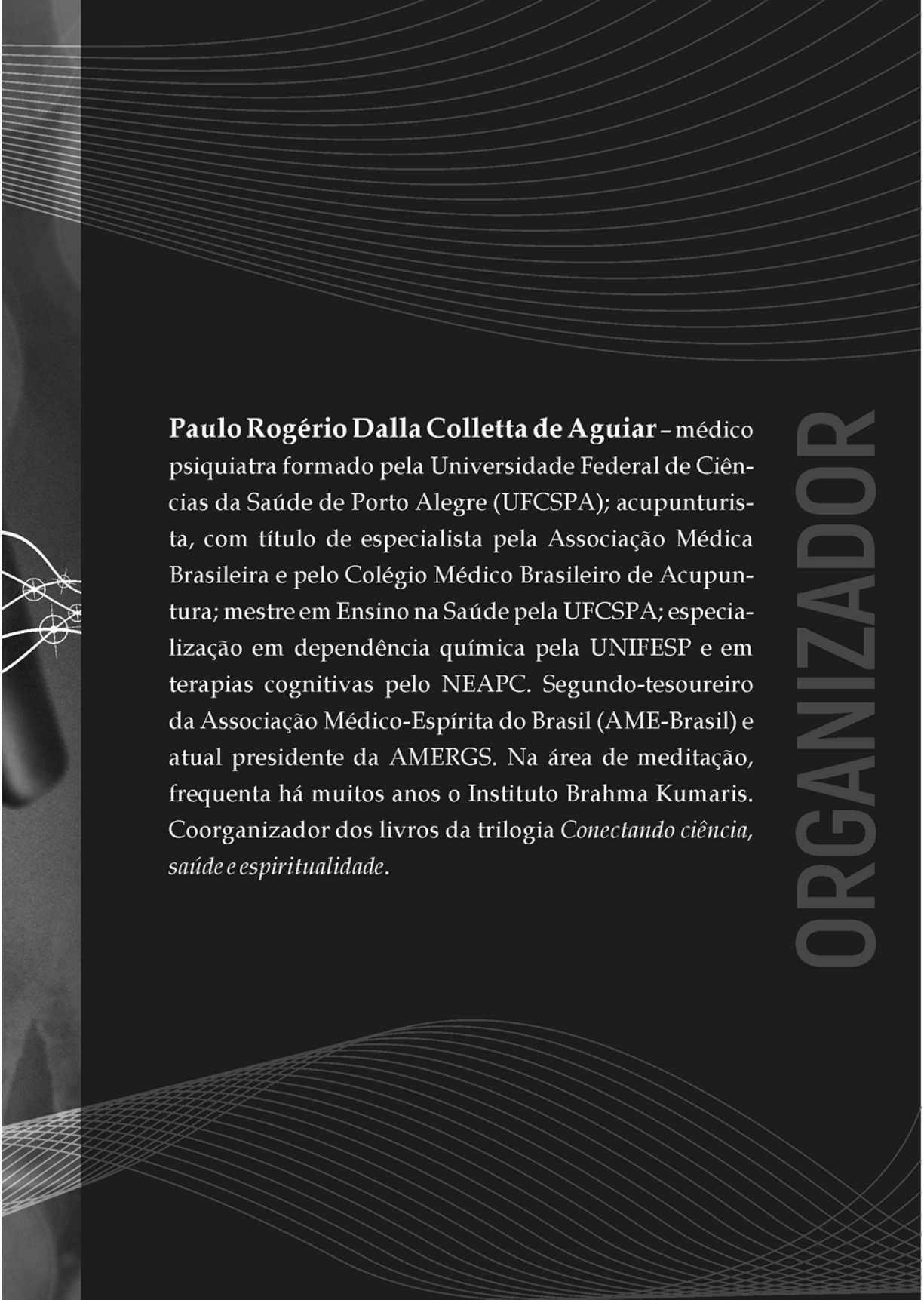
Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar



