



# 心の道 Kokoro no Michi

## O Caminho do Coração *The Path of the Heart-Mind*



### Projeto Lápis-lazúli



Lápis-lazúli é uma rocha de cor azul profundo e translúcido relacionada ao centro de energia na região frontal, que é retratado nas imagens de Siddartha, o Buda, simbolizando a clareza e a visão além da ilusão.

Yakushi Nyorai 薬師如来 ou *Bhaisajyaguru* significa o Buda da Cura, o qual desperta nas pessoas sentimentos positivos de compaixão, de bondade e de harmonia, através da Meditação do Coração, da mobilização da energia de cura e da vocalização de sons com potencial vibratórios e energéticos.

O Projeto Lápis-lazúli é fruto de uma inspiração que tem iluminado os corações e as mentes de pessoas comprometidas em socorrer àqueles que sofrem, gerando cura, bem-estar e alívio das aflições. Essas pessoas estão comprometidas em nutrir dentro de si a realidade espiritual de suas vidas.

A missão do ser humano é a busca do autoconhecimento, mas há quem possui o pendor de abrandar as provações e o penar de outras pessoas. São com elas que o Projeto Lápis-lazúli quer contar para atingir os seus objetivos.

## O HOMEM E O UNIVERSO

### SOMOS MAIS DO QUE HUMANOS

Somos mais do que uma espécie animal, mais do que seres humanos: somos seres cósmicos! Viemos do cosmo e para lá retornaremos. A terra faz parte do cosmo. Em nós existem o micro e o macrocosmo, os quais não podemos observar sem instrumentos especiais, como telescópios e microscópios. Essas dimensões compõem, mantêm e direcionam, física e espiritualmente, as nossas existências.

**Somos gerados por forças que desconhecemos e não sabemos e, racionalmente, ignoramos as raízes da vida. Esse é um mistério que pode ser desvendado apenas por nós mesmos, em nosso interior.**

**Nascemos, vivemos e morreremos e nossas sementes germinam na terra, mas a nossa essência está no céu colossal, além do firmamento material!**

**A ciência tem nos ajudado a entender muitos mecanismos que regem a vida e a evolução humana, mas está ainda longe de esclarecer a grandiosidade do universo, no qual estamos inseridos como parte integrante e indissociável. Sobre esse assunto há teorias, há hipóteses, há ideias, mas não há certeza!**

**Alienados da consciência do todo, vivemos em uma realidade criada por nós mesmos, afastando-nos cada vez mais do único caminho que pode nos ajudar em uma via existencial maior: a consciência da importância do âmago da natureza. Não podemos viver sem ela, pois ela é a base de nossas vidas.**

**Cultura, educação e valores forjaram nossa conduta, nossa forma de viver e, também, nos humanizaram, porém nos limitaram, inebriaram-nos em fantasias de uma felicidade sensorial, que, em verdade é ilusão. Estamos circunscritos ao que percebemos e restritos ao que imaginamos, muito aquém de nosso verdadeiro lugar de origem.**

**Sofremos quando, por ignorância, elegemos a autoridade social mais importante do que o poder da natureza, contida em cada célula, em cada tecido, em cada órgão de nosso corpo e nas faculdades subjetivas, que nos fizeram conscientes de nós e de tudo que nos cerca e imaginamos.**

**Com o pensamento, criamos o nosso mundo, com a inteligência e a imaginação, criamos a nossa realidade, porém nos afastamos do primordial, daquilo que é mais genuíno em nossa existência e que dá sentido e significância a tudo.**

**O caminho da humanidade e o desafio do homem é descobrir o mistério da vida, a transitoriedade da mesma e se conectar com a magnitude da força criadora universal.**

## **A ATENÇÃO PLENA E A CONEXÃO DO HOMEM COM O UNIVERSO**

O homem vem se desenvolvendo graças à ciência e à capacidade de discernir sobre as circunstâncias restritas de sua existência. Entretanto, temos grandes limitações em nossa capacidade de perceber com profundidade, de intuir e de criar conexões com as forças universais devido ao baixo nível de atenção que damos à nos mesmos e às coisas definitivamente importantes para nossa existência plena.

Somos gerados por forças de natureza física, sobretudo por forças imperceptíveis e sutis, as quais buscamos por meio da fé e de crenças. Embora não percebamos, essas forças fazem parte de nós, pois não estão fora, mas em nossa essência, em cada molécula, em cada estado mental e em cada realidade de nossas vidas: na profundidade de nosso coração!

Para acessar a consciência do todo é necessário desenvolver a atenção plena da totalidade, e não apenas a plena atenção do momento e das circunstâncias da vida. Essa atenção plena da totalidade pode ser alcançada através da meditação do coração. Se é importante o desenvolvimento de nossas funções racionais, já que elas são importantes para a nossa sobrevivência, contudo, fundamental é o aprimoramento da fantástica capacidade de desenvolver a consciência do todo e de criar um mundo mental conectado com as forças universais. Somos parte delas, e precisamos estar sempre conscientes delas, a cada segundo, permanentemente. A meditação do coração, através da atenção plena da totalidade, abre as primeiras portas para a consciência da soberana ordem que rege o universo.

## **A UNIDADE E O TODO**

A ciência contabiliza que o universo tem quinze bilhões de anos e é constituído por toda a matéria e energia existente, reunindo os astros: planetas, cometas, estrelas, galáxias, nebulosas, satélites, dentre outros. É um local imenso, provavelmente, infinito. A palavra *universum*, por exemplo, significa “todo inteiro” ou “tudo em um só”.

