



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

A EXPERIÊNCIA MEDITATIVA E *GROUND* ESPIRITUAL EM BIOSSÍNTESE.

Nelson C. Silveira Filho

RESUMO

A cada ano coexistem novas pesquisas, teses, dissertações e artigos no meio acadêmico destacando a eficácia e relevância da prática meditativa como ferramenta terapêutica complementar nas esferas da medicina e da psicologia – principalmente em relação à redução de ansiedade e estresse – deixando de ocupar somente o lugar de disciplina complementar das filosofias orientais, teológicas ou práticas religiosas. O principal desafio para a mente ocidental, independentemente do estágio evolucionário que cada pessoa se encontre, é abrir-se para a totalidade do potencial meditativo, como uma experiência de transcendência e expansão de consciência, sem as resistências conceituais e fragmentações do conhecimento hiper especializados (MORIN, 1999), bem como, sem as fantasias esotéricas e deslizes narcísicos de tendências messiânicas. Neste trabalho, propomos a vivência transformadora que o “*ground* espiritual” (Boadella 1988) nos oferece como processo transformador de consciência, onde essência e *ground* dialogam entre si, descobrindo os recursos internos que podem ser disponibilizados como fonte de cura para grande parte do sofrimento humano, de formação de self e salto evolutivo enquanto cidadãos planetários.

Palavras-chave: Meditação. Prática meditativa. Ground Espiritual. Boadella.

.....

A partir dos anos 70, cresce o número de pesquisas realizadas por respeitadas instituições¹, de monografias e teses acadêmicas relacionadas à meditação ou práticas contemplativas, sugerindo um novo e possível diálogo entre ciência e espiritualidade. Esta realidade também pode ser observada nos Anais dos Congressos Brasileiros e Encontros Paranaenses de Psicoterapias Corporais².

¹ Universidade Harvard: Dr. Herbert Benson e Dra. Susan Andrews, psicóloga especializada em biopsicologia; University of Pennsylvania - Department of Religious Studies e Thomas Jefferson University Hospital and Medical College: Dr. Andrew Newberg; Massachusetts General Hospital (afiliado a Universidade Harvard): Neurocientista e pesquisadora Dra. Sra Lazar; Universidade de Wisconsin-Madison: Neurocientista e pesquisador Dr. Richard Davidson (Alterations in brain and immune function produced by mindful meditation. R. Davidson et al., em Psychosomatic Medicine); Universidade de Cambridge; Dr. John Teasdale; University College, London e John Hopkins School of Medicine, Baltimore: Dr^a e neurofisiologista Shanida Nataraja (The Blissful Brain - Neuroscience and proof of the power of meditation); Universidade Federal de São Paulo (Unifesp): Prof^a.Dr^a. Elisa H. Kozasa (Pesquisas em cérebro e práticas contemplativas) entre outros.

² <http://www.centroreichiano.com.br>



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

Atualmente, práticas meditativas são ofertadas em diferentes hospitais e centros de tratamentos de todos os continentes. Empresas como a Google e Hughes Aircraft estimulam sua prática no próprio local de trabalho. Na Índia, a meditação Vipassana, entre outras é ensinada em alguns presídios como instrumento de reeducação social.

A meditação vai além de “uma boa oportunidade para desligar, dar um tempo, ou desacelerar”. Seus benefícios para a saúde e consequentes desdobramentos na vida pessoal e profissional (criatividade, memória, atenção, foco, autoestima, autoaceitação, alegria, entre outros) nos apontam também para a feliz oportunidade de estabelecer um mosaico de conhecimentos, experiências e aprendizagens, “contextualizando estes saberes e integrando-os em seus conjuntos” (MORIN1999).

Nesta perspectiva, ao mesmo tempo em que se associa a alegria à serotonina, a moral à dopamina, a consciência a caminhos neuronais e a percepção a sistemas conectivos, pode-se também construir pontes de sensibilidade para as múltiplas dimensões da existência que inclui os sentimentos oceânicos de Reich, o *ground* espiritual de Boadella e se aninhar na expressão “*sat chit ananda*” (existência, consciência e bem aventurança), ou no *samadhi*³, ou ainda, no caminho para o não dual (mente superior, mente iluminada, estágio de Unidade) que inclui o imanente e o transcendente, a matéria e o espírito, o natural e o sobrenatural.