Não mais legiões preparam-se para a batalha, seguindo o estandarte da águia triunfante, em busca da vitória dos Césares. Tampouco se arregimentam tropas obstinadas, sob a proteção templária, rumo à Terra Santa, na luta pela hegemonia dos cruzados. Não muito distante, vão-se os anos dos conflitos globais que arrasaram a estrutura do século passado. A luta exterior, o embate de forças brutas opostas, cede lugar à derradeira batalha humana: a que toma lugar no íntimo da consciência. Nesse palco, luz e trevas, o bem e o mal, o velho e o novo homem disputam primazia em pensamentos, sentimentos e conduta. O mundo espiritual agita-se e toma parte mais do que nunca, amparando, sustentando e combatendo. As armas são outras, não mais a espada, a lança ou a flecha. Não há bigas, cavalaria ou tanques. Elas são mais sutis: a força da fé, a consciência do dever, a fibra moral. Nesse embate, tomamos partido a cada dia, em cada ato no teatro da nossa vida. Ao final da jornada deste livro, esperamos que o leitor amigo tenha para si uma nova ferramenta, um novo recurso para usar nos desafios da vida. Que ela possa lhe trazer maiores cotas de serenidade, de discernimento, de conexão espiritual superior. O instrumento está aí, pronto para uso. Agora resta apenas ao leitor adquirir destreza no seu domínio.




SOBRE OS AUTORES



Paulo Rogério Dalla Colletta de Aguiar – médico psiquiatra formado pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA); acupunturista, com título de especialista pela Associação Médica Brasileira e pelo Colégio Médico Brasileiro de Acupuntura; mestre em Ensino na Saúde pela UFCSPA; especialização em dependência química pela UNIFESP e em terapias cognitivas pelo NEAPC. Segundo-tesoureiro da Associação Médico-Espírita do Brasil (AME-Brasil) e atual presidente da AMERGS. Na área de meditação, frequenta há muitos anos o Instituto Brahma Kumaris. Coorganizador dos livros da trilogia *Conectando ciência, saúde e espiritualidade*.

