



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

MEDITAÇÃO: PARE. RESPIRE. E MUDE SUA VIDA.

Joelma Telesi Pacheco Conceição¹, Márcio Magera Conceição², Ricardo Costa³

Submetido em: 07/072021

e129

Aprovado em: 10/08/2021

<https://doi.org/10.47820/acertte.v1i2.9>

O livro *Meditação*, obra do jornalista Alexandre de Santi, publicada em 2018, aborda como a meditação chegou ao ocidente depois de conquistar artistas mundialmente conhecidos como os Beatles, e a dimensão e relevância que vem promovendo a partir das diversas experiências de sua prática. Durante a segunda metade do século XX, diversas pesquisas foram desenvolvidas analisando a aplicação de técnicas de meditação, buscando aferir quais benefícios estão relacionados à sua prática e quais as vantagens de sua utilização para a melhoria da qualidade de vida, aumento da concentração, redução do estresse e conseqüente benefício à saúde e bem-estar. O livro é dividido em duas partes e 11 capítulos que tratam de forma clara e sucinta toda a temática que justifica o interesse cada vez maior pela meditação na cultura ocidental, por indivíduos de todas as idades, por inúmeras razões, independente da crença ou religião.

A primeira parte do livro, intitulada “Em busca de bem-estar” abrange os 8 primeiros capítulos e traz no capítulo 1 a introdução ao tema, conduzindo o leitor à compreensão da forte tendência que se lançou à sociedade ocidental, expressa em seu título “Todos querem meditar”.

As páginas iniciais contam que no ano de 1967, em São Francisco _ Califórnia, ideais de amor livre, rock psicodélico, psicotrópicos e paz mundial atraíram milhares de jovens americanos abertos às novas referências filosóficas e terapias alternativas, servindo de terreno fértil para a recepção de um personagem que mudaria o vago conceito de evolução espiritual predominante neste contexto. O guru Maharishi Mahesh Yogi, através de uma organização chamada Movimento de Regeneração Espiritual, após divulgar seu método de Meditação Transcendental em Londres, conquistou a atenção

¹ Mestre em Administração de Empresas, nos últimos oito anos ministrei aulas em graduação e pós-graduação, dominando diversas disciplinas em cursos de Administração e Tecnológicos em Gestão de Recursos Humanos, Logística, Comércio Exterior, Gestão da Qualidade, Gestão Comercial, entre outros. Orientei a elaboração de trabalhos de conclusão de cursos (TCC) em graduação e pós-graduação. Trabalhei durante treze anos na educação infantil e acredito que esta experiência sirva de diferencial para um relacionamento didático e criativo com os alunos universitários.

² Economista pela PUC- Campinas. MBA de Marketing pela ESAMC, Sorocaba. Mestrado em Administração pela UNG - Guarulhos. Mestrado em Sociologia pela PUC - São Paulo. Doutor em Sociologia pela PUC - São Paulo. Doutor em Filosofia da Administração pela FCU – EUA, diploma Reconhecido no Brasil pela Universidade UNAMA, Pará. Pós Doutor Unicamp - Campinas. Pós Doutor FCU - EUA. Pós Doutor Universidade de Coimbra-Portugal. Jornalista e Escritor. Avaliador do MEC/INEP, há 16 anos. Pró-Reitor da Universidade de Guarulhos, SP. Pesquisador do grupo de cientistas da Centro de Ecologia Funcional da Universidade de Coimbra, Portugal. Pesquisador da Universidade Paulista, UNIP. Professor do programa de mestrado Geoambiental da Universidade Guarulhos. Editor chefe da RECIMA21.

³ Pós-Doutorado em Comunicação pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, Doutor em Ciências Sociais pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - PUC/SP, Mestre em Comunicação Social pela Universidade Metodista de São Paulo - UMESp. Possui graduação em Comunicação Social. Especialista em Gestão de Ecossistema Digital. Colaborador no INEP atuando como avaliador de cursos presenciais e EaD. Possui experiência na área de Gestão Educacional e na Gestão corporativa atuando principalmente nos seguintes temas: Marketing, Retenção, Captação, Comunicação e Educação a Distância. Pesquisador da Universidade Federal de Minas Gerais. Professor do Programa de Mestrado em Análise Geoambiental.



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

MEDITAÇÃO: PARE. RESPIRE. E MUDE SUA VIDA.

