

FACULDADE DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS DE BELO HORIZONTE  
ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA TRANSPESSOAL

Juliana de Fátima da Cunha Lacerda

**PRÁTICA MEDITATIVA: UM ESTUDO SOBRE O USO DA MEDITAÇÃO COMO  
TÉCNICA TERAPÊUTICA DA PSICOLOGIA TRANSPESSOAL**

Belo Horizonte

2016

Juliana de Fátima da Cunha Lacerda

**PRÁTICA MEDITATIVA: UM ESTUDO SOBRE O USO DA MEDITAÇÃO COMO  
TÉCNICA TERAPÊUTICA DA PSICOLOGIA TRANSPESSOAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Belo Horizonte no Curso de Especialização em Psicologia Transpessoal como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Psicologia Transpessoal.

Profª . Orientadora: Fátima Tolentino

Belo Horizonte

2016

*Dedico esse trabalho a todos as pessoas que de alguma forma  
fazem parte do Instituto Renascer da Consciência, por ser  
esse um lugar de evolução para  
mim e para muitos.*

## **AGRADECIMENTOS**

A todas as pessoas que me apoiaram para a conclusão deste curso de fundamental importância para mim, em especial a Jucier meu marido que teve a disponibilidade e compreensão com meus momentos de ausência.

Aos meus familiares que me ajudaram com minha filhinha que veio de presente no decorrer o curso, pois sem esta ajuda tudo seria mais difícil.

Aos professores do Instituto Renascer da Consciência que com sua experiência e conhecimento acrescentou muito para meu crescimento pessoal e profissional.

Sempre que você conseguir, pare todo o resto e encontre  
tempo para apenas ser.

OSHO

## RESUMO

Neste estudo será apresentada uma revisão de literatura para compreender a meditação como técnica terapêutica da psicologia transpessoal. Este estudo se torna interessante na medida em que a meditação é uma técnica utilizada há muitos anos principalmente dentro das filosofias e religiões orientais e atualmente têm sido foco de estudos nas ciências naturais e humanas. Para isso foi feita uma compreensão do que vem a ser a psicologia transpessoal, abordando aspectos específicos de sua compreensão teórica de consciência humana. Também foi feito um estudo mais detalhado sobre a meditação avaliando suas práticas, seus benefícios para a saúde física e mental e finalmente a sua relação com a psicologia transpessoal. Foi possível observar que a meditação é uma prática que indiscutivelmente provoca efeitos nos estados de consciência principalmente quando se trata dos estudos eletroencefalográficos por propiciar a emissão de ondas alfa e beta capazes de levar a um estado de consciência cósmica. Além disso outro apontamento deste estudo é que como a meditação é provoca um estado alterado de consciência ela se torna uma possibilidade de vivenciar, muitas sensações, sentimentos, insights e percepções provenientes da vivência da consciência cósmica.

Palavras-Chave: Psicologia Transpessoal; Meditação; Técnica terapêutica; Consciência Cósmica.

## **ABSTRACT**

In this study will be presented a literature review to understand meditation as a therapeutic technique of transpersonal psychology. This study becomes interesting in that meditation is a technique used for many years primarily within the eastern philosophies and religions and today have been the focus of studies in the natural sciences and humanities. For it was made an understanding of what has to be transpersonal psychology, addressing specific aspects of his theoretical understanding of human consciousness. It was also made a more detailed study of meditation evaluating its practices, its benefits for physical and mental health and ultimately your relationship with transpersonal psychology. It was observed that meditation is a practice that undoubtedly causes effects on states of consciousness especially when it comes to the electroencephalographic studies by providing the emission of alpha and beta waves that can lead to a state of cosmic consciousness. Also another note of this study is that how meditation is causes an altered state of consciousness it becomes a chance to experience many sensations, feelings, and perceptions insights from the experience of cosmic consciousness.

Keywords : Transpersonal Psychology ; Meditation; therapeutic technique ; Cosmic Consciousness .

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	09
2	PSICOLOGIA TRANSPESSOAL.....	10
2.1	Psicologia Transpessoal e Estados Alterados de Consciência.....	12
3	MEDITAÇÃO.....	14
3.1	Métodos da prática meditativa.....	17
3.2	Percepções científicas acerca da meditação.....	20
4	MEDITAÇÃO COMO TÉCNICA DA PSICOLOGIA TRANSPESSOAL.....	22
5	CONCLUSÕES.....	24
	REFERÊNCIAS.....	26

## 1) INTRODUÇÃO

A psicologia transpessoal é uma abordagem relativamente nova dentro da psicologia que se utiliza dos conhecimentos de todas as outras abordagens para produzir um conhecimento novo dentro da área. Além dos recursos já existentes dentro da própria psicologia ela também se utiliza de conhecimentos de outras áreas com a Física, a Biofísica, a Genética, a Farmacologia, a Hipnologia, a Neurologia, a Psiquiatria, a Sociologia, a Antropologia, a parapsicologia entre outras.

Teórica e metodologicamente se difere das outras abordagens psicológicas por considerar que existem outros estados de consciência que ainda não haviam sido descritos e estudados com clareza. Nesse sentido, sua abordagem terapêutica também é diferenciada e há um estímulo à técnicas que levam o indivíduo a um processo de autocura que transcende aos limites da vida pessoal e se transfere para um nível transpessoal.

A meditação foi uma das técnicas escolhida para foco desse estudo que tem como objetivo geral fazer um estudo sobre a meditação e sua utilização como técnica terapêutica da psicologia transpessoal e como objetivo específico avaliar os efeitos da prática meditativa para a saúde mental e física.

Este estudo se torna interessante na medida em que a meditação é uma técnica utilizada há muitos principalmente dentro das filosofias e religiões orientais e atualmente têm sido foco de estudos nas ciências naturais e humanas. A psicologia transpessoal é uma abordagem terapêutica psicológica que introduziu a meditação como uma de suas técnicas. Os estudos sobre a meditação se restringem basicamente à área da medicina e neurologia e por isso se faz necessário uma avaliação de como a meditação pode contribuir para o restabelecimento da saúde mental e devido a isso ser utilizada como um técnica terapêutica da psicologia. Dessa forma é interessante compreender como e porque a psicologia transpessoal utiliza a meditação como recurso terapêutico?