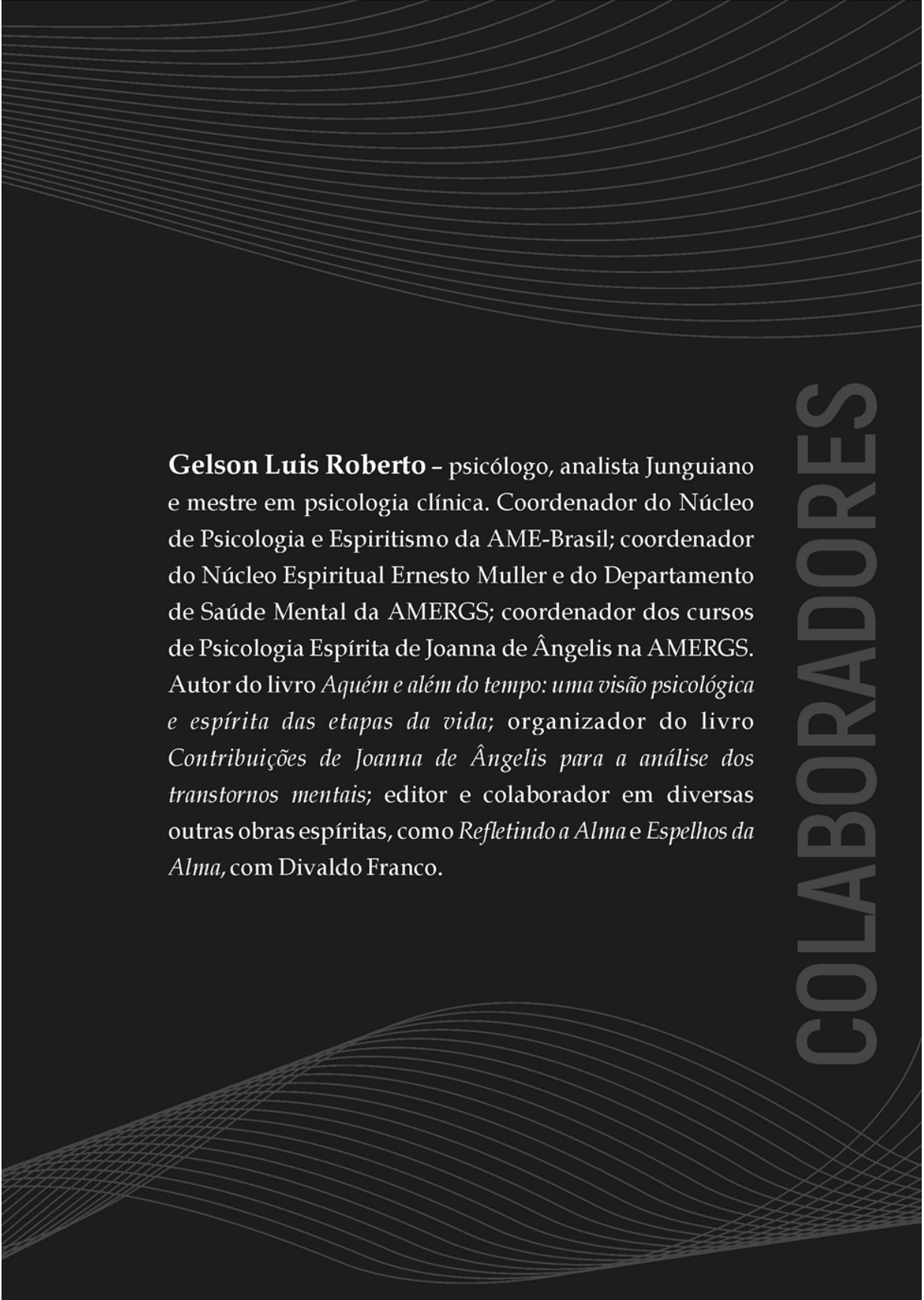
ORGANIZADOR





Alexandre Fontoura dos Santos – psicólogo e historiador; graduado em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS); graduado e mestre em História pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); membro do Departamento de Psicologia e Espiritualidade do Instituto Junguiano do Rio Grande do Sul (IJRS); membro fundador do Departamento de Psiquiatria e Espiritualidade da Associação de Psiquiatria do Rio Grande do Sul (DPE/APRS). Orador espírita; trabalhador do Núcleo Irmãos de Boa Vontade Ernesto Muller (grupo mediúnico vinculado à AMERGS); professor do Grupo de Estudos sobre a Série Psicológica de Joanna de Ângelis da AMERGS. É coautor dos livros *Conectando ciência, saúde e espiritualidade* (vol. II) e *O Japão no caleidoscópio: estudos da sociedade e da história japonesa*.






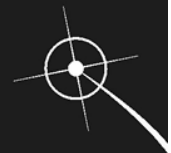
Gelson Luis Roberto - psicólogo, analista Junguiano e mestre em psicologia clínica. Coordenador do Núcleo de Psicologia e Espiritismo da AME-Brasil; coordenador do Núcleo Espiritual Ernesto Muller e do Departamento de Saúde Mental da AMERGS; coordenador dos cursos de Psicologia Espírita de Joanna de Ângelis na AMERGS. Autor do livro *Aquém e além do tempo: uma visão psicológica e espírita das etapas da vida*; organizador do livro *Contribuições de Joanna de Ângelis para a análise dos transtornos mentais*; editor e colaborador em diversas outras obras espíritas, como *Refletindo a Alma* e *Espelhos da Alma*, com Divaldo Franco.