Joelma Telesi Pacheco Conceição, Márcio Magera Conceição, Ricardo Costa

e o respeito dos Beatles que encontraram na meditação a possibilidade de realizar uma jornada espiritual mais profunda. A partir daí, com a cobertura da imprensa, bem como a aproximação de outras celebridades como Mick Jagger e Rolling Stones, seguidas de grande parte da população ocidental, foi despertado o interesse pelo tema “Meditação”.

O guru Maharishi difundiu a técnica de Meditação Transcendental (MT) tornando-a mais laica, mas mantendo o ideal tipicamente hinduísta de que o praticante transcenderia a própria mente e obteria um estado de conexão plena com a força primordial do universo. Criou, portanto, um caminho do meio, algo que possibilitaria uma maior conexão com o universo interior, resultando de forma natural a uma maior espiritualização.

O capítulo 2, “O que é esse negócio, afinal?” aborda a importância da meditação para o cérebro humano. Em seu contexto, relata um dos estudos realizados sobre o comportamento da mente que foi desenvolvido nos Estados Unidos por dois pesquisadores da Universidade de Harvard. Os psicólogos Matthew A. Killingsworth e Daniel T. Gilbert (2010), divulgaram os resultados de suas experiências na revista Science, revelando que a mente de voluntários por eles estudados divagava em 46,9% do tempo, ou seja, comprovando a dificuldade de grande parte da população em manter a concentração durante o exercício de suas atividades. Outro importante dado mencionado pelo autor e que vai de encontro a esta primeira citação, revela que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), um terço da população mundial sofre por algum transtorno de ansiedade. Este foi um dos primeiros benefícios ligados à meditação que provavelmente justifica o interesse pelo assunto _ a busca por ampliar a capacidade de concentração e obter melhoria na qualidade de vida.

Enquanto na Índia e no Tibete a meditação está inserida há milênios em uma série de condutas sagradas, no Ocidente sua iniciação recente se deu de maneira bem mais sutil, laica, buscando apenas resultados positivos para a vivência no dia a dia a partir de uma mente mais equilibrada. A grande maioria dos praticantes objetivam uma atenção mais ampla através da concentração, cujo exercício ocorre inicialmente de fora para dentro, abandonando o foco no ambiente externo e deslocando as percepções para o interior, dominando o ritmo da respiração e, paulatinamente, silenciando e reduzindo o fluxo dos pensamentos. Essa ação de silenciar a mente, mesmo que por alguns minutos, buscando âncoras que permitam retornar à calma sempre que a atenção dispersar, possibilitou que sua prática funcionasse como uma ferramenta na redução da ansiedade, do estresse e, por consequência, de todos os problemas desencadeados por tais desequilíbrios. O objetivo dessa forma de meditação, segundo o autor, é alcançar um estado de “atenção plena”, ou “*mindfulness*” como foi chamado, prática que se espalhou pelo Ocidente nos anos de 1970 e que é entendido como uma versão laica da meditação. Trata-se de uma forma de manter maior conexão com a mente, o corpo e o ambiente, reverberando em um potencial maior de domínio das obsessões e desejos.

Os modelos meditativos mais profundos nasceram entre os povos hinduístas e budistas, mas o conceito defendido pelo autor, bem como grande parte dos cientistas citados no livro, propõe que não é necessário envolver religião para sentir os benefícios da meditação, da mesma forma como não é



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

MEDITAÇÃO: PARE. RESPIRE. E MUDE SUA VIDA.

Joelma Telesi Pacheco Conceição, Márcio Magera Conceição, Ricardo Costa

necessário estar a margem do Ganges ou usar acessórios ou roupas específicas. Portador de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), o próprio autor relata sua experiência e os benefícios obtidos pela prática da meditação no direcionamento da atenção e redução da ansiedade, enaltecendo que sua prática é um treino que tende a evoluir a partir da persistência e repetição, reverberando efeitos positivos no cotidiano que implicam, entre outras vantagens, na manutenção do foco e redução de erros e incidentes pela distração.

No capítulo 3, intitulado “Meditação S/A”, o autor nos traz as ideias, influências e polêmicas que transformaram Maharishi no guru que transformou a meditação em um grande negócio. Entre outros conceitos abordados no capítulo, foi salientado que, na diversidade da cultura hinduísta, a meditação tem um papel essencial no caminho para a libertação do sofrimento humano e na superação dos tormentos que permeiam a vida (denominado *sansara*), triunfo que só é obtido através da morte quando ela se dá depois de uma trajetória imbuída em boa conduta e na prática meditativa. Portanto, para a milenar cultura oriental, a meditação tem um caráter libertador e abrange aspectos muito mais amplos, afetando a existência como um todo, fato relatado pelo autor de maneira clara e sucinta, ainda nas páginas iniciais.

