

FILOSOFIA, EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO

UMA COLETÂNEA DE TEXTOS

Organizada por UBIRATAN D'AMBROSIO



Editora Universidade de Brasília

TEXTOS UNIVERSITÁRIOS

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO
Departamento de Métodos e Técnicas - MTC
Curso de Especialização em Educação Continuada e à Distância
Disciplina: Fundamentos Filosóficos da Comunicação e da Aprendizagem
Professores: Ubiratan D'Ambrosio, Hélène Barros, Maria Luiza Pereira Angelim
Turma 1 - 2º Semestre/94

FILOSOFIA, EDUCAÇÃO E COMUNICAÇÃO

UMA COLETÂNEA DE TEXTOS

Organizada por UBIRATAN D'AMBROSIO

Emilio I. MORIN
Bolarslev SENDOV
Marcel JOLLIVET
Jan van der LINDEN
J. David TINSLEY

Editora Universidade de Brasília
BRASÍLIA, 1994

UBIRATAN D'AMBROSIO

Biodata:

São Paulo, Estado de São Paulo, Brasil, 1932. Ubiratan D'Ambrosio é Doutor em Matemática, Professor aposentado da Universidade Estadual de Campinas, onde foi Diretor do Instituto de Matemática, Estatística e Ciência da Computação, e Pró-Reitor de Desenvolvimento Universitário. Atualmente é Professor Visitante da Universidade de Brasília; Presidente Honorário da Sociedade Brasileira de História da Ciência; Membro do Conselho da "Pugwash Conferences on Science and World Affairs"; Professor Colaborador da Universidade Estadual Paulista "Julio de Mesquita Filho", da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, da Universidade Regional de Blumenau e da Universidade Holística Internacional de Brasília. Foi eleito "Fellow" da American Association for the Advancement of Science, e membro de várias academias científicas do país e do exterior. Foi Professor Visitante em inúmeras universidades do país e do exterior e colaborador da UNESCO, da OEA e do PNUD. Na Organização dos Estados Americanos foi Chefe da Unidade de Melhoramento de Sistemas Educativos. É Presidente do Instituto de Estudos do Futuro. Seus livros publicados incluem: Da Realidade à Ação. Summus Editorial, São Paulo, 1988. Etnomatemática. Editora Ática. São Paulo, 1990.

Editoração Eletrônica: Eduardo M. Chaperman

FICHA CATALOGRÁFICA
ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL DA UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

F488e Filosofia, educação e comunicação: uma coletânea de textos / Emilio I. Morin, B. Sendov, M. Jollivet, J. van der Linden, J. D. Tinsley; org. por Ubiratan D'Ambrosio. -- Brasília: Ed. Universidade de Brasília, 1994.
86 p. (Coleção textos universitários)

Texto integrante do Curso de Especialização de Educação Continuada e à Distância.

1. Ciência e Educação 2. Comunicação e Informação I. Morin, Emilio I. II. Ambrosio, Ubiratan D'.

CDU 37:101.1
37:007

SUMÁRIO

TEXTO 1.	Verdade Versus Sabedoria Recebida: Em Louvor à Nudez	5
	EMILIO ICHIKAWA MORIN	
TEXTO 2.	Entrando na Era da Informação	18
	BOLERSLEV SENDOV	
TEXTO 3-A.	Um Capítulo da História Recente de uma Antiga e Grande Questão: As Relações Homem-Natureza	31
	MARCEL JOLLIVET	
TEXTO 3-B.	Pluridisciplinaridade, Interdisciplinaridade e Pesquisa Finalizada ou Relações entre Ciências, Técnicas e Sociedades	46
	MARCEL JOLLIVET	
TEXTO 4.	O Caminho da Meditação	61
	JAN VAN DER LINDEN	
TEXTO 5.	Grupos de Trabalho	73
	J. DAVID TINSLEY	

JAN VAN DER LINDEN**

Tradução: José Geraldo C. Trindade***

O mundo ocidental tem mostrado, nas últimas décadas, um interesse crescente pela meditação. Este fato pode ser explicado como resultado de um contato maior entre o Leste e o Oeste. Alguns professores orientais, como o Maharishi Mahesh Yogi, fizeram muito para popularizar a idéia da meditação no Ocidente, não só entre os "hippies" (começando com os Beatles) mas também com outras categorias de pessoas. Todavia, as abordagens mais profundas, como as praticadas nos grupos mais esotéricos, também estão sendo alvo de crescente interesse. Além disso, a meditação tornou-se objeto de investigação científica (isto é, psicológica e fisiológica) em universidades e em outros institutos de pesquisa.

