



MEDITAÇÃO, SAÚDE E HEALING

Cynthia Sampaio

RESUMO

A prática da meditação é reconhecida há milênios como sendo altamente benéfica tanto para a manutenção da saúde física quanto para a transformação e desenvolvimento da consciência. Hoje em dia, neurocientistas têm comprovado, através de sofisticados equipamentos, que esta prática tem influência sobre o sistema nervoso central, modificando a atividade cerebral e o metabolismo do indivíduo, provocando, inclusive, alterações estruturais em áreas do cérebro que favorecem a melhoria das funções cognitivas e emocionais da pessoa. A metodologia do Healing sistematizada pelo professor Bob Moore trabalha no campo energético humano, que é altamente dinâmico e multidimensional, utilizando uma série de práticas meditativas que buscam integrar e harmonizar as diferentes dimensões nele contidas. A saúde do físico e o bem estar do indivíduo dependem do fluir da energia em todas as suas dimensões, sendo o conceito de saúde, aqui, fortemente ancorado no contato que cada um pode estabelecer com sua energia espiritual.

Palavras-chave: Cérebro. Healing. Meditação. Neurociência. Saúde.

.....

Atualmente, é grande o número de pessoas que buscam na espiritualidade uma base de sustentação e procuram o desenvolvimento da consciência para conduzir sua vida cotidiana em direção a valores mais essenciais. O tema da espiritualidade, antes limitado ao âmbito das religiões, encontra-se agora inserido nas empresas, nas escolas, nos hospitais, nos movimentos sociais e acabou por despertar o interesse da comunidade científica. Esta busca crescente pela espiritualidade reflete a insatisfação decorrente do período de intenso materialismo, racionalismo e individualismo que prevaleceram, até bem pouco tempo, na sociedade moderna.

A meditação é um valioso recurso para a conexão com a espiritualidade. Sua prática fortalece o contato da pessoa com áreas progressivas de sua consciência para que ela possa integrá-las, criando uma ponte entre as dimensões espiritual e física. Tradicionalmente associada com disciplinas religiosas, durante muito tempo a meditação foi, para nós ocidentais, envolta de um ar místico o que não corresponde ao que ela representa na realidade.



Na vida moderna, a meditação não está necessariamente vinculada a uma religião, sendo praticada por um número cada vez maior de pessoas que buscam o autoconhecimento, crescimento espiritual sem conotação religiosa e, também, desfrutar dos inúmeros benefícios para a saúde advindos desta prática. As pesquisas mais recentes mostram que o método ajuda no fortalecimento do sistema de defesa do organismo, no controle da insônia, depressão, fobias e de várias doenças psicossomáticas com a melhora da condição emocional; reduz sensivelmente a tensão, o stress e a ansiedade; adia o envelhecimento das células pela redução dos processos inflamatórios; regula a pressão arterial e aumenta a eficiência cardiovascular; melhora a concentração, o raciocínio, a memória e a criatividade. Estas evidências científicas da eficácia de seu uso no tratamento e recuperação da saúde fizeram com que a prática da meditação fosse incorporada em vários hospitais e consultórios psicoterápicos.

A meditação, por exemplo, tem oferecido uma fascinante visão da consciência humana, da psicologia e da experiência por nós vivenciada; a relação entre estados mentais e a fisiologia corporal; o processamento cognitivo e emocional; e as bases biológicas da experiência religiosa. Como vimos, nos últimos 30 anos, os cientistas têm explorado os mecanismos biológicos envolvidos com o Yoga e com a meditação, sendo que muitos deles também estão se voltando para os efeitos da prece, assim como para a pesquisa de inúmeras outras manifestações místico-religiosas – tais como as experiências de manifestações da consciência fora do corpo físico e as experiências de quase morte. Os estudos iniciais realizados com meditação se propuseram a averiguar mudanças na atividade autonômica, tendo como foco a frequência cardíaca e a pressão arterial, assim como as alterações eletroencefalográficas. Como vimos, estudos mais recentes têm explorado as alterações hormonais e imunológicas associadas à prática meditativa. Alguns estudos também têm direcionado sua atenção aos efeitos clínicos da meditação, tanto nas patologias físicas quanto nas psicológicas. (DANUCALOV & SIMÕES, 2006, p.291, 292)

