

MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL - UMA TÉCNICA PARA "IR ALÉM"

As impurezas físicas nas células têm seu equivalente na mente: temor, raiva, avidez, compulsividade, dúvida e outras emoções negativas. Operando no nível quântico, elas podem ser mais destrutivas do que qualquer toxina química. Como vimos, a ligação mente-corpo transforma atitudes negativas em toxinas químicas, os chamados "hormônios do estresse" que já foram relacionados a muitas doenças. O Maharishi Ayurveda reúne todas essas tendências negativas dando-lhes o nome de "ama mental", que precisa sair da mente. Mas como retirá-lo?

Não é possível purificar a mente apenas pensando nesse objetivo. Se ela está enfurecida, não pode dominar a própria raiva. O temor não extingue o medo. Em vez disso, é necessária uma técnica que ultrapasse o domínio das emoções influenciadas pelo medo, pela raiva e outras formas de ama mental. Essa técnica é a meditação. Se for bem ensinada e aplicada, ela permite que uma pessoa libere todos seus pensamentos e emoções do acúmulo de ama. Em nossas clínicas, aconselhamos a Meditação Transcendental, ou simplesmente MT, como o meio natural de conseguir esse objetivo.

O fundador da Meditação Transcendental, Sua Santidade Maharishi Mahesh Yogi, vem exercendo profunda influência na medicina norte-americana, apesar de não ser um médico formado. Tendo deixado a região do Himalaia em 1957, depois de levar vida reclusa durante catorze anos, Maharishi iniciou uma notável odisséia. Ele partiu da Índia com a intenção de popularizar a meditação em todo o mundo. Em uma década, viajou a mais de cem países; lugares que, na maioria, nem tinham ouvido falar em meditação e conheciam ainda menos o sentido da palavra. No entanto, em meados dos anos setenta, 3 milhões de pessoas no mundo inteiro tinham aprendido Meditação Transcendental, metade das quais apenas nos Estados Unidos.

Como jovem médico nos anos setenta, fui atraído pela meditação por dois motivos, um de ordem pessoal e outro profissional. O motivo pessoal era a promessa de crescimento interior, a procura de atingir um estado de maior desenvolvimento mental e espiri-

tual. O de ordem profissional era devido às importantes pesquisas sobre MT realizadas naquela época em Harvard, Yale, MIT, Stanford e várias outras instituições. Elas estabeleciam que a meditação era um fato "real", isto é, que produzia efeitos tangíveis. Quase seis mil médicos norte-americanos também tinham aprendido MT e a prescreviam a seus pacientes.

Assim que a ligação mente-corpo ficou inquestionavelmente estabelecida, uma conquista em que a MT teve papel marcante, surgiram outras técnicas alternativas. Algumas delas não passam de imitações inócuas, imaginadas por empresários desse campo; outras são variações de técnicas válidas, que foram testadas com o tempo. Todavia sinto que nenhuma delas é tão poderosa quanto a original. Sendo assim, devotei boa parte de meu tempo profissional para aumentar meus conhecimentos a respeito da sabedoria tradicional indiana que criou a MT e as técnicas correlatas que o Ayurveda apresenta.

Por que se chama Meditação Transcendental? O sentido dessa palavra é de importância crucial. "Transcender" significa literalmente "ir além". Na Meditação Transcendental, a mente aprende a ultrapassar o "ruído" do pensamento, atingindo uma zona inteiramente de paz e silêncio. Transcende a doença para alcançar a saúde. Apesar da aura de misticismo que tem envolvido a meditação durante séculos, ela traz em seu bojo esse processo extremamente prático e nada místico de transcender. É o meio mais garantido de abrir um canal de cura na mente.

A Mente se Cura

A vida de Matt mudou profundamente no último ano da escola secundária, quando seus pais deram início ao processo de divórcio litigioso. Durante todo o período de estudos, ele demonstrara grande facilidade para aprender e recebia sempre as melhores notas com um mínimo de esforço. Chegou a ganhar uma bolsa de estudos para cursar a faculdade na MIT. Os pais o amavam muito. A decisão do divórcio foi difícil para a família toda, e Matt se lembra de que costumava ficar na cama ouvindo as violentas discussões dos pais no quarto ao lado.

