

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

STEFANY MARI TAGUCHI CARVALHO

**ENTRE ORIENTE E OCIDENTE:
A MEDITAÇÃO COMO UM CAMINHO PARA A INDIVIDUAÇÃO**

SÃO PAULO
2012

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

STEFANY MARI TAGUCHI CARVALHO

**ENTRE ORIENTE E OCIDENTE:
A MEDITAÇÃO COMO UM CAMINHO PARA A INDIVIDUAÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade
de Ciências Humanas e da Saúde como exigência
parcial para a graduação no curso de Psicologia,
sob orientação da Profa. Rosa Maria Farah.

SÃO PAULO
2012

*À minha mãe, Lilian, e a meu pai, Haroldo,
por terem me dado a vida e serem um exemplo
de encontro entre Oriente e Ocidente.*

*A todos aqueles que, de alguma forma,
desejam desenvolver a função da intuição.*

Agradecimentos

Gostaria de agradecer a todos que me inspiraram, me deram força e motivação a fazer este trabalho, que é uma das etapas pré-requisito para a conclusão do curso em Psicologia. Obrigada a todos que citarei pelo exemplo, pelo amor, pelas palavras e pela sabedoria.

Agradeço profundamente a meus pais, Lilian e Haroldo, pelo eterno amor e pela presença em minha vida.

Agradeço a C. G. Jung, pelo exemplo e inspiração para este trabalho. Sem o seu conhecimento e legado este trabalho não seria possível.

Agradeço à inspiração oferecida pelo Vidya Yoga nesses 10 anos de prática. Ao Mestre Uberto Gama pelos ensinamentos de vida e fé. Aos instrutores de prática pelo apoio.

Agradeço à minha família. Nyc, Jorge, Clara, Sarah, Vanessa, Sokan, Nana, Nick, Kyle, Thomas, Rosana. Em especial a meus avós: Thomas, Hatsue, Maria Elvira e Haroldo.

Agradeço ao Pedro. Meu companheiro e meu amor. Obrigada pelo seu exemplo e pelo seu carinho diários. Aos meus sogros, Bárbara e José, pelo apoio e carinho. Ao André, meu cunhado, pela força e presença.

Agradeço à PUC-SP por me proporcionar a formação em Psicologia. Agradeço à Universidade São Marcos, por ter me propiciado uma parte de minha formação também.

Agradeço a todos os professores que estiveram em minha formação durante essa jornada. A figura do professor foi essencial em minha vida.

Agradeço à minha orientadora Profa. Rosa Farah, pela paciência, pelos conselhos e pela intuição. Agradeço à Profa. Maria Georgina, pela disponibilidade, pela sabedoria e carinho, por ter aceitado ser parecerista em meu TCC.

Agradeço aos professores: Adriana Eiko, Adrianna Loduca, Ana Bock, Beth Brandão, Beth Montagna, Claudinei Affonso, Flávia Hime, Renata Paparelli, Ruth Lopes, pelo exemplo e pelo carinho.

Agradeço aos meus amigos e colegas de caminhada, pela força, carinho e exemplo. À Laís Fernandes, Carol Flaiban, Isadora Nobre, Lia Aflalo, Amanda Tedeschi, Dani Black, Rafa Giovanelli, Ana Prada, Carol Wegener, Carol Grando, Cynthia Vale, Dahlia Dwek.

Agradeço à prática de Tae Kwon-Do, por me auxiliar a desenvolver força, coragem e espírito indomável. Ao Mestre Djalma dos Santos, pelo exemplo. Aos colegas de prática, pela companhia e estímulo.

RESUMO

Taguchi, Stefany Mari. **Entre Oriente e Ocidente: A meditação como um caminho para a individuação**. São Paulo, 2012. Orientadora: Profa. Rosa Maria Farah

O objetivo deste trabalho é o de estabelecer possíveis paralelos entre o processo de individuação, proposto por C. G. Jung, e a prática da meditação oriental. Este estudo procura também responder às seguintes questões: De que forma a meditação pode ser um caminho para a individuação? De que forma a prática da meditação pode auxiliar na psicoterapia? O método utilizado foi o levantamento bibliográfico. Foram utilizadas referências tanto da literatura junguiana e de outros autores junguianos, como de autores da literatura oriental, a exemplo de mestres espirituais do *yoga*, entre outros, a fim de estabelecer paralelos entre estas referências. O procedimento utilizado foi a revisão bibliográfica dos textos da literatura mencionada. Como resultado dessa revisão teórica, o conteúdo do trabalho foi distribuído nos seguintes capítulos: (I) Jung e a integração da consciência. (II) Meditação. (III) A meditação como um caminho para a individuação. (IV) Meditação, psicoterapia e individuação. (V) Considerações Finais. Observou-se a complementaridade destas duas proposições - a oriental (meditação) e a ocidental (processo de individuação junguiano), bem como a possibilidade da meditação se constituir como um fator favorecedor do processo de individuação.

Palavras-chave: *individuação, meditação, ocidente e oriente, yoga, ligação corpo-mente, integração.*

ABSTRACT

Taguchi, Stefany Mari. **Between East and West: Meditation as a path to individuation.** Sao Paulo, 2012. Supervisor: Ms. Rosa Maria Farah

The objective of this study is to establish possible parallels between the process of individuation, proposed by C. G. Jung, and the practice of Eastern meditation. As well, this study seeks to answer the following questions: How meditation can be a path to individuation? How does the practice of meditation can help in psychotherapy? The method used in this study was the literature review. We used the literature references, both Jung and other Jungian authors, as the authors of Oriental literature, like spiritual teachers of *yoga* among others, to draw parallels between these references. The procedure used was a literature review of literary texts mentioned. As a result of this theoretical review, the content of the work was distributed in the following chapters: (I) Jung and the integration of consciousness. (II) Meditation. (III) Meditation as a path to individuation. (IV) Meditation, psychotherapy and individuation. (V) Concluding Remarks. The search for integration of these two diverse influences: eastern (meditation) and western (the Jungian concept of individuation) is essential when it comes to the issue of integrating conscious and unconscious, since it is able to assist the demands of individuation. It was noted the complementarity of these two propositions – the eastern (meditation) and western (Jungian individuation process) as well as the possibility of meditation constitute a factor favoring the process of individuation.

Key-words: *individuation, meditation, occident and orient, yoga, mind-body connection, integration.*

SUMÁRIO

RESUMO.....	5
INTRODUÇÃO	8
a) O tema: contexto, justificativa e relevância.....	9
OBJETIVO.....	13
MÉTODO.....	14
a) Procedimento	14
Capítulo I. JUNG E A INTEGRAÇÃO DA CONSCIÊNCIA	16
a) Jung e a individuação: questão entre Ocidente e Oriente	16
b) A individuação segundo outros autores junguianos	22
c) Jung e a meditação oriental	26
d) A meditação segundo outros autores junguianos.....	31
Capítulo II. MEDITAÇÃO.....	34
a) Origens da meditação.....	34
b) O que é meditação?	39
c) Qual a relação da meditação com o <i>yoga</i> ?	42
d) A chegada da meditação no Ocidente.....	45
e) Efeitos físicos e psíquicos da prática da meditação	48
Capítulo III. A MEDITAÇÃO COMO UM CAMINHO PARA A INDIVIDUAÇÃO	51
Capítulo IV. MEDITAÇÃO, PSICOTERAPIA E INDIVIDUAÇÃO	58
CONSIDERAÇÕES FINAIS	62
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66

INTRODUÇÃO

O principal objetivo deste trabalho é estabelecer paralelos entre o processo de individuação proposto por C. G. Jung e a técnica de meditação oriental.

Para se atingir esse objetivo foi feita uma revisão bibliográfica de obras relacionadas aos temas *processo de individuação junguiano e meditação oriental*. Os principais autores consultados nos temas foram: C. G. Jung, Judith Harris, Uberto Gama, Georg Feuerstein, Mircea Eliade e Danucalov & Simões.

Partindo dos pressupostos teóricos colocados pelos autores consultados, de forma geral, foi traçado o seguinte caminho de estudo: Na primeira parte do trabalho (capítulo I) foram abordadas as concepções de Jung e de outros autores junguianos sobre os seguintes temas: o processo de individuação; sobre a meditação; sobre a relação Ocidente / Oriente. Na segunda parte do trabalho (capítulo II), foi tratado o tema da meditação: em relação às suas origens, sua definição, sua relação com o *yoga*, sua chegada ao ocidente e seus benefícios psicofísicos. Na terceira parte do trabalho (capítulo III), foram feitos paralelos entre a meditação e a individuação, refletindo de que forma a meditação pode ser um caminho para a individuação. Na quarta (capítulo IV) e última parte teórica, será feita uma relação entre meditação, psicoterapia e individuação, reafirmando a importância de se contextualizar os aspectos teóricos da psicologia para a prática clínica. Após estes capítulos teóricos, foram feitas as considerações finais como forma de síntese do que foi apreendido e refletido neste trabalho.

a) O tema: contexto, justificativa e relevância

A técnica de meditação como é realizada no *yoga*, tem sua origem no oriente, mais precisamente na Índia, há mais de cinco mil anos (FEUERSTEIN, 2005). Seus efeitos e utilizações têm começado a ser explorados e descobertos pelos ocidentais principalmente a partir do século XX com a chegada do *yoga* no Ocidente (DANUCALOV & SIMÕES, 2006). Alguns profissionais da saúde, como médicos¹ e psicólogos, têm recomendando a prática regular da meditação oriental para a aquisição de alguns de seus efeitos físicos e psíquicos. Já é possível encontrar referências científicas de alguns psicólogos quanto ao benefício do uso da técnica de meditação no ambiente psicoterápico (GOLEMAN, 2005). Neste trabalho, a abordagem do tema “meditação” será feita em relação à descrição de sua técnica corporal no momento de sua execução, seus benefícios orgânicos advindos de sua prática, e por sua vez, seus benefícios psíquicos. Isso significa pensar o corpo na relação com a mente, na união do grosseiro (corpo) com o sutil (mente), do céu com a terra (HARRIS, 2010). Corpo e mente pertencem a um mesmo eixo e podem ser entendidos como opostos que necessitam encontrar seu ponto de integração. Veremos no decorrer deste trabalho que o conhecimento, tanto do corpo quanto da mente, é necessário para a evolução psíquica do homem. Assim como a assimilação das posturas - tanto a ocidental quanto a oriental - são importantes também, do ponto de vista psíquico.