O que é meditação.

Na meditação a mente se estabiliza, se aquieta, o coração floresce e propicia clareza às percepções.

Equívocos interpretativos e imaginários associam à meditação a capacidade de “parar a mente”, de “eliminar o ego”, ou então, a capacidade de distanciamento ou de escapar das vicissitudes da vida como se esta atitude propiciasse a alegria, a paz e quietude desejada. No entanto, é justamente o contrário, se medita com a mente, com o ego e integrado à realidade.

³ Literalmente “dirigir juntos”. Estado superconsciente no qual o iogue percebe a identificação entre a alma individualizada e o Espírito Cósmico.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

Para a Biossíntese, a meditação é uma forma de conectar as pessoas em seus próprios corpos, para suas qualidades, para suas relações e para seus propósitos de vida, em direções internas e externas.

Tecnicamente, a meditação é uma prática auto-induzida capaz de nos suscitar a expansão de consciência⁴ que, por princípio, inclui:

- Uma técnica específica, passível de ensino;
- O relaxamento muscular progressivo;
- Uma redução do processamento lógico;
- A utilização de uma âncora (ferramenta) que permita a foco efetivo da mente.

Os diferentes métodos existentes podem ser agrupados em duas principais correntes verticais não excludentes entre si: descendentes (de cima para baixo) e ascendentes (de baixo para cima). Métodos descendentes contemplam o silêncio, a imobilidade e a oração. Métodos ascendentes propõem uma atividade excitatória, tanto da mente quanto do corpo (dança, cantos, privação de sono, movimentos vigorosos e outros tipos de yogas).

Para os hindus e iogues a meditação é “Dhyana yoga”, uma importante ferramenta para dispor a mente a serviço da existência (e não o contrário, a existência a serviço da mente) e entrar em *Samadhi*, estado de contemplação e plenitude que resulta na aquisição de diferentes graus de verdade interna. Suas técnicas foram ocidentalizadas por “*gurus*”⁵ que, em sua maioria, disponibilizam suas práticas para todos os tipos de religiões, doutrinas, crenças ou tradições, como métodos para acessar estados progressivos de mínima excitação mental e realização cósmica (o Divino de cada um). São eles: Paramahansa Yogananda (Kriya Yoga); Sri Aurobindo Akroyd Ghosh; Krishnamurti; Sri Maharishi Mahesh Yogi (Meditação Transcendental); Yogi Bhanan and Siri Singh Sahib (Kundalini Yoga); Sri Sathya Sai Baba; Sri

⁴ ..."a consciência que surge através da atenção de propósito, no presente momento, e sem julgamentos, nos desdobramentos, momento a momento, da experiência" ... "Jon Kabat-Zinn"

⁵ Professores



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

Rajneesh/Osho (meditação ativa); Deepak Chopra; Sri Amma Bhagavan (Oneness Meditation e Deeksha).

Muito próxima à meditação indiana, os budistas dividem estruturalmente a meditação em duas vertentes complementares: *Samatha* (tranquilidade) e *Vipassana* (insight). Cada uma destas vertentes possui métodos e propósitos específicos para se desenvolver a concentração, o amor, a paz interior, a liberdade, a clareza sobre a natureza do Ser e a sabedoria e compaixão, se contrapondo às tendências de distração, ódio, apego, ilusão e ignorância, respectivamente. Os principais monges budistas que tem influenciado o ocidente na atualidade são: Dogen Zenji (za-zen/budismo japonês -) Dalai Lama (budismo tibetano) e Thich Nhat Hanh (plena consciência/budismo vietnamita).

Com o advento do cristianismo surgiram também no ocidente as meditações focadas na realização em Deus, que priorizam a repetição de uma oração ou trecho bíblico.

Nos anos 80, Kabat Zin, introduz a *Mindfulness*⁶, definida como uma forma específica de atenção plena – concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento. Significa estar plenamente em contato com a vivência do momento, sem estar absorvido por ela.