A metodologia escolhida para a realização desse trabalho é a revisão de literatura. Para isso será feito um estudo sobre o que é a psicologia transpessoal, sua visão da psique humana e suas principais técnicas. Será feito um estudo mais aprofundado sobre a experiência de consciência cósmica com o objetivo de compreender melhor a meditação dentro dessa abordagem. Outro estudo a ser feito será a respeito da meditação avaliando seus diversos conceitos, as diferentes formas de praticas e por fim será feita uma relação entre a visão da psicologia transpessoal e a prática meditativa.

## 2) PSICOLOGIA TRANSPESSOAL

De acordo com Weil (1991)<sup>1</sup> o termo psicologia transpessoal pode ter sido utilizado primeiramente por Roberto Assagioli e por Jung. Porém foi em 1969 que surgiu a primeira Associação de Psicologia Transpessoal nos estados Unidos. Ainda de acordo com esse autor, a Psicologia Transpessoal é um ramo da Psicologia que debruça seus estudos nos estados de consciência humana. Tais estados de consciência estão em uma linha de percepção que ultrapassa o que é percebido pelos nossos cinco sentidos.

Outro ponto que este autor destaca é que a Psicologia Transpessoal sofre influência de outros ramos da psicologia como a psicologia experimental, fisiológica, patológica, clínica, evolutiva, behaviorista, gestaltista, psicanalítica, existencial e humanista. Além disso, outras ciências são utilizadas na constituição do seu aparato metodológico, dentre elas estão a Física, a Biofísica, a Genética, a Farmacologia, a Hipnologia, a Neurologia, a Psiquiatria, a Sociologia, a Antropologia, a parapsicologia, entre outras.

Sutich ( 1978) conceitua que

A psicologia transpessoal é o título dado a uma força emergente no campo da psicologia, representada por um grupo de psicólogos e profissionais de outras áreas, de ambos os sexos, que estão interessados naquelas capacidades e potencialidades que não possuem um lugar sistemático na teoria positivista ou behaviorista, na teoria psicanalítica clássica e na psicologia humanística.

Nesse sentido a psicologia transpessoal utilizaria dos conhecimentos destas outras abordagens teóricas e buscaria compreender facetas até então incompreendidas ou pouco estudadas da psique humana.

De acordo com D'Assumpção (2012) a psicologia transpessoal estuda os diversos tipos de estados de consciência humana como o sono, o sonho, o relaxamento a vigília tendo uma atenção especial pelos estados alterados de consciência. Ela destaca do ponto de vista terapêutico que é interessante a possibilidade de auto-cura proveniente principalmente de uma visão holográfica da mente que naturalmente tem poder de transformar a realidade. Ela acredita que os avanços da Física Quântica, da parapsicologia e neurologia, demonstram que existem vários níveis de realidades e também formas diferentes de apreender tais realidades.

---

<sup>1</sup> Educador e psicólogo francês precursor da psicologia transpessoal no Brasil

Nesse sentido existem formas diversificadas de atuar nestas realidades e é nesse contexto que a Psicologia Transpessoal atua enquanto psicoterapia.

Para Weil (1991), a Psicologia Transpessoal é importante para o mundo moderno na medida em que questiona o racionalismo cartesiano, difundido nos últimos tempos que limita os conhecimentos aos cinco sentidos já conhecidos. Além disso, ela favorece no processo de compreensão do que é a normalidade quando tratamos da mente humana uma vez que considera percepções inusitadas que fogem dos padrões já conhecidos e ditos como “normais”.

A Psicologia Transpessoal, tenta encontrar uma forma de aproximar o homem da realidade e de acordo com Weil (1991), existem duas formas de realizar essa aproximação : a científica e os Estados Alterados de Consciência. O que a Psicologia Transpessoal busca provar a existência de outros estados de consciência como as escolas esotéricas já faziam anteriormente porém com o amparo do rigor científico. Dessa forma ela investiga o esoterismo com a tecnologia da ciência convencional. É importante destacar que um dos postulados da Psicologia Transpessoal é que “existe, além da realidade cotidiana percebida através dos nossos cinco sentidos e limitada pelo conceito tridimensional de tempo e de espaço, uma realidade mais ampla fora da dimensão do tempo-espaço, dentro da unidade universal.” (WEILL,1991). E é essa dessa realidade que a Psicologia Transpessoal busca aproximar o homem.

Outro ponto importante a ser ressaltado acerca da Psicologia Transpessoal é que ela se apropria da teoria holográfica da mente que de acordo com D’Assumpção (2012).

“ é uma confluência do passado, presente e futuro; das relações com o mundo todo, e ainda da relação energética do mundo neste momento. Portanto, a realidade pode ser definida, dentro da teoria holográfica, como uma percepção de nosso cérebro, quando passado-presente e futuro coexistem no aqui e no agora, numa interação interdimensional, onde a consciência contém e está contida no todo, com uma profunda ligação entre todas as coisas existentes no universo.”

Dessa forma, as técnicas utilizadas pela Psicologia Transpessoal precisam de fato utilizar outros estados de consciência para se chegar a essa percepção de unicidade com o mundo,

Sobre a terapêutica transpessoal, D’Assumpção (2012) esclarece que esta abordagem contribui para que o indivíduo trabalhando suas dificuldades em diversos níveis e assim encontre o crescimento pessoal através da vivência de outros estados de consciência. Isso porque ao vivenciar outros estados de consciência o indivíduo passa à percepção de que sua existência transcende ao corpo, mente e emoções. Dessa forma ele entra em contato com sua

energia mais sutil, que não é percebida pelos cinco sentidos. A questão é que a psicologia transpessoal vê o homem e o universo de forma integrada e esta abordagem psicológica é um passo em direção ao despertar desse homem moderno que precisa encontrar ferramentas para lidar com essa separação construída em sua mente por muito tempo. Para isso, ele precisa buscar o autoconhecimento e conhecer a leis do universo para assumir um papel de co-criador de um mundo mais saudável e pacífico.