O quadro geral que emerge sugere que a meditação pode aumentar o bem-estar psicológico e a sensibilidade de percepção. Muitos estudos têm relatado que ela reduz a ansiedade e alguns até notaram um incremento da confiança, da auto-estima, da auto-realização e do desempenho escolar. A pesquisa clínica indica que a tensão, os medos e as fobias podem ser reduzidos, o mesmo ocorrendo com o uso de drogas e de álcool e com a pressão sanguínea. Pacientes psiquiátricos hospitalizados com uma variedade de desordens podem extrair benefícios da prática diária da meditação. [...] As evidências



SAMPAIO, Cynthia. Meditação, saúde e healing. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

experimentais demonstram claramente que a meditação pode produzir alguns benefícios psicoterápicos. (WALSH, 1991, p.173)

“As doenças relacionadas ao estresse, especialmente as cardiovasculares, como a hipertensão, o infarto do miocárdio e o derrame, parecem ser as que mais se beneficiam dos efeitos de uma espiritualidade bem desenvolvida”, afirma Marcelo Saad, médico do hospital Albert Einstein. (SORG, 2009, p.76)

A prática da meditação produz efeitos no cérebro que proporcionam respostas benéficas ao corpo como um todo. Os experimentos científicos demonstram que ela atua no sistema nervoso central e comprovam que esta prática tem efeitos neuroendócrinos e neuroquímicos que modificam a atividade cerebral e o metabolismo do indivíduo, provocando, inclusive, alterações estruturais em áreas do cérebro que favorecem a melhoria das funções cognitivas e emocionais da pessoa.

Dentre as áreas do cérebro que respondem à meditação, o lobo frontal (córtex pré-frontal) merece especial menção. Ele se localiza na parte mais anterior dos hemisférios cerebrais, atrás da testa, sendo a última área adicionada ao cérebro. Seu aumento progressivo corresponde à evolução da espécie humana. Esta área do cérebro se desenvolve após o nascimento, levando um período maior para maturar em relação às outras áreas. O lobo frontal é a porção integradora do cérebro, que funciona em concerto; as zonas que o constituem estão em estreita comunicação com todas as outras áreas do cérebro. Enquanto a porção posterior do cérebro é receptora, a parte anterior é geradora de comportamentos voluntários. É o desenvolvimento desta porção do cérebro que humaniza o ser humano e o faz diferente dos animais, pois ela é a organizadora da atividade consciente. Controla muitas atividades cerebrais, não só no aspecto cognitivo, mas também na avaliação subjetiva e afetiva do conhecimento. O acionamento desta parte do cérebro permite tomar decisões sobre o que se deve ou se pode fazer em determinadas circunstâncias. As funções executivas, desde o planejamento da ação voluntária até sua execução, verificação, controle e ajustamento estão sob a maestria do lobo frontal. Assim, poder planejar um comportamento, antecipar as suas consequências e, ainda, poder ser empático, colocando-se no lugar do outro



que sofrerá os efeitos da ação, é fruto igualmente desta maturação frontal que leva o indivíduo a ajustar o seu comportamento e a desenvolver um senso ético. Podemos dizer que o desenvolvimento do lobo frontal pode abrir o indivíduo para estados mais éticos e elevados de consciência, conectados com os níveis transpessoais do ser.