A postura mais comum e associada à meditação é conhecida como “lótus”: sentado, com as pernas cruzadas. Porém, não é fator condicionante. O que há de comum a todas as práticas é a importância dada ao correto alinhamento da coluna vertebral, de forma a permitir um maior relaxamento de todos os grupos musculares, quando em estado de silêncio e esforço passivo.

O alinhamento da coluna também favorece o fluxo de três diferentes impulsos: (1) o ponto “*hara*” (centro de gravidade do corpo, abaixo do umbigo) considerado pelas tradições taoístas e nas artes marciais japonesas como celeiro das energias que comandam o corpo; (2) o centro da cabeça (terceiro olho, entre as sobrancelhas) associado pelas tradições hinduístas à

⁶Baseada nas práticas meditativas hinduístas e budistas. Assimilada e incorporada nos meios acadêmicos pela terapia cognitiva comportamental.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

capacidade intuitiva e à percepção sutil; e, (3) o centro do coração (centro dos três centros) vinculado às quatro imensuráveis virtudes budistas, a alegria, a compaixão, o amor e o equilíbrio (equanimidade).

Efeitos da Meditação no Sistema Nervoso Central

Atualmente a meditação é reconhecida como um valioso instrumento para acalmar os distúrbios dos processos mentais (excesso de medos, estados de angústia e ansiedade, e outros diferentes desequilíbrios), transformando relacionamentos, reforçando a criatividade e ampliando a compreensão da dimensão humana diante da vida.

O médico e professor da Faculdade de Medicina da Universidade Federal da Bahia, Dr. Jair de Oliveira Santos, publicou “Meditação: fundamentos científicos”(2010), monografia que apresenta resultados conclusivos de pesquisas realizadas em diferentes universidades e publicações sobre os efeitos da meditação no sistema nervoso central. São eles: aumento da substância cinzenta do cérebro, ativação dos córtex pré-frontal e cingulado, aumento da espessura de áreas cerebrais, diminuição da sensibilidade à dor e aumento da espessura do córtex cerebral, alterações neuroquímicas e das ações dos neurotransmissores cerebrais, traduzindo-se em eficientes terapêuticas complementares no tratamento de distúrbios mentais (ansiedade, síndrome do pânico, depressão, estresse), no tratamento de dor de cabeça e enxaqueca, na redução da taxa de hospitalização em relação a doenças cardiovasculares, doenças do sistema nervoso e do câncer, diminuição da pressão sanguínea, redução da frequência cardíaca, no aumento da longevidade, redução da ansiedade, melhora do humor e da função cognitiva.

Biossíntese e Ground Espiritual.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

6

Biossíntese significa integração da vida. Fundada por David Boadella, nos anos setenta, como um método de terapia psicofísica apoiada no processo formativo específicos da formação do Self, e na inclusão de bases biossociais⁷.

Estruturada a partir do refinamento do modelo embriodinâmico articulado às perspectivas biossistêmicas, esta escola de psicoterapia focada no autodesenvolvimento e autoregulação, aceita a singularidade do indivíduo e o espectro de vários caminhos de evolução, reconhecendo a multidimensionalidade do ser humano.

Corporeidade, experiência psicológica e essência contribuem na compreensão, acompanhamento e forma de ajuda no processo formativo do indivíduo diante dos eventos somático-emocionais como aspectos da formação do Self (BOADELLA, 1992).

Nas esferas da corporeidade e da experiência psicológica, David Boadella se apoia principalmente nas teorias e práticas clínicas desenvolvidas por Pierre Janet, Wilhelm Reich, Henri Laborit, Otto Rank, Francis Mott, Nando Fodor, Stanley Keleman, entre outros (BOADELLA, 1988)

Na esfera da essência, inclui a Síntese Bioespiritual⁸, do psicólogo Robert Moore e colegas, como Jes Bertlesen, da Universidade de Aarhus, e Olé Vedfelt, do Instituto de Psicologia Cibernética, em Copenhague (1975 em diante).