Enquanto essas brigas prosseguiam, ele começou a sentir dores de cabeça. Em vez de continuar animado e atento o tempo todo, no-

tou que caía em crises de depressão. Depois que foi para a faculdade, o afastamento de casa não melhorou os sintomas. As dores de cabeça eram tão violentas que chegavam a cegá-lo, causando tonturas e vômitos. A depressão tornou-se mais profunda, a ponto de, no fim do primeiro semestre, forçá-lo a abandonar os estudos. Ele encontrava dificuldades até em concentrar-se para ler o jornal ou ouvir música.

Matt foi morar com o pai, um advogado de renome que desapontou-se amargamente com o fracasso do filho. Ele arranhou para Matt um emprego como funcionário de uma firma e o enviou a psiquiatras, que tentaram a terapia de análise e receitaram antidepressivos. Nada disso deu resultados satisfatórios ou prolongados. O tratamento médico para as dores de cabeça também não alcançou sucesso. Quando estava com vinte e um anos, Matt continuava tão deprimido que precisava lutar contra a idéia de suicídio.

Nessa época, um amigo lhe falou sobre a Meditação Transcendental. Seu médico achou que ela poderia ajudá-lo e aconselhou-o a tentar. Matt aprendeu que se trata de uma técnica puramente mecânica, que deve ser praticada por vinte minutos, pela manhã e à noite. A pessoa senta-se tranquilamente em uma cadeira com os olhos fechados, usando uma palavra especialmente indicada, um mantra, escolhido apenas pelo som e não pelo significado. O som atrai a mente e a leva, sem esforço e naturalmente, a níveis mais sutis do processo de pensar.

Como a percepção capta o som indo e vindo, começa a buscar níveis mais sutis até qualquer pensamento ficar para trás. Nesse ponto, dizemos que a mente transcendeu. Como não está mais presa a nenhum tipo de pensamento, fica exposta a sua natureza mais profunda, a pura percepção. O silêncio dessa percepção pura causa um enorme alívio à mente e ela aprende a não se prender aos padrões de pensamentos. Os hábitos rígidos de pensar e sentir começam a se diluir naturalmente. Quando isso acontece, a mente está realmente aprendendo a curar-se.

Nas primeiras vezes em que meditou, Matt notou, de fato, uma mudança bem definida em seu estado mental. Começaram a surgir pequenas ilhas de claridade, quando ele sentia a atenção plena, ficando livre do embotamento ou da depressão e cheio de felicidade. Essas ilhas foram aumentando com o tempo, e Matt

vivia à espera desses momentos. No entanto, continuavam restritos às meditações. Quando ele volta a entrar em depressão, esta volta com toda a sua força. Depois de alguns meses ele me fez uma consulta.

- Você está experimentando níveis diferentes de percepção - disse eu. - Sua depressão está em certo nível, as dores de cabeça em outro e as ilhas de claridade em um terceiro. A meditação o leva a mergulhar mais profundamente em si mesmo, até alcançar uma área que a moléstia não atingiu. Esse é seu verdadeiro domínio interior. Continuando a se entregar à meditação, esses momentos de claridade se expandirão - prossegui - e acabarão sendo seu estado normal. No momento, você está preso a certos padrões de percepção que seu corpo conhece. A depressão prendeu sua atenção e você acha difícil ou impossível focalizá-la em outras coisas. Contudo, pode se entregar, como já percebeu. A meditação é um tipo de entrega que permite, simplesmente, que você seja o que é. Quando deixar que isso aconteça, sua atenção voltará sempre ao nível silencioso, pacífico e imutável a que chamamos apenas o ser, o eu.

Desenhei-lhe um diagrama:

ATIVIDADE

SILÊNCIO

- A técnica de transcender leva a mente da atividade ao silêncio. Depois de alguns segundos ela volta naturalmente, como um mergulhador retorna à superfície. O que a traz de volta? Os mesmos impulsos que nos guiam a cada dia, nossos desejos. Um pequeno desejo causa uma ondulação de atividade no silêncio e à medida que nele se expande você tem um pensamento completo. Todavia esse pensamento já não é o mesmo. Recebe uma aura de felicidade e frescor, pois você o captou em seu nível mais profundo.