Há duas grandes razões para este desenvolvimento. Primeiro, a necessidade **interior**. Estamos descobrindo que somos mais do que parecemos ser. Uma grande parte do nosso ser interior ainda é desconhecida; por que deveríamos nos separar dela? Assim como começamos a explorar o espaço exterior, temos necessidade de explorar nosso espaço interior. Da mesma forma, os seres humanos possuem enormes faculdades e poderes dentro de si mesmos; maiores possibilidades que queremos explorar e usar. Nós (falando de modo geral) tendemos a nos realizarmos tão completamente quanto possível; temos uma inerente necessidade humana de "preencher-nos". Através da meditação, encontramos meios de sermos mais verdadeiramente nós mesmos.

Em segundo lugar, há, no mundo de hoje, uma necessidade **exterior**, muito real, de meditação. Ante os atuais problemas internacionais, as situações difíceis de nossa sociedade e as grandes questões a serem resolvidas nos campos econômico, político e outros, fica muito claro que tudo isto não pode ser tratado adequadamente a partir, apenas, do nível racional. Muitos começam a compreender que precisamos ir além deste ponto. Precisamos de outra dimensão para nosso pensamento, de modo a encontrar a sabedoria para resolver estes problemas.

Talvez esta segunda razão - as demandas de nosso mundo exterior por uma resposta verdadeiramente criativa - relacione-se com mais clareza ao tema deste livro. Todavia, os mundos interior e exterior, bem como nossas necessidades interiores e exteriores, não podem ser separados. Antes de considerarmos a meditação como um caminho para a criação de um mundo mais pacífico, devemos, inicialmente, determo-nos um pouco mais na investigação da necessidade interna.

MEDITAÇÃO: RUMO AO "SER" MAIS COMPLETO

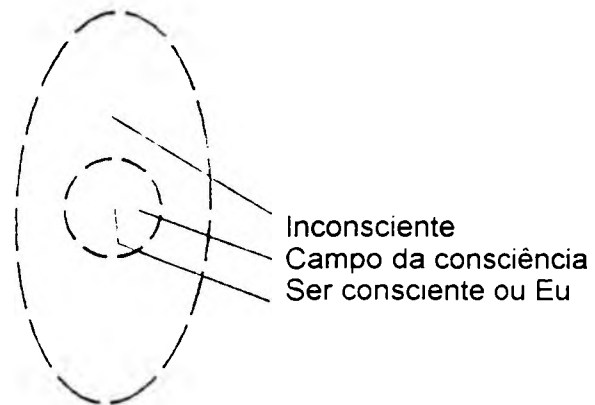
O homem moderno tem a tendência de pensar que não somos mais do que aquilo de que temos consciência graças a nossa mente racional: nosso

* Extraído do livro *Solutions for a Troubled World*, ed. Mark Macy, Earthview Press, Inc. Boulder, 1987.

** O autor é formado em Física e Filosofia na Universidade Livre de Amsterdã. Estudou Psicossíntese (aporte da psicologia, meditação e exercício) com Dr. Roberto Assagioli em Florença, Itália, organizou grupos de meditação na Holanda e secretariou o Comitê Internacional do Grupo de Meditação para a Nova Era até 1976. Em seguida, tornou-se membro do quadro da Escola de Estudos Esotéricos em Nova Iorque.

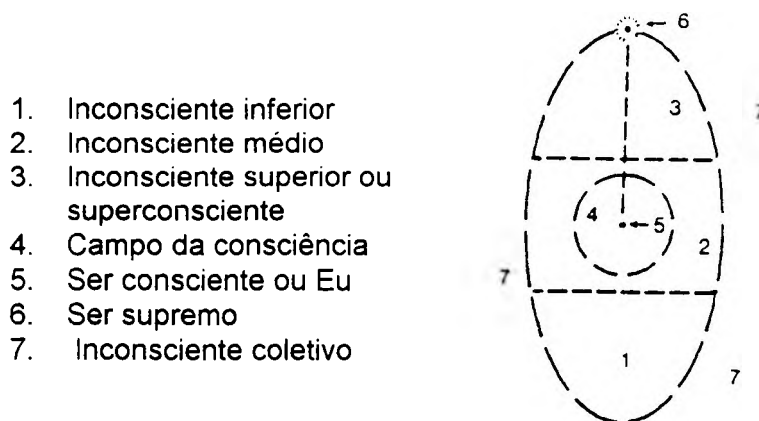
*** Mestrando da Faculdade de Educação da Universidade de Brasília.

corpo, nossos sentimentos, emoções e vida pensante. Todavia, a psicologia profunda (Freud e outros) mostra com clareza que, como um **iceberg**, a maior parte de nossa natureza - nosso **inconsciente** - é invisível. Ainda assim, ela influencia nossas ações e nosso pensamento de muitas formas, freqüentemente mais do que compreendemos.