Foi no contexto de vida pessoal que o interesse para este trabalho se criou. Sou praticante de *yoga* desde os catorze anos em uma filosofia chamada *Raja Vidya Yoga*². Nesta trajetória, fui desenvolvendo o interesse não só pela parte prática deste tipo de *yoga* como pelos seus benefícios na saúde física e mental de quem o pratica. No entanto, meu principal interesse, conforme fui adquirindo anos de prática, foi pelo fundamento teórico que

¹ “Desde maio de 2006, o Ministério da Saúde brasileiro baixou uma portaria em que incentiva postos de saúde e hospitais públicos a oferecer a meditação em todo o país”. Fonte: Departamento Nacional de Auditoria do SUS. <http://sna.saude.gov.br/imprimir.cfm?id=3232> – Portaria: no. 971 de 03 de maio de 2006.

² “Linha de *Yoga* muito antiga e tradicional, transmitida por Shri Shiva Pashupáti (...), que nasceu e floresceu nos pés dos Himalaias, no vale do Badarayána, há mais de 10 mil anos atrás”. (GAMA, 2008, p. 99)

sustenta cada uma das práticas da filosofia do *yoga*, capaz de dar norteamento espiritual aos praticantes. Sendo assim, tornei-me cada vez mais curiosa acerca do significado (e objetivo) das práticas realizadas no *yoga*, tais como: as posições físicas prescritas (*ásanas*), das técnicas de relaxamento (*yoganidra*), técnicas de respiração (*pranayama*). Interessando-me também pelas aulas de exposição teórica sobre a filosofia e técnicas de concentração e meditação propostas em aula (*samyama*). Percebi em minha experiência que, nesta proposta oriental que é o *yoga*, também existe um embasamento científico e filosófico por trás de cada técnica (GAMA, 2011), muito antigo, qualificado e tão preciso quanto à produção científica nos países ocidentais. Estes estudos teóricos sobre o *yoga* serão explicados e comentados neste trabalho nos capítulos sobre meditação.

Dessa forma, o *yoga* tornou-se algo de significado singular para mim, dados os benefícios inúmeros (nos aspectos físicos, mentais, emocionais e espirituais) que pude obter através de sua experiência ao longo dos anos. Dentre algumas das técnicas de *yoga* citadas acima, desenvolvi um interesse especial pela meditação que, como afirma o mestre espiritual de *yoga* Uberto Gama, transforma o homem e é a base espiritual (GAMA, 2011). A meditação proporciona um maior poder de concentração e percepção de nós mesmos e dos demais, ampliando o canal de comunicação com nosso aspecto espiritual, afirma o autor. Em uma perspectiva junguiana, é possível afirmar que o objetivo de integração da psiquê (do consciente com o inconsciente) é levar o homem à realização de seu *Self*, o transcender desse processo é intitulado de *Processo de Individuação*. Em outro aspecto, um estudo das abordagens científicas feitas sobre a meditação a respeito de seus efeitos físicos e psíquicos é pertinente ao trazer elementos que nos ajudam a compreender como esta prática é capaz de auxiliar no processo de individuação junguiano, aproximando o homem da realização de Si-mesmo.

Teremos como base fundamental o preceito junguiano de que a evolução do homem está ligada à integração de sua psiquê, ao equilíbrio e rearranjo da tensão entre os contrários de sua psiquê, rumo à individuação. Trabalhar com os conceitos de “processo de individuação junguiano” e “meditação”, significa trabalhar com a integração dos opostos em dois aspectos: o primeiro se refere à relação corpo-mente que a abordagem desses dois temas suscita; o segundo diz respeito ao movimento de integração entre Ocidente e Oriente, dos quais cada um desses conceitos (meditação e individuação) é originário. Jung aponta a necessidade de aceitarmos e compreendermos essas duas influências (JUNG, 2011a). Dessa forma, é necessário fazermos o trabalho de aproximação àquilo que não é comum aos ocidentais: o Oriente. Tanto quanto é importante aos orientais compreenderem o que não lhes é familiar: o Ocidente. Sem preconceitos, nem discriminações. Porém muito mais como uma tentativa de integrarmos as atitudes opostas que nos faltam.

Dessa forma buscaremos aqui a trabalhar com essas duas perspectivas de origens diferentes, uma Ocidental e outra Oriental, destacando as peculiaridades de cada um desses modos de pensar e compreendendo suas particulares contribuições. Por fim, compreensões do Ocidente (processo de individuação) e do Oriente (meditação) se unem a fim de buscar a integração, rumo à individuação do homem.

Jung afirma o que é preciso para que o homem possa se tornar integrado com a sua parte inconsciente e mais obscura: integrar o oposto daquilo que apenas a consciência conhece e aceita (JUNG, 2000). É este o caminho para o equilíbrio e a chave para o caminho da autorrealização. Assim, no processo de integração do homem, um melhor entendimento do uso da técnica de meditação pode ser benéfico para atender a necessidade de interiorização do homem ocidental, condição essa tão essencial para o processo de individuação. Segundo Penna (2009) a relevância para uma pesquisa em psicologia analítica pode ser vista, uma vez que seu enfoque metodológico permite a reflexão e ampliação de discussão de temas contemporâneos:

A produção de conhecimento na área da psicologia analítica tem contemplado temas associados à clínica, com destaque para a psicoterapia, mas também temas relacionados à cultura, às artes, à mitologia, à sociologia, assim como desdobramentos teóricos e reflexões importantes por partes dos pós-junguianos de questões contemporâneas. A aplicação da psicologia analítica à pesquisa científica abre possibilidades de atuação profissional que vão além da prática clínica e constitui um desafio da prática junguiana a ser enfrentado. (PENNA, 2009, p. 15)

Ainda segundo Penna (2009), uma pesquisa em psicologia analítica é compreendida como relevante por alguns motivos, dentre eles: “O paradigma junguiano apresenta diversos pontos de aproximação com a ciência pós-moderna e seu método de investigação psicológica e sintonia com os princípios básicos da metodologia qualitativa de pesquisa”. (PENNA, 2009, p. 14)

Neste trabalho, o procedimento metodológico adotado será o da pesquisa teórica, na qual os temas centrais envolvem questões contemporâneas, como o processo de individuação e busca do homem pela autorrealização; a chegada e a influência de cultura oriental e seus legados, a exemplo da meditação; a questão das diferenças e a integração entre Oriente e Ocidente.

OBJETIVO

O estudo da teoria e obra de C. G. Jung ao longo da formação do curso de Psicologia na instituição PUC-SP levou-me à compreensão e ao interesse por importantes conceitos da teoria junguiana como o *inconsciente coletivo* e o *processo de individuação*. A meditação oriental, tema estudado por Jung, é uma técnica associada ao processo de autoconhecimento e, dessa forma, também pode ser entendida como um caminho para a interiorização e individuação.

Este estudo pretende estabelecer paralelos entre o processo de individuação da Psicologia Analítica proposto por C. G. Jung e a meditação oriental preconizada por povos como os indianos e os chineses há séculos. Este trabalho procura responder, segundo a perspectiva da Psicologia Analítica, à seguinte questão: de que forma a meditação pode ser um caminho para a individuação? Em segundo plano, também será discutida a possibilidade do uso da técnica de meditação na psicoterapia, sendo a área clínica importante pelo ambiente de destaque para a produção de conhecimento em Psicologia, procurar-se-á responder à pergunta: de que forma a prática da meditação pode auxiliar na psicoterapia?

O presente trabalho reflete sobre uma influência oriental, como a meditação, sendo utilizada como forma de autoconhecimento e caminho para a individuação pelos ocidentais, fornecendo algumas visões sobre esta prática, principalmente segundo C. G. Jung, alguns autores junguianos, e autores ocidentais e orientais de referência no assunto. Busca-se, portanto, refletir como o Oriente influencia e se entrelaça com o Ocidente, e vice-versa.