**Segundo a cosmologia moderna, parte da astronomia, o universo tem dois trilhões de galáxias. Uma delas é a via láctea, que tem cem bilhões de estrelas, e dessas estrelas uma é o sol, o nosso sol. Em volta dele giram oito planetas, dentre eles a terra onde vivemos.**

**A vida na terra só é possível devido a uma camada de ar que envolve todo o planeta: a atmosfera, constituída, principalmente, por nitrogênio, oxigênio, gás carbônico, entre outros gases. Uma de suas funções é manter a temperatura estável, impedindo que haja grandes amplitudes térmicas entre o dia e a noite. A atmosfera da terra é a única no sistema solar, que permite a existência da vida tal como a conhecemos. Ela tem, aproximadamente, cem quilômetros e é dividida em cinco subcamadas: troposfera, estratosfera, mesosfera, termosfera e exosfera. Acima da exosfera está o espaço sideral, que é todo o espaço do universo não ocupado por corpos celestes, nos quais ainda não se identificou qualquer tipo de vida.**

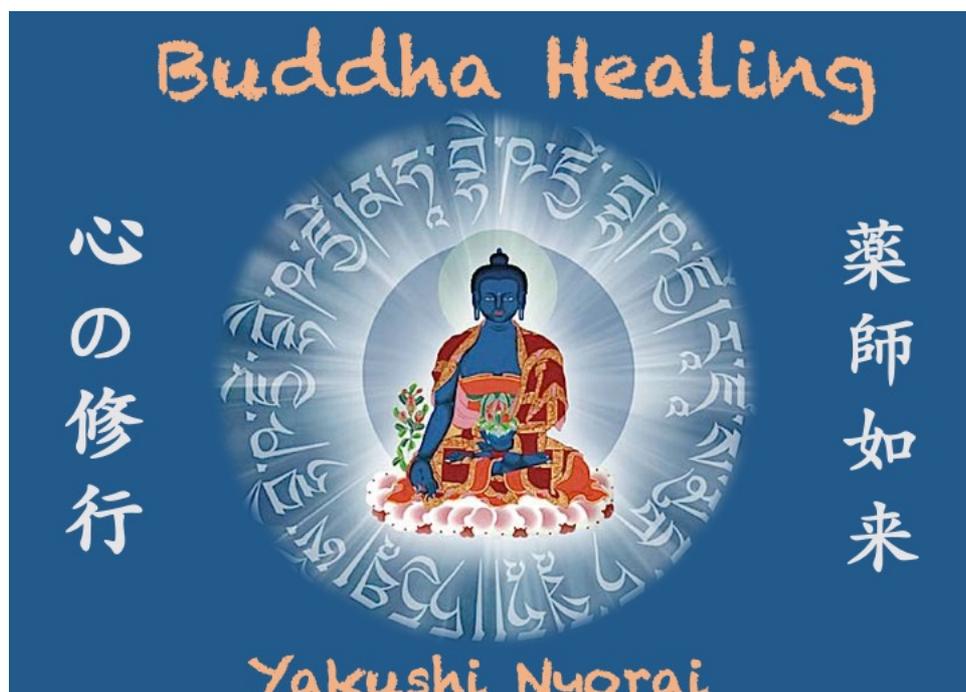
**A terra é excepcionalmente estruturada para abrigar a vida como a conhecemos. Como isso aconteceu? A verdade é que não sabemos. O que temos certeza é que sem a atmosfera, sem essa camada protetora da vida, não existiríamos. É um absoluto mistério, pois a ciência está longe de esclarecer todas as dúvidas existentes.**

**Após uma simples reflexão, indagamos: quem somos cada um de nós que vive em um planeta chamado terra que tem um ambiente extraordinariamente propício para a nossa sobrevivência? Quem somos nós frente a uma imensidão celestial que não se consegue ver a olho nu como, também, não conseguimos ver os microrganismos que existem no meio ambiente, inclusive em nossos organismos? A verdade é que pouco sabemos, pois somos parte de um todo incomensurável submetidos às leis universais. Existem teorias e hipóteses sobre a origem da vida, inclusive a humana, porém estamos longe de entender, racionalmente, a essência dessa totalidade. Provavelmente, não seja através da razão, mas do coração, uma espécie de “cordão umbilical” que nos mantém permanente e invisivelmente conectados a essa totalidade, mas que ignoramos no cotidiano de nossas vidas. É essencial despertarmos para essa realidade.**

Uma hipótese é oriunda da Cosmogonia, que assegura que a vida no planeta pode ter sido iniciada com base em partículas da vida que chegaram à terra, através do espaço, provavelmente de meteoritos que caíram na terra. Essa teoria se baseia na ideia de que a vida foi trazida à Terra do espaço em pedaços de rochas espaciais, os quais abrigavam formas de vida primárias, porém tudo é suposição, assim como a teoria criacionista que diz que a vida humana é divina no plano religioso, enquanto que cientistas teorizam que os primeiros seres vivos que existiram na face da Terra datam de 3,8 bilhões de anos. A verdade é que são teorias.

Poeticamente, poderíamos considerar que, sendo todos nós parte do universo, chegamos na terra por uma estrela cadente, por um fenômeno luminoso que invadiu a atmosfera terrestre. Somos da natureza da luz e sem esta energia não existiríamos. Pergunta-se: como nos conectar com essa força de luz?

A meditação do coração, inicialmente, é um processo simples e singelo de conexão do indivíduo com a sua própria natureza original, sendo possível desenvolver uma ação de expansão da consciência, que propicie uma contribuição essencial para o autoconhecimento, passo importante para caminhar em direção a um estado interior de clareza, de luz. Essa meditação eleva o nível de autoestima, inibindo o desamparo e o desempoderamento. Essa prática se destina àqueles que vivem na insegurança existencial e em sofrimento.



# A SABEDORIA ORIENTAL E A HUMANIDADE

## ÉTICA COMO PRINCÍPIO

O primeiro passo para desenvolver a meditação do coração é aumentar a qualidade ética de nossas vidas. Sem uma base ética é impossível caminhar por um caminho tão nobre e sublime. Há que se cuidar da qualidade de nossas ações mais simples do cotidiano, de nossos pensamentos e de nossas intenções no convívio familiar, laboral ou na vida social, além de ter cuidado com a palavra, pensamento e ação.

No Japão existe uma filosofia de vida chamada *Omotenashi* (御持て成し), a qual desenvolve a consciência social, o respeito e consideração ao outro. Dessa forma, o *Omotenashi* amplia os horizontes humanistas em um mundo no qual as pessoas se encontram em conflito permanente, egocentradas e alienadas da natureza e da essência da vida. *Omotenashi* é uma expressão muito importante, no Japão, e que nos remete à educação, polidez, harmonia e paz. *Omotenashi* significa procurar fazer o melhor possível para atender, confortar e agradar ao outro, de uma forma pura, sem segunda ou terceira intenção.