O auge da Meditação Transcendental nos Estados Unidos ocorreu em 1973, quando foi inaugurada uma Universidade na Califórnia chamada Maharishi University of Management, como o próprio nome faz menção, de propriedade do Guru Maharishi. Como efeito, trouxe maior visibilidade para seu fundador, que na época participou do famoso *talk show* do apresentador Merv Griffin, promovendo massivamente o tema e divulgando pesquisas científicas que estavam ainda sendo desenvolvidas nas quais se relacionava a prática meditativa à redução de doenças e criminalidade em cidades onde houvesse um número considerável de habitantes que praticassem a meditação. Tal estudo afirmava que estas cidades, após um período monitoradas, tinham comprovadamente seus índices de violência reduzidos. Este estudo veio a ser publicado no ano de 1976, corroborando a teoria defendida pelo guru de que a meditação tem potencial de trazer paz para o mundo. Houve grande interesse por parte da sociedade sobre essa teoria que ficou conhecida como o Efeito Maharishi e, embora dentro de pouco tempo tenha se tornado bastante popularizada, a pesquisa e as ideias do Guru foram vistas com ceticismo pelos cientistas, mesmo após a fundação de outra universidade de sua propriedade, a Maharishi European Research University (Suíça).

Após já ter treinado aproximadamente 1 milhão de pessoas em todo o Ocidente, a popularidade do guru Maharishi foi abalada por críticas quando, em 1976, lançou um ousado projeto que propunha um curso, em suas universidades e onde fosse possível, que ofertaria amplos poderes mentais que transformariam um meditador experiente, após dedicação espiritual, em um “yogue voador” com capacidade de levitar e a missão de construir o paraíso na Terra. É evidente que alguns grupos consideraram absurda tal possibilidade, reforçando divergências e despertando pessoas que consideraram que dessa vez o guru estava indo longe demais. Embora ainda muitos seguidores tenham aderido à ideia, foi a corte americana que deu um basta à iniciativa, argumentando que a



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

MEDITAÇÃO: PARE. RESPIRE. E MUDE SUA VIDA.

Joelma Telesi Pacheco Conceição, Márcio Magera Conceição, Ricardo Costa

ação se tratava de prática religiosa e, assim, impedindo que seu método chagasse a ser aplicado em suas universidades, escolas secundaristas e presídios, conforme objetivado pelo guru.

Sobrevivendo à inúmeras controvérsias, durante os anos 1980, a instituição de Maharishi já havia desenvolvido uma sofisticada organização global, implementando cursos e práticas que plantaram a semente da meditação também no Ocidente. Em 2008 Maharishi morreu no seu retiro holandês e foi cremado na Índia, deixando um patrimônio bilionário ao redor do mundo, além de um legado de 40 mil instrutores, e tendo iniciado 5 milhões de pessoas na meditação. Após seu falecimento foram levantadas dúvidas relacionadas à sua origem, à sua formação, questionando sua credibilidade, incitados após o relato documental fornecido pelo líder do mosteiro que conviveu com Maharishi durante os anos de 1940-1950. No entanto, embora suspeitas sobre a conduta do guru tenham sido levantadas, é perceptível o fato de que a Meditação Transcendental, por ele amplamente difundida, trouxe benefícios a inúmeros praticantes, conforme comprovação em pesquisas científicas citadas na sequência.

O Capítulo 4, com o título “*Mindfulness* no laboratório” aborda como um trio de cientistas americanos transformou a meditação em terapia universal. Inicialmente, uma das pesquisas abordadas relata que cientistas japoneses colocaram eletrodos no cérebro dos monges com o intuito de registrar a atividade elétrica durante a meditação. Ao serem expostos a estímulos por sinais sonoros persistentes, os monges mais experientes reagiram da mesma forma durante a emissão dos 20 sinais aos quais foram submetidos, sem demonstrar qualquer alerta _ que seria esperado. Foi aferida, portanto, a capacidade de manter o foco no presente durante a meditação. Também partiu do Oriente pesquisas que mostraram que meditadores tinham aumentado de ondas alfa no cérebro, associadas às sensações de bem-estar. Mas até então a academia ocidental dava pouca atenção para essas alegações.