Nosso ser consciente está contido, por assim dizer, numa parte maior, inconsciente, de nossa natureza. Isto pode ser revelado, por exemplo, através da linguagem simbólica dos nossos sonhos e de impressões e impulsos freqüentemente inexplicados que nos afetam a partir "de dentro". As partes de nós mesmos às quais negamos ou não lhes permitimos acesso a nossa consciência (porque as tememos ou não sabemos como lidar com elas) continuam, não obstante, com sua existência invisível. Assim, o que é mostrado neste diagrama como um pequeno círculo, em linha pontilhada, ao redor do "Eu" pode, através da repressão e de um "fechamento" de si mesmo, tornar-se uma linha cheia, bloqueando a comunicação harmônica com a natureza mais profunda do ser ou com grandes partes dela. Ressalte-se, porém, que o que é comumente "reprimido" não diz respeito apenas a nossos impulsos sexuais ou nossa libido (como Freud enfatiza), mas também pode ser nossos sentimentos (por exemplo, o lado feminino do homem), nossa natureza religiosa, nossos ímpetos criativos e nossas intuições.

Roberto Assagioli, M.D., o pai da psicossintese, fez uma distinção útil entre os diferentes níveis ou regiões do inconsciente, como mostra o diagrama abaixo.[1]



1. Inconsciente inferior
2. Inconsciente médio
3. Inconsciente superior ou superconsciente
4. Campo da consciência
5. Ser consciente ou Eu
6. Ser supremo
7. Inconsciente coletivo

O **inconsciente inferior** relaciona-se com o funcionamento de nossa vida biológica; ele contém nossos impulsos fundamentais e ímpetus primitivos; e, também, muitos complexos, estímulos patológicos, fobias, etc. É a fonte de nossos sonhos e imaginações de uma espécie inferior.

O **inconsciente médio**, que cerca diretamente nosso campo de consciência, consiste dos elementos psicológicos que são da mesma espécie de nossa percepção cotidiana e podem ser facilmente lembrados por nossa mente. É a região interior onde nossas várias experiências e atitudes pensantes são compreendidas e assimiladas.

O **inconsciente superior** é a área da qual recebemos nossas intuições, inspirações, esclarecimentos, impulsos heróicos. É a fonte dos sentimentos elevados, tais como o amor altruísta, e também do gênio. Esta região é, às vezes, chamada de "superconsciente" porque percebe-se que ela está "além" do alcance do nosso consciente, contendo elementos que ainda não dominamos completa e conscientemente, mas em cuja direção estamos crescendo e na qual buscamos penetrar. É a esta região que Abraham Maslow refere-se como "os limites mais distantes da natureza humana"[2]. Em termos de evolução humana, pode-se dizer que o inconsciente inferior representa o passado; o inconsciente médio é o presente e o superconsciente é o futuro - aquilo que ainda está para ser.

Bem alto, na região do superconsciente, encontra-se o Eu superior. A linha pontilhada vertical unindo o ser pessoal a este centro superior simboliza o caminho da ascensão.

Vislumbres desta região do inconsciente superior e de nosso verdadeiro Ser vêm-nos, usualmente, apenas em "experiências supremas" - aqueles momentos superiores de realização, amor, sabedoria, força, percepção, beleza, criatividade. Estes momentos superiores chegam a nós como uma dádiva, uma "graça". Todavia, há um **caminho para o alto e a maneira ideal de comunicar-se deliberadamente com nossa natureza superior e elevar nossa consciência até ela é a meditação.**

A meditação é, na verdade, nossa "escada de cordas", o modo pelo qual ascendemos ao mundo do significado, e a abordagem para contatar com o verdadeiro Eu superior, ou Alma. É a meditação que torna isto possível, que permite ver a vida comum a partir da perspectiva daquele Ser e sob sua luz, o que proporciona efeitos benéficos e liberadores à nossa intuição, compreensão e vida. A meditação implica o desenvolvimento da mente de tal forma que esta se abre para sua dimensão superior, que funciona normalmente nestas regiões elevadas - a mente superior e a intuição.

A meditação, neste sentido, é mais do que apenas acalmar a mente ou encontrar a paz interior - embora estes aspectos sejam parte de sua prática. O primeiro passo é sempre a preparação correta: aquietar o corpo, as emoções e a mente, e alinhá-los tanto quanto possível com o próprio Ser interior. Tranquilidade pura e presença inteira para si mesmo! Então, através da concentração em um "pensamento inicial" bem escolhido, consegue-se penetrar, pouco a pouco, nos significados profundos atrás das palavras - primeiro através da meditação reflexiva; depois, meditação "receptiva" e, finalmente, o estágio mais profundo da contemplação que significa, essencialmente, a visão a partir da perspectiva do verdadeiro Eu.