O *Omotenashi* se estrutura em um conjunto de conhecimentos, práticas, hábitos e valores éticos adotados há séculos no Japão. São cinco as bases ou pilares dessa milenar sabedoria:

- 1- Antecipação das necessidades;
- 2- Atenção aos detalhes;
- 3- Gratidão sempre;
- 4- Transcender expectativas;
- 5- Sem esperar nada em troca.

Em outras palavras, quando nos mobilizamos em “antecipar as necessidades alheias”, estamos querendo atender o outro da melhor forma possível, caracterizando-se como uma atenta atitude ética. Ao dar “atenção aos detalhes” no sentido de observar e atender as necessidades alheias, isso se caracteriza em uma intenção ética. Quando desenvolvemos um sentimento de “gratidão sempre” por alguém e se mantivermos esse sentimento em elevação, isso se distingue como elevada sofisticação ética. A “transcendência de expectativa” é outra

manifestação de ética, pois vai além do que se pode esperar para produzir a satisfação e o regozijo alheio. Contrariando a deplorável conduta social do mundo do “toma lá, dá cá”, ou seja, da mercantilização das relações humanas, “não esperar nada em troca” é um requinte ético raramente encontrado em nosso meio social e em nossas vidas.

Começar pela filosofia *Omotenashi* é um passo importante para desenvolver a unidade coração-mente, uma vez que a essência da ética é o bem do próximo, o altruísmo e o desapego das coisas materiais e ordinárias e a valorização da vida, do ser humano, de sua existência e de sua essência.

O amor ao próximo é um princípio ético fundamental. Não existe mal social maior do que a indiferença com o outro. Não somos apenas humanos no sentido material, somos seres em processo de iluminação, alguns com mais ou menos capacidade de conscientizar a importância do outro.

As pessoas estão interligadas de maneira sutil e invisível em qualquer situação seja para o bem seja para o mal. Elas estão se interinfluenciando o tempo todo, consciente ou inconscientemente. Delas emanam energias, as quais se refletem em pensamentos e ações.

O ser humano emana uma energia dinâmica especial, que se reflete também sobre aqueles que o rodeiam. A realidade é que nossas posturas e nossas ações nos levam, inexoravelmente, a consequências e desdobramentos que nem sempre são favoráveis.

Todo sistema biológico é um sistema aberto: influencia e é influenciado pelo meio ambiente ou por situações energéticas diversas. Podemos ser resilientes ou, extremamente, vulneráveis, dependendo das circunstâncias de vida, as quais estamos submetidos. A vida, de uma forma geral, é frágil e temporária, mas a essência da vida humana conectada ao todo universal é insuperável e perene. Mesmo assim, a evolução humana está sujeita às circunstâncias e depende do que semeamos no cotidiano, de nossas ações, de nossas intenções, de nossa capacidade de se doar ao outro, e da determinação de conectarmos com o todo universal.

Nossos atos cotidianos terão consequências, nossas escolhas também. Isso se chama lei de ação e reação, conhecida no Oriente como lei do carma. Isso quer dizer que, certo ou errado, bom ou mal, a verdade é que existem apenas atitudes, escolhas e, naturalmente, consequências.

O que de bom se possa fazer para e pelos os outros, inevitavelmente, refletir-se-á em boas consequências. Por isso é que a plena atenção no cotidiano, em sua realidade última, a qual transcende todas as coisas habituais da vida, isso é fundamental para o desenvolvimento de um estado evolutivo de consciência, acarretando perfeita harmonia e grande resiliência.

## HARMONIA E RESILIÊNCIA

O segundo passo para promover a meditação do coração é desenvolver o estado de harmonia (*Chowa* 調和) e a capacidade de resiliência (*Kaifuku-ryoku* 回復力), que são temas importantes em todas as culturas de países e povos. No Japão, a promoção da harmonia e a resiliência foi essencial para o desenvolvimento e da melhoria da qualidade de vida do povo japonês, seja na otimização da maior expectativa de vida do mundo seja na promoção da ordem e do desenvolvimento da educação e tecnologia.

Harmonia, na mitologia grega, representa paz, coerência e concórdia. Em japonês, *Chowa* (調和), é uma palavra japonesa que tem uma representação cultural muito expressiva, sobretudo na vida familiar, social e laboral, isso porque o interesse do grupo esta acima do benefício pessoal. A harmonia é um componente cultural fundamental da sociedade japonesa e deriva dos tradicionais valores familiares.

Fomentar harmonia no cotidiano é uma tarefa grandiosa e motivadora. Viver em harmonia só é possível quando compreendemos que somos regidos pela afetividade, buscando a paz conosco mesmo, com os outros, com a natureza e com o mundo. Albert Einstein, o importante físico e responsável pela teoria da relatividade, afirmava: creio em Deus que se revela na harmonia ordenada do universo.

O termo Resiliência, do latim, *resilire*, significa “voltar atrás”. Está associada à capacidade que uma pessoa tem em lidar com seus próprios erros e problemas, de sobreviver e superar dificuldades diante de situações adversas. Resiliência, em japonês, chama-se *Kaifuku-ryoku* (回復力), sendo uma forte característica da sociedade oriental. Refere-se à capacidade de uma pessoa ou de um povo em lidar com os problemas, vencer obstáculos e não esmorecer seja qual for a situação. Trata-se de uma característica do povo do Japão que, desde a antiguidade, tem cultivado uma maior flexibilidade capaz de se adaptar com mais rapidez em eventos inesperados e desagradáveis, que a vida possa apresentar.

O provérbio japonês *Nana-Korobi, Ya-Oki* (七転び八起) significa: “se você cair sete vezes, levante-se oito”, refletindo um forte modelo de resistência presente e de resiliência em praticamente todas as facetas da cultura nipônica. Esta essência de superação pode ser constatada nas situações de grandes dificuldades durante os acidentes naturais, nas situações de conflitos sociais e até nas dificuldades no trabalho.

Virtudes humanas como harmonia e resiliência se complementam, pois para se ter resiliência é necessário desenvolver harmonia e equilíbrio. Há que ampliar o otimismo, a consciência de vida, a autoconfiança, a empatia e a afetividade, os quais são essenciais na promoção da harmonia e a resiliência.