Matt comentou que um novo fenômeno tinha começado recentemente. Quando sentia um desses momentos de claridade, via subitamente as frases de um verso. Formavam um poema completo que ele não conseguia captar por cada palavra ou até mesmo pelo processo normal do pensamento. Simplesmente, aparecia.

- Esse é um bom sinal - falei. - À medida que você chega mais perto de seu âmago criador, todos eu modo de pensar está mudando. Em vez de surgirem aos poucos, as coisas vão aparecendo como um todo. Sem conflitos. O eu interior é uma paisagem diferente, um novo cenário que a mente absorve. Quando estiver nessa paisagem diferente, ela também mudará.

E conclui, amavelmente.

- O sofrimento intenso de sua mente é uma distração da realidade. A realidade é que você pode chegar a essas ilhas de paz quando quiser. Elas são parte de você. Se vivesse nelas constantemente, a depressão não poderia atingi-lo. O que a meditação ensina é que a realidade, em seu sentido global, tem uma atração poderosa. Tenta atraí-lo à sede do eu. Você já está começando a confiar nesse processo, não é?

Matt admitiu que sim, dizendo ainda que suas dores de cabeça tinham diminuído muito. Começava até a encarar a possibilidade de realizar seu grande sonho, ser um escritor.

- Essa confiança é outro bom sinal - comentei. - Está se lembrando de si mesmo. Descobrir seu verdadeiro eu é um processo profundo, interminável. Seu corpo já está ouvindo sinais mais saudáveis e, enquanto prosseguir levando a mente à fonte, os sinais ficarão cada vez mais saudáveis. Você fez uma conquista, a melhora é apenas uma questão de tempo.

Meditação Como Remédio

Esta é a história encorajadora de um paciente, mas a aplicação da meditação para o tratamento de doenças em larga escala também é muito promissora. Um dos melhores exemplos é no combate à pressão alta, ou hipertensão, a terrível "assassina silenciosa" que quase não provoca sintomas, mas está envolvida na maioria dos casos de enfartes e derrames.

Cerca de um terço dos norte-americanos vive à beira da hipertensão; os médicos calculam que 30 milhões de pessoas foram avisadas do perigo e ainda não iniciaram tratamento. Nessa fase limítrofe, o paciente sujeito à hipertensão reage bem à meditação. Esse fato foi estabelecido pela primeira vez em 1974, por meio de

um estudo da Escola de Medicina de Harvard. Vinte e dois pacientes hipertensos foram examinados cento e vinte vezes, antes e depois de meditar. Durante um período que variou de um mês a cinco anos, a média de leitura da pressão caiu de 150/94 para 141/88. Foi o suficiente, portanto, para baixar o número inferior (pressão diastólica) a um nível aceitável, mas não baixou tanto o mais elevado (pressão sistólica) até chegar ao nível necessário, que nos Estados Unidos é considerado normal, de 120 a 130. Mas houve uma melhora marcante. Esses resultados se repetiram em outras pesquisas, sem qualquer relação com medicamentos para baixar a pressão arterial.

Você pode achar que não é um grande feito baixar uma hipertensão ligeira, mas essa leve variação é considerada muito perigosa com o passar do tempo. Metade das mortes associadas à hipertensão está nessa linha divisória. As companhias de seguros usam o exame da pressão arterial como melhor indicador da probabilidade de vida. A expectativa é de que um homem de meia-idade com pressão arterial normal (120/80) viva dezesseis anos mais que alguém que sofre de hipertensão moderada (150/100). Usando apenas a prática da meditação, a maioria das pessoas com menos de quarenta anos pode baixar até o limite da hipertensão que é 130/90.