Não é possível, neste "caminho para o alto", atingir de imediato o topo da montanha, mas há vários patamares no trajeto, dos quais pode-se ter uma

visão mais ampla do que a que se tinha "abaixo". Se se estabelece uma prática regular de meditação, estas visões darão, cada vez mais, a recompensa de novas intuições da "verdade, bondade e beleza" para serem levadas para a vida diária. A realização revela que, quanto mais perto chegamos do nosso verdadeiro Ser, mais perto estamos de tudo; porque (como Maslow afirmou com clareza), naquele ponto do ser no qual somos mais completa e exclusivamente nós mesmos, percebemos que somos, ao mesmo tempo, um com todos os outros, e a dicotomia desaparece. A verdadeira **consciência de grupo** é, por conseguinte, vivenciada neste nível do Eu superior. É deste centro que a ilusão de alienação e de separação desaparece e que uma maneira de pensar e de ser mais inclusiva começa a influenciar a vida do indivíduo. Olhando de novo além, o Eu, ou Alma, é também a "centelha divina" no ser humano que sabe ser parte do grande Todo e pode relacionar-se com o Divino.

Não é possível, nos limites deste artigo, tratar com maiores detalhes a prática da meditação - como aprender suas técnicas e evitar suas armadilhas. Há cursos de treinamento e bons livros que podem dar orientação de acordo com a formação e a motivação do interessado. Entre os livros sobre o assunto, recomenda-se os de Alice A. Bailey[3], Michael J. Eastcott[4] e Robert Leichtman, M.D. e Carl Japikse[5].

Todavia, dois aspectos da meditação serão considerados mais acuradamente porque são estágios consumados, que proporcionam à meditação seu sentido na vida criativa e trazem-na para a categoria de serviço para a humanidade. Estes estágios são os da **iluminação** e da **precipitação**.

ILUMINAÇÃO E PRECIPITAÇÃO

O que significa iluminação? Alguns aspectos devem ser destacados para ajudar na compreensão da idéia, embora as palavras sejam muito limitadas para descrever o que acontece.

Em primeiro lugar, a iluminação ocorre em **vários graus**. Ela não se refere apenas àquele estado iluminado do ser, atingido após uma vida de aspiração e luta espirituais (como quando nos referimos a alguém como "iluminado") mas também é aquele breve raio de luz que pode entrar e derramar-se em nossa mente durante a meditação e por meio da qual a Realidade é vista em sua perspectiva verdadeira e não distorcida. Neste momento, é como se o sol brilhasse através do nevoeiro e uma visão clara tomasse, de repente, o lugar de outra, parcial e distorcida.

Tecnicamente falando, a iluminação é o **resultado do contato** com o Eu superior, ou ser espiritual, a Alma, na qual há luz. A Alma é luz; e assim, se alguém se aproxima da Alma através da meditação, deve surgir o relâmpago de um contato, proporcionando a experiência de estar sob uma nova luz, diferente daquela do intelecto e do pensamento normal.

Este contato consciente com nosso verdadeiro Eu, ou ser transpessoal, pode ser desenvolvido através da prática regular da meditação. No começo pode ser raro - apenas um breve vislumbre - porém, mais tarde, à medida que se avança no caminho da meditação, este contato pode tornar-se, gradualmente, mais freqüente. Pode ser, então, "induzido" e tornar-se mais permanente.

Em segundo lugar, a iluminação pode acontecer em **vários níveis** de nossa natureza interior. Pode ocorrer na natureza emocional, que é nossa vida

de desejos, sentimentos e aspirações; e também pode afetar nossa natureza mental. Os resultados destas duas situações são diferentes e também podem acontecer combinados. Se a iluminação acontece no nível emocional, ela proporciona a experiência maravilhosa descrita por muitos místicos como a transcendência de todo desejo, o abandono de todo o egoísmo e de todo o ego pessoal. É-se elevado **internamente** a um nível no qual há uma união com todos. Há a realização do amor e da compaixão. Na literatura mística há muitos testemunhos de uma sensação de exaltação, de êxtase místico. Tudo isto é resultado da iluminação no nível da vida emocional, a vida do desejo e do sentimento.

No nível mental, a iluminação é realizada sob a forma de irradiação da mente, e isto está acontecendo de modo crescente por meio de nossas práticas modernas de meditação. Significa um esclarecimento da natureza e do pensamento intelectual, mostrando que todo pensamento anterior não era mais do que preliminar e parcial em comparação com a avalanche de luz que tem lugar. É aqui que pode haver intuição verdadeira - uma visão das coisas em sua totalidade, não limitada pelo tempo ou pelo espaço. Percebe-se as coisas não em uma seqüência lógica como o pensamento comum; mas de uma só vez, de uma maneira sintética e compreensível.