Foi neste período que o pesquisador da Escola de Medicina de Harvard, Herbert Benson, foi convidado pelos seguidores de Maharishi a estudar os benefícios da meditação para os processos involuntários do organismo. Após um período de persistência, o estudo finalmente foi realizado por Benson que, juntamente com Robert Wallace, da Universidade da Califórnia, pesquisou e publicou os resultados do estudo sobre a pressão arterial dos seguidores de Maharishi. Para o desenvolvimento da pesquisa, indicadores vitais de 36 praticantes entre 17 e 41 anos foram avaliados durante a meditação e os cientistas constataram redução no metabolismo. Embora a pressão arterial tenha se mantido inalterada e baixa, foi percebido que ondas alfa aumentaram a frequência e intensidade no cérebro enquanto o coração desacelerou.

O interesse pelo tema ganhou foco e outras universidades como MIT e a Universidade de Yale também tiveram cientistas que se debruçaram sobre o tema abordando-o com outros enfoques, como a psicóloga nova-iorquina Ellen Langer, pesquisadora que manteve seu interesse sobre o aspecto psicológico da atenção plena (ou *Mindfulness*) e de seu inverso, a desatenção crônica (*Mindlessness*). Langer pretendia entender como a percepção de eventos externos tinha potencial de influenciar a percepção de felicidade a ponto de interferir em doenças e até no processo de



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE

ISSN 2763-8928

MEDITAÇÃO: PARE. RESPIRE. E MUDE SUA VIDA.

Joelma Telesi Pacheco Conceição, Márcio Magera Conceição, Ricardo Costa

envelhecimento. Focando seu experimento em voluntários idosos, seu estudo clarificou o conceito de que mente e corpo caminham em consonância, algo ainda pouco aferido na década de 1970. Embora não tenha divulgado seu trabalho em revistas científicas, no meio científico Langer conseguiu popularizar o argumento de que o pensamento comanda as sensações do corpo e, como consequência, tem potencial de refletir até mesmo na aparência das pessoas. Portanto, o exercício da meditação pode atuar como uma prática terapêutica à medida que desenvolve ferramentas que proporcionam maior domínio da mente.

Influenciado pelos estudos de Benson e Langer, e após a realização de um retiro de duas semanas na Sociedade de Meditação Insight, no município de Barre, no estado de Vermont, Kabat-Zinn, biólogo da universidade de Brandeis, desenvolveu curso meditativo e ioga com aulas práticas de *Mindfulness* denominado *Mindfulness Based-Therapy Stress Reduction*, (*MBSR*) ou terapia de redução de estresse baseada em *mindfulness*. Seu estudo foi testado em hospitais e clínicas ortopédicas obtendo de 10% a 20% de sucesso como auxiliar em terapias para redução da dor. O programa desenvolvido por Kabat-Zinn se baseava em um treinamento intensivo na meditação budista, excluindo da prática o aspecto religioso. O tratamento obteve tanto êxito que passou a ser aplicado como alternativa complementar para outros problemas de saúde, inclusive o câncer.

Herbert Benson, Kabat-Zinn e Ellen Langer foram pioneiros na investigação da meditação à luz da ciência, trazendo contribuições significativas para que a prática meditativa fosse ainda mais difundida no Ocidente.

No Capítulo 5, “Um remédio para todos os males” relata que a prática da meditação está associada a benefícios como redução do estresse, ansiedade e dores crônicas. Segundo o autor, em 1983, o líder Tibetano Dalai Lama se aproximou das ciências ao se associar ao neurologista, biólogo e filósofo Francisco Varela. A parceria deu tão certo que acabaram desenvolvendo uma série de diálogos e reflexões que se converteram na iniciativa de fundar em um instituto, o Mind & Life Institute, uma das mais importantes incubadoras de pesquisa sobre meditação. Após esta iniciativa Dalai Lama tornou-se o embaixador da ciência aplicada às práticas meditativas e teve sua biografia escrita por Daniel Goleman, autor de *Inteligência Emocional* (1996). Todas estas iniciativas ampliaram o interesse pela meditação, que acabou virando moda, acompanhada de diversos estudos científicos sobre o tema que, em 2017, segundo a Pubmed – maior repositório científico do mundo – abrangiam 1,3 mil pesquisas sobre terapias baseadas na atenção.

Entre os benefícios que os estudos promoveram, a redução do estresse obteve destaque, uma vez que suas consequências desencadeiam inúmeros problemas, possibilitando enfatizar que a prática da meditação previne problemas cardiovasculares, diabetes, obesidade, depressão, Alzheimer, doenças crônicas, fora os acidentes provocados pela falta de atenção que acometem tantas pessoas.