Um dos benefícios da meditação do coração é exatamente desenvolver a harmonia e a resiliência.

## O CAMINHO DA VERDADE

O caminho da verdade é o caminho da simplicidade: a constatação da impermanência de todas as coisas, pois tudo está em fluxo constante num ciclo interminável de mutação. Nós estamos continuamente nos transformando, em nossos corpos, em nossos sentimentos e em nossos pensamentos. Tudo no universo está em contínua transformação: nada escapa do ciclo da eterna impermanência!

Muitas vezes já refletimos sobre a transitoriedade das coisas. Intelectualmente, aceitamos as mudanças, mas emocionalmente, não. O apego ao que temos, ao que somos e ao que amamos é normal na conjuntura existencial que vivemos, pois somos educados, condicionados e treinados, justamente, para ter, para ser, como ego, e para amar no sentido de possuir. Daí nasce a egoísmo, o ciúme e a obsessão da posse. Renunciar ao apego não é tão fácil como podemos imaginar.

O caminho da verdade é também a senda da realidade. A realidade humana é o estado de permanente insatisfação e, conseqüentemente, de sofrimento. Não existe nada na vida que possa nos satisfazer plenamente, pois estamos sujeitos à impermanência e nela, todas as coisas materiais, mentais e sentimentais estão ameaçadas a desaparecer, total ou parcialmente, no turbilhão do *continuum* do tempo-espaço.

A impermanência não nos deixa ter uma felicidade duradoura, pelo menos o que imaginamos ser felicidade, isso porque vivemos sob a égide do desejo e do medo, resultado da ignorância.

O apego tem suas raízes no corpo, nas sensações, nas percepções, nas formações mentais e na ilusão. Isto é o que na psicanálise se chama Ego. Ao constatarmos que o Ego é a instância lógica e racional de nosso ser, constatamos ser ele a estrutura da psique que necessita ser aperfeiçoada, através da meditação do coração, a qual dissipa todas as ilusões e a ignorância.

A constatação do sofrimento humano é a verdade de que nós não podemos conquistar a total satisfação da forma que vivemos; de que a origem desse sofrimento está na cobiça, na raiva e na ignorância; de que a cessação desse sofrimento está além do desejo, do ódio, da ignorância e da dor, além da dualidade e das distinções entre certo e errado, você e os outros, bem e mal, vida e morte; e de que o caminho que leva a cessação e a superação das causas do sofrimento é o caminho maior e a forma mais simples de trilhar rumo ao esclarecimento supremo conhecido no Oriente como o caminho do Nirvana.

O realização do caminho da verdade depende do desenvolvimento do entendimento correto da impermanência, do sofrimento e do não eu; do nensamento correto através de não cobicar. não sentir ódio. de não ser cruel

para promover a generosidade, a benevolência, a compaixão, a paciência e a equanimidade; da palavra correta, através do desenvolvimento de habilidades na comunicação com os outros de forma gentil, amorosa e verdadeira; da ação correta mediante se abster da violência, de roubar, de frivolidades sensuais, de enganar e mentir, e de embriaguez; do modo de via correto, através da bondade trazendo equilíbrio, respeito e a humildade trazendo paz interior; do meio de vida correto, por meio de atividade laboral, comportamento orientado para sempre fazer o bem; do esforço correto, através empenho vigoroso de nossas energias e nossas esperanças em algo que nos faça realizados e plenos; da atenção correta, mediante do controle mental para o treinamento da atenção, no foco sem perder o objetivo e a humildade; e da concentração correta, por meio da meditação, que acalma a mente, alivia as preocupações, reduz o sofrimento e promove a liberdade rumo ao estado de felicidade e bem-aventurança.

O caminho da verdade, portanto, requer a atenção aos oito princípios mencionados, que possibilita o indivíduo sair do estado de estupidez, atravessando o rio da ignorância e alcançar a outra margem, que é a terra da sabedoria e da luz.

## **A MEDITAÇÃO EM NOSSAS VIDAS**

### **A HISTÓRIA DA MEDITAÇÃO**

A meditação começou a se tornar realmente em destaque na virada do milênio, mas poucas pessoas estão cientes de quão antiga e ampla é essa prática, e como ela se desenvolveu em diferentes partes do mundo.

Várias formas de meditar ocorreram na história da humanidade, e elas são: a meditação dos iogues das cavernas e sábios védicos; a meditação budista; a meditação jainista; as meditações taoístas e confucionistas; a meditação dos filósofos gregos; a meditação dos místicos cristãos; a meditação zen-budista; a meditação sufista; a meditação judaica; e as meditações da era da ciência.

A meditação foi desenvolvida pela primeira vez na Índia, há muito tempo atrás. As evidências documentadas mais antigas da prática da meditação são as artes das paredes no subcontinente indiano, de aproximadamente 5.000 a 3.500 a.C. mostrando pessoas sentadas em posturas meditativas com olhos semicerrados.

A mais antiga menção escrita da meditação é de 1.500 a.C. nos Vedas. Durante a antiguidade, a meditação era uma prática para pessoas religiosas e ascetas errantes.

No século VI a.C., Siddharta Gautama, abandonou a sua vida na realeza como príncipe e partiu para alcançar a iluminação. Nesse processo, ele aprendeu a meditação e a filosofia com os melhores iogues, que encontrou em sua região.

Na China, o taoísmo enfatiza a união com o *Tao* (caminho), ou vida e natureza cósmica através de um caminho que se alinha com seu fluxo universal. O confucionismo se concentra mais na moralidade e na vida comunitária. Os filósofos gregos, parcialmente sob a influência viva dos sábios e iogues da Índia, desenvolveram sua própria versão da meditação. Os místicos cristãos desenvolveram sua própria forma de meditação, baseada principalmente na repetição de uma palavra ou frase religiosa e na contemplação silenciosa de Deus. O Zen é uma escola popular de budismo fundada pelo monge indiano Bodhidharma, que no século VIII viajou para a China para ensinar meditação. A tradição dos Sufis (os místicos do Islã) chega a 1.400 anos atrás. O sufismo, sob alguma influência das tradições contemplativas indianas, desenvolveu práticas de meditação baseadas na respiração, no mantra e na contemplação. A tradição esotérica judaica da Cabala, também desenvolveu suas próprias formas de meditação.