Abraham Maslow descobriu que, na "experiência suprema", há uma forma totalmente nova de percepção, que pode ser chamada de "percepção do Ser".[6]

É impossível descrever completamente o que é a iluminação. Mas, neste ponto, a pergunta mais importante é: aonde ela leva? O recebimento da luz, a iluminação, é o objetivo final da meditação? Pode-se, também, perguntar: para que estamos realmente meditando? Nosso objetivo é nos banharmos na luz para nosso próprio prazer? É encontrar a salvação? É encontrar um lugar no qual gostaríamos de ficar para sempre? É claro que, através da meditação, é possível sentir-se melhor, sentir-se "elevado", pode-se ficar na luz. Isto tudo é parte do processo; mas será o objetivo final? Com certeza, a partir da perspectiva do Eu superior, este não é, de modo algum, o objetivo. Não é o fim - é apenas o começo. porque a luz é o estado normal do verdadeiro Eu ou Alma. E a iluminação significa que se está próximo à região onde se é o verdadeiro Eu. Assim, na luz, começamos a ser como a Alma.

Do ponto de vista do "pequeno" eu pessoal, pode-se considerar a iluminação como o fim. É o fim em um sentido muito literal, porque o eu pessoal parece ter fim, parece ser transcendido; ele deixa de ser o centro do universo e dá lugar a um outro centro, onde se é mais verdadeiramente "si mesmo".

Qual é, então, o trabalho posterior ao momento em que se alcança - ainda que momentaneamente - o raio de luz? Devemos nos lembrar que Buda, depois de alcançar a iluminação, voltou para o mundo e difundiu novos ensinamentos. Ele serviu ao mundo com os frutos de sua iluminação; mostrou ao homem a causa do sofrimento e ensinou o nobre caminho dos oito passos. Outro exemplo, na antigüidade, é o de Moisés, que subiu o Monte Sinai e entrou em contato com a luz, a face de Deus. Porém, não ficou lá, na ociosidade, e nem voltou de mãos vazias para o povo de Israel. Ele lhes trouxe os Dez Mandamentos - as leis para sua vida social e espiritual.

Desta forma, hoje, todos os que aprendem a trabalhar deliberada e conscientemente a "luz" e que estão começando a contatar sua alma enfrentam a pergunta: como podemos fazer uso do que vimos? Como isto pode se tornar efetivo e prático para os outros?

Isto nos leva ao próximo estágio, que pode ser chamado de **trabalho de precipitação**.

Constatamos que o que é realizado "na luz" é de uma natureza diferente, mais sutil, do que o experimentado na vida diária, onde as coisas são mais concretas, mais densas. Com frequência, percebe-se que é muito difícil transportar ao mundo da vida diária o que foi conseguido naquele momento supremo de luz. Na tentativa de explicar isto para as outras pessoas, as possibilidades são de que elas não compreendam. Muitos que tiveram grandes e reveladoras experiências da luz, sentiram-se incapazes de expressar para os outros o que viram. Alguns, então, podem cair na armadilha de isolar-se com sua experiência, unindo-se em um pequeno círculo que pensam ser seu novo mundo. Mas tal reação não tem valor prático e só vai criar um outro problema. De fato, deve-se compreender que estas pessoas **omitiram** um estágio da meditação, e não realizaram todo o trabalho.

A dificuldade neste estágio, como vimos, é que no nível superior há um "comprimento de onda" diferente, em comparação com nossa maneira comum de pensar, de viver e de falar com os outros. É como se tivéssemos entrado em contato com uma força de alta voltagem enquanto que, em nossa vida normal, usamos apenas corrente de baixa voltagem. Faz-se necessário, por conseguinte, uma transformação de energia. Temos que reduzir a alta voltagem para a baixa voltagem, prática e compreensível do nível comum. Temos que trazê-la do nível da sutileza para o da crescente densidade. E, para este processo, a palavra "precipitação" é muito apropriada.

O que foi visto na luz, na meditação e nos momentos supremos do ser profundo é, de fato, amorfo, intangível, abstrato. Precisa-se, então, de trabalho mental para deixar que isto se precipite na mente aberta e concreta sob a forma de conceitos e de verdades práticas que possam ser usadas na vida diária e em qualquer campo de atividade no qual se esteja engajado.

Esta "abordagem para baixo", no sentido de levar os resultados da introversão profunda para o chão e dar-lhes valor prático reflete uma grande mudança cultural-espiritual. Durante os últimos 1500 ou 2000 anos, a vida "espiritual" enfatizou, em primeiro lugar, a elevação, simbolizada pelas torres altaneiras das catedrais góticas. "Se quer liberdade ... fuja do mundo e procure Deus", como afirmou Guido Gazelle, poeta místico flamengo. A ênfase, todavia, parece estar mudando, neste século, no sentido de uma direção para baixo: ao invés de elevar-se ao Céu, há a tendência de trazer o paraíso **para a Terra**. Como uma poderosa invocação moderna bem revela: "Deixe a Luz, o Amor e a Força restituir o Plano à Terra". Enquanto o passado produziu e fortaleceu a visão para o alto, o próximo estágio e a ênfase serão fazer com que aquela visão se manifeste aqui e agora. "Traga para a terra o que você viu no céu" é, assim, a tônica para a meditação nos dias de hoje.