D'Assumpção (2012), esclarece que Stanilav Grof, desenvolveu pesquisas sobre os estados alterados da consciência e contribuiu para o marco do nascimento da Psicologia Transpessoal. Um ponto importantíssimo destas novas percepções acerca das formas de apreender a realidade é que a morte passa a ser compreendida como uma mudança de estado de consciência e por isso a psicologia transpessoal desenvolveu uma metodologia própria de trabalhar o medo da morte e esse trabalho tem como consequência uma maior preparação para a vida. Nessa perspectiva a Psicologia Transpessoal realiza trabalhos com morte e renascimento do ego, com pacientes com tendências suicidas, com pacientes graves, pesquisas de estados alterados de consciência, jornadas de fantasia, regressão e renascimento, mandalas, meditação, sonhos e visualização criativa. Neste trabalho a meditação é a técnica que será estudada de forma mais aprofundada e por isso se faz importante esclarecer sobre os estados alterados de consciência na perspectiva da psicologia transpessoal.

### **2.1) Psicologia Transpessoal e estados alterados de consciência**

Para a compreensão dos estados de consciência abordados pela psicologia transpessoal, é muito importante se falar do conceito de Experiência de Consciência Cósmica. Esta experiência estaria ligada a uma vivência relatada por diversas pessoas em diversas partes do mundo que transcende uma compreensão dentro dos cinco sentidos já conhecidos: visão, audição, paladar, olfato e tato. Ou seja, se trataria de uma experiência cuja descrição ultrapassaria a abrangência desses cinco sentidos. Dessa forma a psicologia transpessoal, dentro da psicologia de uma forma geral, seria a pioneira em considerar que existem vivências em estados de consciência nunca antes descritos pela psicologia. De acordo com Weil (1991), esta experiência se refere à uma vivência de unidade com o Cosmos na qual a pessoa que vivencia se sente dentro dela e tal vivência é acompanhada de profunda paz, plenitude e amor à todos os seres.

Apesar de a psicologia transpessoal ser a primeira dentro das abordagens psicológicas a abordar a experiência cósmica, Weil (1991), destaca que a psicanálise, já emitia uma hipótese de que exista uma “experiência oceânica” que se aproximaria de uma regressão ao seio materno, mas este conceito não teve força e por vezes era tratado com ironia.

A consciência cósmica, segundo Weil (1991), é objeto de estudo essencial da psicologia transpessoal, porém, há um problema na definição deste termo primeiramente porque existem outros nomes designando o mesmo tipo de experiência. Alguns desses nomes a saber são: experiência mística, realização suprema, reino dos seus, sétimo céu, êxtase místico, união estática, samadhi, nirvana, estado de Buda, experiência Transcendental, consciência objetiva, iluminação, estado de Graça, estado de beatitude, estado de contemplação, experiência psicodélica, entre outras. Por se tratar de uma experiência eminentemente subjetiva é muito difícil de ser comunicada e padronizada.

A Psicologia Transpessoal, ainda segundo Weil (1991), utiliza o termo experiência cósmica por se tratar de um termo mais genérico e também por este ter sido utilizado por Richard Maurice Bucke em 1901 para descrever “um estado de consciência que se situa acima da simples consciência comum ao homem e uma parte dos animais, ou mesmo da consciência de si mesmo.” (p.19). Bucke foi o primeiro cientista a avaliar a criteriosamente a experiência de consciência cósmica para descrevê-la e diferenciá-la de psicopatologia ou fraudes.

É importante ressaltar que várias correntes dentro da psicologia transpessoal acabam estabelecendo formas diversificadas de se chegar à consciência cósmica. Para os influenciados pelos psicanalistas a consciência cósmica, seria uma regressão à vida intra uterina. Já os trabalhos de Prince e Savage e de Grof afirmam que o nível de regressão transcende à vida intra uterina e abrange um nível regressivo pré-energético que abrange as fases: pós uterina, intra-uterina, pré-uterina, programa genético e metaprograma que seria a zona fora do tempo-espço. Quando se fala de regressão à vida intra e pré uterina pode-se ressaltar que o ioga considera como meta a busca por esta regressão através da meditação como forma de encontrar-se o equilíbrio.

Segundo Weil (1978), existem três relatos de consciência cósmica que são as sensações não-treinadas, as sensações treinadas e a transcendência treinada. As sensações não treinadas se tratam de pessoas que não têm um método sistemático de meditação, oração ou outros exercícios. Muitas vezes podem ser provocados pelo uso de alguma droga. As sensações treinadas estão presentes em religiosos e místicos que procuram um estado de iluminação através de prática de concentração como a meditação contemplativa, ioga e

renúncia. . Tanto no estado de sensação não treinado como no de sensação treinada há uma descrição comum das vivência de consciência cósmica que envolvem visões, sensações de fogo, doçura, poesia, felicidade, unidade, etc. Nesse sentido pode-se perceber que a meditação é uma forma de alcance da consciência cósmica que é um método de sensação treinada. Já a transcendência treinada seria uma etapa posterior à essas duas ditas acima que estão no nível da sensação. Nesse sentido essa última forma de se alcançar a experiência mística, iluminação ou consciência cósmica, transcende à vivência de afeto, de sensações e ideias habituais. Neste estado transcendente ocorre uma sensação de união com o Uno ou com o todo e a multiplicidade desaparece.

Weil (1991), defende que sua forma de perceber as formas de se acessar outros níveis de consciência se aproxima do que é encontrado em várias escolas esotéricas e considera que a evolução da consciência cósmica passaria pelo estágio instintivo, emocional, mental. A partir desses três estágios é que a pessoa começaria a se aproximar da consciência cósmica. Para que o homem transcenda ou “acorde” destes estágios são necessários métodos e técnicas constante de conscientização. Nesse sentido é importante compreender como a meditação, técnica escolhida para o presente estudo, pode se relacionar com esses estados alterados de consciência. Para isso é importante compreender a meditação e suas práticas como se segue.

Como foi observado nesta sessão, a psicologia transpessoal utiliza-se do conhecimento de várias áreas de conhecimento, e avança dentro da psicologia no que se refere à forma de compreender a psique humana. Ela amplia seus estudos dando um passo à frente no que é puramente mental e pessoal, para um nível que considera a consciência de uma maneira que transcende a percepção dos cinco sentidos. Dessa forma, ela compreende que para encontrar o equilíbrio, além de todo o trabalho proposto pelas outras abordagens psicológicas é necessário atuar em estado de consciência que estão para além do ego. Isso justifica sua atenção especial pelos estados alterados de consciência, mais especificamente a consciência cósmica. De posse destas análises é importante compreender o funcionamento de uma de suas técnicas que será abordada nesse trabalho.