Outro importante estudo desenvolvido nos Estados Unidos apontou indícios de que a meditação pode prolongar a vida, fato divulgado pela Universidade da Califórnia em 2007, e coordenado por Alan Wallace em um projeto denominado Shamantha que se estende até os dias atuais. Em sua ideia



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

MEDITAÇÃO: PARE. RESPIRE. E MUDE SUA VIDA.

Joelma Telesi Pacheco Conceição, Márcio Magera Conceição, Ricardo Costa

inicial, os pesquisadores isolaram voluntários por três meses em um retiro espiritual, com sessões de meditação que poderiam durar até 10 horas diárias interrompidas apenas para o atendimento das necessidades básicas e para possibilitar aos voluntários responderem as questões dos estudiosos que objetivavam analisar as habilidade cognitivas, além da realização de exames de sangue que permitiriam mapear possíveis conexões entre as mudanças vividas em um nível neural, cognitivo e fisiológico. Causou grande espanto quando como resultado da pesquisa, a equipe coordenada pela psicóloga Elissa Epel comprovou que a meditação afeta nossos cromossomos, alterando os telômeros, que são estruturas compostas por proteínas e DNA. Tais estruturas, quando apresentam redução no tamanho, são associadas a maior propensão dos mais diversos males, da diabetes à depressão, da osteoporose às doenças cardíacas, reduzindo significativamente nossa expectativa de vida saudável. No entanto, há uma enzima conhecida como telomerase que tem a capacidade de reconstruir os telômeros a cada divisão celular. Os dados coletados dos voluntários do projeto Shamantha, após o experimento, demonstraram que a telomerase estava muito mais ativa nos voluntários que meditaram do que nos voluntários que não meditaram.

Em 2013, uma pesquisa desenvolvida pela Escola de Medicina de Harvard corroborou os achados de Epel, constatando que os telômeros são mais longos em quem pratica a meditação, especialmente quando a prática está ligada ao sentimento da compaixão. Na sequência, outras instituições complementaram a teoria, como um levantamento realizado na Universidade de Wake Forest, na Carolina do Norte, onde os pesquisadores constataram que a meditação reduziu as atividades no córtex somatossensorial primário, responsável por informar onde e quão intensa é a percepção da dor. Foi comprovado que antes da sessão a atividade na área era alta, mas durante e depois era reduzida. Ou seja, os resultados no cérebro foram biológicos e não apenas psicológicos, afirmando a possibilidade de utilizar a meditação para amenizar a dor.

Estudos também foram desenvolvidos pela Universidade Carnegie Mellon, mostrando que meditar melhora a comunicação entre as áreas do cérebro, assim como outros, todos comprovando que a meditação, em alguns casos, pode ser até mais potente do que medicamentos, servindo como alternativa no tratamento de dores crônicas e até mesmo no alívio para atletas ou trabalhadores que passam longas horas em uma única posição.

O capítulo 6 mostra como o *mindfulness* invadiu a vida moderna atuando em diversos setores da sociedade como escolas, no esporte e até dentro de escritórios. Em “Mais rápido, esperto e produtivo” o autor relata que a partir do desenvolvimento de pesquisas por parte de universidades reconhecidas mundialmente pela qualidade de suas pesquisas, e após a divulgação de resultados que relacionaram a prática da meditação a resultados positivos no comportamento, na saúde e até no desempenho, aumentou significativamente o interesse pela temática e sua aplicação passou a ocorrer, também, em ambientes organizacionais.

Alguns projetos foram desenvolvidos nas escolas do Brasil, como em Porto Alegre (RS), inspirado na metodologia da ONG Nova-iorquina Zempeacemakers e da Casel. Esta iniciativa de educação emocional foi elaborada pelo psicólogo renomado Daniel Goleman em parceria com Dalai Lama,



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

MEDITAÇÃO: PARE. RESPIRE. E MUDE SUA VIDA.

Joelma Telesi Pacheco Conceição, Márcio Magera Conceição, Ricardo Costa

onde foram trabalhados com os alunos através de encontros semanais, o desenvolvimento de habilidades de autoconhecimento, autocontrole, empatia, tomada de decisões com responsabilidade e bons relacionamentos, por meio de dinâmicas e do ensino de *mindfulness*. Outro projeto de âmbito educacional citado pelo autor foi a Meditação Laica Educacional, criada pela psicóloga e educadora física Claudiah Rato.