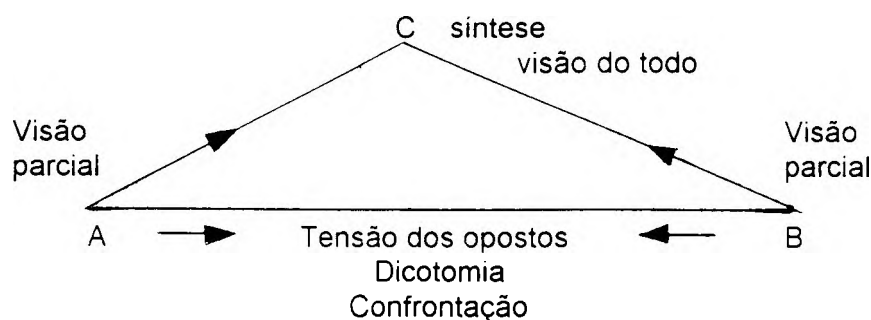
Da mesma forma, para que a meditação seja um processo seguro e psicologicamente saudável, é desejável que seja acompanhado por uma vida de serviço. Isto garantirá que as energias invocadas através da meditação encontrarão uma saída, evitando-se uma super-estimulação ou confusão mental. Ao mesmo tempo, a intenção de servir proporciona o motivo correto para a prática da meditação. É correto afirmar-se que o "caminho para o santuário interior é o caminho do serviço exterior".

MEDITAÇÃO PARA O MUNDO EM QUE VIVEMOS

Agora, vamos considerar a necessidade objetiva da meditação em relação à situação atual do nosso mundo. Eu gostaria de dar alguns exemplos práticos para ilustrar que formas esta meditação pode tomar.

A meditação e a resolução do conflito. O mundo de hoje está em estado de mutação. Grandes transformações estão acontecendo - e são necessárias em resposta às novas realidades emergentes. A aceleração sem paralelo do desenvolvimento tecnológico trouxe, para o primeiro plano, a real interdependência global da humanidade. Todavia, o atraso que caracteriza a visão moral e a educação em grande parte da humanidade criou enormes tensões e conflitos. Estas tensões, em si mesmas, são uma reação saudável porque elas estimulam a obtenção de maior consciência e visão. Nossa aspiração natural pela paz não nos deve fazer cair na armadilha de apenas "desejar o fim destes conflitos" e buscar restaurar o conforto do **status quo**. O conflito, ao longo de toda a evolução, tem sido um impulso para a mudança e para o crescimento.

A **abordagem espiritual** ao conflito (como é feita através da meditação) aceita, por conseguinte, o fato da tensão entre pólos opostos; mas procura elevar o nível de sua resolução a um ponto além deles.



Ao invés do confronto entre os opostos A e B em seu nível "horizontal" - que, normalmente, significaria a procura da aniquilação mútua - haverá a busca por um ponto de vista que é mais inclusivo. Isto implica, por exemplo, a renúncia ao simples confronto no plano físico e o enfoque da consciência em um nível mental mais criativo. A síntese (C) (buscada freqüentemente sob enorme pressão) será atingida pela **elevação** além dos velhos níveis de pensamento. Ficará claro como a **meditação** pode ajudar a "manter a questão na luz". Se mais pessoas esclarecidas tomarem uma posição objetiva e, no silêncio de seus pensamentos meditativos, trouxerem os princípios do reino superior para dominar o conflito, a grande visão vai emergir com mais força e, no final, vai prevalecer.

No caso, por exemplo, do conflito entre os dois grandes blocos de poder (A e B), lidar com ele apenas no nível material externo (isto é, a linha horizontal) significa estar preocupado em pensar em termos de armas **versus** desarmamento, guerra **versus** paz imposta - sem resolver o conflito básico.

esforço em grupo; o princípio da unanimidade; a lei da abordagem espiritual e o princípio da divindade essencial.

As instruções e as orientações práticas para a meditação são dadas em três cursos, com um ano de duração cada, escritos de modo bastante compreensível em línguas ocidentais. As leis e princípios mencionados acima são utilizados como temas para meditação.