### **3) MEDITAÇÃO**

A meditação é uma prática antiga com origem no oriente, com histórico de mais de 2.500 anos, bastante relacionada com o yoga e budismo.( LEVINE, 2000 et al Menezes, 2009). Foi trazida para o ocidente e sofreu algumas adaptações. Enquanto no Oriente ela está relacionada com uma busca espiritual no Ocidente é utilizada em sua grande parte como

prática auto-reguladoras do corpo e da mente. No ocidente, em 1975 Robert Benson realizou as primeiras pesquisas de cunho científico sobre os efeitos da meditação e com isso ampliou sua divulgação e interesse por aqui.

Existem várias formas de pensar e conceituar a meditação. Para Osho (2002) esse termo pode ser associado à outros conceitos que por vezes levam uma redução errônea do termo. Em sânscrito o termo dhyana é utilizado porém não existe tradução para nenhum outro idioma. Em português existem algumas palavras que são utilizadas por alguns autores para descrever o que seria a meditação. Um deles é a concentração que significa o foco mental em um único ponto. Porém, Osho acredita que a capacidade de focar ao máximo em um objeto é primordial para fazer ciência, porém é um movimento que limita a ao invés de ampliar a consciência. Outra palavra utilizada para descrever o conceito de meditação é a contemplação. Nesse caso Osho explica que não seria meditação porque, apesar de ser mais ampla que a concentração, a contemplação passeia em um mesmo assunto e se limita a ele. Ela é uma ferramenta utilizada pela filosofia. Em português a meditação ficaria no ponto do meio entre concentração e contemplação. “Quando você está contemplando determinado assunto, há algumas coisas que necessitam de maior atenção. Então você medita.” (OSHO, 2002).

Osho (2002) acredita que meditar é mover-se para dentro do centro do eu cessando qualquer tipo de atividade, mental ou física é apenas ser. Não é importante por quanto tempo se atinge este estado verdadeiramente meditativo, é muito importante a vivência. Porém com bastante treino é possível ficar nesse estado quanto tempo quiser ou 24 horas por dia. O segredo da meditação para ele é não perder o foco do seu centro, para isso é importante aprender a ser observador das ações que continuam acontecendo normalmente. Nesse sentido qualquer momento e qualquer posição seria de meditação. A compreensão de como a mente funciona seria apenas uma forma de saber como utiliza-la para que não interfira no processo meditativo. Dessa forma é de fundamental importância aprender a silenciar a mente para que ela permita que o diálogo interno cesse e que com isso se alcance o estado de silêncio total e sintonia total com o centro do eu.

De acordo com D'Assumpção (2012) a meditação é um caminho transformador para o autoconhecimento uma vez que se trata de um exercício de expansão da consciência no qual o indivíduo se volta para o seu interior, porém completamente consciente. Segundo ela, meditação é viver de forma plena e consciente. Ela consiste em parar a atividade mental, diminuir o diálogo interno e assim diminuir o gasto de energia despendido nesse processo

mental. É uma forma de educar a mente para que o indivíduo possa viver inteiramente o presente. Seu objetivo é purificar a mente e equilibrar os campos físicos, mental e emocional. Esse equilíbrio leva a um contato com o eu mais profundo além de diminuir a ansiedade em relação aos estímulos externos. Além disso, a meditação pode promover uma mudança no nível da consciência. Essa autora ainda destaca que a meditação não é um relaxamento embora este estado mental esteja presente durante a prática. Isso porque é necessário que os músculos estejam soltos mas o esqueleto esteja ereto para manter um estado de alerta e desperto.

Osis (1978) conceitua a meditação como uma prática que objetiva induzir à experiência religiosa. Ele a diferencia da oração na medida em que ressalta que a oração tem uma predominância verbal, silenciosa ou não direcionada à uma divindade pessoal externa. Outra diferença é que a meditação não é direcionada à uma divindade mas sim busca mudanças no próprio sujeito que medita. Ele destaca alguns exemplos de prática de meditação que são: o *silêncio mental* conseguido através da eliminação de pensamentos e imagens; a *concentração mental* que é feita através da própria respiração, da chama de uma vela ou da fixação em imagens mental. A meditação pode ser considerada um estado alterado de consciência e os meditantes tendem a enfatizar a natureza espiritual da sua experiência.

Em relação aos benefícios para a saúde física e mental os estudos têm mostrado uma eficácia da meditação para redução de stresse e ansiedade em especial Transtorno de Pânico e Ansiedade Generalizada, contribuição para melhora do quadro de transtornos alimentares (Menezes, 2009). Além disso é comprovado por diversos estudos o efeitos da meditação para problemas de pressão arterial. (Sbissa, 2009)

Di Biase e Rocha (2010) descrevem em sua obra os estudos desenvolvidos pelo doutores Hebert Benson e Robert Keith Wallace que estudaram o método de Meditação Transcendental divulgada pelo sábio oriental Maharishi Maheshi Yogi. Eles utilizaram trinta e seis indivíduos, sem deficiências físicas ou mentais, de ambos os sexos com idade entre dezessete e quarenta e um anos e sem experiências com práticas meditativas. Eles monitoraram parâmetros fisiológicos e perceberam que durante a meditação, os indivíduos entraram em estado de relaxamento mais profundo do que o sono evidenciado pela diminuição de 16 a 18% de consumo de oxigênio, sendo que no sono a redução é de 8%. Essa pesquisa, que foi publicada na Scientific American, importante revista científica americana, evidenciou que a meditação é uma prática com muitos benefícios para o ser humano.