MÉTODO

O método adotado neste estudo foi o estudo teórico realizado por meio do levantamento bibliográfico. Foi realizada uma coleta de textos sobre o processo de individuação junguiano e sobre a técnica de meditação oriental, fazendo suas respectivas correlações. Além de excepcional psicoterapeuta, Jung construiu um grande modelo teórico consistente em termos ontológicos, epistemológicos e metodológicos, que dão espaço a um novo paradigma científico (PENNA, 2009). Os estudos de Jung estão contemplados em temas que vão além da associação com a área clínica, mas abrangem temas como mitos, filosofia, ciência e religião. Em relação ao estudo de algumas civilizações, Jung dissertou consistentemente acerca do Oriente, buscando ousadamente a compreender as diferenças culturais e psíquicas dos povos orientais em relação aos ocidentais. Como demonstra Penna (2009), uma pesquisa baseada modelo junguiano se mostra relevante por trazer desdobramentos teóricos e reflexões importantes dos pós-junguianos de questões contemporâneas. Além de que, segundo Penna, “A perspectiva simbólica arquetípica como forma de compreensão da realidade nos habilita a investigar os fenômenos nos contextos individual e coletivo”. (PENNA, 2009, p. 15)

a) Procedimento

Revisão Bibliográfica: Neste trabalho, cujo objeto alvo de investigação consiste em questões relativas a conceitos teóricos, o procedimento de coleta de material empregado foi a revisão bibliográfica (PENNA, 2009). Foram consultadas obras de C. G. Jung e de outros autores junguianos sobre o processo de individuação, no intuito de verificar quais são as etapas e características deste processo. Bem como foi averiguada a existência de possíveis referências desses autores sobre a meditação oriental segundo a perspectiva da Psicologia Analítica. Foram coletados textos sobre a filosofia oriental e do *yoga* relacionadas à técnica de meditação de autores que são referência no assunto, dando destaque ao contexto

histórico do surgimento da meditação no oriente, sua relação com o *yoga* e sua chegada ao ocidente. Os materiais encontrados e considerados adequados foram revisados e reorganizados, tendo sido colocados na forma de capítulos teóricos como forma de reflexão sobre o tema deste trabalho.

Capítulo I. JUNG E A INTEGRAÇÃO DA CONSCIÊNCIA

a) Jung e a Individuação: a questão entre Ocidente e Oriente

“A meta de uma psicoterapia que não se contenta apenas com a cura dos sintomas é a de conduzir a personalidade em direção à totalidade”.
Carl Gustav Jung

Segundo Jung, para o homem desenvolver-se por completo, é necessário que passe por diferentes etapas de maturação ao longo da vida, não havendo um padrão específico para a época e duração dessas etapas, mas ao longo do seu amadurecimento, é previsto que entre em contato mais profundo consigo mesmo, como uma espécie de demanda do próprio processo de individuação (JUNG, 2000; JUNG, 2011a). Este contato consigo mesmo é promovido pela relação e diálogo entre consciente e inconsciente, num processo dinâmico e incessante de integração. Ou seja, é esta interação dinâmica e natural da psiquê do homem que promove sua individuação.

Jung explica sua escolha do termo *individuação*: “Uso o termo ‘individuação’ no sentido do processo que gera um ‘*individuum*’ psicológico, ou seja, uma unidade indivisível, um todo” (JUNG, 2000, p. 269). O conceito junguiano de individuação tornou-se atualmente um dos principais pilares da teoria da Psicologia Analítica (HOPCKE, 2011), como se sabe. A maior parte dos autores junguianos considera o processo de individuação em suas teorias.

Durante sua jornada de vida, Jung desenvolveu estudos aprofundados acerca do inconsciente, e posteriormente, sobre o inconsciente coletivo. Ele buscou uma saída para a “superação” do paciente clínico, acreditando que este poderia ser “curado”, procurando desenvolver-se por um caminho diferente da Psicanálise freudiana baseada na sexualidade

(BYINGTON, 2008). No tratamento de seus pacientes e em seus estudos, Jung começou a desenvolver os conceitos da Psicologia Analítica de *Self* e individuação (entre outros), tendo percebido nos pacientes que atendia um progresso individual ao longo das sessões (através de sonhos, desenhos, relatos...), em que a psiquê de cada um parecia caminhar em direção à integração consciente-inconsciente; nessa perspectiva de indivíduo, foi concebida a sua possibilidade de autorrealização, da realização de seu *Self*, de seus mais plenos potenciais.

A história começa no fim do século 19 e início do século 20 na Europa. Jung atuava como psiquiatra na Áustria e fora responsável por tratar de diversos casos de patologias clínicas, como os de personalidades duplas e múltiplas, esquizofrenia, etc. Esses casos deram a oportunidade de elucidar a Jung o fato de que havia determinados conteúdos manifestos na conduta do doente que sequer passavam pelo seu conhecimento, isto é, pelo seu consciente (JUNG, 2000). Se esses conteúdos eram possíveis, acreditava-se que o inconsciente não era apenas o conjunto das reminiscências de conteúdos reprimidos pelo inconsciente (o que remonta à definição Freudiana de inconsciente, não menos importante que a de Jung), mas também possuía características de imprevisibilidade e autonomia. Uma análise mais precisa dos casos clínicos das neuroses e psicoses, mostrou a Jung uma imensa semelhança entre diversos sonhos de pacientes contendo fatos e acontecimentos históricos muito anteriores às suas experiências pessoais. A análise simbólica desses conteúdos, proposta por Jung, demonstrou o caráter universal dos conteúdos presentes nos sonhos desses pacientes em tratamento. Desta maneira, tudo o que pertencia ao processo psíquico deveria ser comum a todos os homens.

Para compreender o processo psíquico do homem e as exigências da individuação, Jung se viu diante da tarefa de compreender cada vez mais a história e os fatos do passado de forma a relacioná-los a fatos que eram comuns até os dias atuais. A profundidade da psiquê centrava-se no que Jung denominou *Inconsciente Coletivo*: "(...) no concernente aos conteúdos do inconsciente coletivo, estamos tratando de tipos arcaicos – ou melhor –

primordiais, isto é, de imagens universais que existem desde os tempos mais remotos” (JUNG, 2000, p. 17).

Os conteúdos do inconsciente coletivo que Jung denominou como arquétipos representam um dado anímico imediato, algo que ainda não foi submetido a qualquer elaboração consciente. Por vida anímica e conteúdo anímico entende-se algo que possui influência no processo psíquico do homem, ou seja, algo que influencia sua consciência, que possui força e energia o suficiente para ocupar / emergir no campo de sua consciência.

Os conceitos de *inconsciente coletivo* e, por consequência, de *arquétipos* se tornaram essenciais para a compreensão junguiana do desenvolvimento humano, pois esses conteúdos guardam relação com todas as possibilidades de vida manifestas. O estudo da cultura e das diferentes civilizações feito por Jung, por exemplo, o levou a dissertar com profundidade acerca das diferenças notáveis encontradas entre os povos ocidentais e orientais.

Do ponto de vista da integração da psiquê, em que há o mecanismo de autorregulação da tensão entre os contrários, podemos fazer uma análise sobre as diferenças entre as perspectivas ocidentais e orientais. Segundo Jung, há uma diferença básica quanto à tipologia psicológica predominante em ocidentais e orientais. Os ocidentais correspondiam psicologicamente, por assim dizer, mais ao tipo *extrovertido*, enquanto os orientais, mais ao tipo *introvertido* (JUNG, 2000, p. 17). Dessa forma, o desenvolvimento cultural desses dois “tipos” psicológico tem sido consonante à mentalidade predominante de cada um: os ocidentais se destacando pela conquista dos avanços tecnológicos e intelectuais, e os orientais cultivando o crescimento interno e espiritual.

Jung afirma que, essa diferença entre o ocidental e o oriental, não é casual, e que dela, deveríamos aprender uma lição. Para o indivíduo ocidental que recentemente

descobriu a espiritualidade oriental, Jung afirma: sua busca espiritual não deveria apenas tentar mimetizar a forma de busca do oriente, tentando copiar técnicas espirituais e decorá-las, pois esta seria em essência a mesma atitude que sempre teve diante do mundo: procurar as coisas *fora*, e não *dentro* de si, tal como é comum na atitude do tipo psicológico extrovertido. No entanto, o ocidental, ao buscar a via de desenvolvimento psicológico rumo à individuação, deveria perceber que o mesmo potencial que vê nos valores orientais espirituais, existe, em alguma forma, dentro de si, em seu inconsciente, não fora (JUNG, 2000).

Para atender às demandas da individuação, segundo as diferenças entre as perspectivas ocidentais e orientais, não deveríamos em hipótese alguma abandonar as aquisições derivadas de nosso desenvolvimento intelectual ocidental, pois isto seria negar nossas próprias raízes. Mas a partir desse mesmo recurso, o intelecto científico e aguçado, desenvolver uma compreensão a respeito dos ensinamentos do oriente, como forma de adaptação às demandas da individuação.

Desse modo, para a psiquê, a dualidade se aplica: se conscientemente um sujeito tem características ocidentais, inconscientemente tem um potencial oriental dentro de si. É necessário buscar olhar para este aspecto (inconsciente, da *sombra*) e permitir-se integrá-lo cada vez mais para atender às exigências da individuação. Um oposto não existe senão pela presença de seu contrário (HARRIS, 2010) e o que cabe ao ser humano é unificar esta própria complementaridade dentro de si. Desse modo, não pensemos em “criar” uma atitude oriental no ocidente, mas sim olhar para dentro de si, reconhecer esta parte oriental e integrá-la. “Nossa consciência não se cria a si mesma, mas emana de profundezas desconhecidas” (JUNG, 2011a, p. 112).

