



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DE NADAL, Luciana Garbini. Mova, pare e medite! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

MOVA, PARE E MEDITE!

Luciana Garbini De Nadal

RESUMO

Osho foi um mestre indiano que desenvolveu meditações especialmente voltadas ao homem ocidental, pois ele percebeu o quanto este carrega cargas emocionais do passado que o impedem de estar presente e em paz consigo mesmo. Estas meditações ativas consistem em movimentos, exercícios de expressão emocional, tipos específicos de respiração, a fim de liberar todo esse conteúdo que condiciona nossos pensamentos e emoções. Conscientizando e expressando essa carga emocional, é possível abrir mão das máscaras sociais, fazendo contato maior com o verdadeiro ser.

Palavras-chave: Ego, Máscaras Sociais. Meditações Ativas. Osho. Reich.

Osho foi um mestre indiano que percebeu o quanto o homem moderno estava dividido, pois aprendeu a agir pelo ego e não pelo seu centro verdadeiro. O ego é a instância psíquica responsável pela criação dos mecanismos de defesa e tem por objetivo conciliar demandas internas com restrições externas impostas pela sociedade e reproduzidas pelos pais. Nesta região limítrofe é que Reich localizou as couraças que são essas armaduras que criamos inconscientemente para nos defender, mas que nós mesmos acabamos presos nelas, perdendo contato com nossa essência verdadeira. No organismo encouraçado, impulsos naturais como a função de amar são obstruídos (REICH, 2003)

Desde a infância nos identificamos com pensamentos e crenças negativas que geram emoções e estas últimas devolvem energia para os pensamentos, gerando um círculo vicioso e aumentando a identificação com um eu falso. Tolle (2007) diferencia emoções vindas do ego de estados profundos do Ser. Existem as emoções do ego negativas que perturbam o equilíbrio de nosso corpo – medo, raiva, tristeza etc – e existem as emoções positivas que quando geradas pelo ego são benéficas para o sistema imunológico e para o bem estar, mas que podem facilmente se converter no oposto, como por exemplo, a alegria de sermos reconhecidos, expectativas quanto a um acontecimento etc. Emoções profundas, de acordo com o autor (2007), não são realmente emoções, elas não dependem de fatores externos, pois são estados do Ser que não tem opostos, como o amor, a alegria e a paz, aspectos de nossa verdadeira natureza.

Passado e futuro nada mais são do que conceitos referentes ao mesmo conteúdo: no passado temos o conjunto de condicionamentos e padrões de comportamentos e no futuro projetamos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DE NADAL, Luciana Garbini. Mova, pare e medite! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

esses condicionamentos, no sentido de uma repetição (medo de repetir o mesmo sofrimento) ou de uma compensação (esperança que no futuro eu supere aquele sofrimento). O foco no passado ou no futuro são formas de a mente egóica não permitir que estejamos presentes no aqui agora. Ela sempre cria desculpas para não nos entregarmos: aquela voz que diz “hoje não”, “eu vou me machucar”, “eu vou morrer”. Esse medo tão terrível de se entregar, denominado por Reich de angústia orgástica, se deve ao fato de que essas defesas foram utilizadas quando criança para sobreviver às dificuldades enfrentadas nas relações com os pais e com a sociedade. Abrir mãos dessas defesas parece ser a morte, pois a criança é muito dependente do outro por muitos anos em sua vida e assim, forma uma identificação com seu ego para ser aceita. Assim, o ser humano carrega o passado em si, através de emoções não expressas e padrões inconscientes, e age na vida condicionado a esse conteúdo, interpretando o mundo dessa forma e recriando esse padrão ao seu redor.

Uma pequena parte de nossa mente é consciente; a maior parte é inconsciente e portanto determina nossas escolhas. Temos medo de acessar essa porção desconhecida de nós, pois nela estão contidos conteúdos do passado difíceis de lidar, características nossas que tentamos a todo custo negar, nossa “sombra”. Porém potenciais e talentos também estão contidos nessa região inexplorada de nós. Negar o acesso ao conteúdo do inconsciente é desperdiçar uma riqueza imensa e ainda ficar refém de nossa própria sombra, tomando rumos na vida sem ter consciência (OSHO, 1997).

De acordo com Osho (1997), a meditação é uma forma de acesso ao inconsciente. É um estado de não-mente, um estado de consciência pura. Meditar não é uma questão de concentração. Aprendemos desde pequenos a focalizar a mente para poder enfrentar a vida. Porém, ao se concentrar, nós estreitamos nossa mente e nos tornamos menos perceptíveis. “A percepção significa mente consciente, mas não focalizada” (OSHO, 1997, p. 9). Enquanto que a concentração envolve uma escolha – o objeto da concentração –, a percepção é consciência de tudo que está acontecendo.

As meditações ativas tem por objetivo trazer à consciência os conteúdos emocionais que impedem o praticante de estar presente, para que então os mesmos possam ser expressos e haja uma desidentificação com os mesmos. Algumas dessas técnicas são simples, trabalhando para descondicionar e facilmente se encaixam no dia-a-dia; outras são mais complexas, sendo constituídas de vários estágios com expressão de sons, movimentos e respirações para liberar a energia em excesso, acalmando a mente e culminando em um momento de silêncio e observação de si (OSHO, 2001).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DE NADAL, Luciana Garbini. Mova, pare e medite! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

Nós somos muito mais do que as crenças e condicionamentos a que fomos expostos desde crianças. Para crescer como ser humano é necessário ter coragem para enfrentar a nós mesmos e ir além do que essa sociedade doentia quer de nós. A consciência é a melhor forma de quebrar padrões patológicos e fazer diferença na nossa vida e das pessoas ao nosso redor. Foi isso que grandes mestres como Osho e Reich buscaram nos fazer compreender: nós somos maiores que nosso ego e temos potencial para uma vida plena e rica.

REFERÊNCIAS

OSHO. **Meditação: A Arte do Êxtase**. 12ª Ed. São Paulo: Editora Cultrix LTDA, 1997.

OSHO. **O livro Orange: técnicas de meditação**. 07ª Ed. São Paulo: Editora Cultrix LTDA, 2001.

REICH, Wilhelm. **O Éter, Deus e o Diabo. A superposição Cósmica**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

TOLLE, Eckhart. **Um novo mundo: o despertar de uma nova consciência**. Rio de Janeiro: Sextante, 2007.

AUTORA e APRESENTADORA

Luciana Garbini De Nadal / Porto Alegre / RS / Brasil

Psicóloga (CRP-07/16819), Especialista em Psicologia Corporal Reichiana - (Centro Reichiano - Curitiba/PR); Terapeuta de EMDR e Brainspotting. Formação em Massagens Bioenergéticas por Ralph Viana e Meditações Ativas. Pós-graduação em Psicologia Organizacional. Atende em clínica individual e com grupos terapêuticos, além de ministrar cursos e workshops. Diretora do Centro de Treinamento Holístico, Porto Alegre/RS.

E-mail: lugarbini@gmail.com