A "paz", na visão deste grupo, é o **resultado** da implantação de relações corretas entre os seres humanos. E, para que elas sejam criadas, a **boa vontade** é o princípio essencial. A seqüência: (1) boa vontade, levando ao (2) estabelecimento de relações corretas entre os seres humanos, levando à (3) paz, oferece uma abordagem psicológica e criativa sólida para a ação. Informações a respeito deste projeto de meditação podem ser obtidos de MGNA, Caixa Postal 566, Ojai, CA 93023, EUA e Sundial House, Nevill Court, Tunbridge Wells, Kent, TN4 8NJ, Inglaterra. Também podem ser obtidos endereços para correspondência em holandês, francês, alemão, italiano e línguas hispânicas.

Triângulos. Esta atividade mundial existe desde 1938. Grupos de três pessoas (não necessariamente vivendo na mesma cidade ou país) unem-se mentalmente todos os dias em um momento de tranqüila reflexão, enviando luz e boa vontade para o mundo através do seu triângulo. Elas usam a **invocação** para dar, espiritualmente, poderes a este trabalho. Como muitos membros estão formando mais de um triângulo, uma rede de luz e de boa vontade está se espalhando sobre o globo terrestre, criando uma atmosfera "iluminada" e psicológica que dará suporte a todos os outros esforços construtivos a serviço do mundo. (Informações: Triângulos, 113 University Place, 11th Floor, Nova Iorque, NY 10003, EUA; ou 3, Whitehall Court, Suite 54, Londres, SW1A 2EF, Inglaterra; ou ainda 1, rue de Varembe (3e) Caixa Postal 31, 1211, Genebra 20, Suíça.)

Outras atividades de meditação poderiam ser relacionadas, mas as que foram citadas bastam para ilustrar como a meditação pode ser um modo de ação interior para trazer a força das energias e valores espirituais superiores para que se alcance o progresso mundial. É uma maneira interior de dar mais suporte a todas as forças construtivas.

Reação contra a luz. Finalmente, há um ponto que eu gostaria de mencionar em conexão com a meditação. Ela é mais do que apenas um modismo corrente, mais do que apenas uma técnica para que alguém se sinta melhor. Ela é um encargo de "toda" a pessoa - e isto tem algumas conseqüências que devem ser enfrentadas. Descobrir-se-á, por exemplo, que a luz que se está tentando trazer nem sempre será recebida com gratidão ou apreciada por todos. Mesmo o fato de se trazer novas idéias, que podem - potencialmente - resolver grandes problemas, pode causar resistência e antagonismo temporários em povos reacionários, como muitos servidores do mundo descobriram. Isto não é novo. Cristo disse que não vinha trazer a paz, mas a espada - isto é, a espada do espírito.

E isto também pode ser verdade de outro modo, quando o campo de aplicação não é um campo exterior de serviço, mas nossa própria vida. Podemos e devemos aplicar a nós mesmos o que vemos na luz. Podemos, na meditação, ganhar conhecimentos inteiramente novos a respeito de nós mesmos; também podemos ver, com olhos renovados, partes de nós que são obstáculos ao crescimento. A luz pode revelar-nos não só nossa verdadeira essência mas, também, nossas fraquezas. Isto pode causar uma rebelião em nós, e até medo. Tememos as conseqüências de termos que trabalhar nestas limitações, de transformá-las dentro da luz e de vencermos o egoísmo. Mas este é exatamente o

trabalho criativo que alguém pode realizar em si mesmo! Este esforço exige coragem para correr riscos e persistência para ir adiante: estes são os opostos do amor ao conforto e à segurança. Esta última pode ser um mecanismo de defesa para todos os que temem crescer. Como Krishnamurti uma vez disse: "o conforto e a segurança são os túmulos da alma".

Frank Haroniam, em um trabalho intitulado A Repressão do Sublime[8] trata competentemente do medo de crescer, do medo das conseqüências da luz. O sublime (que é a região do inconsciente superior) pode ser ameaçador para aqueles que temem viver de acordo com ele. A repressão na natureza "superior" pode causar o que Maslow chama de "complexo de Jonas".[9] Segundo o Velho Testamento, Jonas recebeu uma visão profética segundo a qual teria que levar uma mensagem ao povo de Nínive. Mas estava com medo e recusou-se a ir, preferindo ficar onde estava. Ele não executou a tarefa e, desta forma, meteu-se em encrencas. O complexo de Jonas, por conseguinte, pode muito bem ser o destino daqueles que preferem o conforto de deixar as coisas como estão, a serem fiéis a seu ser profundo.