COLABORADORES

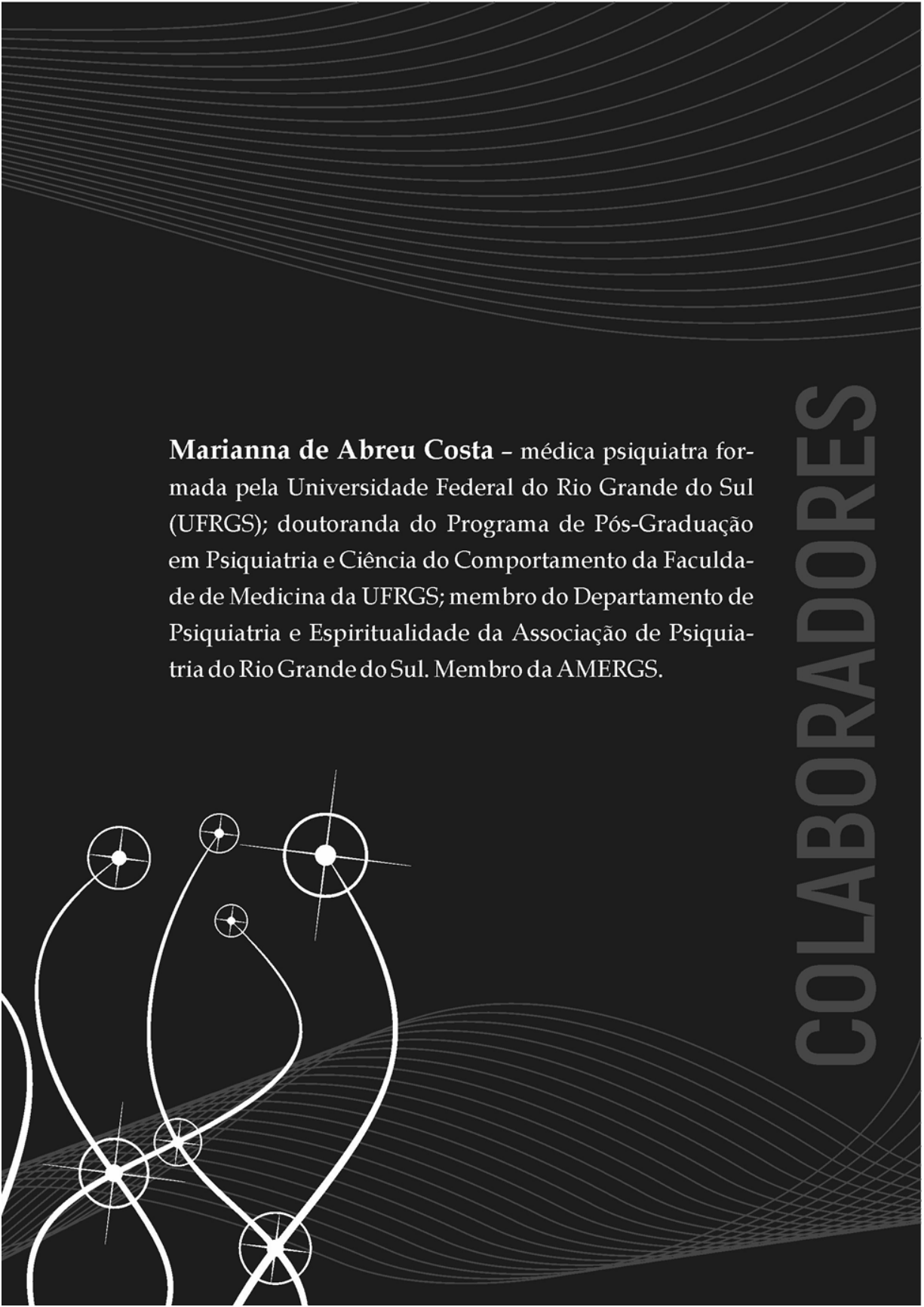




Márcia Maria Lins de Medeiros – jornalista formada pela PUC-RJ. Integrou a Brahma Kumaris em 1984, tornando-se professora de meditação Raja Yoga e capacitadora para novos professores de Raja Yoga no Rio de Janeiro. Ministrou mais de mil palestras em várias partes do Brasil sobre temas ligados à qualidade de vida, meditação e vivência de valores na vida. Coordenou o Programa VIVE (Vivendo Valores na Educação) no Brasil por sete anos, viajando por diversos estados e capacitando educadores para implementação do programa. Representou a Brahma Kumaris em diversos fóruns inter-religiosos, assim como em eventos da URI (Iniciativa das Religiões Unidas) no Brasil. Viajou mais de 20 vezes à Índia para cursos de aprofundamento em vivência, técnicas de meditação e qualidade de vida. Atualmente continua como educadora espiritual e coordena a ONG Brahma Kumaris em Porto Alegre-RS.






The background is a dark grey to black gradient. At the top, there are several thin, white, curved lines that sweep across the width of the page. In the lower-left quadrant, there is a cluster of white lines and circles. Some circles have a crosshair inside them, and they are connected by curved lines, resembling a network or a molecular structure. The overall aesthetic is modern and scientific.

Marianna de Abreu Costa – médica psiquiatra formada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Ciência do Comportamento da Faculdade de Medicina da UFRGS; membro do Departamento de Psiquiatria e Espiritualidade da Associação de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. Membro da AMERGS.