Outro aspecto importante de ser abordado, quando falamos de cérebro, diz respeito à plasticidade. A neurociência tem demonstrado que o cérebro muda de forma segundo as áreas utilizadas, ou seja, a atividade que a pessoa desenvolve molda o seu cérebro. Além disso, hoje, diferente do que se pensava anteriormente, sabe-se que o ser humano pode criar novos neurônios ao longo de toda a sua vida e que estes novos neurônios vão para as áreas do cérebro que estão sendo estimuladas pela atividade mental que ele realiza. A plasticidade neural é tão grande que mesmo quando morrem neurônios, os restantes se reorganizam para manter as mesmas funções, bastando para isto de estimulação adequada.

Segundo Mascaró (2008), estas recentes descobertas científicas demonstram que o cérebro é extremamente plástico e que treinamentos mentais e neurológicos podem produzir modificações tanto em sua estrutura quanto em seu funcionamento. A meditação, utilizada de forma sistemática, produz modificações no cérebro através da estimulação contínua de complexos circuitos cerebrais que alteram a frequência das suas ondas e estimulam áreas no cérebro que ajudam a transpor o excesso de pensamentos e a acalmar a mente para que ela se torne focada e alerta.

Com o auxílio da medição das ondas cerebrais e dos procedimentos de diagnóstico por imagem, os cientistas buscam descobrir o que nosso órgão do pensamento faz enquanto mergulhamos em contemplação interior. [...] A meditação e a disciplina mental conduzem a modificações fundamentais na sede do nosso espírito. [...] hoje se sabe que tanto a estrutura quanto o funcionamento de nossa massa cinzenta podem se modificar até a idade avançada. Quando alguém se exercita ao piano, além do fortalecimento dos circuitos neuronais envolvidos, novas conexões são criadas, aumentando a destreza dos dedos. O efeito produzido pelo treinamento é algo que devemos à chamada plasticidade cerebral. [...] De acordo com as medições efetuadas por eletro-encefalograma (EEG), a atividade do lobo frontal daqueles que participaram do curso de meditação deslocou-se da direita para a esquerda. Isto refletiu em seu bem-estar: os voluntários relataram diminuição dos medos e um



SAMPAIO, Cynthia. Meditação, saúde e healing. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

estado de espírito mais positivo. [...] A meditação é capaz de modificar de forma duradoura a atividade cerebral. [...] Pela via da meditação - ou seja, do trabalho puramente mental -, é possível modificar aspectos específicos da consciência e, portanto, da personalidade como um todo. “As conexões no cérebro não são fixas. Isso quer dizer que ninguém precisa ser para sempre o que é hoje.” (KRAFT, 2005, p.58, 60, 63)

O ato da meditação parece ter consequências fisiológicas. As últimas décadas de pesquisas produziram tantas provas da ligação de processos mentais com os aspectos autonômicos, imunes do funcionamento do sistema nervoso, que provocaram a criação de uma disciplina inteiramente nova, conhecida como psiconeuroimunologia. [...] Com base nessas pesquisas, parece que além de ajudar na imunização à dor, a meditação também pode diminuir os níveis de ansiedade que oferecem ameaça à vida, o que, por sua vez, reduz o risco de adquirirmos certas doenças físicas. [...] O escaneamento neural por tomografia computadorizada de Newberg revelou que o ato da meditação causa uma diminuição do fluxo sanguíneo para o lobo parietal do cérebro. Como este lobo é a parte do cérebro responsável por nos dar orientação temporal e espacial, quando ele relaxa, experimentamos uma sensação de ausência de tempo e espaço, numa dissociação de nossa perspectiva normal da realidade. Juntamos a isso o fato de que nosso lobo frontal excita-se durante a meditação, e como ele regula o foco e a atenção, a experiência espiritual é sentida de modo mais intensificado. (ALPER, 2008, p.169, 170)