O ato de compreender a diferença entre as perspectivas ocidentais e orientais parece, portanto, ser um ponto fundamental para atendermos às demandas da individuação.

Em minha hipótese, estes dois opostos *simbolizam* amplamente uma diferença de características no nível psicológico que, uma vez entendida e integrada, é capaz de levar o homem à sua totalidade psíquica.

O processo de integração da consciência, que comentamos até agora, só pode ocorrer pela pressão exercida pela tensão dos contrários que, ao atritarem-se geram energia propícia para que os movimentos de circunvolução de sua psiquê se tornem cada vez mais potencializados, dando sequência ao processo dinâmico de evolução e integração do indivíduo. O mecanismo de autorregulação da psiquê é o responsável por naturalmente equilibrar essa tensão entre os opostos. O processo de autorregulação da psiquê, constante e interminável, tem como objetivo produzir a *síntese* do momento de vida atual para o indivíduo. Segundo Jung, este processo ocorre na seguinte equação: há, em princípio a *tese* (consciente), que é contraposta pela *antítese* (inconsciente), e o resultado desse processo é a *síntese* (símbolo). Quando a síntese ocorre, é possível que os símbolos venham à tona (através de sonhos, imagens, etc.). Dessa forma, compreendemos que são os símbolos que possibilitam o processo de individuação.

A evolução psíquica do homem, portanto, só é possível (começa) porque ele é capaz de tornar conscientes determinados conteúdos até então inacessíveis (é isto que cria a dinâmica de sua psiquê, que vai levar ao processo de *tese - antítese = síntese*).

Jung afirma que os problemas do processo de individuação começam quando se percebe o conflito entre a consciência de um lado e o inconsciente no outro (como no caso do exemplo ocidental e oriental). Para adentrar no processo de individuação é preciso coragem, afirma, pois diversos aspectos do eu que podem ser evidenciados, afugentam a maioria das pessoas, em lugar de olharem verdadeiramente para si mesmas. Jung afirma que é necessário sair de trás das roupagens da persona (máscara do ator) para ver a si mesmo e em seguida conhecer sua própria sombra, e assim, em um nível mais profundo,

lidar com sua *anima* e *animus*. Passar por essas três etapas constitui olhar o “espelho da água”. Esse, como a consciência, reflete a face verdadeira daquilo que por vezes, o eu (ego), quer despistar-se (JUNG, 2000).

Aqui, chegamos a um ponto importante para reflexão, no qual a questão a seguir pode ser colocada: como adentrar a si mesmo, atendendo às demandas da individuação?

O processo de individuação é natural a todo homem, embora possa nunca completar-se ao longo da vida de um indivíduo. A partir do processo psicoterápico, é possível que o indivíduo adquira instrumentos para atender a essas demandas particulares da individuação (HOPCKE, 2011), os relatos de sonhos e o uso de técnicas expressivas são capazes de auxiliar nesse processo (JUNG, 2010). Além do que, é durante toda a vida, que o mecanismo natural de autorregulação da psiquê trabalha a favor da individuação, e não é apenas quem faz psicoterapia que procura atender às demandas da individuação. O autoconhecimento, no entanto, tem se mostrado a melhor chave para o desenvolvimento do indivíduo. Numa perspectiva ocidental, é necessário que entremos em contato com o que há dentro de nós, que nos interiorizemos. Minha proposição, desta maneira, como um dos caminhos para a individuação do homem ocidental é o contato com a prática da meditação, uma técnica de oriental que proporciona o indivíduo a entrar em contato consigo mesmo. Continuaremos discutindo mais a frente sobre esse estado ser necessário em nossa civilização ocidental.

b) A individuação segundo outros autores junguianos

“Cria-se uma ordem que ‘transforma o caos em cosmos’.
Mas não uma ordem estática. Formação, transformação constituem sua essência”
Nise da Silveira

É importante observar que a maior parte dos autores junguianos de referência (BYINGTON, 2008; STEIN, 2006), abordam do tema da individuação em suas obras. A individuação, como já foi visto, é um tema central na teoria de Jung, quando se trata de compreender os caminhos para o desenvolvimento psíquico do homem. A autora junguiana de destaque, psiquiatra e ativista na luta antimanicomial no Brasil nas décadas de 30 e 40, Nise da Silveira (1905-1999), entende o processo de individuação como sendo a tendência instintiva do homem a realizar plenamente suas potencialidades inatas, assim como outros seres vivos tendem a realizar seu potencial: crescer, desenvolver-se, completar-se, como os animais e plantas, por exemplo. O ser humano também possui essa característica. Porém, diferente dos demais seres, é capaz de tomar consciência desse processo e influenciá-lo, além de possuir o livre arbítrio, uma característica atribuída à instância psíquica do *ego*. Através desse conflito genuíno, é que ocorre o desenvolvimento do ser humano por completo, o ser humano é forjado como um *individuum* (SILVEIRA, 1997). A autora cita os processos que devem ser passados nessa trajetória de encontro de si mesmo, como: descobrir-se da *persona*, enfrentar a sombra e conhecer sua anima e animus para que no decurso e em torno desse processo venham a organizarem-se os diferentes fatores psíquicos e mesmo os mais irreconciliáveis e opostos.

O autor junguiano Murray Stein afirma que os estudos de Jung sobre o processo de individuação basearam-se na observação do crescimento e desenvolvimento de pessoas até atingirem seus 70 a 80 anos. É por isto que Jung foi um dos primeiros a ser chamado de teórico de duração da vida *psicológica*. A individuação aborda intrinsecamente as etapas da vida humana. Na primeira metade da vida, está em foco o desenvolvimento do *ego* e da

persona do indivíduo. Já na segunda etapa da vida, o foco volta-se para a integração do sujeito com sua sombra e da tomada de consciência de sua anima ou animus, respectivamente. Ao longo desse processo de desenvolvimento psicológico - a individuação - há o surgimento do Si-mesmo (denotação arquetípica, cuja definição é de um princípio organizador e supraordinário da individualidade psíquica; HOPCKE, 2011). Stein afirma que é possível fracassar no processo de individuação e permanecer cindido interiormente até a posterioridade da vida adulta. Isto porque, a integração dos fatores da consciência e do inconsciente não está garantida, dependerá do arranjo da psiquê em torno de um centro que o sustente, nesse caso, esse centro é o que denominamos de *Self*. “A profunda unidade interior num nível consciente é, de fato, uma proeza rara, embora seja apoiada, sem dúvida alguma, por um impulso inato muito forte”³ (STEIN, 2006). O mecanismo psicológico através do qual o processo de individuação ocorre é chamado de *mecanismo de compensação*. A relação fundamental entre consciente e inconsciente é, dessa forma, de natureza compensatória.

Carlos Byington considera especificamente os estudos de Jung que o levaram a teorizar sobre o processo de individuação:

Através do conceito de arquétipo, Jung transcendeu a patologia, que era predominante na teoria dos complexos, apesar de não exclusiva. Começou a descrever as imagens arquetípicas na cultura e nos sonhos de seus pacientes. Descobriu as representações de totalidade nas mandalas e descreveu o Arquétipo Central, que denominou *Self*, e o arquétipo do mundo interno do homem, que chamou *Anima*, e da mulher, que chamou *Animus*. (...) Durante o desenvolvimento de sua obra, Jung relacionou progressiva e unilateralmente os símbolos da cultura com o processo de individuação. (BYINGTON, 2008, p. 26)

A partir do estudo da cultura e dos mitos de determinadas civilizações, Jung pôde alicerçar o processo de individuação a um aspecto universal, proveniente do conceito de inconsciente coletivo. Para Byington, a teoria de Jung o possibilitou pessoalmente

³ Veremos mais a frente, no capítulo sobre *Meditação*, que na visão oriental espiritualista, o indivíduo busca atingir a iluminação da consciência (*samádhi* ou *nirvana*). Este estado de consciência é atingido através de devoção e disciplina constantes e para o oriental, ele representa a conquista da profunda unidade interior. (FEUERSTEIN, 2005)

reconectar-se com a prospecção da vida simbólica e a busca pela totalidade. O autor comenta que seu encontro com a dimensão arquetípica só foi consumado em sua vivência de totalidade quando compreendeu que o chamado *arquétipo* é também consciente, e por isto, pode ser buscado e ensinado na relação com outros seres humanos. A teoria da individuação permite, entre outras instâncias, que o indivíduo se diferencie da coletividade.