A meditação também pode baixar um nível anormalmente elevado de colesterol. Esse é um fator predominante de risco de enfartes, já que sua presença no sangue está diretamente ligada às placas de gordura depositadas que bloqueiam as artérias do coração. À primeira vista, é surpreendente que a mente consiga controlar o colesterol. Seu nível de colesterol é determinado por uma complexa interação de diversos fatores de ordem física, em que alimentação, idade, hereditariedade, eficiência digestiva e o desempenho do fígado têm importante papel. Em 1979, dois pesquisadores de Israel, M. J. Cooper e M. M. Aygem, selecionaram vinte e três pacientes com níveis elevados de colesterol: doze aprenderam a técnica de MT e passaram a praticá-la durante onze meses e os outros não.

No fim desse período, no grupo que meditava, o nível de colesterol baixou na média de 255 para 225 (a média entre adultos, nos Estados Unidos, é de 220). Os que meditavam não demonstraram diminuição marcante. As pessoas selecionadas para a experiência foram escolhidas sem levar em conta fatores como idade, ali-

mentação, peso e exercícios. Reduções semelhantes foram obtidas em outro estudo da mesma equipe, dessa vez demonstrando que o colesterol pode baixar nas pessoas que possuem o nível de colesterol mais normal.

Esses achados sugerem que todo o sistema mente-corpo pode ser influenciado por uma única técnica mental e, graças aos resultados encorajadores com a hipertensão e o colesterol, as pesquisas foram recentemente expandidas para abranger várias outras doenças. Em 1987, o dr. David Orme-Johnson, um psicólogo pesquisador da Maharishi International University, examinou a saúde de dois mil praticantes da técnica de MT. Todas as pessoas examinadas por ele pertenciam a um seguro de saúde em grupo para adeptos de meditação. Para se qualificar, a pessoa assinava uma declaração de que praticava regularmente MT e se submetia a exames periódicos para confirmar que meditava corretamente. Esse seguro era coberto por uma seguradora de porte nacional, que também cobria outras centenas de grupos. Na cláusula não havia requisitos sobre alimentação ou estilo de vida.

Orme-Johnson queria estudar a diferença na média de consultas médicas entre os praticantes da meditação e as pessoas comuns. E chegou a uma conclusão espantosa. Os praticantes consultavam médicos:

46,8 por cento menos se eram crianças (0 - 19 anos)

57,7 por cento menos se eram adultos jovens (19 - 39 anos)

73,7 por cento menos se eram adultos mais velhos (40 anos em diante)

Isso representa uma notável melhoria na saúde. Um adepto da meditação de meia-idade, por exemplo, fazia quatro vezes menos consultas que a pessoa comum. O fato de pessoas mais velhas receberem maiores benefícios também é muito significativo. Observando as doenças, especificamente, o estudo constatou que o enfarte e o câncer, as duas causas principais de morte nos Estados Unidos, foram reduzidos bem abaixo da média. Os praticantes de meditação tinham:

87,3 por cento menos internações em hospitais por enfarte

55,4 por cento menos internações em hospitais por tumores benignos e malignos de todos os tipos

Ninguém observou diminuições como estas na aplicação das técnicas convencionais de prevenção. Se um medicamento para redução do colesterol fosse capaz de reduzir em 50 por cento o número de enfartes, inspiraria manchetes pelo mundo todo (evidentemente, isso não aconteceu). Essa verdade é duplamente reforçada nos casos de câncer. Qualquer redução nesse campo seria uma grande descoberta. Depois de cinquenta anos de pesquisas muito bem fundamentadas, a média de casos de câncer nos Estados Unidos continua inalterada e o tempo de sobrevivência dos pacientes após o diagnóstico não foi muito prolongado. (Esse dado se refere aos pacientes como um todo; naturalmente, certos indivíduos podem reagir melhor do que as estatísticas indicam e em certos tipos de câncer: com a leucemia infantil a medicina fez grandes progressos)

Para uma comparação justa, Orme-Johnson estudou 600 mil associados da mesma companhia de seguros. Ele examinou todas as queixas alegadas em um período de cinco anos, de 1980 a 1985, para garantir que não havia um desvio na média devido a um prazo reduzido. Na média total, abrangendo crianças, adultos e idosos, os praticantes de MT procuraram os médicos com metade da frequência dos demais norte-americanos.

Fonte: Saúde Perfeita, Deepak Chopra, Ed. Best Seller, pp. 153-162.