Na sistematização desta abordagem desenvolveu o conceito de “campos motores” (BOADELLA, 1993) para fundamentar as expressões de padrões de intencionalidade latente que transparece nos movimentos espontâneos das comunicações não verbais e alterações de humor, e de “campos da vida” (BOADELLA, 1988) para facilitar a compreensão dos diferentes níveis interativos de experiências e expressões do comportamento e consciência humana.

Ground espiritual.

⁷ A inclusão de bases biossociais credencia e potencializa as áreas de aplicação da biossíntese para além da clínica, como por exemplo em comunidades, em grupos, em instituições e em treinamentos organizacionais.

⁸ Livre das tendências de vinculação a culto e seitas



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

7

O ser humano é um animal vertical, um condutor entre a terra e o céu (BOADELLA, 1997). No entanto, este vínculo terreno-celestial pode se estabelecer por meio de uma profunda conexão e fluidez, por meio de seu antagonismo, ou ainda pela cisão.

Abrir-se para a experiência de transcendência (ascensão a novos patamares de consciência, ou de consciência expandida) é o principal desafio para a mente, independente do estágio evolucionário ou nível de Consciência que se encontre.

No artigo “Enraizamento e diferentes conhecimentos em Psicoterapia” (1988), David Boadella, introduz o conceito de “*ground* espiritual” (1988) como uma eficaz ferramenta de conexão e alinhamento do corpo físico, emocional e mental com sua dimensão transsomática, cósmica ou espiritual.

“*Grounding*” é a singularidade de cada pessoa no contato com o corpo, com a terra, com a sexualidade, com a natureza, com sua origem, história, cultura e com a qualidade de seus propósitos na relação consigo mesmo e com o outro (BOADELLA, 1988).

Espiritualidade é o contato com o coração, com uma fonte mais profunda, além do tempo e espaço, onde sua raiz cósmica o aproxima da sensação de ser eterno.

Enraizamento sem espiritualidade se torna pseudo enraizamento: fixa-se raízes no materialismo, no funcionalismo, no físico (BOADELLA, 1988). Tende a comportamentos obsessivos e compulsivos onde todo foco e esforço estão direcionados e ajustados à uma imagem idealizada. Quando sucumbe, pode sentir-se fragmentado e sua vida sem significado.

Espiritualidade sem enraizamento se torna pseudo espiritualidade (BOADELLA, 1988), onde deslizes narcísicos messiânicos, reforçados por cultos, dogmas e crenças sobrevivem em uma realidade idealizada, preenchida por supostas atitudes de rendição. Fantasias esotéricas se sobrepõem à responsabilidade da própria vida, sonhando transcender o mundo, sem antes aprender a efetivamente encará-lo.

Boadella diz:

“A verdadeira espiritualidade é o *Grounding* em nossas qualidades essenciais, a cada minuto da vida diária. É um encontro de vinte e quatro horas com a realidade, onde o interno e o externo sempre buscam permanecer em comunicação um com o outro. O verdadeiro enraizamento não é só o contato ao *ground* exterior de nossa casa, trabalho, sociedade e planeta, mas com o *ground* interno



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

8

de nosso ser, nosso significado, nossos valores, nosso longo corpo de destino”. BOADELLA (1988 p.10)

Em sua multidimensionalidade, o ser humano experimenta níveis, distintos e interconectados de expressão e impressão que podem ser percebidos como uma escolha entre sistema aberto e fechado. O sistema fechado representa as armadilhas de caráter, os bloqueios corporais e constrictões espirituais. O sistema aberto reflete o contato psíquico e a vitalidade energética conectada às qualidades do coração.

Experiência meditativa, *ground* espiritual e psicoterapia.

A meditação se entrelaça ao *ground* espiritual e a psicoterapia ao “cuidar da alma”, principalmente no que tange a acessar os aspectos mais acentuados e subjetivos da existência humana. Implica, portanto, em diferenciada atenção a esse voltar-se com inteireza e profundidade para o centro de si mesmo.

Por exemplo, ao mesmo tempo em que o praticante da meditação pode irradiar-se em qualidades relacionais diferenciadas como a alegria, a compaixão, o amor e o equilíbrio⁹, é oportuno observar que estas mesmas virtudes “se correlacionam entre si e também com dois desvios polarizados, de cada lado desses estados emocionais, alguns dos quais podem parecer o oposto do estado do coração associado, enquanto outros podem tomar a forma mais de seu substituto”. BOADELLA (1997).