Através das pesquisas citadas, foi constatado no Brasil, assim como nos Estados Unidos, que a meditação colaborou eficazmente na redução da violência escolar e no combate ao *bullying*, pela redução do estresse, aumento da concentração e maior controle sobre a impulsividade. Tudo isso sem contar os casos onde atenuou problemas relacionados ao transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDHA) que interferem no desempenho e convivência de muitas crianças.

O livro traz ainda neste mesmo capítulo um roteiro para ensinar a meditação para crianças de maneira didática e prazerosa.

É louvável que empresas que sempre associaram eficiência à agilidade e rapidez, tenham parado para observar que seres humanos, em oposição à equipamentos tecnológicos, não foram feitos para realizar várias tarefas ao mesmo tempo e que ao adotarmos um ritmo que não trabalha em consonância com a natureza humana, alguma consequência nos espera, mesmo que a longo prazo. Atendendo a esta questão, em 2007, algumas organizações também deram passos importantes na implementação da meditação como alternativa para a obtenção de melhores resultados. Alguns casos citados pelo autor descrevem o grupo Monsanto, a Aetna, Apple, Intel e, indo mais a fundo, a Google que inovou ao implementar a meditação como política administrativa.

Pesquisas mostraram vantagens reais da meditação no ambiente de trabalho, prática que pode impactar a forma como os funcionários sentem, pensam, agem e se relacionam.

No Brasil, a Mead Johnson Nutrition, uma multinacional de produtos alimentícios, implantou um programa para os funcionários de seu escritório em São Paulo (2012).

O capítulo se encerra com a menção de aplicativos para meditação que foram desenvolvidos a partir de 2013 e que conduzem as pessoas a prática por meio de em um mercado inovador que oportuniza mais uma forma de implementar a meditação na rotina diária de qualquer pessoa.

O capítulo 7 “O guia prático da meditação” traz orientações através de um passo a passo bem explicativo desenvolvido a partir dos seguintes tópicos de comando:

- _ Coloque-se em uma posição confortável
- _ Respire fundo e feche os olhos
- _ Se preferir, entoe um mantra
- _ Mas esse controle é finito: sua mente vai devanear
- _ Você já começou a meditar
- _ Mantenha a atenção plena no presente

Além deste direcionamento, o capítulo ainda explica as possibilidades de meditar também ao executar outras tarefas como: caminhando, comendo, para dormir, além do benefício proporcionado pela prática em diferentes frações do tempo (semanas, meses e anos).



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE

ISSN 2763-8928

MEDITAÇÃO: PARE. RESPIRE. E MUDE SUA VIDA.
 Joelma Telesi Pacheco Conceição, Márcio Magera Conceição, Ricardo Costa

O autor teve, ainda, o cuidado de acrescentar os fundamentos do *mindfulness*, defendidos pelo pesquisador Kabat-Zinn, percorridos a partir dos tópicos:

1. Não julgue
2. Exerça a paciência
3. Tenha um olhar de criança
4. Confie em você
5. Não se esforce
6. Aceite a vida como ela é
7. Deixe estar

O capítulo se encerra com a observação de que nem sempre meditar traz apenas emoções boas e que podem ocorrer eventos nos quais, assim como na psicoterapia, o praticante contate emoções obscuras que desencadeiam sentimentos indesejados. Este tema foi tratado no capítulo 8.

Capítulo 8 “Bad trip _ loucura ou lucidez?” Neste capítulo, a reflexão aborda a possibilidade de a meditação agravar doenças psiquiátricas. O autor relata o registro de casos nos quais ocorreram problemas como a despersonalização. Porém, os efeitos colaterais da prática são pouco conhecidos. Alguns estudos sobre o tema foram desenvolvidos pelo professor David Shapiro, da Universidade da Califórnia, outro pelo psiquiatra britânico Graeme Yorston, professor da Universidade de Chester, na Inglaterra. Também consta o trabalho da neurocientista Willoughby Briton, da Universidade Brown, nos EUA. Hinduístas e budistas conhecem os perigos há milênios, mas por apresentar resultados positivos na maioria dos casos, estes eventos acabam permanecendo obscuros. Cabe lembrar, segundo o autor, que a meditação, como qualquer prática, exige equilíbrio. Não é recomendado que seja praticada por indivíduos que já apresentam algum distúrbio, principalmente se não o fizerem monitorados por um profissional habilitado.