Esses autores destacam os seguintes resultados na referida pesquisa: “eliminação do stress e da ansiedade, redução da depressão, da insônia e das doenças psicossomáticas, normalização da pressão arterial e do peso, desaceleração do processo de envelhecimento e o conseqüente rejuvenescimento, aumento da eficiência cardiovascular e da saúde física e psicológica, melhora no desempenho acadêmico e atlético, aumento da média das notas escolares e na capacidade de aprendizagem, maior inteligência, memória e criatividade, aumento da cordialidade, compreensão e bom humor, aumento da satisfação com a vida, e da freqüência de sentimentos prazerosos e da felicidade, maior estabilidade emocional, aumento da energia, da felicidade, maior estabilidade emocional, aumento da energia, da eficiência e da paz interior, aumento da concentração, aumento da produtividade e do desempenho nas empresas, maior satisfação e motivação no trabalho, melhor relacionamento profissional com os colegas de trabalho, aumento da capacidade de comunicação e da capacidade de relacionamentos interpessoais que se tornam mais afetuosos e gratificas, melhoria do desempenho e do desejo sexual, redução das neuroses, fobias e traumas, e dedução do uso de álcool, cigarros, tranqüilizantes de drogas.”

Outra conclusão da pesquisa é que os efeitos benéficos da meditação são provenientes de um processo neurofisiológico auto-organizador oposto à resposta de stress e não ligada a mantras religiosos uma vez que a repetição mental de qualquer som provoca tais efeitos.

D’Assumpção (2012), ressalta que a meditação zen com pacientes graves pode possibilitar uma capacidade do paciente em lidar com o tratamento doloroso da quimioterapia. Ela favorece o sono, diminui a dor física e a ansiedade. Isso porque melhora as apesar de promover um estado de relaxamento promove uma postura ativa e alerta com a vida.

### **3.1) Métodos da prática meditativa**

De acordo com D’Assumpção (2012) existem várias técnicas diversificadas para praticar a meditação. Podem ser utilizados mantras, meditação transcendental, meditação zen, meditação andando, trabalhando, com barulho. Para ela a técnica escolhida não é importante mas sim a prática diária para a formação de um hábito. Além disso é importantíssimo ressaltar que a meditação conecta o ser humano com sua essência que muitas vezes é confundida com o com o corpo físico, as emoções e a mente. Existe uma parte mais sutil que está contida em nossa consciência que possui uma energia ou espírito. Dessa forma, essa essência possui um corpo, uma mente e emoções mas ela comanda todos esses aspectos. A mente é apenas um

instrumento que pode ser treinado para servir essa essência. A meditação compreende uma forma de treinar a mente para isso. Por isso mesmo, ela é capaz de controlar aspectos da personalidade que muitos buscam controlar, mas se sentem impotentes. O hábito de meditar contribui para que o indivíduo mergulhe em um silêncio interno que amplia as fronteiras criadas pela mente.

Como descrevem Di Biase e Rocha, 2010 se referindo à pesquisa de Herbert Benson, existem elementos básicos para se chegar à resposta de relaxamento que independe de quaisquer aspecto cultural e necessita de: a) um ambiente tranqüilo; b) posição sentada, confortável e ereta; c) um ponto de referência para fixar a atenção; d) uma atitude despreocupada.

Di Biase e Rocha (2010) propõem um método para trazer à tona Resposta de Relaxamento e seus benefícios que se baseia em sete etapas descritas a seguir: 1) escolha um lugar tranqüilo onde não se possa ser perturbado; 2) sente-se em qualquer posição confortável, com as costas retas; 3) feche os olhos; 4) alongue e relaxe os músculos do corpo. Espreguiçando-se prazerosamente como faz um gato; 5) repita mentalmente, de modo lento, o pensamento-foco (uan) ou de sua preferência; 6) não se preocupe com o modo como está indo sua meditação; 7) exercite a técnica duas vezes por dia.

Alguns pontos são esclarecidos por Di Biase e Rocha (2010) para que a prática da meditação seja facilitada. Eles ressaltam a importância de não se criar expectativas uma vez que sabe-se que a resposta é uma sensação de paz e tranqüilidade e essas são sensações já conhecidas. Outro ponto é sobre a importância de se praticar em um tempo máximo de vinte minutos para não haver divagações e distrações e quando essas ocorrerem durante a prática é necessário apenas perceber e retornar calmamente ao pensamento foco sem culpa e cobranças. Outro destaque interessante é para a possibilidade de suar durante a meditação uma vez que com a diminuição do ritmo cardíaco o sangue flui mais abundantemente aumentando a temperatura corporal. É possível perceber também uma distorção na percepção do tempo. Além disso podem ocorrer movimentos musculares involuntários, inquietação, coceiras, tosses e espirros que são sinais de eliminação de stress e auto-regeneração orgânica e é importante não se concentrar nessas reações para não sair do propósito da meditação.

A visão de Osho (2002) é que a chegada ao estado meditativo é um estado de não-mente que seria o exato momento no qual a tagalerice mental acontece o tempo todo fosse totalmente interrompida. Para chegar nesse momento não é necessário um esforço pois isso ocorre naturalmente entre um pensamento e outro. O que ocorre é que geralmente não prestamos atenção nesse intervalo. Então para ele, chegar nesse estado meditativo implicaria

em se sentar silenciosamente e relaxado , solto e permitir que a atenção flua para os intervalos entre os pensamento mudando o foco das palavras para os intervalos de silêncio que existem entre elas. Ele alerta para os métodos que provocam sonolência e impedem a vivência do momento de silêncio em sua plenitude. Também ressalta as formas de tornar a mente apática e pouco criativa. O importante é estar presente em cada ação e não permitir que a mente fique vagando pelo mundo.

Goleman, 2005, descreve uma técnica conhecida como ‘estado consciente’ cujas regras básicas se comprometem em rejeitar qualquer outro pensamento que não esteja ligado à respiração. Dessa forma quando os pensamentos dispersivos chegarem o praticante volta a prestar atenção na respiração’.

De acordo com Weil (1978), os místicos usam duas técnicas básicas a contemplação e a renúncia. Nesta última há uma compreensão de que a renúncia aos prazeres do mundo pode levar a uma libertação das distrações que afetam a percepção das realidades superiores. Já contemplação seria uma busca por um estado de mente vazia pois, nesse caso, o pensamento é que é considerado uma interferência para a percepção de tais realidades. Dessa forma, usa-se a meditação contemplativa que faz um esforço em excluir os estímulo internos e externos para a concentração no objeto de meditação. Nesse sentido, sugere-se inicialmente uma contemplação ativa, na qual se concentra em objetos, ideias, movimentos ou respiração para que haja um desvio de outros estímulos usuais. E “quando este esforço ativo de concentração mental é bem sucedido, ele é seguido por um estado de samadhi mais passivo, mais receptivo, no qual o discípulo dedicado entrará na mansão bem-aventurada da nobre sabedoria” (Gpddard, 1938 et al WEIL, 1978). Esse é o resultado esperado com a meditação contemplativa. Esta técnica de meditação contemplativa é constituída então de um movimento onde a cognição é deixada de lado para que a percepção receptiva.