Porém, a reação mais saudável é trabalhar criativamente com o que é visto "na luz", tentando fazê-lo útil e aplicável ao próprio campo de serviço. Isto pode proporcionar grande alegria interior. É, de fato, participação na enorme tarefa de ajudar a evolução. Foi Pierre Teilhard de Chardin quem enfatizou o fato de que só agora, na história da humanidade, o homem pode começar a cooperar, de modo consciente, com as forças da evolução. O homem pode, conscientemente, tocar e, mentalmente, reconhecer alguns aspectos do arcabouço e do Plano divinos. Então, de acordo com eles, pode trabalhar criativamente para manifestá-los. Em última análise, se há um Plano divino para a humanidade, ele terá que se desenvolver a partir da própria humanidade. E como isto pode ser possível exceto através do uso de nossas mentes esclarecidas, corações amorosos e vontades firmes? Nos tempos atuais, por conseguinte, os processos de iluminação e de precipitação são de grande relevância. Através deles, podemos ajudar um mundo mais harmonioso e uma nova era mais esclarecida a se manifestarem. Hoje, novas qualidades e novas tendências de vida estão apenas esperando para serem precipitadas.

Para aqueles que têm os olhos abertos para os problemas do mundo de hoje, há um impulso, bem como um desafio, para procurar e precipitar os novos modos e padrões de vida.

O LADO FISIOLÓGICO DA MEDITAÇÃO*		
O cérebro funciona em diferentes velocidades; de muito lento, durante um sono profundo, a muito rápido, quando estamos excitados. A atividade cerebral é medida em ciclos por segundo e freqüentemente classificada como se segue:		
Velocidade do Cérebro	Estado Mental	
	Classificação	Nome Comum
2 - 4 cps	Nível Delta	Sono Profundo
4 - 7 cps	Nível Teta	Sono Normal
8 - 13 cps	Nível Alfa	Estado Inconsciente de sonho
14 - 25 cps	Nível Beta	Desperto
30 - 50 cps		Histeria
+ de 50 cps		Psicose

Normalmente, quando o cérebro reduz seu ritmo para velocidades inferiores a 14 cps, o nível consciente desliga-se e nós dormimos. Em termos psicológicos, a meditação é a prática de preservar um grau de pensamento consciente à medida em que o cérebro reduz sua velocidade. Ao invés de entrarmos em estado de sono, entramos em um estado meditativo, e um determinado número de alterações tem lugar em nossa rotina corporal, como na respiração.

Assim, o segredo da meditação é reduzir a velocidade do cérebro sem pegar no sono ... enquanto se permanece um tanto alerta. Em geral, tudo o que se precisa é relaxar o corpo e limpar a mente; então, o cérebro, por si mesmo, reduz a velocidade. Estes passos simples podem ser usados:

* sente-se ou deite-se confortavelmente e feche os olhos:

* começando pelos artelhos e trabalhando lentamente em direção ao alto da cabeça, concentre-se no relaxamento de todos os músculos;

* tire de sua mente pensamentos aleatórios. Às vezes, isto é fácil; outras, difícil. Um recurso que pode ajudar é a contagem decrescente, lenta e silenciosa, a partir de 50, a visualização de uma cena agradável, como um pôr-do-sol, ou repetir uma frase relaxante como "devagar, suavemente, relaxar: devagar, suavemente, relaxar..."

Os benefícios da meditação, uma ou duas vezes por dia, incluem a redução das tensões, uma conduta mais tranqüila, aumento da intuição e da introversão, pressentimentos mais confiáveis, uma proporção maior de decisões corretas, processos de pensamento mais bem organizados, capacidade de percepção quando os outros estão confusos e muitos mais...

... tudo isto é resultado de vias desimpedidas de comunicação entre o consciente e o inconsciente.

* Adaptado de publicações da Earthview Press

Notas

- [1] Roberto Assagioli, M.D., Psychosynthesis, 2 ed. Viking Press, N.Y., 1965
- [2] Abraham Maslow, The Farther Reaches of Human Nature, Viking Press, N.Y., 1971
- [3] Alice A. Bailey, From Intellect to Intuition, Lucis Publishing Co., N.Y e Lucis Press Ltd., Londres
- [4] Michael J. Eastcott, The Silent Path, Rider, Londres, 1932.
- [5] Robert Leichtman, M.D. e Carl Japikse, Active Meditation, The Western Tradition, Ariel Press, Columbus, Ohio, 1982
- [6] Abraham Maslow, Toward a Psychology of Being, Van Nostrad, EUA, Canadá, Inglaterra, Austrália, 1968
- [7] Jan van der Linden, The Inner Life of the United Nations, 1984, Escola para Estudos Esotéricos, 40 East 49th Street, suite #1903, Nova Iorque, N.Y. 10017 (exemplar gratuito)

- [8] Frank Haronian, Ph.D., The Repression of the Sublime, 1972, Fundação de Pesquisa em Psicossintese (exemplar disponível no The Institute of Psychosynthesis, 1 Cambridge Gate, Regents Park, Londres NW1 4JN, Inglaterra)
- [9] Abraham Maslow, The Farther Reaches of Human Nature, Viking Press, N.Y., 1971