## A ERA DA MEDITAÇÃO E DA CIÊNCIA

O estudioso George Feuerstein, asseverou que a pesquisa científica pioneira sobre meditação aconteceu em 1936, e depois em 1955, pela primeira vez, empregando o exame de eletroencefalograma. Entretanto, os primeiros resultados de estudos científicos sobre meditação foram obtidos em 1977 por James Funderburk do *Internacional do Himalaia da Yoga Science*.

Na década de 1960, o mestre indiano, Swami Rama, foi examinado por cientistas da Clínica Menninger, na qual foi demonstrada a sua capacidade de controlar voluntariamente seus processos corporais (como batimentos cardíacos, pressão arterial e temperatura corporal), que a ciência até então considerava involuntária.

Naquela oportunidade, foi demonstrado a alteração de seu batimento cardíaco enquanto estava sentado imóvel, que chegou a quase 300 batimentos por minuto por 16 segundos, e depois em poucos minutos induziu uma parada cardíaca, impedindo seu coração de bombear sangue por alguns segundos, voltando ao normal depois. Além disso, produziu diferentes temperaturas em sua pele e nos lados adjacentes de sua mão, dilatando e contraindo conscientemente seus vasos sanguíneos com sua mente. Swami Rama ficou totalmente consciente de seu ambiente enquanto seu cérebro estava em sono profundo. Isso despertou o interesse da comunidade científica em estudar melhor os efeitos da meditação no corpo. O número de estudos científicos sobre meditação aumentou consideravelmente, assim como sua qualidade.

O médico americano, Herbert Benson, investigou a eficácia da meditação por meio de sua pesquisa na Universidade de Harvard no início dos anos 70. Antes disso, a meditação ainda era considerada uma prática religiosa e, portanto, inadequada para fins de saúde.

Atualmente, em pleno início do século 21, a meditação se tornou popular e muito divulgada por seus benefícios para o corpo, a mente, sendo a promoção do bem-estar a razão de sua crescente popularidade.

#### **POR QUE A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO ESTÁ CRESCENDO NO OCIDENTE?**

Segundo dados do *National Health Interview Survey* – NHIS, o número de adultos, nos Estados Unidos, que praticam meditação triplicou entre os anos de 2012 a 2017. A meditação entre crianças também cresceu, passando de 0,6% em 2012 a 5,4% em 2017.

Inúmeras pesquisas realizadas por universidades e institutos conceituados dão embasamento científico ao que já se sabia na prática: que a meditação é um

instrumento poderoso no combate ao estresse, insônia e ansiedade. Dessa forma, as descobertas em relação aos benefícios da meditação têm avançado cada vez mais. Elas inclusive comprovam que a meditação muda a estrutura do cérebro. Ficou comprovada, também, a redução pela metade dos níveis de cortisol (principal hormônio relacionado ao estresse).



**心の道**  
**Meditação do Coração**  
para o controle do medo e da angústia

A Meditação do Coração é um importante recurso da tradição oriental, que regula o sistema neurovegetativo, inibindo a liberação dos hormônios do estresse e gerando a coerência cardíaca. 心の修行

A ação da meditação do coração, através do controle do ciclo respiratório; do fomento de técnicas de visualização consciente; da verbalização interior; e da plena atenção, harmoniza a unidade coração-mente, reduzindo os estados ansiosos e, como resultado, o medo, a angústia e a insegurança. O poder da conexão cárdio-cerebral produz bons sentimentos e estados de serenidade, alegria, compaixão e harmonia.

Orientador: Dr. Sohaku Bastos 聴伯バストス

Nos Estados Unidos, o Instituto do Cérebro do Hospital Albert Einstein realizou testes de atenção sustentada durante um exame de ressonância magnética funcional em que participavam tanto pessoas que meditavam com regularidade quanto aquelas que não meditavam. Estas últimas precisavam ativar mais áreas cerebrais para obter a mesma performance, o que leva a concluir que quem medita tem um cérebro mais eficiente neste tipo de teste de atenção. Outro estudo que o Instituto do Cérebro afirma que é possível reconhecer, com uma precisão de 95%, se um cérebro, pela sua própria estrutura, pertence a alguém que medita com regularidade.

Sara Lazar, neurocientista do *Massachusetts General Hospital* e *Harvard Medical School*, descobriu que com a prática da meditação ela sentia um bem-estar e uma compaixão que jamais havia experimentado. Ela queria ver como a meditação

atuava no cérebro de modo a diminuir o estresse, a ansiedade, a depressão e a insônia e concluiu que a meditação muda o cérebro. Após oito semanas analisando um grupo de meditadores, foram observadas diferenças no volume cerebral dos praticantes. A principal diferença foi no córtex cingulado posterior, ligado à divagação. Registraram, também, espessamento no hipocampo esquerdo (ligado ao aprendizado, memória e regulação emocional) e na junção têmporo-parietal, ligada à tomada de decisões e julgamentos morais. Além disso, a amígdala (parte do cérebro que processa emoções como medo, raiva e estresse) diminuiu de tamanho.

Estudos da Universidade da Califórnia, em Davis, e da Universidade da Califórnia, nos Estados Unidos, constataram que a meditação aumenta diretamente a atividade da telomerase, uma enzima importante para retardar o envelhecimento celular, tendo ação na reconstrução dos telômeros, que são sequências de DNA localizados na porção final dos cromossomos. Segundo esses estudos, a meditação promove mudanças emocionais positivas, resultando em uma melhora geral da saúde, bem como promove uma maior capacidade de lidar com o estresse. Com isso, concluíram que a meditação promove o bem-estar e aumenta a expectativa de vida e a imunidade.

## AS PRINCIPAIS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO

### MEDITAÇÃO ZAZEN

*Zazen* (do japonês 坐禪) é a base da prática do Zen-budismo. *Zazen* é praticar o Zen (meditação) sentado com a mente atenta, sem pensamentos. Uma outra forma de praticar o Zen é através de técnica de sentar em alerta chamado *Shikantaza* (apenas sentar). O princípio do *zazen* é o de que uma vez que a mente esteja livre de suas diversas camadas, pode-se realizar o estado búdico, atingindo, assim, a iluminação (Satori). A escola Zen-Budista tem três ramos: a *Soto*, a *Rinzai* e a *Obaku*, cada qual com sua tradição de valores e treinamentos. Todos os três ramos do Zen-budismo empregam, além da meditação sentada (*Zazen*), a meditação em movimento, andando, chamada *Kinhin*.