Essas foram algumas das formas de compreender a meditação e a partir daí pensar em técnicas específicas. A Psicologia Transpessoal não tem foco em uma única técnica e sim na capacidade que o meditante tem de entrar em outros níveis de consciência diferentes dos vivenciados normalmente e dessa forma encontrar seu equilíbrio e sua cura.

### 3.2) ) Percepções científicas acerca da meditação

A meditação tem sido foco de estudos nas ciências naturais e humanas. Como é uma prática muito antiga e disseminada em várias culturas com relatos de grandes benefícios à saúde, vários estudos têm sido feitos principalmente os eletroencefalográficos. Nessa sessão será possível conhecer alguns desses estudos que têm sido fundamentais para a compreensão do uso da meditação como técnica terapêutica.

Em sua pesquisa sobre a experiência meditativa, Osis (1978) e seus coautores tinham o objetivo de determinar as principais dimensões da experiência meditativa, testar as possíveis relações existentes entre estas dimensões ao registro de Percepção Extra Sensorial. Outros aspectos abordados em tal pesquisa foi o grau de universalidade da meditação e também as possíveis mudanças no estado mental comparativamente ao estado anterior. Nesta pesquisa foram utilizados sujeitos entre 20 e 60 anos entre os quais alguns eram praticantes de meditação e outros não. Durante o experimento que tinha duração de meia hora cada sessão, cada sujeito utilizada sua técnica de preferência. Após as sessões os sujeitos eram submetidos à testes de Percepção extra Sensorial.

Houve destaque na pesquisa para avaliação de alguns fatores que apareceram com mais frequência na pesquisa. Um deles foi a transcendência de si mesmo e a abertura que indica a relação do indivíduo com o resto do mundo, ou melhor a relação entre o subjetivo e o objetivo. Neste aspecto foi observado uma sensação de unidade com os outros sujeitos e também uma transcendência social na qual os sujeitos sentiam uma experiência de amor profundo pelos outros. Outro fator observado na pesquisa foi o estado de ânimo no qual a pessoa iniciou a sessão que foi constatado como melhor depois das sessões. Em relação a intensificação na mudança de consciência essa foi relatada pelos sujeitos de algumas formas dentre as quais estão um sensação de calor no corpo, a sensação de ser envolvido por uma energia, insights profundos, muito amor e alegria, etc. Além disso foram relatada a sensação de presença, e alerta simbolizado por alguns como imagens de descoberta de um tesouro ou jóia. Em relação às imagens mentais visuais foi percebido que com o passar do tempo nas sessões estas diminuíram consideravelmente.

Ainda nesta pesquisa foi possível perceber que há uma unanimidade dos sujeitos em dizer que a experiência meditativa é inefável e que surgem dimensões que não parecem expressar os estados de consciência cotidianos. Porém em relação aos resultados do ESP ( Percepção Extra Sensorial estes foram muitos modestos. Uma hipótese para isso pode ser o fato de que sempre que os sujeitos se submetiam aos teste os estado de transcendência de si

permanecia em uma intensidade bem menor do que a descrita durante o experimento. Houve também uma resistência dos sujeitos ao ESP, o que pode ter afetado os seus resultados.

Kasamatsu (1978) estudou mais profundamente a meditação zen e descreve que existem duas formas : uma posição sentada com as pernas completamente cruzadas e uma posição também sentada porém com as pernas semicruzadas. Os olhos devem permanecer abertos e o discípulo deve olhar para baixo, para um ponto mais ou menos a um metro de distância e suas mãos geralmente permanecem juntas. O tempo desta meditação é de aproximadamente 30 minutos . Este autor lembra que o estado a ser almejado é o de iluminação e que muitas vezes pode ser confundido com transe ou hipnose. Por isso ele se utiliza do conceito de iluminação oferecido por Erich Fromm que esclarece que se fossemos expressar a iluminação almejada na meditação zen em termos psicológicos, ele diria que ela é um “estado em que a pessoa está focalizada na realidade exterior e interior, num estado no qual ela está totalmente consciente disso e compreende-o totalmente. Ela está consciente de que não é o seu cérebro, nem nenhuma outra parte de seu organismo, mas ela, a pessoa toda”. Fromm, Susuki e de Martinho, 1960 et al Kasamatsu (1978, p.41). Nesse sentido a meditação zen seria uma forma de acessar o inconsciente como concebido por Jung.

Ainda de acordo com Kasamatsu (1978), a meditação zen produz um estado psicológico, baseado em seus estudos eletroencefalográficos, que influencia a vida psíquica e a fisiologia cerebral. Ele fala que alguns autores chamam este estado mental adquirido com a meditação zen de estado mental de vigília relaxada com responsividade constante.

Kamiya (1978), fala de seus experimentos com eletroencefalograma para verificar a capacidade dos sujeitos de alcançar o estado de ritmo alfa. Ele conseguiu concluir que os sujeitos que praticavam meditação alcançam mais facilmente este estado.

Já os estudos realizados por Kasamatsu (1978) tratando das modificações do eletroencefalograma de mestres durante a meditação zen, percebeu-se a existência quatro tipos de estágios a saber: estágio I que aparece uma ligeira modificação caracterizada pelo aparecimento de ondas alfa; o estágio II com um aumento em amplitude de ondas alfa; estágio III com a diminuição da frequência alfa e o estágio IV onde há o aparecimento de ritmos teta presentes no final da meditação zen. Percebe-se o alcance do ritmo teta que como descrito anteriormente retrata um estado de sonho e hipnose, porém em estado de vigília.

Mulholland (1978), esclarece que o ritmo alfa está associado a estados de consciência especiais e por isso podem gerar nos indivíduos resultados positivos para problemas físicos e mentais. Para complementar essa idéia é possível perceber que KASAMATSU, 1978 em seus

estudos sobre meditação Zazen, expõe que essa é uma técnica do zen-budismo considerada um treinamento para iluminação da mente.