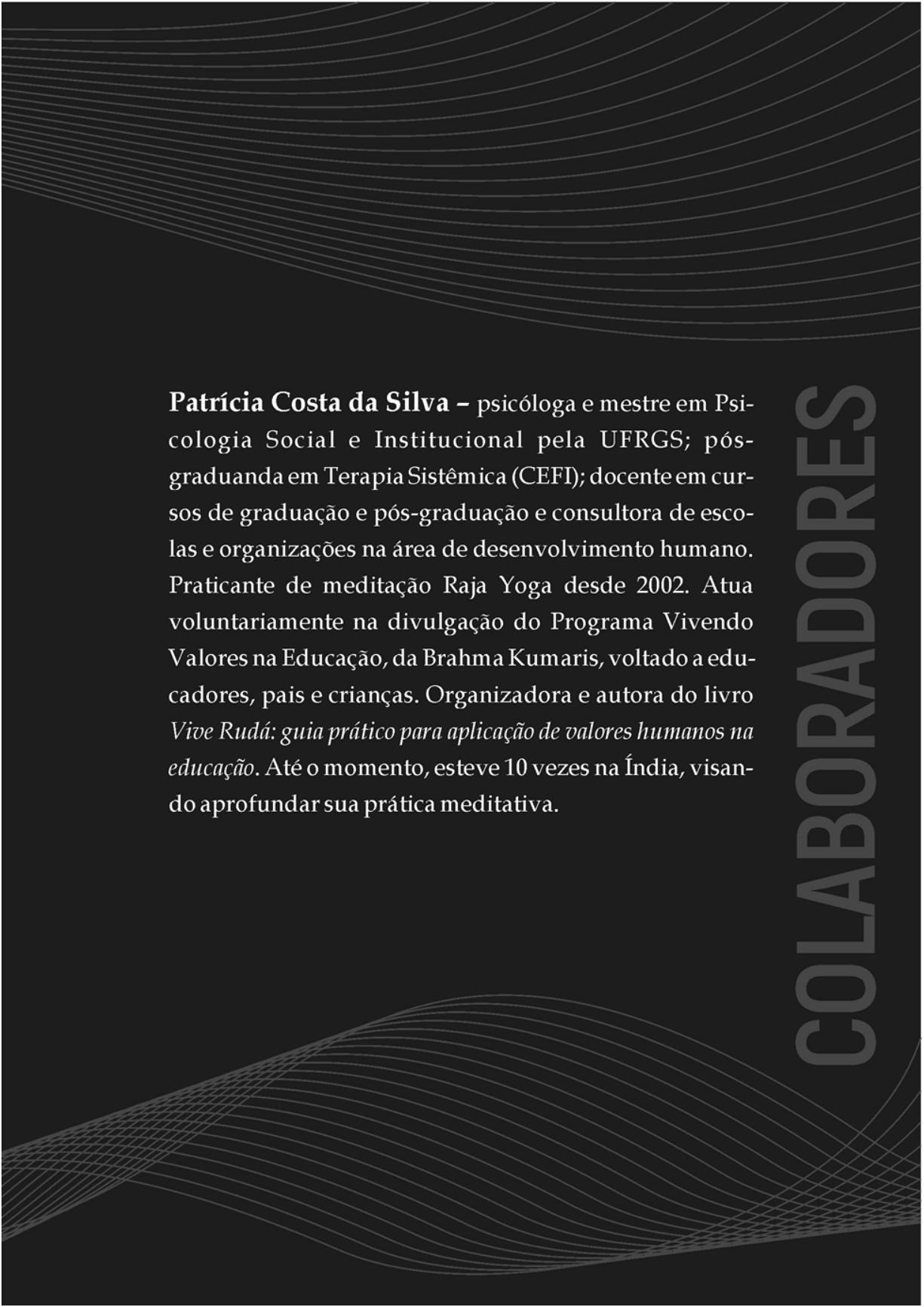
COLABORADORES





Michelle Ponzoni dos Santos – psicóloga, psicanalista e candidata à analista junguiana; membro do Departamento de Estudos em Espiritualidade do Instituto Junguiano do RS; membro do Departamento de Psiquiatria e Espiritualidade da Associação de Psiquiatria do RS. Membro da AMERGS, participa do Núcleo Irmãos de Boa Vontade Ernesto Muller, do Departamento de Saúde Mental; professora do curso de Psicologia de Joanna de Ângelis da AMERGS.





Patrícia Costa da Silva – psicóloga e mestre em Psicologia Social e Institucional pela UFRGS; pós-graduanda em Terapia Sistêmica (CEFI); docente em cursos de graduação e pós-graduação e consultora de escolas e organizações na área de desenvolvimento humano. Praticante de meditação Raja Yoga desde 2002. Atua voluntariamente na divulgação do Programa Vivendo Valores na Educação, da Brahma Kumaris, voltado a educadores, pais e crianças. Organizadora e autora do livro *Vive Rudá: guia prático para aplicação de valores humanos na educação*. Até o momento, esteve 10 vezes na Índia, visando aprofundar sua prática meditativa.

COLABORADORES





www.amebrasil.org.br

Departamento Editorial da AME-Brasil,
biênio 2019-2021

**“Além do interesse cada vez maior dos cientistas,
É perceptível que existe algo na meditação que,
De forma intuitiva, prende a atenção do espírita,
Especialmente do médico espírita. [...].**

É curioso que, em nosso meio, somente há pouco tempo se tenha quebrado certo preconceito em relação à meditação. Infelizmente, uns advogam que tais recursos são oriundos de outras religiões, como se houvesse por aí algum monge proprietário ou portador de direitos autorais. Sentar-se sobriamente, fechar os olhos e silenciar a mente são atitudes tão espontâneas e humanas quanto caminhar, respirar e dormir.

Dessa forma, não pode haver inventores ou proprietários, pois é postura natural, que a maturidade psíquica faz o homem buscar sem preparo prévio, uma postura que favorece a interiorização, a vida psicológica, o autoencontro. É uma prática, portanto, perfeitamente adaptada às necessidades de todos aqueles que buscam a paz, a felicidade e a quietude”.

Neste livro você encontrará informações fundamentais que lhe darão segurança para experimentar a jornada interior por intermédio da meditação.