Os nossos estudos usando imagens do cérebro mostram que, no longo prazo, há alterações no lobo frontal (relacionado à memória e à regulação das emoções) e no sistema límbico (ligado às emoções). As pessoas tendem a conseguir controlar mais suas emoções e expressá-las. A meditação e a oração ajudam a melhorar a relação consigo mesmo e com os outros. Também especulamos que estas práticas alteram, inclusive, a química cerebral, como os níveis de serotonina e dopamina, que regulam nosso humor, nossa memória e o funcionamento geral de nosso corpo, mas ainda não temos provas disso. (NEWBERG, 2009, p.77)

Portanto, a descoberta de que o cérebro humano é altamente plástico mostra que o indivíduo não precisa ficar repetindo o tempo todo o mesmo caminho neuronal. Pode sair do padrão de condicionamento criado a partir de sua história de vida que, muitas vezes, cria tensões e bloqueios que afetam sua fisiologia natural e saúde. Pode criar novas sinapses, novas possibilidades, ampliar seu olhar e, assim, mudar sua realidade.

Como vimos, a meditação se torna um grande recurso para esta transformação. Através de sua prática, áreas do cérebro se desenvolvem, gerando um processo gradual de expansão da percepção que resulta no



avanço da consciência para os níveis transpessoais do ser. O cérebro passa a absorver e integrar informações vindas de níveis cada vez mais sutis e progressivos de consciência, levando o indivíduo a uma desidentificação e transcendência do ego e identificação com níveis mais essenciais do seu ser. Esta transformação na consciência possibilita ao indivíduo uma mudança de atitude e um redirecionamento em sua vida, mais de acordo com sua verdadeira natureza e potencial criativo, que o levam a recuperar o equilíbrio fisiológico do seu organismo e promover saúde.

A meditação é, na verdade, um caminho instrumental sustentado de transcendência. E como – vimo-lo – transcendência e desenvolvimento são sinônimos, segue-se que a meditação é apenas desenvolvimento sustentado ou crescimento. Ela não é primariamente uma maneira de reverter as coisas, mas de levá-las ao ponto da atualização de todo potencial, até que todo o inconsciente primordial se desvele como Consciência. [...] Meditação é evolução; é transformação – nada existe de realmente especial nela. Ela parece misteriosa e sinuosa ao ego porque é um desenvolvimento que vai além dele. (WILBER, 1991, p.124)

Muitos são os caminhos para expandir a consciência e se desenvolver, muitas são as maneiras utilizadas para meditar. Cada indivíduo deve buscar o método ou técnica com que mais se identifique. Segundo Servan-Schreiber (2008), o ponto central, comum às numerosas práticas, consiste em retirar temporariamente a atenção do mundo exterior e dos pensamentos relacionados a ele para focalizá-la sobre o tema de meditação escolhido; e o tema vai variar de acordo com a metodologia utilizada. Ainda segundo ele, a chave, em todos os casos, é o controle da atenção. Através de sua prática, cada via oferece, à sua maneira, uma possibilidade de se entrar em um estado de coerência interior que favorece a integração de todos os ritmos biológicos e das funções de harmonização do organismo.

Pessoalmente, foi através da metodologia do healing e desenvolvimento humano, sistematizada por Bob Moore (1928-2008), que encontrei um caminho para meditar e caminhar em direção a estados progressivos do meu ser. Esta metodologia utiliza a percepção do movimento da energia e da consciência no multidimensional campo energético humano, composto por vários níveis



vibratórios que formam os corpos físico, etérico, emocional, mental e espiritual. Está profundamente vinculada à anatomia e fisiologia destes diferentes corpos, à dinâmica energética humana, e envolve uma série de práticas meditativas que, associadas à respiração e ao relaxamento, circulam a energia da pessoa através dos chakras, áreas e pontos de energia nos seus corpos físico e sutis.

Estas práticas buscam reorganizar o fluxo energético do indivíduo, promovendo uma auto-regulação que possibilita integrar e harmonizar as diferentes dimensões contidas no seu campo energético, em um processo direcionado a ajudar o ser humano a se desenvolver espiritualmente e sustentar a percepção e manifestação no corpo físico de dimensões cada vez mais sutis de sua consciência.