Muitas pesquisas têm sido realizadas com o intuito de compreender o funcionamento da meditação na psique humana bem como suas consequências para a saúde física. A psicologia transpessoal se utiliza dessas pesquisas como forma de validar seus saberes enquanto um ciência humana mas compreende que os resultados obtidos com a meditação estão para além da compreensão mental de tais efeitos. Acessar outros estados de consciência promove experiências muitas vezes indescritíveis e que o sujeito busca inclusive uma certa reserva a respeito disso com receio de não ser compreendido ou recriminado. Ou seja, mais importante do que compreender a meditação de um ponto de vista racional é se dedicar ao seu treino para usufruir de todos os benefícios que ela pode oferecer ao indivíduo e ao universo que o rodeia.

#### **4) MEDITAÇÃO COMO TÉCNICA DA PSICOLOGIA TRANSPessoAL**

Os estudos eletroencefalográficos foram de fundamental importância para o desenvolvimento da compreensão da consciência cósmica proposta pela psicologia transpessoal. Isso porque WEILL (1991) descreve que os estágios que levam à esse nível chamado de consciência cósmica se encontra situado no nível de ondas delta, segundo o eletroencefalograma. Para melhor compreensão é importante ressaltar que ainda de acordo com esse autor o ritmo *beta* é encontrado em estado de vigília, o sujeito está consciente e se utiliza dos cinco sentidos. O ritmo *alfa* é encontrado em um estado de relaxamento profundo e meditação, o ritmo *teta* é encontrado no sonho e em hipnose e o ritmo *delta* é observado em estado de sono profundo. Para se alcançar o estado de consciência cósmica será necessário alcançar o ritmo delta porém em estado de vigília. Embora se tenha inúmeros relatos desta vivência de “dormir acordado” alcançando esse ritmo e chegando-se à esta experiência, ainda é necessário muito estudo para uma compreensão do fenômeno.

Como já foi dito em sessão anterior, a psicologia transpessoal tenta aproximar o indivíduo da realidade e a meditação, segundo WEILL (1991), todos os exercícios de concentração visam eliminar a corrente de pensamento da mente a fim de se chegar a uma percepção direta da realidade. Nesse sentido a meditação é vista pela Psicologia Transpessoal como uma técnica coerente com os seus propósitos.

Weil (1991), trata das hipóteses básicas da Psicologia Transpessoal. Dentre elas, algumas validam a meditação como técnica de acesso à níveis diferentes de consciência. Uma das hipóteses trata-se de que todos os processos de entrada na consciência cósmica consistem em chegar em estado de vigília à um nível existente antes do nascimento, depois da morte e na fonte da energia. Dessa forma, a meditação é que busca uma frequência mental diferente mesmo estando em estado de vigília contribui para esse processo.

Outra hipótese da psicologia transpessoal é que “os estágios que levam à consciência cósmica têm correspondência no registro encefalográfico, sendo que esta se situa no nível das ondas Delta” (WEILL, 1991). Como já foi explanado, as ondas delta podem ser atingidas por um estado meditativo profundo. Além disso, algumas técnicas meditativas utilizam-se de vibrações sonoras para auxiliar no processo de meditação e essas vibrações, segundo Weil (1991) favorecem a entrada no estado de consciência cósmica.

De acordo com Weil (1991), estudos indicam que a glândula pineal diminui o ritmo eletroencefalográfico. Além disso percebe-se, segundo ele que a meditação provoca um isolamento dos sentidos, esse isolamento acaba por ativar a glândula pineal, que por sua vez diminui o ritmo cerebral e permite a experiência da consciência cósmica.

Uma das hipóteses propostas pela psicologia transpessoal é que “ técnicas de relax, aliadas à respiração e dissolução de toda a atividade intelectual, constituem fatores relevantes na entrada da dimensão cósmica”. (Weil, 1991, P. 71). Isso porque a maior parte dos sistemas que tratam da consciência cósmica se estruturam em um modelo no qual o relaxamento muscular leva a um relaxamento mental. Essa seria uma forma de evitar o desgaste de energia e de tensão. Além disso a concentração de atenção em um único ponto prevê uma economia energética. A meditação encontrada no Ioga, Zen, Sufismo, Cabbala hebraica, Rosa-Cruz etc, trilham esse caminho em sua técnica e por isso levam uma proximidade com a consciência cósmica.

A meditação trás uma resposta experiencial à idéia de que existe uma dimensão fora do tempo-espaço onde não existe separação entre o eu e o não eu. Esclarece Weil (1991):

“Sobe efeito da meditação, qualquer que seja a técnica usada para entrar neste estado, a divisão entre os dois mundos, entre o “subjetivo” e “objetivo”, desaparece. O meditante começa a tomar consciência de que existe nele uma parte do “eu”, um observador que permanece o mesmo, que não se modifica e que toma conhecimento de uma certa distância tanto das percepções esteroceptivas como intreroceptivas; numa fase mais adiantada, este “eu” se percebe como sendo idêntico quanto à sua essência ao mundo exterior. Nesse momento ele é sujeito a insight.” (p.78)

Em relação a essa percepção, Osho (2002) trata desse assunto da dualidade que o meditante busca transcender. Para ele não existe separação entre o espiritual e o material porém o homem foi condicionado a pensar assim e não como uma unidade orgânica que ele é de fato. Esses dois autores, embora em áreas diferentes mantêm uma visão de homem unificado com o universo e viver essa unicidade implicaria em mais saúde e felicidade.

Pode-se perceber que as práticas meditativas presentes no Ioga, no Hinduísmo e budismo também buscam a transcendência de vários estágios utilizando estas práticas. Isso porque, além de “ isolar o indivíduo das percepções do mundo exterior, de descondicionar e desautomatizar o adepto, elas o levam a estados de profunda regressão” (WEIL, 1991, p.51). Dessa forma, percebe-se que essas práticas meditativas também partem dos mesmos princípios de alguns pensadores da psicologia transpessoal.

Para o Ioga e o Hinduísmo é necessário sair da necessidade dos cinco sentidos para ampliar o campo da consciência para perceber a realidade total, processo associado à vivência da consciência cósmica.