E acrescenta que,

“Estados polarizados similares foram descritos na *Clinical Theology* de Frank Lake, que distinguiu a oscilação esquizo-histérica que complementa a oscilação maníaco-depressiva bem conhecida na psiquiatria. Lake acrescenta mais uma oscilação entre os estados compulsivo dominante e compulsivo queixoso, e foi descoberta uma quarta oscilação transmarginal entre a indiferença narcísica e o apego simbiótico”. (BOADELLA, 1997, p 76)

Nesta perspectiva, estas quatro virtudes podem ser compreendidas em suas respectivas abrangências e desvios:

- Alegria. Expressão do sentimento de felicidade e integridade para consigo mesmo. Polaridades: a excitação frívola e superficial.

⁹ Quatro estados do coração e da virtude, referidas na conceituação de meditação.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

9

- Compaixão. Expressão da capacidade de agir com empatia, de acolhimento e compreensão. Polaridades: a manipulação, o sentimentalismo, a incapacidade para mudar uma situação.
- Amor. Expressão de boa vontade e aceitação incondicional. Polaridades: a possessividade, a carência, a dependência, a co-dependência e o medo da desaprovação do outro.
- Equilíbrio. Expressão da habilidade de permanecer centrado, equânime. Polaridades: a excessiva reação emocional, a apatia, o retraimento esquizoide do contato emocional.

Outro aspecto articulador entre meditação, ground espiritual da biossíntese é a compreensão de que a forma externa da pessoa reflete a sua disposição interna e a existência de campos sutis de consciência.

Boadella, apoiado por pesquisas sobre a consciência, trabalha com a hipótese de que “a consciência não é redutível ao corpo (...), e que há campos de vida sutis que a cercam não são redutíveis à forma física desta pessoa” (BOADELLA, 1997).

Na perspectiva do caminho do crescimento espiritual das escolas contemplativas a precisa dimensão, significado e acesso a estes campos sutis de aprendizados só pode ser alcançado pela experiência. Compreende que, por ser um fenômeno individual, é a qualidade da experiência que determina o nível de qualidade da consciência, ou o grau de inteligência iluminada pela compaixão.

Um dos principais passos para a experiência meditativa e que se presta integralmente ao trabalho psicoterapêutico é o desenvolvimento da condição de “testemunha”, uma forma consciente de ‘desapego’ e ‘desidentificação’ com o que se está observando. Este “observador imparcial”, desprendido de conceitos, crenças e ideologias, não interpreta e nem julga os fatos observados, incluindo as resistências, as idealizações e escapes mentais. É uma atitude de inclusão, onde todos os acontecimentos do passado ou do futuro, todos os porquês e devaneios que inundam os pensamentos, todas as



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

10

sensações corporais, todos os sentimentos são plena e integralmente acolhidos na experiência do momento presente.

Nesta condição também se desfaz muitos dos impulsos naturais à ânsia de querer chegar a um terminado lugar ou condição, até porque não se tem que chegar a lugar nenhum, exceto 'onde você está'. E você já está lá!

Integrando a contemplação a esse olhar para dentro, a condição de testemunha se traduz em lucidez, ao poder de enxergar profundamente a essência de uma situação, à capacidade de foco, de jogar luz sobre o observado.

A ausência de julgamentos disponibiliza e predispõe o praticante à compaixão, a um olhar íntegro para o que é – ao invés do que deveria ser – contribuindo para acessar e/ou dissolver bloqueios e respectivas situações traumáticas envolvidas.

Nesta perspectiva, o campo meditativo se articula também aos “campos motores” e “campos da vida” da biossíntese, aos sete chakras¹⁰ e fluxo da kundalini¹¹ na filosofia iogue e aos sete anéis de couraça muscular preconizado por W. Reich.