A prática do healing é totalmente meditativa; todo o processo é de interiorização. Os exercícios e o desbloqueio são uma parte do trabalho. Porém, o mais importante é o quanto se pode nutrir, através da meditação, a estrutura física da pessoa com sua energia espiritual. É o movimento da energia e da consciência associado à dimensão da espiritualidade dentro da estrutura humana que produz saúde.

Quando falamos sobre meditação e saúde dentro do enfoque do healing, é fundamental abordar duas estruturas dentro do campo de energia humano e os aspectos a elas relacionados. Uma estrutura é a das polaridades horizontal e vertical e a energia centralizadora entre elas; a outra é a estrutura do corpo da mente e sua relação com o centro da cabeça e a área da individualidade.

Segundo Bob Moore (1992), existem três estruturas de polaridade horizontais e três estruturas de polaridade verticais sempre ativas no campo energético humano, que vão influenciar o movimento da energia, o estado de equilíbrio, expressão e saúde do indivíduo. As polaridades horizontais são:

- o nível terra, ligado ao processo de enraizamento, a todo o alicerce da vida física da pessoa, ao seu processo diário, à sua ação no mundo. Esta polaridade tem relação com o hemisfério esquerdo do cérebro, a mente lógica, o intelecto. Está vinculada ao chakra raiz, situado na base da coluna vertebral, e a toda a área inferior do corpo.



- o nível do coração, ligado aos sentimentos, à relação com as outras pessoas e o mundo. Esta polaridade se relaciona com o hemisfério direito do cérebro, com a intuição, com a criatividade. Está vinculada ao chakra cardíaco, situado na terceira vértebra dorsal e a toda a área do tórax.

- o nível da cabeça, ligado aos pensamentos, à relação da pessoa com a espiritualidade e o universo. Esta polaridade se relaciona com o centro da cabeça, com o movimento entre as glândulas pineal e hipófise e com a possibilidade de síntese entre os dois hemisférios cerebrais. Está vinculada ao chakra frontal, na testa, sendo uma área de percepção, discernimento e direção na vida.

Quando ocorre um equilíbrio entre estas três polaridades, a pessoa começa a ser capaz de se expressar corretamente no mundo, promovendo uma coerência entre a ação, o sentir e o pensar. Este balanceamento entre os chakras raiz, cardíaco e frontal é o eixo principal do trabalho com o healing. É necessário combinar a ação diária no mundo com o sentimento profundo sobre a vida para se poder avançar para os estados progressivos de consciência.

As três polaridades verticais são: o movimento do lado direito e esquerdo do corpo e o movimento central, ligado à coluna vertebral. Quando se cria um equilíbrio entre as três bases de polaridade horizontal é que a pessoa pode balancear o movimento de energia das três polaridades verticais ao seu redor, permitindo, com isto, que seu movimento energético se centralize e vincule o líquido (líquor) que circula na coluna vertebral à vibração da sua energia essencial. Este mesmo líquido circula em todo o crânio, envolve o córtex cerebral e também se encontra no centro da cabeça. Este líquido é composto por minúsculos cristais. Os cristais tanto absorvem quanto emanam energia e também funcionam como captadores. Quando a energia essencial da pessoa vibra neste líquido, influencia seus cristais e possibilita que o sistema nervoso receba estímulos e informações a partir desta qualidade vibratória.

Para Bob Moore (1992), o processo de se tornar inteiro, está conectado com este movimento central vertical de polaridade, relacionado ao estado de crescimento espiritual dos chakras e da pessoa. O chakra cardíaco é o primeiro que responde à qualidade de energia essencial da pessoa e a impulsiona para



os outros chakras, produzindo um movimento que inicia seu processo de abertura e expressão desta qualidade em sua vida.