Segundo Robert Hopcke:

Quando o consciente e o inconsciente, eu e Si-mesmo, têm um relacionamento contínuo, Jung considerava que a pessoa poderia então consolidar um senso de sua individualidade única, bem como de sua conexão com uma experiência mais ampla da existência humana, tornando-a capaz de viver de um modo criativo, simbólico e individual. (HOPCKE, 2011, p. 75)

Para a autora Judith Harris, o processo de individuação está ligado não somente à integração de consciente e inconsciente, mas também à integração entre mente e corpo. A autora considera que não há uma divisão entre estes dois conceitos como comumente foi afirmado em muitas linhas de estudo da Psicologia e da Filosofia (DANUCALOV & SIMÕES, 2006, p. 127-136). Há, no entanto, uma ligação corpo-mente, em que cabe ao homem encontrar o equilíbrio consigo próprio, para que haja uma integração entre esses diferentes (porém interligados) aspectos: corpo-mente / indivíduo e o *Self*. Esta integração envolve uma sutílização da ligação corpo-mente, e essa sutílização é recomendada através da prática de *yoga* (as características desta prática serão comentadas posteriormente nos capítulos sobre meditação). Por hora, a o processo de individuação, é compreendido tanto como uma dinâmica de integração dos opostos corpo-mente, como também uma espécie de caminho a rendição ao nosso *Self*. Esta rendição consiste em uma busca da alma pela totalidade (BYINGTON, 2008). A realização do *Self* se trata, em um sentido amplo, de desenvolver a espiritualidade. O processo de individuação a partir da relação ego-*Self* atrelado à prática do *yoga*, é analisado por Harris a seguir:

(...) O objetivo é trazer o ego para uma relação de rendição ao *Self* sem perder totalmente o ego. Paradoxalmente, o ego deve ser suficientemente

forte para se render. Essa afirmação é a base do nosso entendimento de nossa relação com o Self. Além disso, jamais devemos negligenciar a matéria, nossos corpos, em busca do transcendente. Vez após vez, tocamos o ponto em que o divino e o humano coincidem. O corpo recém-criado no ioga e na alquimia é o corpo sutil, a união dos opostos da mente matéria. Falando em termos práticos, isso significaria que os insights obtidos pela mente tornam-se realidade no corpo. Um insight é inútil caso não se possa utilizá-lo. Devemos estar na realidade para que possamos viver neste mundo. O corpo sutil age como a interseção entre esses dois mundos. (HARRIS, 2010, p. 52)

É possível compreender até aqui, que a integração entre diversos opostos da existência do homem é necessária para que ocorra a individuação. Integrar corpo-mente, ego-*Self*, Ocidente e Oriente, é tanto importante como natural. É desta forma que o homem estará preparado para o desconhecido, para lidar consigo mesmo em um nível mais profundo. Jung já havia colocado esta necessidade de integração há muito tempo. O autor presume que sem um corpo, não há individuação, esta não se presentifica, não se torna real. Sem a presença do outro, também não há individuação, pois não há quem a perceba e a registre (FARAH, 2008). Dessa forma, a relação do corpo no processo de individuação é fundamental. Harris ressalta em sua obra ainda a importância da compreensão de integração dos opostos:

Como os opostos são sempre qualidades extremas com um elo estreito entre eles, não é possível estabelecer uma posição de fato, nem mesmo pensada, sem a negação correspondente. Assim como ocorre com qualquer par de opostos, caso energia demais se manifeste em um dos polos, o indivíduo pode ficar bastante desequilibrado. Por exemplo, uma pessoa consumida pelo instinto pode ser controlada pela obsessão sexual ou pela gula, enquanto que, se estiver dominada pelo polo oposto, o arquetípico ou espiritual, ela seria levada, digamos, pela ideologia. Em ambos os casos não existe liberdade. (HARRIS, 2010, p. 24)

Essa liberdade comentada por Harris é algo que discutiremos mais a frente nesse trabalho no enfoque oriental e da meditação. Jung frisava que as experiências espirituais, como a prática da meditação, por exemplo, podem ser muito diferentes para um oriental e para um ocidental, mas nem por isso, a individuação deve deixar de ocorrer a seu modo. Isto é, o modo como cada indivíduo, oriental ou ocidental, deve compreender uma

determinada influência é diferente, devido à diferença de seus tipos psicológicos (JUNG, 2011a).

É válido ressaltar que o processo de individuação estudado a fundo por Jung, é um *fim em si*, não um meio para outro processo (STEIN, 2006). É com esta compreensão de Jung que seguiremos a frente nossa análise.

c) Jung e a meditação oriental

*“Nós cremos na ação; o hindu crê no ser imóvel”
Carl Gustav Jung*

A meditação proveniente de diversas culturas orientais passa a despertar o interesse de Jung no momento em que ele inicia suas pesquisas sobre os costumes, rituais, mitos e religiões destas civilizações a fim de compreender sua herança e constituição psíquica atual. De fato, Jung procurou compreender a forma como cada civilização concebia a existência, e procurou interar-se de suas práticas espirituais e crenças sobre Deus (JUNG, 2000; JUNG, 2011a).

Jung aprofundou-se no entendimento de culturas orientais, como por exemplo, a chinesa e a indiana. Um dos enfoques principais sobre a origem da prática da meditação é a partir da Índia (JUNG, 2011a). O autor conheceu este país e sua cultura abertamente, sem preconceitos, buscando retratar qual era o lugar da espiritualidade naquela cultura, e dissertou precisamente acerca do modo de pensar indiano (JUNG, 2011c). Jung menciona o *yoga* como a expressão mais eloquente do espírito hindu, em que sua prática resulta em um estado de imersão no que chamamos de inconsciente, mas os hindus consideram o mais alto grau de consciência (JUNG, 2011a).

Foi dedicado na obra de Jung um volume especial destinado ao estudo das Religiões Ocidentais e Orientais, essa particularidade tinha o objetivo de descobrir e analisar o significado dos símbolos produzidos a partir da fé. Há um capítulo do livro *Psicologia e Religião Oriental* dedicado, particularmente, à compreensão da *meditação* vinda do oriente.

Como já mencionado, Jung dissertou sobre a importância da prática do *yoga* para os orientais e hindus. “Não é o budismo, por exemplo, que forma e educa a alma do hindu, mas a *ioga*” (JUNG, 2011a). Neste capítulo sobre meditação, Jung analisa os trechos de um famoso texto de *yoga* (pertencente a um ramo do budismo de abordagem teísta), que parece oferecer uma visão profunda sobre a prática da meditação. O texto é datado de 424 d.C. e intitulado “Tratado da Meditação de Amitâbha” (*Amitâyur-dhyâna-sûtra*), sendo altamente apreciado sobretudo no Japão. Neste texto, Buda ensina à Rainha Vaidehi as chamadas 16 meditações. A primeira meditação que Buda ensina é sobre o sol poente. O praticante deveria concentrar sua atenção fixamente na imagem do sol poente, e não se distrair com nenhum pensamento. Através da concentração, o praticante deve conseguir ver de forma clara e nítida em sua mente a imagem do astro-rei, e assim, tendo toda sua atenção fixada nele, todos os significados de sua beleza lhe serão revelados. A segunda meditação trata-se da água: “Em seguida procurarás ter a percepção da água. Fixa o teu olhar na água pura e clara e mantém esse olhar claro e imutável dentro de ti. Não permita que seus pensamentos se dissipem e se percam” (trecho original do Tratado reproduzido por Jung. JUNG, 2011a).

Dessa forma, continuam as prescrições para as meditações seguintes feitas por Buda à Rainha Vaidehi, finalizando as 16 meditações. Jung não reproduz o Tratado inteiro, apenas alguns de seus trechos. Em um deles, é comentado que se o praticante tiver realizado a percepção de cada meditação, meditará sucessivamente até que atinja a suprema felicidade (*Sukhâvati*), e aqueles que conseguirem atingir o Samádhi, estarão capacitados a ver clara e distintamente a si mesmos, descobrirão que Si-mesmo e Buda são

um só. “Samâdhi é a ‘absorção total’, isto é, o estado em que todas as conexões cósmicas foram absorvidas no interior do indivíduo” (JUNG, 2011a).

Jung reforça novamente que o ocidental deve compreender a cultura oriental sem desprezá-la, mas também que não deve imaginar que conseguirá praticar tais meditações, como um hindu, porque não o conseguirá da mesma forma. A explicação para isto reside no fato de que a constituição psíquica é diferente nos ocidentais e orientais. Um exemplo: para o ocidental é extremamente difícil elaborar imagens perfeitas e ligadas a natureza. “O espírito da Índia brota diretamente da natureza. Nosso espírito, pelo contrário, opõe-se à natureza” (JUNG, 2011a, p. 115). Jung afirma que aquele ocidental que conseguisse, de fato, renunciar à Europa por completo, buscando tornar-se um *yogue*, com todas as consequências éticas e práticas envolvidas, como ficar em posição de lótus o dia todo, sentado sobre uma pele de animal, debaixo de uma árvore sagrada, terminando seus dias numa existência não obscura e sem nome, este sim, Jung diria que seria o primeiro a reconhecer que ele compreendeu o *yoga* como um hindu. Ademais, quem não conseguir, não deve se portar como se tivesse compreendido o *yoga*. Não devemos, portanto, renunciar àquilo que já conquistamos, a nossa inteligência ocidental. Mas sim, utilizá-la para compreender honestamente a respeito da prática de *yoga*, sem tolamente, se preocupar em querer imitar e sentir aquilo que não é de nossa índole. De forma geral, não devemos adotar algo que coloque em “ridículo” o mistério de nossa fé cristã (*mysterium fidei*), nossa herança legítima, e apesar disso, também não deveríamos subestimar as representações e as práticas “estranhas” hindus, considerando-as como enormes erros. Parece que uma atitude que busque integrar estas duas dificuldades é necessária.

