

MEDITAR É IR ALÉM DA CONSCIÊNCIA

Pesquisadores de Cambridge constataam que muitos praticantes do treinamento de atenção plena relatam experiências extracorpóreas, concentração máxima, êxtase e sensibilidade máxima. Mas há quem reclame de vivências negativas

Meditar em busca do equilíbrio e da redução do estresse pode também causar experiências diferenciadas do chamado estado alterado de consciência. Estudo de pesquisadores da Universidade de Cambridge, no Reino Unido, diz que a chamada meditação de atenção plena — mindfulness — pode levar seus praticantes a vivenciarem um sentimento extracorpóreo e alterado sobre si mesmo. De acordo com os cientistas, as experiências podem ser positivas ou negativas, o importante é que os praticantes saibam o que poderão enfrentar.

O treinamento consiste em exercícios de respiração, redução do ritmo e contemplação, entre outros. Esse comportamento denominado de “atenção plena”, segundo os pesquisadores, pode desencadear os chamados estados alterados de consciência com resultados positivos, atendendo às expectativas de alívio das queixas, e negativos, quando o praticante perde o controle sobre o que percebe a seu respeito.

Aqueles que meditaram, nos seis meses anteriores, foram questionados se vivenciaram estados alterados de consciência. Nessa subamostra com 73 pessoas, 43% relataram experiências de concentração máxima durante a meditação; 47% disseram ter vivido estados de êxtase; 29% contaram sobre experiências extracorpóreas e 25% disseram terem percebido experiências de sensibilidade máxima.

Primeira autora do artigo publicado no *Plos One*, Julieta Galante, do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Cambridge, é praticante de meditação e admitiu ter vivenciado experiências incomuns. “Eu me beneficieei muito pessoalmente da meditação e da atenção plena e também tive muitas dessas experiências”, afirmou ela. “(Essas experiências) eram intensas e, no começo, achei difícil compartilhá-las. Eu não sabia se elas eram normais ou se eram um sinal de problemas com minha saúde mental.”

Marcus Marques Rosa, professor da Sociedade Vipassana de Meditação, confirmou ao *Correio* os relatos dos voluntários. Ele destacou que a meditação aumenta o estado de consciência do indivíduo sobre si por elevar a

Freepik



A orientação é que monitores e professores acompanhem os iniciantes

concentração e a capacidade de cada um olhar-se mais, distraindo menos. “São experiências reais com o desdobramento na prática”, ressaltou. “Com o tempo, a pessoa passa a se distanciar do ‘material’, reduzindo o estresse e a ansiedade porque redireciona o foco e a atenção.”

Os cursos de mindfulness, que visam aumentar a consciência sobre si em busca do equilíbrio e do controle do estresse, ansiedade e até depressão, baseiam-se nos chamados cinco passos. São eles: respiração consciente; concentração; consciência do seu corpo; liberação de tensão e meditação caminhando.

Ensaio clínico

Por quatro meses, entre 2015 a 2016, os cientistas de Cambridge conduziram um ensaio clínico com 670 pessoas para avaliar a eficácia do treinamento de atenção plena. O resultado positivo é que funciona muito bem como suporte para estudantes com risco de transtornos mentais. Os participantes responderam a um questionário que explorava 11 “dimensões”, que são os aspectos como experiência espiritual, estado de bem-aventurança, pós-morte e unidade.

Alguns participantes narraram que se perceberam com a sensação de

flutuação ou uma dissolução dos limites do corpo, o que pode facilitar fortes experiências de unidade. Os pesquisadores observaram que, quanto maior o grupo de praticantes, aumentavam as experiências sensoriais positivas.

Para Julieta Galante, o desafio dos pesquisadores é identificar e distinguir imaginação e experiência real. No estudo, ela e os outros cientistas defendem que os alunos compartilhem com seus professores eventuais situações que tenham vivenciado para, a partir daí, serem realizadas as análises científicas.

“Há evidências anecdóticas de que pessoas que praticam atenção plena

vivenciam mudanças na forma como percebem a si mesmas e ao mundo ao seu redor, mas é difícil saber se essas experiências são resultado da prática de atenção plena”, afirmou Galante. De acordo com a cientista, a pesquisa traz mais relatos positivos do que negativos dos praticantes de treinamento de atenção plena. Ela defendeu que sigam com o mindfulness acompanhados por professores e monitores. Marques concorda com Galante que é fundamental a presença de um mestre ao lado dos praticantes, sobretudo os iniciantes para evitar uma eventual confusão entre “distracção e meditação”.