O fortalecimento do contato com o chakra cardíaco é um princípio básico nesta metodologia. Ele dá a direção, através dos sentimentos, do que é verdadeiro para cada um. É neste chakra que acontece o processo de transformação dos padrões emocionais e a abertura para se aprofundar de forma segura no centro da cabeça, base da espiritualidade, situado no corpo da mente. É o primeiro chakra a se vincular com a qualidade essencial da pessoa e afeta a estrutura de todo o seu campo energético, balanceando o movimento entre os chakras inferiores e os superiores, entre o físico e o não físico. No corpo físico ele influencia profundamente o funcionamento do coração e da glândula timo, que regula o sistema imunológico do indivíduo.

Além de possuir uma rede própria de neurônios semi-autônomos, o coração é, também, uma pequena fábrica de hormônios. Ele produz seu estoque de adrenalina, que libera quando precisa funcionar com capacidade máxima. O coração produz e controla a liberação de outro hormônio, o FNA (fator natriurético atrial), que regula a pressão sanguínea. Ele produz sua reserva de oxitocina, geralmente chamada de “o peptídeo do amor”. [...] Todos estes hormônios agem diretamente sobre o cérebro. Por fim, o coração pode afetar todo o organismo por meio de variações de seu campo eletromagnético, o que pode ser detectado a vários metros de distância do corpo, mas cujo significado nós ainda não compreendemos. [...] O coração percebe e sente. Ele estabelece seu próprio curso de ação. E, quando se expressa, influencia a fisiologia de todo o nosso corpo, incluindo o cérebro. (SERVAN-SCHREIBER, 2004, p.46, 47)

[...] o chakra cardíaco tem um papel importante dentro do movimento do nosso campo de energia. Ele é o centro para onde tudo converge. Funciona como um elo entre nossas diferentes dimensões e estruturas, balanceando, equilibrando e fazendo sínteses. No contato com esse chakra e com nosso sentimento, podemos aprofundar a percepção destas diversas dimensões, com tudo o que elas contêm. Este chakra funciona como uma ponte entre a expressão de nossas qualidades espirituais e o nível físico, sendo profundamente vinculado à nossa individualidade. (SAMPAIO, 2003, p.82)

A individualidade é uma área de acúmulo energético, localizada no corpo da mente, situada a mais ou menos 40 cm acima do topo da cabeça. É uma estrutura essencialmente humana, parte da Fonte geradora da vida, que no ser humano se torna consciência individualizada. Tem um movimento de energia



livre, não condicionado pelo emocional, relacionado à qualidade essencial da pessoa, seu potencial criativo. Fortalecer o contato com a individualidade, ligando esta área de consciência tanto com a Fonte como com cada área do corpo físico é um propósito no healing. A individualidade funciona como uma condução interna, sendo esta a dimensão de consciência que guia, no processo com o healing, o movimento da energia em cada um.

A prática do healing é toda referenciada nas estruturas física e não-física, que na totalidade formam “o campo”, que também pode ser chamado de atmosfera ou aura. O campo se define junto com o movimento de energia na anatomia e fisiologia humanas, as quais, por sua vez, delineiam o caminho e o movimento dessa mesma energia. [...] A possibilidade de combinar essas dimensões e movimentos a partir da individualidade de cada um de nós, inserida na dimensão espiritual do todo, delinea a saúde, o equilíbrio energético e ecológico. A anatomia e a fisiologia (física e não-física) possibilitam a troca energética de “substâncias” e informações entre o espiritual e o visceral, entre o sangue e a crença, entre o todo e as partes e entre as células e a individualidade. Nessa troca, as pontes de entendimento acontecem, a vida é preservada e os espaços são preenchidos e esvaziados simultaneamente. [...] Buscar aceitar, incluir e integrar as diferentes dimensões de consciência do campo – com toda a informação que ele contém e disponibiliza para o cuidado, conhecimento, progressão e transformação – é a essência do healing, da saúde e do desenvolvimento da consciência no mundo – nas ciências e nas pessoas. (PRISTED, 2003, p.7, 8)