A respeito das interpretações, as meditações deste Tratado possuem símbolos de vitalidade e importância universal para o homem. O sol é fonte inesgotável de vida e energia para todos, assim como a água. A importância destes símbolos é profunda e pode ser avaliada a partir da esfera do inconsciente coletivo. Estas meditações são produzidas

graças à *imaginação ativa*. Jung afirma que, no texto não há, no entanto, menções sobre a possibilidade da prática falhar em algum momento ou dar errado no momento das visualizações. O que para um ocidental, seria algo provável de acontecer. O ocidental, diferentemente do oriental, tem um grande medo de entrar em contato com seu inconsciente pessoal, com sua *sombra*. E nestas meditações, com certeza adentraria neste terreno obscuro. É por isto que Jung afirma: “Não é de se espantar que na visão da *yoga* esteja prevista uma espécie de solidificação interior da imagem (...)” (JUNG, 2011a), estes, os hindus, que lidam com entusiasmo com a ideia de aprofundar-se em si. Portanto, aqui se encontra a diferença entre o modo de pensar oriental e ocidental:

O homem ocidental procura sempre a exaltação e o oriental a imersão ou aprofundamento. Parece que a realidade exterior, com sua corporeidade e seu peso, domina o espírito europeu com muito mais força e maior intensidade do que o faz com o hindu. Por isso o primeiro procura elevar-se acima do mundo, enquanto o segundo retorna, de preferência, às profundezas da mãe-natureza. (JUNG, 1983, p. 113)

Em relação a uma concepção divina, as diferenças são: “(...) Entre nós, ocidentais, o homem é infinitamente pequeno, enquanto a graça de Deus é tudo. No Oriente, pelo contrário, o homem é deus e se salva por si próprio” (JUNG, 2011a). Para os orientais, o homem é a única causa eficiente de sua própria evolução interior. Ao passo que, para os ocidentais, a maioria das soluções se encontra fora de si, no altar das igrejas, por exemplo, e no progresso material. A explicação para o pensamento oriental reside na seguinte hipótese: “O Oriente se baseia na realidade psíquica, isto é, na psiquê, enquanto condição única e fundamental da existência” (JUNG, 2011a).

Para os hindus, encontrar Deus significa voltar-se para si – primeiro em concentração (*dhárana*), imersão (*dhyána*) e assimilação. O hindu acredita que tudo que é espiritual pode ser visto dentro do que é vivo. Portanto, o processo de individuação para um oriental, trata-se essencialmente de voltar-se para si. Diferindo da postura ocidental, que tem o mundo externo como realidade última na constituição de sua personalidade.

A meditação conduz a processos de maior clareza da realidade, a produções de imagens com conteúdos mais arquetípicos e cada vez mais vivos, do ponto de vista energético. Jung cita que os mestres nessa arte eram, há milênios, e ainda são os iogues hindus, e considera a ioga como a prática mais fortemente vinculada ao processo de meditação.

Assim, é possível dizer que para o ocidental, por sua bagagem histórica e hereditária, de nada vale adotar-se de símbolos e métodos orientais, se esse for um pretexto para esquecer seu passado enquanto empobrecimento cultural do significado dos símbolos e produção de imagens, Jung utiliza o termo “almas estéreis” ao caminho que a civilização ocidental tomou (JUNG, 2011a). A concepção do oriente e ocidente sobre a realidade é diferente, e dessa forma, não deve ser subjugada, mas sim trabalhada. Jung afirma que, assim como os orientais entram em contato com o inconsciente coletivo através do *yoga*, o intelecto ocidental, também o fez de forma suficiente e competente através do desenvolvimento dos estudos científicos acerca do inconsciente. Desse modo, cada um está fazendo o seu progresso à sua maneira. Ainda sim, a questão da integração da consciência na perspectiva ocidente-oriental fica aberta.

Estes opostos de muitas maneiras se influenciam e se chocam. Portanto, a maneira de integrar os modos de ser ocidental e oriental é que deve ser compreendida. Jung afirma diversas vezes que isto deve ser observado do ponto de vista do consciente e do inconsciente (JUNG, 2011a). No inconsciente ocidental, reside um modo de pensar muito semelhante ao do oriental, ou por assim dizer, uma possibilidade da “salvação de si próprio”, algo que o ocidental, em geral, acredita vir de fora.

d) A meditação segundo outros autores junguianos

*“No divino se reúnem todos os opostos”
Judith Harris*

Ao estudar sobre os legados orientais para o mundo, a prática milenar do *yoga* não pôde deixar de ser mencionada nas obras de Jung. De fato, suas compreensões em relação à psiquê do homem e a alma, abarcaram um grande grupo de assuntos. Entre eles a ligação entre corpo-mente. Esta extensão em sua abordagem permitiu que muitos outros autores junguianos dissertassem sobre a relação dos pacientes clínicos com seu corpo (FARAH, 2008) e sobre temas mais recentes e curiosos aos ocidentais como o *yoga*.

Judith Harris é uma autora junguiana que se adéqua a estes exemplos. Além de psicóloga junguiana, Harris atua professora de *yoga*, e analisa esta prática oriental através da visão de Jung do corpo e do princípio de tensão entre os contrários. Seu trabalho de integração dos pacientes clínicos consigo é feito através não só da mente, mas com o corpo (como dois opostos em processo de integração). Nesse contexto, a autora comenta que permanecer em posições, tais como os *ásanas* do *yoga*, levam a mudanças positivas no psiquismo do paciente. Estas mudanças se relacionam a produção de novas *sínteses* em que novos símbolos são gerados para o paciente. O processo de contato com o corpo permitiu que diversos pacientes da autora tivessem uma assimilação quanto às suas doenças, e a partir da produção do símbolo em sua psiquê, o processo de cura era disparado (HARRIS, 2010).

A autora afirma que ao tentarmos fazer posições extáticas como os *ásanas* do *yoga*, o esforço feito para “ficar” em uma posição ideal, nos é capaz de trazer uma necessidade de firmeza e segurança de um ponto profundo dentro de nós que se liga ao que é essencial. Ficar em posições extáticas tem por objetivo, portanto, criar na psiquê um momento, em que uma verdadeira quietude surgirá. Da quietude da mente tem-se a possibilidade de um

processo em que se abre espaço para que imagens e símbolos venham à tona, auxiliando na elaboração de sínteses da psiquê. Por quietude ou silêncio também se define “meditação” frequentemente (FEUERSTEIN, 2005).

O objetivo da realização de qualquer *ásana* no *yoga* é atingir um estado de concentração da mente e de consciência corporal, em que podem ser alterados estados psíquicos (GAMA, 2011). Harris sugere para seus pacientes posições como a “posição da montanha” (*Tadásana*) para que o paciente entre em contato com seu corpo. Esta posição consiste em ficar em pé, com os pés unidos, os braços estirados ao longo do corpo, e a coluna ereta. Além desta posição, a postura de meditação mais comum é a posição de lótus ou *padmāsana* (ver figura 1.0 no item “O que é Meditação?” no capítulo dois: *Meditação*) ou a meia posição de lótus (para os “iniciantes”), que permite que o praticante entre em estado de quietude. Porém, como veremos mais a frente na sessão sobre *Meditação*, meditar pode ser feito em diversas ações do dia-a-dia, e não só no ato de estar sentado com a coluna ereta (DANUCALOV & SIMÕES, 2006). Assim, a meditação pode ser vista como uma atitude psíquica (um modo de ser) diante dos fatos. Esse estado de quietude do corpo, para em seguida aquietar a mente, é compreendido como um fator positivo para o processo de individuação, uma vez que abre caminho para o aparecimento dos símbolos e reunificação da psiquê, consciente-inconsciente (HARRIS, 2010).

Yves Tardan-Masquelier aborda a psicologia junguiana através da perspectiva do sagrado e da religião. Para explicar os estudos e interesse de Jung pela alquimia (importante conceito que trata das conexões fisiológicas do corpo do homem, que influenciam nos processos psíquicos e da alma – *fazer nota*), estuda o oriente e ocidente, as mitologias e os símbolos. Em sua obra, aborda a história do Zoísmo, teoria sobre o ser humano e o desenvolvimento da vida, e dentro dela, discute a metáfora do metal ouro, que seria o grande néctar da sabedoria, o *aurumphilosophicum* (ouro filosófico).

A autora afirma que a metáfora do ouro, pode ser comparada com processos simbólicos, como o da mandala:

O ouro, na tradição química ocidental, teria aqui o mesmo papel que a mandala: servir de suporte de que concentra a psiquê e lhe permite descobrir o Si-mesmo.

Na metáfora do Zoísmo, (...) o ouro é símbolo de uma liberação das diferentes possibilidades do psiquismo. (TARDAN-MASQUELIER, 1994, pp. 98-100)

Esse paralelo nos permite dizer que para essa autora junguiana, a meditação é o caminho pelo qual se acessa estes símbolos sagrados e está associada à evolução do ser humano enquanto ser em desenvolvimento. A mandala é, por definição, um círculo, possui a “forma ideal” (JUNG, 2011a), que designa os movimentos de circunvolução que característicos da consciência do homem. Também foi considerada por Jung como “o símbolo da individuação” (JUNG, 2000). A meditação pode ser vista como a porta de acesso ao mundo das imagens primordiais dos símbolos, como o são as mandalas. Essas associações são possíveis, uma vez que a meditação levaria a estados mais assertivos sobre si mesmo e, por fim, ao acesso a registros primordiais.