Esta articulação pode ser também expressa da seguinte maneira:

Os três primeiros chakras “mooladhara” (soalho pélvico), “swadhisthana” (baixo ventre/hara), “manipura” (umbigo), responsáveis pelo enraizamento, centramento e metabolismo, respectivamente comportam o compromisso com o corpo e o desejo de sobrevivência, e também a relação do indivíduo consigo mesmo, com o outro e com o mundo. Assim, a identificação das crenças e condicionamentos ancorados no físico e nas emoções, a energia vital disponível para as diferentes realizações, os processos metabólicos, a relação com o prazer e sexualidade, os vínculos, fronteiras, limites e autoconfiança, as expressões de poder, de dominação e manipulação, entre outras expressões,

¹⁰ Centros energéticos do corpo humano, situados ao longo da coluna vertebral que distribuem prana (energia) nutrindo órgãos e sistemas.

¹¹ Energia cósmica que vibra dentro de cada ser humano que ao ser ativada (desperta) expande de forma extraordinária a consciência do ser humano.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

11

permitem uma aproximação com as respostas obtidas diante das necessidades básicas do desenvolvimento humano.

O quarto chakra, anahata (centro do peito), é o centro da união com o próximo, com a vida e com o mundo, relaciona-se com a compaixão, a habilidade de amar profundamente e de formar relacionamentos. O diafragma exerce forte influência no fluxo da energia dos três primeiros chakras, considerados ligados aos aspectos terrenos, para a emergência espiritual, de conexão cósmica, favorecidos pela liberação do fluxo ascendente a partir deste chakra.

O quinto chakra, vishuhi (epiglote) ou centro da garganta, tem como função principal a comunicação ou a emissão de sons, envolve todo o aparelho produtor de voz. Bloqueios na garganta e no pescoço restringem ou interrompem o fluxo entre o pensamento e as emoções, entre o pensamento e a ação e movimentos. A saúde deste centro corresponde a uma boa comunicação e a criatividade da linguagem.

O sexto chakra, agnea (entre as sobrancelhas) ou centro da fronte, terceiro olho, relaciona-se à visão e à contemplação – olhar para fora e enxergar por dentro. Representa a capacidade e habilidade de uma pessoa de encarar a si própria e aos outros. Relaciona-se com o poder de imaginar, assim como com o poder de enxergar profundamente a essência de uma situação. Quando se trabalha com este centro estamos tratando dos bloqueios oculares e das situações traumáticas envolvidas.

O sétimo chakra, sahashara (no alto e centro da cabeça) ou centro da coroa é o canal de comunicação com o cosmo. Relaciona-se com uma abertura para algo maior do que o ser, aonde se dá a integração de todas as nossas qualidades.

Muitas das escolas iogues afirmam que na meditação, os pensamentos, as sensações e os sentimentos, fazem parte de um vasto oceano em que as ondas estão surgindo e desaparecendo. A cada momento, algo acontece, e algo cessa. E isso não está sob seu controle nem de ninguém. São conteúdos da consciência coletiva e, portanto, não exclusivamente das pessoas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

12

Todo o trabalho do praticante da meditação é apenas ver o que está acontecendo. Ter consciência do que está acontecendo.

Para a Oneness University, Índia, estar ciente é a primeira e é a última etapa da meditação. Até porque a tentativa de excluir essas ocupações e preocupações mentais, mais as fixa e aprisiona o praticante aos mecanismos de domínio da mente. Toda elaboração mental que se realiza sobre estes acontecimentos é de nenhuma consequência.

Quando se experieência isso, há uma tremenda alegria. Mas, ao se falar sobre isso, cria um conceito e, com ele, a tendência natural de tentar chegar lá. E, mais uma vez o mesmo erro vai acontecer.

Então, não é uma questão de se livrar destes supostos obstáculos, mas sim, de estar ciente deles. E isso é tudo! Permanecer intensamente consciente é tudo que existe no exato momento que se está vivendo. Não há para onde ir.

Exemplo de uma prática meditativa, passo a passo.

Ver o que é, sem julgamentos, sem comparações, sem interpretações é uma das principais diretrizes da meditação. A condição de testemunha facilita esta experiência. O momento deve ser valorizado. Segue abaixo um modelo básico de uma prática meditativa na técnica *vipassana*.