O corpo da mente está situado na parte superior do campo de energia humano, delineado pela área da individualidade e pelo chakra cardíaco, que funciona como sua base. É uma estrutura relacionada ao corpo espiritual e para onde se caminha no processo de desenvolvimento da consciência. É o assento da individualidade, tem uma profundidade enorme, abarca todo o conhecimento e experiências do ser e sua crença, imprimindo toda a sua evolução. O caminhar da consciência para o corpo da mente é a essência do processo com o healing. Quando se entra em contato com o corpo da mente, há uma vibração de energia de outra qualidade, onde a vibração do ego não influi mais e a pessoa se conecta com os níveis transpessoais do ser. É no contato com este corpo que se entra no estado de meditação.

O trabalho de centralização da energia da pessoa na coluna vertebral é um alinhamento básico para avançar em direção ao corpo da mente e criar o



canal por onde ele pode operar no físico, sendo o movimento desta qualidade vibratória que, sob a direção da individualidade, tem os instrumentos para transformar, purificar e controlar a energia das outras dimensões abaixo dele, liberando os bloqueios e restaurando o fluxo energético natural do indivíduo.

O centro da cabeça é um patamar importante nesta ligação da coluna vertebral com o corpo da mente. Ele é a base da espiritualidade. É um local de síntese, de equilíbrio de polaridades, de grande confluência energética. Um espaço onde diferentes regiões do cérebro se conectam e, também, onde a dimensão física e a não física se encontram e se combinam, permitindo que a pessoa se veja de forma mais inteira, funcionando como um espelho da individualidade. Está situado no meio do corpo da mente, em uma área no cérebro que fica entre a glândula pineal e a glândula hipófise.

A pineal tem muita ligação com a dimensão não física e espiritual. Segundo Sérgio Felipe de Oliveira (2007), diretor do Instituto Pineal-Mind de São Paulo, a glândula pineal é formada de cristais de apatita e estes cristais captam energias sutis, fazendo com que ela funcione como uma antena de conexão, captando e transmitindo informações dos níveis espirituais. Esta glândula é um receptor poderoso que, junto ao chakra frontal, faz o cone que liga as informações desta glândula ao córtex pré-frontal (lobo frontal), onde elas podem ser decodificadas. A hipófise, ligada à dimensão física, controla as funções do corpo físico regulando o funcionamento de todas as demais glândulas. No espaço entre a pineal e a hipófise há o líquido que, impregnado de minúsculos cristais, é um grande condutor da troca de energia e informações que ocorrem entre estas duas glândulas, transmitindo-as para todo o cérebro. O centro da cabeça traz a possibilidade de uma abertura muito grande. No contato com esta base a pessoa começa a ter uma ampliação da consciência, a entrar em estados meditativos e a ter o suporte para manifestar, no físico, o que ela acessa destas dimensões mais progressivas.

O corpo da mente é uma dimensão invisível que se reflete no corpo mental. O corpo mental tem um movimento que influencia o corpo físico. Os pensamentos influenciam e determinam condições para o corpo físico. Do jeito que a pessoa pensa a energia dela se move.



Para Bob Moore (1992), a maior parte das pessoas vive no estado mental que ele chamou de mente ocupada. Este nível mental sofre a influência do emocional e do ego, é bastante repetitivo, analítico, ligado ao intelecto e está sempre produzindo os mesmos pensamentos, imagens e símbolos. Em um nível mais progressivo do mental existe o que ele chamou de mente ativa. É nela que começa o processo de abertura, de entrega, de conexão com os sentimentos; nela se pode ter acesso a insights, conhecimentos, pensamentos e símbolos de uma qualidade mais criativa. Ampliar ainda mais a percepção produz um aprofundamento no corpo mental que leva a consciência a penetrar, gradualmente, no corpo da mente. Esta dimensão está além da mente ocupada e da mente ativa e produz uma possibilidade de quietude, de não pensamento, de um vazio pleno, de silêncio.