Capítulo II. MEDITAÇÃO

a) Origens da meditação

*“Através da atenção focada, o ser humano pode perceber sua verdadeira natureza, ampliando sua consciência mundana e atingindo novos patamares de percepção do Real”
Danucalov & Simões*

Muitos ocidentais tem se interessado por práticas espirituais, marciais e outras influências vindas do oriente. Parece que compreender a integração do pensamento oriental com o pensamento ocidental tem se tornado um importante caminho para a individuação, para o equilíbrio entre o avanço material ocidental e o desenvolvimento espiritual oriental. Mircea Eliade foi um renomado pesquisador ocidental (nascido na Romênia, 1907-1986) que teve destaque em seu estudo da história das religiões. Uma das pesquisas notáveis de sua carreira foi em relação à Índia, onde passou alguns anos com *swamis* (mestres espirituais) compreendendo o sentido de determinadas práticas e rituais dentro da filosofia do *yoga*. O estudo e a experiência aprofundada na cultura indiana o permitiram, como pesquisador ocidental leigo até então, dissertar com propriedade em relação às tradições da Índia. Em especial, Eliade fez um estudo consistente e minucioso sobre a filosofia do *yoga*. Será, portanto, a partir de sua obra e referência, que vamos compreender a origem da meditação e por consequência do *yoga*.

A obra mais relevante sobre o *yoga* produzida até a atualidade, contendo a compilação de todos os princípios da prática (inclusive sobre a meditação) é o aclamado *Yoga-sutra*⁴ do sábio *Shri Pátañjali* (estima-se que tenha vivido no século II antes de nossa era). Esta afirmação é um consenso entre os principais estudiosos de *yoga* no ocidente, entre eles Mircea Eliade, Henrich Zimmer e Georg Feuerstein (DANUCALOV & SIMÕES,

⁴ Tratado de filosofia e técnica do estudo da consciência humana. Obra que sistematizou o método pelo qual a filosofia do *yoga* seria mais tarde ensinada e praticada. É considerada a principal obra de referência do *yoga*. (GAMA, 2008)

2006). Eliade afirma que iniciar uma revisão prática e teórica do *yoga* deveria ser feita através da obra de *Pátañjali* por diversos motivos. Sendo assim, vamos nos ater a este primeiro caminho dos *Yoga-sutra* de *Pátañjali* para compreender as origens de certas práticas do oriente como o *yoga* e a meditação. Entre os motivos para ter esta obra como referência, podemos citar um apontado por Eliade:

os *Yoga-sutra* são o resultado de um enorme esforço não só para reunir e classificar uma série de métodos ascéticos e contemplativos que a Índia conhece desde os tempos imemoriais, mas também para valorizá-los de um ponto de vista teórico, fundamentando-os, justificando-os, integrando-os em uma filosofia. (ELIADE, 1996, p. 22)

Em sua obra, *Pátañjali* não só une os sistemas filosóficos do *yoga* e do *Samkhyá* (ponto de vista filosófico da Índia), como ao longo dos capítulos, exalta o valor prático da meditação. Esta ênfase no valor da meditação se deve ao reconhecimento de sua prática na Índia em tempos remotos. Há algumas controvérsias a respeito da data em que *Pátañjali* realmente viveu e conseqüentemente da data de origem dos *Yoga-sutra*, mas comumente a data do século II antes de nossa era tem sido aceita entre os principais estudiosos de *yoga* no ocidente. Uberto Gama, mestre de *Vidya Yoga*, afirma que historicamente *Shri Pátañjali* pode ter vivido entre 500 e 200 antes de Cristo, segundo o que a maioria das autoridades indianas no assunto afirmam (GAMA, 2011). De fato, a seguinte afirmação de Eliade se faz relevante: "(...) essas controvérsias em torno da idade dos *Yoga-sutra* são de pouca importância, uma vez que, as técnicas de ascese e meditação exposta por *Pátañjali* tem certamente uma considerável antiguidade; elas não são descobertas suas nem de seu tempo: foram postas a prova muitos séculos antes dele" (ELIADE, 1996, p. 23).

Podemos verificar que o objetivo de *Pátañjali* em sua obra era o de compilar um manual prático de técnicas muito antigas, realizadas por praticantes de *yoga*, antigo *rishis* (sábios) e *sannyasins* (renunciantes) na Índia. Uma das importantes técnicas, praticada há milênios na Índia, era, portanto, a meditação. Meditar se dá no sentido de entrar em contato

consigo mesmo, de fazer uma ‘ponte’ maior entre a mente consciente e inconsciente, para finalmente, após um longo período de disciplina e persistência conduzir a liberação do homem (*moksha*) ou iluminação da consciência (*samádhi*). Não só Shri Pátañjali, mas outros mestres espirituais de *yoga* na Índia prescreviam que para a liberação do sofrimento, não basta apenas meditar, mas deve-se seguir o que *Pátañjali* denominou os “Oito Passos do *Yoga*”, que são: *Yama* (Código de Ética de Conduta Social); *Niyama* (Código de Ética de Conduta Pessoal); *Ásanas* (Técnicas físicas ou psicofísicas); *Pránáyáma* (Técnica para domínio do alento ou bioenergia); *Prátyáhára* (Técnicas psicoespirituais para domínio da mente e das emoções); *Dhárana* (Técnicas contemplativas para a libertação); *Dhyána* (Técnicas de experiência místico-espiritual); *Samádhi* (Superconsciência. Iluminação da consciência). (GAMA, 2011, p. 26)

Por ora, não vamos nos aprofundar em cada uma dessas técnicas (passos) dentro da filosofia do *yoga*, o que buscamos aqui é compreender o contexto em que a meditação era prescrita desde tempos longínquos na Índia.

Pátañjali não foi o inventor da “filosofia” do *yoga*, como também não foi o inventor das técnicas *yogues*, na realidade, ele escolheu com precisão e sabedoria os métodos e técnicas que foram suficientemente avalizados pela experiência de séculos para serem compilados em aforismos em sua obra (GAMA, 2008; ELIADE, 1996). *Pátañjali* reuniu a sistemática do *yoga* a um importante ramo da filosofia indiana denominado *Samkhyá*, o mais antigo *dárshana* segundo a tradição da Índia. Por *dárshana* entende-se “discriminação”, e o objetivo principal da filosofia *Samkhyá* é dissociar o espírito (*purusha*) da matéria (*prakriti*). Esta filosofia busca reconhecer a parte espiritual que existe em cada lugar, em cada ser vivo e em si próprio. Quando o homem se desenvolve integralmente (neste aspecto estão a relação com o corpo, trabalho, dinheiro, família, etc.), ele torna-se cada vez mais integrado consigo, quando se torna integrado, é capaz de ver o que há de sutil em si, e quando se torna mais sutil, é capaz de ver todas as coisas do espírito, porque a natureza do espírito é

sutil. Ao longo do presente estudo, a importância da relação corpo-mente, ou ainda, corpo-alma foi salientada, o objetivo dos paralelos aqui traçados, são a busca pelo processo de individuação (HARRIS, 2010, p. 66).

Quando se fala de escolas filosóficas na Índia, como o *yoga*, é necessário fazer uma referência ao Hinduísmo que está quase totalmente alicerçado nas escrituras sagradas indianas, que guardam o nome de *Vêdas*, e possuem aproximadamente entre 3.500 ou até mesmo 5 mil anos de existência. De maneira geral, o Hinduísmo não deve ser entendido como uma religião em si, mas como um apanhado extremamente preciso e complexo de inúmeros sistemas de pensamentos filosóficos-religiosos. De acordo com Uberto Gama, frequentemente é afirmado que o Hinduísmo “voltou as costas” às crenças védicas, mas isso não é verdade. O Hinduísmo é uma continuação dos próprios *Vêdas*. Por *Vedismo*, entende-se o livro que serve de base para o estudo religioso e sagrado. Segundo o autor:

A palavra *Vêda* significa em sânscrito ‘sabedoria’, e provém da raiz ‘Vid’, da qual se originaram outros vocábulos, inclusive *Vidya*. Atualmente, o Hinduísmo conta com um pouco mais de um bilhão de praticantes em todo o mundo. Isso significa um número extremamente grande e significativo de seguidores. Entretanto, definir o Hinduísmo não é uma tarefa fácil. O Hinduísmo não é uma religião convencional e limitada. Aliás, podemos dizer que o Hinduísmo é mais uma filosofia religiosa, um caminho de vida. (GAMA, 2011, p. 43).