Como foi exposto no decorrer deste trabalho, existem várias maneiras de se alcançar estados alterados de consciência. De acordo com Weil (1978) algumas dessas maneiras são as drogas, as meditações, as psicoses e a morte. Alcançar os estados alterados de consciência seria uma possibilidade de evolução espiritual, mental e emocional. A meditação seria uma viagem mais gradual que está sob o controle do meditante. Ela é mais lenta e sistemática porém mais fácil de se assimilar insights. Percebe-se que depois de anos praticando a integração ocorre automaticamente na medida em que o sistema nervoso do meditante muda em algum sentido. Ou seja, a meditação acaba sendo um meio de alterar a consciência sem a utilização de meios químicos sendo considerada assim uma viagem mais pura. Além do mais, Andrew Weil, 1972 at al WEIL, 1978, salienta que “ com a meditação constante torna-se possível aprender a dirigir a consciência de uma parte para outra região.

## **5) CONCLUSÕES**

Com o exposto nesta revisão de literatura é possível concluir que a Psicologia Transpessoal se utiliza de vários conhecimentos das outras abordagens teóricas dentro da psicologia mas se difere delas na medida em que considera existir outros níveis de consciência não abordados anteriormente e que não podem ser acessados através das técnicas oferecidas pela psicologia até então. Enquanto abordagem terapêutica a psicologia transpessoal utiliza-se de técnicas que possam colocar o indivíduo em contato com essa

realidade extra sensorial e contribuir para a sua integração com o mundo. Como as outras técnicas utilizadas, a meditação é considerada terapêutica porque oferece a possibilidade de acessar níveis de consciência que transcendem os cinco sentidos. Sabe-se que o acesso a essa realidade coloca o indivíduo em contato com a essência de quem ele é e isso contribui para seu processo terapêutico.

É possível também concluir que no campo científico já é indiscutível a eficácia da meditação para o equilíbrio da saúde física e mental. Os estudos feitos já conseguem apreender, pelo menos no nível neurológico que mudanças significativas e positivas ocorrem quando o sujeito se dispõe a meditar. Os desafios dos estudos futuros é uma compreensão mais subjetiva do que ocorre no processo meditativo, embora a própria psicologia transpessoal em sua base teórica adianta que são vivências extremamente únicas e que não podem ser apreendidas em um nível racional.

Outro apontamento é que a meditação é considerada uma técnica pura uma vez que não se utiliza de nenhuma droga e pode produzir efeitos iguais e mais duradouro do que substâncias capazes de alterar o estado de consciência. Isso é muito importante porque democratiza a capacidade de autocura, proposta pela psicologia transpessoal, através de uma expansão da consciência com uma técnica que é tão complexa e ao mesmo tempo tão simples e acessível a qualquer um que se disponha a dedicar-se a ela.

É claro que avançar nos estudos acerca do tema é de suma importância para a consolidação da psicologia transpessoal como uma abordagem das ciências humanas porém é importante não se perder de vista a perspectiva primordial desta abordagem que é a possibilidade de vivenciar mais do que compreender todas as sensações, sentimentos, insights e percepções provenientes da vivência da consciência cósmica.

## REFERÊNCIAS

- D'ASSUMPÇÃO, Gislaine Maria. Pós Graduação em Psicologia Transpessoal. Seminário Introdutório. Belo Horizonte, 2012. **Apostila.**
- D'ASSUMPÇÃO, Gislaine Maria. Pós Graduação em Psicologia Transpessoal. Práticas Transpessoais- Meditação. Belo Horizonte, 2012. **Apostila.**
- GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação : um guia para a meditação.** Rio de Janeiro : Sextante, 1999
- KAMIYA, Joe. **Controle operante do ritmo alfa eletroencefalográfico e alguns de seus efeitos sobre a consciência.** Pequeno Tratado de Psicologia Transpessoal, vol. III. Psicofisiologia da Consciência Cósmica. Ed. Vozes, Petrópolis-RG, 1978.
- KASAMATSU, Akira; HIRAI, Tomio. **Um estudo eletroencefalográfico sobre meditação zen (zazen).** Pequeno Tratado de Psicologia Transpessoal, vol. III. Psicofisiologia da Consciência Cósmica. Ed. Vozes, Petrópolis-RG, 1978.
- M.D., Roberto Assagioli. **Símbolos de experiências transpessoais.** Pequeno Tratado de Psicologia Transpessoal, vol. IV. Experiência Cósmica e psicose. Ed. Vozes, Petrópolis-RG, 1978.
- MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. **Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura .** PSICOLOGIA CIÊNCIA E PROFISSÃO, 2009, 29 (2), 276-289
- MULHOLLAND, Tomas B. **Você pode realmente se ligar com o ritmo alfa?** Pequeno Tratado de Psicologia Transpessoal, vol. III. **Psicofisiologia da Consciência Cósmica.** Ed. Vozes, Petrópolis-RG, 1978.
- OSIS, Karlis; BOKET, Edwin; CARLSON, Mary Lou. **Dimensões da experiência meditativa.** Pequeno Tratado de Psicologia Transpessoal, vol. V. Medida da Consciência Cósmica. Ed. Vozes, Petrópolis-RG, 1978.
- SBISSA, Antônio Silveira; SBISSA Pedro Paulo Mendes ; SCOPEL, Evania; TEIXEIRA, Luciano; TAKASES, Emílio; CRUZ, Roberto Moraes. **Meditação e hipertensão arterial: uma análise da literatura .** Arquivos Catarinenses de Medicina Vol. 38, no. 3, de 2009

SUTICH, Antony J. **Algumas considerações a respeito da psicologia transpessoal.** Mística e Ciência. Pequeno tratado de psicologia transpessoal, Petrópolis, Vozes, 1978.

WEIL, P; DEIKMAN, A.J; RINH, K. **Cartografia da Consciência Humana.** Pequeno tratado de psicologia transpessoal, vol. I. Petrópolis, Vozes, 1978.

WEIL, Pierre. **A consciência Cósmica. Introdução à Psicologia Transpessoal.** 5°. : Editora vozes, Petrópolis, RJ 1991. Coleção Psicologia Transpessoal.