Outra prática oriunda do *Zazen* é a do *Mokusō* (黙想), que é um termo vinculado à meditação usada por praticantes das artes marciais japonesas. Os adeptos de

Judô, Karate, Aikidô, Kendô, Jiu-Jitsu, entre outras, antes e depois de dos treinamentos, praticam a meditação da plena atenção ou sobre algum tema aconselhado pelo mestre.

Atualmente, o *Zazen* é considerado um dos muitos métodos das tradições orientais para atingir objetivos como saúde mente-corpo, melhorando o comportamento social, pacificando a mente e na resolução de vários problemas na vida.

### **MEDITAÇÃO VIPASSANĀ**

Vipassanā ou Vipasyānā (do sânscrito विपश्यना), que no budismo significa *insight* na natureza da realidade, uma meditação da plena atenção. *Vipassanā* é normalmente empregada para distinguir dois aspectos da meditação budista: concentração/tranquilidade e investigação.

*Vipassanā* é uma das técnicas de meditação mais antigas da Índia. Praticada por Siddhartha Gautama, o Buda, há mais de 2.500 anos., a palavra *Vipassanā* pode significar, também, ver as coisas como realmente são, a realidade. É um processo de autopurificação, através da auto-observação.

Da tradição budista *Theravada*, o *Vipassanā* é uma meditação da prática do budismo tradicional, que inspirou as demais meditações de outras escolas budistas mais recentes.

### **MEDITAÇÃO MINDFULNESS**

*Mindfulness* é um termo criado pelo professor Jon Kabat-Zinn, da Universidade de Massachusetts, em 1979. Kabat-Zinn era adepto do budismo e da meditação. Ele usou a meditação para tratar um grupo de pacientes que não estava respondendo bem aos tratamentos convencionais.

Daí foi criado um programa de oito semanas chamado de *Mindfulness Based Stress Reduction* – MBSR. O objetivo era a promoção da qualidade de vida e o bem-estar para todas as pessoas envolvidas. O programa foi um sucesso, considerando que mindfulness não tinha nenhuma relação com religiões.

A prática da mindfulness comprovou os seguintes benefícios:

- Redução da dor ou melhor capacidade em lidar com ela;
- Redução do ritmo natural do envelhecimento das células;
- Aumento da massa cinzenta do cérebro em regiões ligadas à atenção, raciocínio, bem-estar, aprendizado, memória, emoções etc;
- Redução da massa cinzenta em áreas relacionadas ao medo e ansiedade;
- Fortalecimento do sistema imunológico e redução dos processos inflamatórios;
- Importante coadjuvante no tratamento da insônia, depressão, diabetes, obesidade e crises de ansiedade;
- Melhora da inteligência emocional e dos relacionamentos interpessoais;
- Melhora de habilidades como criatividade, resiliência, capacidade de tomada de decisão, performance sob pressão etc.

Naturalmente, a meditação apresentada por Kabat Zinn, *Mindfulness*, foi inspirada nas meditações budistas, principalmente o *Zazen* e o *Vipassanā*, por ser ele adepto do Budismo. Contudo, o programa tinha o objetivo precípua de reduzir o estresse e, assim, melhorar a saúde e o bem-estar de seus pacientes.

### **MEDITAÇÃO HEARTFULNESS**

Meditação da *Heartfulness* é oriunda do sistema de meditação do *Raja Yoga* baseado no coração. Oferece um conjunto de práticas para o autodesenvolvimento que ajuda a pessoa a encontrar calma e quietude interior. É a antiga arte da transmissão iogue ou *pranahuti*. Há também a *Heartfulness Yoga* que integra corpo, mente e alma no verdadeiro espírito do *Ashtanga Yoga*, pois o objetivo final do Yoga é a unidade através da meditação.

Segundo alguns autores, *Heartfulness* é um passo na expansão da consciência a partir do *Mindfulness*. Enquanto a *Heartfulness* incorpora todos os benefícios de *Mindfulness*, ela mergulha no centro de nossa existência humana - o Coração.

*Mindfulness* vem do budismo, sendo uma prática positiva e eficaz para a saúde para o fomento da força interior, do equilíbrio e da compaixão, estabelecendo harmonia, e usando e otimizando o poder da mente. Já a *Heartfulness* vem do *Raja Yoga* e é centrado no coração, pois ele é, figurativamente, o centro do sentimento.

A prática da *Heartfulness* envolve o relaxamento, a meditação, a limpeza e a oração, a fim de alcançarmos nosso potencial dos seres humanos.

A prática da meditação *Heartfulness* não é semelhante nem mesmo parecida com a meditação do coração da escola budista japonesa, pois uma tem gênese na cultura das tradições espirituais da Índia e a outra nas tradições da escola Zenbudista e da escola budista esotérica Shingon, do Japão.

## A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO DO CORAÇÃO

### O CORAÇÃO E A NEUROCIÊNCIA

A palavra Coração vem do latim *cor, cordis*, contudo, alguns afirmam que essa palavra surgiu a partir de uma raiz indo-européia *kered*, que deriva a palavra *kardia*, do grego.

A partir desta raiz etimológica latina teriam surgido os termos “cardíaco” e “cardiograma”, entre outros. O curioso é que a raiz etimológica da palavra “coração”, ou seja, *cor* ou *cordis*, deu origem a várias palavras da língua portuguesa, como a palavra “concordar”, que vem do latim *con + cordis*, que significaria que os corações de dois indivíduos estão em conexão harmoniosa ou mesmo unidos. Por outro lado, “discordar”, que é o contrário: *dis* (afastar, separar) e *cordis* (coração). Dessa forma, discordar de alguém significaria se separar ou se afastar do outro. Palavras como recordar, saber de cor, coragem, entre outras, derivam também da palavra coração.

De um modo geral, coração é entendido como o órgão que bombeia o sangue para todo o corpo, mas também é concebido, figurativamente, como o centro dos sentimentos, do amor e de outras emoções.

