

PROJETO TERCEIRA MARGEM – TÉCNICAS CONTEMPLATIVAS DE PURIFICAÇÃO DA MENTE E PROMOÇÃO DO AUTOCONHEICMENTO

BECOCHE, Romel Tunubala¹
FELLINI, Dinéia Ghizzo Neto²

RESUMO

A meditação em si e suas práticas complementares de expansão da consciência e purificação da mente pretende sempre oferecer ao partícipe, fundamentos que auxiliem na qualidade de vida diante dos inúmeros fluxos de estímulos que estamos sujeitos diariamente. O projeto de extensão tem por objetivo oferecer práticas utilizadas por especialistas ancestrais quanto ao treinamento respiratório e espiritual, cujos os princípios baseiam-se na purificação da mente, auxiliando a comunidade a concluir com saúde os ciclos voluntários que no decorrer da vida são iniciados. O projeto teórico/prático iniciou as atividades no mês de março, cuja primeira e segunda aula teve um caráter mais teórico, posteriormente, as práticas foram ocorrendo naturalmente, sempre após algumas colocações do instrutor. O projeto que tem término no mês de dezembro ocorre todos os sábados na parte da manhã, nas dependências da UNILA, como também, quando necessário, se desenrola em espaços onde predomina a natureza. Como resultados parciais, destaca-se a princípio, a pouca participação, tanto externa quanto interna. Um fator considerado relevante para que as pessoas mantenham-se presentes nas atividades de meditação, é a determinação e o objetivo estipulado por cada participante, pois se entende que meditar exige tempo, concentração, silêncio e um espaço adequado, e nem todos conseguem unir todos esses aspectos. Os resultados, embora não tenham sido tão positivos quanto à presença dos participantes, em contrapartida, aqueles que se mantiveram atuantes, já ampliaram seus conhecimentos a respeito dos diversos tipos de práticas e exercícios meditativos, bem como de seus fundadores, ademais, já apresentam níveis elevados de domínio da mente e do corpo em si.

Palavras-chave: Meditação, Consciência, Purificação, Mente.

1 INTRODUÇÃO

Entre os diferentes conhecimentos deixados pelos homens no percurso histórico esta os bens materiais e imateriais. A meditação, que se traduz nas práticas de concentração mental, ou ainda, posições tomadas pelos praticantes dessas técnicas, é uma delas. Trata-se de exercícios respiratórios ou ainda posições com o corpo que melhoram a postura e acalmam o espírito e a mente.

As práticas, simples e honoráveis, permitem diminuir o stress, como também aumentam o bem estar, o que tende a melhorar a atenção e ajuda as pessoas a se tornarem mais centradas e equilibradas.

¹Estudante do Curso de Matemática - ILCVN – UNILA; bolsista (UNILA). E-mail: romel.tunubala@aluno.unila.edu.br;

² Docente de Libras – ILCVN – UNILA. Orientador de bolsista (UNILA). E-mail: dineia.fellini@unila.edu.br.

De acordo com as palavras de Osho (2002, p.88), “Freud falou em análise, Assagioli em síntese. Os Budas falam em meditação e consciência”. Nesse viés, levando em consideração as diferentes vertentes da meditação, a ação aqui proposta visa oferecer um aos membros da comunidade em geral, práticas de expansão da consciência e refinamento dos sentidos, pois é pela prática meditativa que a conservação e o desenvolvimento do fluxo de energia interna se propagam.

Embora, se considera que a criação de um projeto de qualquer natureza demanda resultados visíveis, qualitativos e quantitativos, nem sempre a forma do projeto atende a todos, muitas vezes, a exigência do projeto delimita a continuidade dos participantes que, nem sempre, conseguem desenvolver o que é proposto ou ainda, reconhecem as próprias limitações na participação. De certa forma, o projeto tem atendido a poucos participantes, no entanto, os que se mantêm ativos no projeto vem evoluindo gradativamente para a purificação do corpo e da mente, cujas práticas já estão bem avançadas, tendo resultados de até uma hora de intensa prática, tanto no quesito respiração quanto nos movimentos da meditação.