O silêncio é a fonte de tudo que existe, a quietude insondável onde a vibração começou – a primeira oscilação, a primeira palavra da qual a vida surgiu. O silêncio é nossa natureza mais profunda, nosso lar, nossa base comum, nossa paz. O silêncio revela. O silêncio cura. (NORRIS, 2007, p.16)

Somos energia. Energia é vibração e vibração é som. Cada pessoa tem um som original que é o som da sua individualidade. É nesta dimensão do silêncio, do vazio pleno, que cada um pode sintonizar o seu som original e deixar que ele vibre em seu campo como um todo, que penetre no físico e vibre no cérebro, nos ossos, nos órgãos e em cada uma das células do corpo, criando um movimento que nutre, regenera e equilibra. Ser um, ser inteiro, ser pleno é o verdadeiro sentido de sermos humanos e o que produz saúde.

REFERÊNCIAS

ALPER, M. **A parte divina do cérebro**. Rio de Janeiro: Best Seller, 2008.

DANUCALOV, M. & SIMÕES, R. **Neurofisiologia da meditação**. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

KRAFT, U. Iluminação Neuronal. In: **Viver mente & cérebro**. São Paulo: Ediouro, 2005.



SAMPAIO, Cynthia. Meditação, saúde e healing. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

MASCARO, L. **Arquitetura do eu**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008

MAUTHNER, A. & MAUTHNER, A. **Conversations with Bob Moore**. Privat. Kirchdorf, 1992.

NEWBERG, A. Entrevista: "O cérebro dos ateus é diferente". In: **Revista Época**. São Paulo: Editora Globo, 2009, nº 566.

NORRIS, G. **Convite ao silêncio**. Rio de Janeiro: Nova Era, 2008.

OLIVEIRA, S. **A glândula pineal: novos conceitos e avanço nas pesquisas**. Palestra, 2007. Disponível em: <http://www.youtube.com.br>

PRISTED, I. Introdução. In: **Elos: estudos da consciência, healing, energia e crença**. Salvador: Logos, 2003, nº 2.

SAMPAIO, C. Mas...o que é mesmo healing? In: **Elos: estudos da consciência, healing, energia e crença**. Salvador: Logos, 2003, nº 2.

SERVAN-SCHREIBER, D. **Anticâncer**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2008.

SERVAN-SCHREIBER, D. **Curar**. São Paulo: Sá Editora, 2004.

SORG, L. A fé que faz bem a saúde. In: **Revista Época**. São Paulo: Editora Globo, 2009, nº 566.

WALSH, R. A pesquisa da meditação: a evolução e a situação dos estudos sobre a meditação. In: **Além do ego**. São Paulo: Cultrix/Pensamento, 1991.

WILBER, K. Um modelo de desenvolvimento da consciência. In: **Além do ego**. São Paulo: Cultrix/Pensamento, 1991

.....

AUTORA

Cynthia Sampaio/BA - Psicóloga (CRP-03/0397) graduada pela UFBA (1979). Certificada pelo "International Institute for Bioenergetic Analysis" (EUA) como Analista Bioenergética e Supervisora. Certificada em Dinâmica Energética do Psiquismo. Durante 5 anos, estudou Biossíntese com David Boadella. Certificada em Terapia Familiar Sistêmica pelo Centro de Constelações Familiares do México (Sowelu) e trainee em Constelações Familiares pelo Hellinger Institute (Alemanha). Atua clinicamente, há 30 anos, atendendo individualmente adultos, casais, coordenando grupos, vivências e supervisionando terapeutas. Formada em Energia, Healing e Desenvolvimento Humano pelo Logos Centro, coordenando, desde 1997, grupos neste enfoque.
E-mail: cysampaio@terra.com.br