



O que é a Meditação para a Método Chiorlin

Meu início foi na Física Quântica, descobri David Bohm, cientista, autor de vários livros sobre os benefícios da Meditação. É considerado o maior físico neurologista deste século. Passei a contemplar a meditação sobre sua ótica. Minha prática, iniciada há muito tempo, não tinha método. Estudei algumas tradições espirituais e a psicologia, minha atuação profissional.

Mais tarde, na formação da Biossintese, conheci uma Mestre Esther Frankel que também propunha a meditação. Seu interesse, era o de ajudar o aluno nos âmbitos pessoais, emocionais, mentais e espirituais, principalmente com o silêncio e a pacificação da mente.

No caminho da minha estrada também conheci Lama Gangchen Rimpoche, Lama Michel e Lama Caroline. Ouvi muito sobre a Meditação e seus benefícios, tenho muitos relatos e acompanhei muitas pessoas que mudaram sua vida com as práticas desses Grandes Mestres.

Fui praticando e inovando meu processo de evolução, percebi a grandeza de ficar em silêncio e fazer orações, cantar Mantra, fazer visualizações.

Ao longo do tempo descobri quando medito, tenho acesso ao meu inconsciente, e na grande maioria das vezes tenho consciência e clareza quando faço algo que prejudica alguém, clareando minha mente sobre quem sou eu? Que tipo de pessoa ainda sou ou era desconhecida para mim.

Outro ponto, descobri que eu posso me sentir mais centrada, olhar a vida com outros olhos. Saber que tudo muda, hoje posso estar extremamente chateada com algo e é só trabalhar o corpo e meditar, que o estado de humor muda e com mais clareza tomar determinadas decisões.

Com o entusiasmo da meditação, agrupei informações sobre estudos científicos, de médicos e suas constatações, e fiz Power Point para ilustrar as minhas aulas tanto em curso de especialização e transformação em Terapia Organizacional como o de Liderança Sistêmica a Transliderança. Esses cursos contém exercício de meditação, de um minuto por dia e verificação de suas conquistas.

Mesmo quando estou com um cliente, proponho ficar em silêncio, meditar, respirar e perceber o que resulta no campo morfogenético - mental, físico, emocional, espiritual e social.

Geralmente o cliente se sente beneficiado e mais ainda ele próprio pode acessar esse campo, e fazer suas descobertas.

Este é um dos textos que apresento nos cursos.

Texto de Inês Castilho:

A meditação é objeto de interesse crescente na medicina. Sua indicação está se tornando cada vez mais comum no tratamento e prevenção de doenças imunológicas, do sistema cardiorrespiratório, dos distúrbios do sono, do estresse e da dor.

Médicos começam a adotá-la como técnica complementar no controle da hipertensão e arritmias cardíacas. Desde que foi capa da Time, em 2003, o assunto tem sido frequentemente veiculado pela mídia – como o recente Globo Repórter que mostrou a prática de meditação por médicos e enfermeiros do Hospital de Apoio de Brasília.

A monja Cohen Sensei, da tradição zen-budista, diz ter perdido a conta de quantas pessoas ensinou a meditar, no Japão e no Brasil. “Foram centenas, talvez milhares. O interesse pela meditação é internacional.

Os empresários, diz ela, que começou a praticar durante o boom da meditação nos Estados Unidos pós-guerra do Vietnã. Foi assim também com Susan Andrews, monja do tantra ioga que fundou o Instituto Visão Futuro em Porangaba (SP) e calcula já ter treinado mais de dez mil pessoas em seus 35 anos como instrutora de meditação, em vários países. O resultado foi o aumento nos índices de aprendizagem e redução da violência na escola e comunidade. Essas são apenas algumas experiências.

Neuroplasticidade é outro tema recorrente nos estudos publicados em revistas científicas também ligado a meditação divulgado nas últimas décadas. Particularmente nos Estados Unidos, mas também no Brasil – e instituições respeitadas como a Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), Instituto de Ensino e Pesquisa (IEP) do Hospital Albert Einstein e a Universidade de São Paulo (USP). Neuroplasticidade é a palavra-chave das pesquisas mais atuais. O termo refere-se à capacidade do cérebro mudar sua estrutura e função – os circuitos neuronais mais usados se expandem e fortalecem, ao passo que aqueles não usados, ou usados raramente, se encurtam e enfraquecem. “Espera-se que, aprendendo a fomentar e controlar a neuroplasticidade, ela possa trazer benefícios em casos de doenças degenerativas e imunológicas, e lesões por traumas vasculares”, observa João Radvány, neurologista, psiquiatra e neurorradiologista do Hospital Albert Einstein.

Ravany Prepara-se para dar início a uma pesquisa, financiada pelo Instituto de Ensino e Pesquisa (IEP) do Einstein, que tem como objetivo verificar os efeitos da meditação na atenção e concentração de um grupo de médicos. O estudo será feito em colaboração com Edson Amaro Jr., coordenador de pesquisa em neuroimagem no IEP, e Elisa Kozasa, pesquisadora em técnicas de meditação da Unidade de Medicina Comportamental da Unifesp, com o uso da técnica de ressonância magnética funcional, que permite verificar as áreas ativadas no cérebro.

Mind and Life

O impulso para o desenvolvimento dessas pesquisas deve-se principalmente à associação entre o líder espiritual tibetano Dalai Lama e o biólogo chileno Francisco Varela (1950-2001), então chefe da Unidade de Neurodinâmica do Hospital Salpêtrière, em Paris. Nasceu daí o Mind and Life Institute, que desde 1987 realiza encontros anuais. Feito dessa forma um ano no Ocidente e outro informal em Dharamsala, na Índia, onde Sua Santidade vive exilado – para um diálogo entre homens e mulheres da ciência e monges budistas sobre a natureza do universo e da mente.

Os encontros do Mind and Life reúnem cientistas dos mais respeitados centros de pesquisa dos Estados Unidos, tais como Harvard, Princeton, Duke, Califórnia. Com o objetivo de responder a um desafio: Como criar e manter uma mente saudável?

A partir de 1990 cientistas filiados à instituição começaram a investigar os efeitos neurobiológicos da meditação. Embora divulgados, eles só foram abertos ao público em 2003. O segundo diálogo aconteceu em novembro passado em Washington (EUA), com o tema Investigando a Mente 2005: Aplicações Clínicas e Científicas da Meditação. Em sua passagem por São Paulo, Sua Santidade falou sobre essas experiências no seminário Compaixão e Sabedoria – a construção da saúde pessoal e coletiva, realizado dia 28 de abril no Palácio de Convenções do Anhembi, com a participação da Unifesp/ Escola Paulista de Medicina.

Veja a participação dos brasileiros Elisa Kozasa Em 2004, o Mind and Life deu início a um programa de verão anual de uma semana, o Summer Research Institute, em que a apresentação e debate dos temas científicos eram alternados com períodos de meditação que somavam cerca de três horas diárias. Entre os pesquisadores selecionados encontrava-se a bióloga e pesquisadora brasileira Elisa Kozasa, que participou também do Summer Research de 2005. Ela também participou junto de um médico brasileiro, sobre uma apresentação nos Estados Unidos falando sobre os efeitos da Meditação e foram premiados.