2 METODOLOGIA

O projeto inicialmente pretendia contar com a colaboração de ministrantes de práticas diversas que viessem a apresenta-las, corroborando com a prerrogativa dos muitos caminhos que existem para se compreender os fatores que perturbam a nossa mente e pelos quais, condições de equilíbrio e realização nos escapam.

Pretendendo um acompanhamento mais próximo do desenvolvimento almejado na prática, estimou-se a formação de um grupo reduzido de participantes, cujas reuniões se realizariam quinzenalmente durante todo período de 2018 (porém houve questões burocráticas que atrasaram a data prevista para iniciação do projeto, ocasionando assim que às práticas se realizassem semanalmente – o que de certa forma, veio a contribuir) - privilegiando no primeiro semestre a compreensão conceitual e teórica, necessárias a respeito das práticas e do projeto.

Neste segundo semestre, a prática ganhou mais forma, no entanto, salienta-se que ambas estão intimamente ligadas e, cuja eliminação tanto de uma, como da outra, no decurso das aulas, nunca fora pretendida. A questão teórica a priori, decore pela necessidade de compreensão dos participantes, em na sua maioria, não conheciam a meditação e suas diversas vertentes, outros conheciam, no entanto, não estavam acostumados a meditar durante períodos mais longos. Essas questões foram sendo

apresentadas no decurso do projeto e foi-se administrando o tempo para referir os conhecimentos minimamente históricos e conceituais concernentes às próprias práticas, que num segundo momento, inverte-se para o pressuposto mais prático, privilegiando-se e exigindo mais tempo de permanência nas posturas assumidas.

Contando basicamente de estruturas simples, porém imprescindíveis, como os colchonetes conseguidos pela UNILA, e a possibilidade de usufruto de uma sala apropriada para as práticas, munido apenas de um computador para reproduzir gravações em áudio, uma caixa de som, um pequeno sino, e anotações pessoais; as práticas puderam ser realizadas no espaço interno do Jardim Universitário, na sala C115, inicialmente às tardes de quinta, e posteriormente, facilitando a maior participação do público, aos sábados pela manhã.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

As práticas de meditação favorecem o reconhecimento do corpo e do espírito, trata-se de uma valorização da relação entre corpo/mente. Reconhecida pelos seus inumeráveis benefícios, auxilia no equilíbrio subjetivo, na melhoria em aspectos como atenção, aprendizagem, concentração, diminuição do stress, de atitudes hiperativas e de impulsividade. Elenca-se a questão de conscientização como reforço qualitativo frente aos maus hábitos cotidianos. Essa análise reflexiva sobre o resultado de bem-estar é necessário para que se possa promover a continuidade da prática.

Essas questões voluntárias e involuntárias estão diretamente associadas à forma que pensamos e a energia que disseminamos.

Os pensamentos não têm poder sobre nós a não ser que nos entreguemos a eles. Pensamentos são somente palavras enfileiradas. Eles não têm nenhum significado. Somente nós damos significados a eles. E nós escolhemos o significado que queremos lhe dar. Então escolhamos os pensamentos que nos nutrem e apoiam (HAY, 2000, p.35).

Muitas pessoas atualmente utilizam de práticas meditativas e se for realizar uma pesquisa mais acentuada a respeito, muitas experiências sobre os benefícios serão observados. Para Assis (2013, p.76):

[...] seja na aplicação clínica ou na busca por momentos de tranquilidade com o objetivo de revigorar as forças, a meditação, que surgiu muito antes da escrita, tem despertado a atenção da comunidade científica que vem investigando a respeito das áreas cerebrais que são ativadas durante a prática e os resultados alcançados a curto, médio e longo prazo.