Inúmeras pesquisas científicas têm apontado para relação entre a função cardíaca com a atividade cerebral. Estudos neurocardiológicos têm comprovado que, além de bombear sangue, o coração possui uma inteligência especial no que tange as emoções e percepções e sua influência no cérebro. Naturalmente, imaginamos que o cérebro desempenhe funções que afetam o coração. Esse seria um entendimento da maioria das pessoas que a comunicação ocorra de “cima

para baixo”, ou seja, do cérebro para coração com o domínio daquele, porém alterações do ritmo cardíaco e a variação da frequência cardíaca relacionadas ao nível de estresse e às emoções influenciam as relações entre as pessoas e a interação delas com o mundo.

Descobriu-se que o coração tem memória e que é um incrível centro de processamento de informações, sendo função do coração se conectar e se comunicar diretamente com o cérebro por meio de vias neurais e hormonais, além de interagir através de mecanismos biofísicos e até eletromagnéticos.

Não resta dúvida da importância da ciência na evolução humana e do aumento da expectativa de vida humana, além do controle sobre as instabilidades da natureza como um todo. É difícil para o homem contemporâneo imaginar as dificuldades do homem do passado na busca de qualidade de vida e, principalmente, de sobrevivência nos últimos milênios. A ciência e a criação do conhecimento foram decisivas para as grandes descobertas que transformaram, irreversivelmente, a qualidade da existência humana.

Descobertas que modificaram, radicalmente, a vida humana para melhor, foram: o fogo há 100 mil anos, a roda há 6 mil anos, o papel há 4 mil anos, a pólvora há 1200 anos, além da bússola, eletricidade, motores a vapor e a combustão, lentes óticas, telefone, vacinação, penicilina e os antibióticos, carros, avião, foguetes, fissão nuclear, semicondutores até o computador e a internet. Alguém já imaginou viver sem essas descobertas e essas tecnologias no século 20?

Em que pese todo o avanço científico, que promoveu comodidade e o aumento da expectativa de vida devido a importantes descobertas que lograram êxitos para a saúde, o homem moderno, porém, tem ficado “adormecido” em relação a si mesmo, ao seu interior e a sua essência: ao seu *Honnō* (本能). O termo *Honnō*, do idioma japonês, significa, literalmente, instinto humano, entretanto, a sua interpretação é bem mais ampla, representando a quintessência, o potencial fundamental do ser humano: a essência de nossa natureza original.

Nos idiomas chinês e japonês a palavra “coração” tem dois significados: o coração, no qual existe uma fonte inesgotável de energia mental e o órgão cardíaco. Do chinês, *Xīnzàng* 心脏 e do japonês, *Shinzō* 心臓 esses termos significam o órgão

cardíaco. Entretanto, *Xin* ou *Shin* 心 de ambos os idiomas significam “coração-mente”. De tal modo que, no Japão, o termo *Shin* ou *Kokoro* se relacionam com o coração integrado à mente, ou coração emocional e afetivo.



A visão oriental da unidade coração-mente é uma harmoniosa conexão entre o coração com a mente, esta concebida pela neurociência, simplesmente, como uma conexão coração-cérebro. O conceito tradicional sino-japonês de “coração-mente” vai muito além do que é concebido no Ocidente.

A ciência moderna tem reconhecido a estreita ligação de estados emocionais negativos e alterações funcionais do organismo e vice-versa. No que tange a função cardíaca, constatou-se diversas alterações do ritmo cardíaco em situações de estresse, acarretando uma serie de disfunções e enfermidades, inclusive com lesão ou deformação do órgão cardíaco, como no caso da cardiomiopatia de *Takotsubo*, também conhecida como síndrome do balonamento apical transitório do ventrículo esquerdo ou “síndrome do coração partido”. Trata-se de uma cardiomiopatia induzida por intenso estresse, levando muitos a suspeitarem de síndrome coronariana aguda.

O exemplo da cardiomiopatia de *Takotsubo*, ou “síndrome do coração partido”, descoberta no Japão, é emblemático, posto que versa sobre uma grave desconexão e perda de coerência entre o coração e o cérebro, sendo associada à

**estresse emocional e físico, como brigas, tristezas profundas e, sobretudo, às perdas irreversíveis de familiares ou pessoas queridas.**

**Pesquisas científicas demonstraram que diferentes padrões de atividade cardíaca (que acompanham diferentes estados emocionais) têm efeitos distintos na função cognitiva e emocional. Durante o estresse e as emoções negativas, quando o padrão do ritmo cardíaco é irregular e desordenado, o padrão correspondente de sinais neurais que viajam do coração para o cérebro inibe as funções cognitivas mais elevadas. Isso limita nossa capacidade de pensar com clareza, lembrar, aprender, raciocinar e tomar decisões eficazes. (Isso ajuda a explicar por que podemos agir impulsivamente e de maneira imprudente quando estamos sob estresse.) A influência do coração no cérebro durante emoções estressantes ou negativas também tem um efeito profundo nos processos emocionais do cérebro, na verdade, serve para reforçar a experiência emocional de estresse.**

**Descobriu-se que no coração existem quarenta mil axônios (parte do neurônio responsável pela condução dos impulsos elétricos), que se ligam diretamente ao cérebro emocional, em conexões muito especiais, refletindo uma coerência cardíaca: o nosso cérebro e o nosso coração estão conectados.**

**Esse vaivém de informações entre o cérebro emocional e o coração influencia os batimentos cardíacos, acelerando ou freando o ritmo das batidas do coração. Em situações emocionais críticas, o ritmo cardíaco se torna “caótico”, contrariamente aos estados de bem-estar, harmonia e paz, no qual se apresenta “coerente”.**

**Estudos sobre como manter um ritmo cardíaco “coerente” concluíram que, através de pequenos exercícios físicos de base energética e respiratória, é possível controlar o ritmo do coração. Por meio de exercícios respiratórios simples, consegue-se esta “coerência” evitando o “caos”, associado ao estresse e estados depressivos.**

**Concluimos, neste novo paradigma, que o coração e o corpo são capazes de pensar com capacidade específica de memorizar informações pretéritas e**

armazená-las em todas as células do organismo. Estamos a dizer que a coerência cardíaca tem uma inteligência capaz de reunir um conjunto de memórias celulares, já que o raciocínio ocorre no cérebro e o sentir é cardíaco.