A parte 2 do livro se inicia com o capítulo 9, “Em busca da Iluminação” que explica como as culturas asiáticas usam a prática como uma ferramenta religiosa. O capítulo inicia com o resumo da história de Sidarta Gautama, príncipe que nasceu por volta de 480 a.c., no sul do Nepal e criou o budismo, doutrina que nasceu da reação contra alguns dos tradicionais conceitos dos hinduístas. Depois de atingir a iluminação, o príncipe Sidarta Gautama rejeitou o sistema de castas, os ritos, a autoridade dos sacerdotes e os deuses locais, criando uma nova religião. Buda tentou ensinar seus seguidores a conquistar a liberdade dos tormentos ainda durante a vida, uma rotina firmada pela meditação.

Embora os séculos 5 e 4 a.c. ainda não vivenciassem as interferências da globalização, alguns conceitos defendidos por Buda são similares aos valores defendidos por Sócrates, que morreu em 399 a.c., um ano depois da partida de Buda. No entanto, é pouco provável que as ideias de um e de outro tenham cruzado o mundo e influenciado qualquer dos dois personagens. Buda, assim como Sócrates, não deixou registros escritos. Seus ensinamentos foram preservados nas memórias de seus discípulos. Os mestres budistas buscaram unificar os ensinamentos de Buda e através de



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

MEDITAÇÃO: PARE. RESPIRE. E MUDE SUA VIDA.

Joelma Telesi Pacheco Conceição, Márcio Magera Conceição, Ricardo Costa

encontros, no século 3 a.c., consolidaram o Cânone de Páli, configurando o primeiro registro escrito das lições de Buda. No entanto, o budismo ainda se converteu em três vertentes chamadas veículos, dando voz às escolas com seu próprio receituário meditativo, todas em busca de alcançar a paz espiritual.

O capítulo 9 “A vida do Buda” ainda menciona a Era Axial, período entre 900 e 200 a.c., quando o mundo viu a consolidação das tradições filosóficas e religiosas que norteiam a humanidade até hoje: confucionismo e taoísmo na China; hinduísmo e budismo na Índia; monoteísmo em Israel; e o racionalismo filosófico na Grécia.

O capítulo 10 “Bê-á-bá budista” relata como a meditação entrou para o repertório de diferentes culturas. O capítulo tem início citando as diferentes correntes do budismo e suas variações que se apresentam bastante complexas para à cultura ocidental. Segundo o autor, os ensinamentos de Buda deram origem a três troncos budistas: Theravada, Vajrayana e Mahayana (mais antiga). Dentro de cada uma destas vertentes há outros subgrupos com interpretações diferentes.

Na china, em paralelo ao budismo, prosperou o taoísmo, que também utiliza a meditação na busca de alívio para a experiência humana, propondo uma nova compreensão da realidade, através da iluminação.

No Japão, outra corrente se consolidou, o Zen-budismo, e seus praticantes adotam o Zazen, literalmente a meditação sentada, e se guiam muito mais pela prática de uma rotina minimamente elaborada do que pelas escrituras.

No Tibete, terra de Dalai Lama, ocorre a prática da vajrayana, consolidada 792 anos após a morte de Buda.

Também existe a corrente sufista do islamismo, composta por seguidores do Corão e que se divide em duas correntes principais: a sunita que dá interpretação a Lei Islâmica e a xiita, mais conservadora e mais refratária, aos meditadores muçulmanos.

No cristianismo, o defensor da meditação foi Santo Inácio de Loyola, o fundador da ordem dos jesuítas, que viveu um tempo como eremita e praticou o que chamou de exercícios espirituais, algo que remete à meditação. No entanto, o termo meditação só entrou de forma mais direta no vocabulário cristão a parti de 1975. No cristianismo a prática que mais se assemelha à meditação é a reza, que implica em um estado de atenção plena e que do ponto de vista neurológico, pode também trazer benefícios ao longo de sua prática. Estudos revelaram que a atividade, após anos de execução, permite que o lobo frontal, centro de nossa consciência, seja mais espesso e ativo, fatores que aumentam a empatia e subjuga emoções destrutivas antes que elas venham à tona, caracterizando resultados similares aos produzidos pela meditação

Já na crença judaica, a meditação é a prece Shema Ysrael, uma confissão da crença em Deus onde o praticante repete um mantra como forma de controlar a mente dos devaneios. O objetivo dos meditadores judeus é trilhar o caminho inverso da árvore da vida, uma representação virtual dos dez níveis de consciência que precisamos alcançar para encarar o mundo.