De acordo com os ensinamentos de muitos seguidores da área meditativa, ao mesmo tempo em que ao exercer as práticas e os exercícios, constata-se que inicialmente sente-se um sofrimento, no entanto, os resultados obtidos após a prática, são revigorantes, pois, gradativamente percebem-se melhorias, “[...] cuja realização promete uma serena felicidade, uma sábia alegria, já que dor e felicidade são, também, interdependentes, uma não existindo sem a sua contraparte: o nobre óctuplo caminho, o caminho das oito práticas [...]” (ANDRADE, 2016, p.110).

Nessa constante, entende-se porque a meditação tem sido tão procurada atualmente, e compreende-se porque mesmo com práticas difíceis de realizar, ela ainda torna-se uma opção saída para os problemas existenciais.

4 RESULTADOS

Os resultados que se esperava, foram atingidos, embora de forma restrita, porém intensamente. Alguns dos participantes que já possuíam conhecimentos acerca da meditação puderam fortalecer a prática e aprimora-la. Cabe destacar que a atribuição sólida de um princípio de preservação ou de equanimidade de seu eu ante o intermitente fluxo de estímulos à que estamos sujeitos, já foi um passo importante da prática. O aumento da capacidade de concentração, da diminuição dos níveis de ansiedade, stress e depressão, do desenvolvimento da capacidade de se autogerir com maior salubridade em todos meios que venham a inferir diretamente no estado presente, sejam estes por meio da atenção à alimentação, à respiração ou aos conteúdos da mente foram repassados como princípios fundamentais para a adaptação frente às práticas desenvolvidas. Por exigir concentração e resistência, o projeto atingiu de forma plena, poucos membros, mas os que permaneceram, puderam angariar novos conhecimentos .

5 CONCLUSÕES

Conclui-se até o presente momento, o qual o projeto ainda em andamento se mantém, que o tem-se ainda muito por acrescentar, e os participantes, muito a desenvolver, seja quanto ao aperfeiçoamento das práticas, seja quanto a adaptação, etc. Embora a meditação exige espaços, cujas natureza deve ser preconizada, ainda assim, pode-se conduzir técnicas no espaço acadêmico. A participação, embora tenha sido inferior ao desejado, oportunizou melhorias dos participantes quanto a concentração, auto percepção e autoconhecimento. Ademais, propiciou uma abertura à possibilidade de

envolvimento com demais membros da comunidade promovendo a relação e integração de saberes em prol do benefício daqueles cujo os participantes estiveram em contato.

O projeto induziu a necessidade de oferecer saberes práticos de forma acessível aos membros da sociedade, e a partir deles, a disseminação desses conhecimentos a sociedade em geral, permitindo o cultivo da saúde, do bem estar e da paz interior.

As praticas do projeto Terceira Margem tem, sobretudo, encorajado aos que dela se utilizam, a continuar o caminho do auto aperfeiçoamento e da gratidão.

6 PRINCIPAIS REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Clodomir B. de. **O caminho e as suas etapas: as quatro nobres verdades (catvaryāryasatyāṇi), o nobre óctuplo caminho (āryāṣṭāṅgikamarga) e os estágios dos buscadores.** Kriterion, Belo Horizonte, nº 133, Abr./2016, p. 105-125. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/kr/v57n133/0100-512X-kr-57-133-0105.pdf>. Acesso em: 23 de agosto de 2018.

ASSIS, Denise de. **Os benefícios da meditação:** melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. Revista Interesse: interdisciplinaridade e espiritualidade na educação. PUCSP, São Paulo, 2013, v.1, n.3. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/viewFile/17445/12968>. Acesso em 12 de setembro de 2018.

HAY, Louise L. **Você Pode Curar Sua Vida.** Editora Best Seller (divisão da Editora Nova Cultural Ltda), São Paulo: SP, 8ª edição, 1990. Tradução de Evelyn Kan Massaro. Disponível em: http://evoraferraz.hospedagemdesites.ws/wp-content/uploads/2012/10/V_Pode_Curar_Sua_Vida.pdf. Acesso em 05 de agosto de 2018.

Osho. **Aprendendo a Silenciar a Mente.** Ed. Sextante. 2002.