Quando o cérebro, enquanto parte do corpo, conecta-se com o coração emocional, acontece uma quantidade expressiva de alterações fisiológicas, como, por exemplo, estabilidade e harmonia do ritmo cardíaco.

A conexão do coração emocional com o cérebro provoca mudanças fisiológicas no corpo. Ocorre uma harmonia do ritmo cardíaco, um equilíbrio do sistema nervoso e, conseqüentemente, a normalização da pressão arterial e regulação funcional de glândulas e órgãos.

Onde há inteligência, desenvolve-se, também, a intuição. A coerência cardíaca aumenta a percepção cerebral, a qual passa a criar, intuitivamente, saídas para resolver muitos problemas constatados pela mente consciente, considerando que neste caso a intuição seria um processo de inteligência, que vai além do pensamento lógico.

A principal forma de promover a coerência cardíaca é através da meditação do coração (*Mokusō no Kokoro*); a segunda através da respiração; e a terceira através de exercícios energéticos (*Kikō*) que levam à mobilização *Ki* (energia) mental. Outra forma de promovê-la é adotando pensamentos e sentimentos positivos de tranquilidade e de bem-estar, isto porque o poder da concentração mental é muito forte.

Muitas experiências na promoção da coerência cardíaca têm ajudado no aumento da criatividade; no controle da ansiedade e de estados depressivos; no fomento ao aprendizado por desenvolvimento da atenção e da concentração; no desempenho de atletas; no controle emocional de quem vai se submeter a provas ou concursos; no tratamento de doenças, sintomas e alterações funcionais como síndrome do colón irritável, úlcera duodenal de base nervosa, fobias, traumas, insônia, ansiedade generalizada, entre outras.

A coerência cardíaca facilita, juntamente com outras atividades saudáveis, a auto pacificação, o autoconhecimento e facilita a ampliação da percepção, a consciência do todo e do poder da natureza original de cada um.

## AS BASES DA MEDITAÇÃO DO CORAÇÃO

A meditação do coração não é uma simples técnica de sentar para meditar ou recitar mantras, mas um conjunto de atividades físicas, mentais e energéticas, fundamentadas em conceitos vinculados as escolas do budismo Zen e Shingon, ou seja, da escola da meditação de acesso direto a verdade e da escola do *Mikkyo*, que se refere ao que existe de fato, mas encontra-se oculto. Os pilares da meditação do coração, contudo, estruturam-se em conceitos básicos preconizados por Siddharta Gautama há mais de dois e quinhentos mil anos e, posteriormente, por outros *Bodhisattvas*, com inspiração na figura do Buda da Cura, Yakushi Nyorai (薬師如来). Essa meditação do coração vai além de uma simples técnica para o controle do estresse ou para a promoção do bem-estar. Ela abarca diversas práticas preparatórias, que permitem ao praticante mobilizar a energia mente-corpo e despertar a intuição e a criatividade, desenvolvendo uma fé inabalável na vida espiritual e na natureza.

### TREINAMENTO YAKUSHI DESHI SHUGYŌ 薬師弟子修行

|                                          |                                            |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| RAIHAI-GYO / JUKUKŌ 禮拜行 / 熟考             | Práticas de Purificação e Contemplação     |
| ANRAKU RYOHŌ 安楽療法                        | Prática de Relaxamento Mente-Corpo         |
| KOKYŪ RYŌHŌ 呼吸療法                         | Terapia da Respiração                      |
| KIKŌ 氣功                                  | Mobilização Energética                     |
| SUSOKAN / MOKUSŌ / ZAZEN 数息観 / 黙想 / 座・禅. | Prática da Plena Atenção                   |
| AJIKAN 阿字観                               | Prática Contemplativa da Mandala da Lua    |
| YAKUSHI MEISŌ 薬師 瞑想                      | Meditação de Cura                          |
| CHIYU / JIKO CHIYU 治癒 / 自己治癒.            | Método de Cura e Autocura (TE-ATE)         |
| KYŌTEN / MANTRA / DARANI 經典 / 真言 / 陀罗尼   | Vocalização de Sutra, Mantra e Darani      |
| SHINPAI KINŌ 心肺機能                        | Mobilização Energética Cardiorrespiratória |
| UCHŪ SHIZEN MEISŌ 宇宙自然瞑想                 | Meditação da Natureza Cósmica              |
| MONDŌ / DOKUSAN / SANZEN 問答 / 独参 / 参禅.   | Prática de Interlocução                    |
| KOKORO NO MEISŌ 心の瞑想                     | Meditação do Coração                       |

**Após a familiarização com os aprendizados acima e com as suas práticas, é possível desenvolver aprendizados especiais relacionados a ações coletivas, com as quais é possível ajudar, concomitante, diversas pessoas ou grupos no sentido de influenciá-los na busca do caminho da verdade.**

**Os conhecimentos e práticas relatados nesse texto são oriundos da minha pesquisa e experiência clínica de mais de 50 anos como professor, profissional da área da saúde e, sobretudo, como monge budista das escolas japonesas Zen e Shingon, no Japão.**

**Como profissional da saúde com especialização, mestrado e doutorado em Acupuntura e Medicina Tradicional, e como Psicanalista com especialização em Neuropsicanálise, além de trabalho no magistério nesses setores.**

**Como pedagogo e filósofo com licenciatura e doutorado na área, sou monge budista ordenado no Japão e com vivência em diversos mosteiros das escolas Zen e Shingon daquele país: Mosteiro Daitokuji, em Kyoto; Mosteiro Manpukuji, em Kyoto; e no Mosteiro Jochi-In, em Koyasan, Wakayama ken, todos no Japão.**

**Durante muitas décadas, dediquei à integração de procedimentos científicos associados às praticas orientais relacionadas ao autoconhecimento e ao desenvolvimento espiritual de pacientes e outros interessados, empregando as práticas relatadas nesse texto.**

**Rio de Janeiro, 03 de abril de 2020**

**Prof. Dr. Sohaku Bastos**



**FAÇA PARTE DO PROJETO LÁPIS-LAZÚLI**