- 1) Sente-se em silêncio, numa posição confortável. Alinhe sua coluna.
- 2) Feche os olhos ou deixe as pálpebras semicerradas.
- 3) Relaxe os músculos, dos pés à cabeça.
- 4) Foque em sua respiração. Respire naturalmente. Ao mesmo tempo, observe tudo que está acontecendo no seu universo interno.
- 5) Tenha uma atitude passiva. Não se preocupe se está indo bem. Quando outro pensamento vier à mente, retorne com calma à observação de sua respiração e de sua experiência interna.
- 6) Concentre-se assim por 07, 14 ou 21 minutos.
- 7) Passado esse tempo, permaneça sentado em silêncio ou deite por algum tempo, permitindo que outros pensamentos retornem. Só então



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

13

abra os olhos e, aos poucos, movimentar suas articulações e musculaturas.

Propiciar condições adequadas para acessar o professor / mestre espiritual interno de cada pessoa e, ao mesmo tempo, esclarecer que suas habilidades e experiências necessitam de ensinamentos específicos para evoluir deve ser o propósito maior de todo psicoterapeuta preocupado com o crescimento e desenvolvimento integral de seus clientes.

REFERÊNCIAS

BOADELLA, DAVID. **Correntes da Vida**. Uma introdução à Biossíntese. São Paulo, Summus.1992.

____. **Nos Caminhos de Reich**. São Paulo, Summus, 1985

____. **Dez Aspectos da Bio-espiritualidade** International Institute for Biosynthesis, Heiden, Suíça. *Tradução da Escola de Biossíntese do Rio de Janeiro*.

____. **Enraizamento e diferentes conhecimentos em Psicoterapia - Common Ground and Different Approaches in Psychotherapy** - Editado por Esther Frankel. Escola de Biossíntese do Rio de Janeiro, 1988. Traduzido por Alan R.S.Galleazzo, 1999. Disponível em http://www.biosynthesis-institute.com/article_1.htm

____. **Fluxo da Forma e Postura da Alma**. Palestra de David Boadella feita durante o 12º Congresso Mundial de Medicina Psicossomática Universidade da Basileia, setembro 1993, traduzida por Karin Sachs e adaptada por Rubens Kignel para o Congresso Comemorativo de Wilhelm Reich em São Paulo, 1997.- Disponível em <http://www.orgonizando.psc.br/c/ibb/index.htm#Artigos>

CENTRO REICHIANO – **Artigos, Monografias, Teses**. Disponível em http://www.centroreichiano.com.br/artigos_editorial.htm. Acesso em 06.05.2013

GREATER GOOD, The Science of a Meaningful Life – **What is Mindfulness**. Disponível em <http://greatergood.berkeley.edu/topic/mindfulness/definition>. Acesso em 06.05.2013

KIGNEL, RUBENS. **Energia e Caráter**, Volume 2, São Paulo, Summus, 1997

MORIN, EDGAR. **A Cabeça Bem-Feita**. Rio de Janeiro, Bertrand Brasil, 2010



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVEIRA FILHO, Nelson C. A experiência meditativa e ground espiritual em biossíntese. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

14

NATARAJA, SHANIDA. ***The Blissful Brain - Neuroscience and proof of the power of meditation***. Disponível em

<http://www.blissfulbrain.com/Publicity/Blissful%20Brain-FirstChapter.pdf>.

Acesso em 28.01.2013

SANTOS, JAIR DE OLIVEIRA. Monografia **Meditação: fundamentos científicos**, 2010. Disponível em

http://www.castroalves.br/drjair/meditacao_fundamentos_cientificos.pdf. Acesso

em 10.05.2013

WILBER, KEN. **Psicologia Integral, Consciência, Espírito, Psicologia, Terapia**. São Paulo, Cultrix, 2002

.....

AUTOR

Nelson Cardoso da Silveira Filho / Curitiba / PR / Brasil - Psicoterapeuta Somático, Biossintese, pelo Instituto Brasileiro de Biossíntese e Center for Biosynthesis International - Heiden – Suíça, Especialista em Bioenergética, Graduado em Educação Física, Criador do Trabalho Corporal Sistêmico, Trainer da Oneness University, Índia

E-mail: nelsoncsilveira@gmail.com