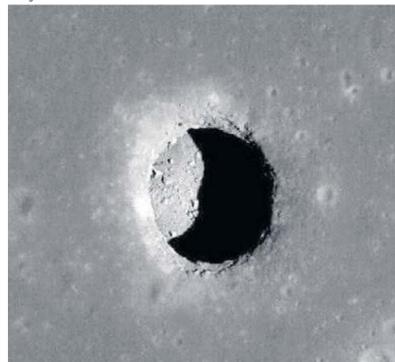
» Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

SEGUNDA-FEIRA, 15

CAVERNA LUNAR

Pesquisadores relataram na revista científica *Nature Astronomy* a descoberta inédita de uma caverna na Lua. Astrônomos estimam que possam existir centenas delas escondidas em um “mundo subterrâneo e não descoberto”. Com pelo menos 100m de profundidade, o local pode ser ideal para a construção de uma base permanente, onde astronautas estariam protegidos da radiação, das temperaturas extremas e do clima espacial. Para localizar a caverna, os pesquisadores Lorenzo Bruzzone e Leonardo Carrer, da Universidade de Trento, na Itália, usaram um radar que atravessou a abertura do poço numa planície rochosa chamada Mare Tranquillitatis (Mar da Tranquilidade). Formada há milhões de anos, a caverna está na mesma área onde a Apollo 11 pousou na Lua, em 1969.

Gerry Fletcher/BBC



TERÇA-FEIRA, 16

RAMSES VAI ESTUDAR ASTEROIDE

A sonda Ramses (Rapid Apophis Mission for Space Security) vai se aproximar do asteroide Apophis, que passará perto da Terra em 2029, para estudar como a atração terrestre afeta seu comportamento, anunciou a Agência Espacial Europeia (ESA, na sigla em inglês). Está prevista uma aproximação, a uma distância segura, de 32 mil quilômetros da Terra, do asteroide com cerca de 375 metros de diâmetro. Os astrônomos descartam qualquer risco de colisão com o nosso planeta nos próximos 100 anos. Mas a proximidade de Apophis é um acontecimento incomum que ocorre uma vez a cada cinco ou 10 mil anos. A sonda decolará em abril de 2028 e fará sua aproximação ao asteroide em fevereiro do ano seguinte, dois meses antes de chegar a seu ponto mais próximo da Terra.

QUARTA-FEIRA, 17

APEX, O DINO MAIS CARO DO MUNDO

O esqueleto de estegossauro mais completo já encontrado, de cerca de 150 milhões de anos, foi arrematado por US\$ 44,6 milhões (R\$ 244,7 milhões) em um leilão da casa Sotheby's em Nova York, um recorde para um fóssil de dinossauro. “Apex”, como foi batizado esse raro exemplar de 3,3 metros de altura e 8 de comprimento, possui 254 elementos ósseos fósseis originais, dos aproximadamente 319 que teve em vida. Após uma vibrante disputa por telefone, o público na sala explodiu em aplausos quando o martelo foi batido, marcando sua aquisição por um preço muito superior à estimativa inicial de US\$ 4 milhões a US\$ 6 milhões. O valor supera, com folga, o que foi pago por “Stan”, um esqueleto de tiranossauro rex leiloado por US\$ 31,8 milhões em outubro de 2020, a maior quantia paga até então por um fóssil de dinossauro do período Jurássico. Segundo o *Wall Street Journal*, Apex foi arrematado pelo bilionário americano Ken Griffin, com o objetivo final de emprestá-lo a uma instituição nacional para exibi-lo.

Pompeii Archaeological Park/Divulgação



QUINTA-FEIRA, 18

MISTÉRIOS DE POMPEIA

Uma descoberta em Pompeia pode sinalizar, segundo arqueólogos, que um terremoto pode ter tornado a erupção do Vesúvio, em 79 d.C., ainda mais mortal na antiga cidade do Império Romano. Segundo um estudo publicado na revista científica *Frontiers in Earth Science*, esses indícios são reforçados pela descoberta de esqueletos de dois homens, de aproximadamente 50 anos, presos e mortos dentro de edifícios. Os cientistas concluíram que as mortes devem ter sido causadas por colapsos de paredes provocados por abalos. Quase 2 mil anos atrás, Plínio, o Jovem, escreveu cartas descrevendo um tremor no solo quando o Vesúvio entrou em erupção. Agora, o trabalho colaborativo liderado por pesquisadores do *Istituto Nazionale di Geofisica e Vulcanologia* (INGV) e do Parque Arqueológico de Pompeia lançou luz sobre os efeitos da sismicidade associados à erupção.

AFP