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

MEDITAÇÃO: PARE. RESPIRE. E MUDE SUA VIDA.
Joelma Telesi Pacheco Conceição, Márcio Magera Conceição, Ricardo Costa

O capítulo 11 “Mexa-se” encerra o livro, relatando como a ioga e o tai chi chuan movimentam o corpo proporcionando a prática meditativa. O capítulo inicia contando a saga dos nômades que invadiam a região onde atualmente se localizam a Índia e o Paquistão, aterrorizando os habitantes da primeira civilização indiana. Esses nômades praticavam a autodisciplina, que envolvia a supressão das instabilidades mentais e batizaram essa prática de yoga. Entre os diversos significados dados à palavra yoga, os gurus locais deram a ela o significado de “união” ou junção entre corpo e mente, entre o ser e universo. A ligação entre yoga e meditação se dá através dos 8 passos descritos por Patanjali, autor de Yoga Sutra, uma coleção de 194 pequenos aforismos que foram escritos por volta de 2 século a.c. Na coleção, estão os asanas, nome dado as posturas praticadas atualmente nas aulas de yoga no Brasil e no mundo.

A prática física, portanto, é algo recente, onde o praticante tem que adotar hábitos moderados, ser disciplinado e controlar a respiração e os movimentos corporais. As posturas (asanas), devem ser executadas, segundo Patanjali, de modo estável e firme, porém confortável. A yoga proposta por Patanjali envolve todo um estilo de vida que engloba além da prática física, o domínio e a percepção de uma conduta adequada que evolui até a pratyahara, ou preparação para a meditação.

Do ponto de vista da saúde, a grande vantagem está no fato de a yoga aliar a meditação ao exercício físico. Testada pela Universidade da Califórnia, a yoga, que já traz a meditação em seu contexto e foi observado que o desempenho cognitivo dos praticantes, cresce de forma significativa revelando que seu sistema nervoso e áreas cerebrais associadas ao controle da atenção estavam mais desenvolvidas. Aplicada por pacientes com quadro de depressão, também houve impacto positivo significativo, assim como o Tai chi chuan, técnica de movimentos corporais, que por incluir atividade de baixo impacto tem sido recomendada por médicos como significativa na redução do sedentarismo, recomendada principalmente para idosos.

Encerrando o último capítulo, o autor ainda resume as principais etapas do passo a passo da execução da atividade de yoga e Tai chi chuan e encerra o livro com um inspirador convite para que o leitor encontre a forma mais conveniente para meditar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

É fato que os problemas de ordem emocional têm aumentado consideravelmente nos últimos anos, escancarando casos de depressão, distúrbios mentais de toda ordem e até suicídio. Será que a forma como estamos lidando com a administração do tempo e das emoções tem algo a ver com isso? E, considerando esta hipótese, como a meditação consegue interferir nessa dinâmica? Após a leitura deste livro, fica mais fácil encontrar as respostas.

É comum vermos pessoas reclamando sobre a velocidade como os dias estão passando, a percepção do tempo se tornou vaga diante da pressa que imbuímos em nosso comportamento por estar relacionada à eficiência. A meditação encontra, portanto, terreno fértil nessa seara, ao promover um momento de parada, como se simplesmente desligássemos da tomada. Nesse



REVISTA CIENTÍFICA ACERTTE ISSN 2763-8928

MEDITAÇÃO: PARE. RESPIRE. E MUDE SUA VIDA.

Joelma Telesi Pacheco Conceição, Márcio Magera Conceição, Ricardo Costa

momento, quem medita resiste nos primeiros instantes, pois a mente fica disposta a fugir para qualquer direção, mas aos poucos vai cedendo e com um pouco de persistência, desacelera. É nesse instante que a pessoa percebe, finalmente, que não precisa ser escravo de sua mente controladora, pode tomar as rédeas, deixar de ser simplesmente um ser reativo e tomar o domínio. Escolher estar presente, colocar o foco no agora, optar por olhar para dentro. Tudo para reconectar pessoas à sua essência e permitir que entendam os mecanismos internos e assumam o controle não se deixando levar pela loucura imposta pela sociedade de correr sempre em função de desejos que muitas vezes não estão convertendo em ganhos positivos ou qualidade de vida.

É isso que o livro “Meditação: Pare. Respire. Mude sua vida.” nos mostra. Vale a pena mudar, dar um salto significativo em busca do melhor a partir de uma mudança aparentemente pequena, porém infinitamente significativa.

REFERÊNCIA

Santi, Alexandre De. Meditação: Pare. Respire. E mude sua vida. São Paulo: Abril, 2018. (Superinteressante, ISBN 978-85-69522-60-7)