Para se compreender melhor o *yoga*, devemos verificar que as escolas filosóficas na Índia são denominadas de *Dárshanas*, que segundo Gama, significam “visão, escola, compreensão, sistema, método, demonstração ou consideração” (GAMA, 2011, p. 72). No Hinduísmo, os *Dárshanas* ocupam posição privilegiada de conhecimento, aludindo ainda ao significado de “ponto de vista ou consideração”. Existem dois grandes grupos de *Dárshanas* na Índia: *Ástika Dárshanas* e *Nástika Dárshanas*. As primeiras escolas são evidenciadas como “clássicas” e reconhecidas pelos textos antigos. *Ástika* quer dizer que estes “reconhecem as coisas divinas”. Já as segundas escolas, não são evidenciadas como “clássicas”, por não reconhecerem os textos antigos, mas possuem uma base de raciocínio

extremamente sólida e prática filosófica. *Nástika* quer dizer “aqueles que não adoram nem reconhecem deuses ou ídolos” (GAMA, 2011). Desta maneira, podemos dizer, por exemplo, que o *yoga* pertence ao *Ástika Dárshana* e o budismo ao *Nástika Dárshana*. A respeito do grupo em que o *yoga* se classifica, os autores Danucalov & Simões afirmam:

Na Índia atual podemos encontrar um total de seis escolas védicas, conhecidas como escolas ortodoxas. São elas: *Nyaya*, *Vaisesica*, *Samkhya*, *Yoga*, *Mimamsa* e *Vedanta*. Sendo assim, sob uma ótica mais estreita, o *Yoga* pode ser considerado um ramo particular do gigantesco pensamento espiritual hindu. A palavra *Yoga* deriva da raiz verbal *yuj*, que significa jungir ou cangar, arrear. E segundo Georg Feuerstein, o que deve ser jungido ou arreado é a atenção do ser humano. (DANUCALOV & SIMÕES, 2006, p. 196)

É válido retomar a última frase citada, importante para a continuação de nossa reflexão: “o que deve ser jungido ou arreado é a atenção do ser humano” (FEUERSTEIN, 2005, p. 19). A partir deste ponto, podemos nos guiar por alguns parâmetros: a meditação é uma técnica oriental de origem em passado longínquo prescrita por algumas escolas filosóficas hindus ortodoxas (ou “clássicas”), tal como o *yoga*, bem como algumas escolas filosóficas não ortodoxas (ou não autorizadas) como o budismo e o jainismo. A importância da prática da meditação é reconhecida em obras fundamentais da Índia e de outras civilizações orientais, como são os *Yoga-sutra* de Pátañjali. A técnica de meditação oriental tem suas raízes principalmente na Índia há milênios, tendo uma difusão cada vez maior no Ocidente a partir do século XX (GAMA, 2011, p. 23). Buscar o equilíbrio entre o avanço material (ocidente) e a consciência espiritual (oriente) tem parecido ser um dos caminhos para o encontro do homem consigo mesmo, este equilíbrio se dá, não obstante, dentro do homem, não fora. De nada adianta o homem ocidental buscar decorar técnicas espirituais orientais e tentar imitá-las, pois isto seria mais uma atitude comum ao ocidental (se basear no que vem de fora, aqui no referimos ao tipo psicológico extrovertido, ao passo que o oriente pode ser entendido como introvertido) e não o tornaria mais integrado consigo mesmo. O que cabe ao homem ocidental é reconhecer que as riquezas de sua própria alma, atingir e procurar os valores orientais dentro de si mesmo, em seu inconsciente, e não fora

(JUNG, 2011a, p. 20; HARRIS, 2010, p. 57). A meditação é prescrita desde os primórdios como prática de cunho espiritual capaz de liberar o homem do sofrimento e essa conquista é possível através do exercício e redirecionamento da atenção. É isto que veremos a seguir.

b) O que é meditação?

*“Em alguns aspectos, a meditação é como todos os outros, como alguns outros e como nenhum outro”
Daniel Goleman*

Através do estudo de boas referências literárias no assunto, é possível perceber que quase todos os livros relacionados à meditação (como por exemplo, livros de diferentes filosofias de *yoga*) não possuem uma explicação bem definida sobre o que é meditação. Estes livros sempre abordam o tema “meditação”, porém sem nunca defini-la fechadamente. Isto porque a própria meditação em si, é um estado interior que não possui muitas explicações a não ser através da própria experiência de quem a pratica. Isto é, as teorias existentes acerca da meditação são importantes, mas vivenciá-la é fundamental. De forma geral, existem interessantes escritos sobre todo o conhecimento a cerca da meditação e veremos aqui alguns deles.

Segundo o Ph.D. e estudioso de *yoga*, Georg Feuerstein, a meditação é uma espécie de espera e pode ser compreendida como um estado interior:

Meditar é repousar na espera. (...) A meditação é de fato um tipo de espera – não, contudo, a espera nervosa e semiconsciente que tipicamente acontece quando estamos na parada do ônibus ou na sala de espera do consultório dentário. A espera meditativa é permanecer no presente, sem deixar que os pensamentos voem como costumam fazer. É simplesmente “estar sentado”, como dizem os zen-budistas. A meditação é, portanto, uma espécie de retorno ao nosso centro. (FEUERSTEIN, 2005, p. 256)

Osho (1931-1990), mestre espiritual indiano, escritor de inúmeros livros que trouxeram um imenso benefício através de uma concepção inovadora sobre o

autoconhecimento, afirma que o silêncio é meditação. “É necessário alterar a percepção, mudar o foco das palavras em direção ao silêncio, que está sempre presente” (OSHO, 2002).

Segundo Varela, Thompson & Kosch (2003) apud Danucalov & Simões: “Seu objetivo (da meditação) é levar a pessoa a tornar-se atenta, experimentar o que a mente está fazendo enquanto ela o faz, estar junto com a própria mente”. Ainda, de acordo com Young & Taylor (1998) apud Danucalov & Simões, o ato de meditar, no sentido fisiológico, é descrito por um estado alterado de consciência, dominado na grande maioria das vezes pelo sistema nervoso autônomo parassimpático, em que o indivíduo está em vigília.

Para Osho, a origem do termo “meditação” em português, deve ser compreendida. A palavra em sânscrito que denomina “meditação” é *dhyána*. E o significado desta palavra é “eu estou em meditação”, e não se refere a um objeto específico sobre o qual a pessoa deve estar meditando. Osho afirma que dizer “estou meditando” coloca o espaço para a pergunta “meditando sobre o que?”, mas o sentido literal de *dhyána* é “eu sou meditação”. Isso se refere a um modo de *ser* (ênfase minha). A meditação durante o dia-a-dia frequentemente é entendida como contemplação, e durante a prática de *yoga*, por exemplo, é precedida pela técnica de concentração (*dháрана*), isto é focar a atenção em um único ponto ou objeto (a escolha do praticante). Osho afirma que a concentração e a contemplação são dois polos, e a “meditação” está exatamente no meio. É este o significado em português do termo “meditação” para Osho.

As posições físicas de meditação são denominadas *dhyánásanas*, segundo Gama, nestas posições a coluna deve ficar ereta o máximo possível, permitindo manter normais os níveis de curvatura da coluna vertebral (*Merudanda*). As posições de meditação têm o objetivo principal, ao manter o tronco ereto, de eliminar a compressão dos órgãos abdominais, eliminando possíveis incômodos relacionados a distúrbios internos

(subsequentes de se permitir uma musculatura abdominal flácida), impedindo a prática da meditação. Nesse momento, é importante descrever algumas alterações fisiológicas que os dhyánásanas proporcionam e os benefícios em consequência da prática, de acordo com Gama:

- **Um maior suprimento de sangue na região pélvica:** A concentração de sangue na região pélvica provoca o despertar da energia vital de Kundaliní¹. Com as pernas cruzadas, a região pélvica recebe um suprimento grande de sangue mais vitalizado, tonificando os nervos coccígeos, sacrais e órgãos abdominais.

- **Menor produção de CO²:** Os dhyánásanas envolvem uma quantidade muito pequena de atividade muscular. Quando a produção de CO² é reduzida durante a permanência nas posições de meditação, os pulmões e o coração diminuem a sua atividade. A respiração se torna tão leve e as batidas do coração tão controladas, que a impressão que temos é que todas as atividades físicas ficam suspensas.

Benefícios dos dhyánásanas:

- Todas as posições relaxam o corpo e mantêm a mente aberta.
- Tornam flexíveis os joelhos e tornozelos.
- Corrigem os pés chatos (*vajrásana*).
- Aliviam as dores das pernas.
- Fortalecem os rins (*bhádrásana*).

(GAMA, 2011, p. 202)

Esta explanação evidencia a posição física com que frequentemente aprendemos a meditar, esta posição possui diversas variações (meia posição, com pernas uma das pernas para cima; braços esticados e apoiados nos joelhos; mãos uma sob a outra, etc.), e sua denominação é posição de lótus ou *padmásana* em sânscrito. A figura 1.0 ilustra mais claramente a posição de meditação comentada aqui:



Figura 1.0: Homem meditando em posição de lótus (*padmásana*). Fonte: www.freehealthchannel.com

Ainda sim, como colocam Danucalov & Simões, meditar não se faz apenas sentando em posição de lótus, meditar pode fazer parte de várias outras atividades cotidianas como comer, andar na praia, dirigir. As posições tradicionais de meditação são os *dhyánásanas*, mas isto não impede o praticante de adotar outra postura. De acordo com Osho, meditar é “ser”, é tornar-se um observador da existência. É não se alterar frente a estímulos externos e internos (pensamentos). A partir dessa compreensão mais profunda da meditação que é possível afirmar que a prática da meditação liberta o homem e o espiritualiza.

Há várias formas de se interpretar a meditação e procurar dissertar a cerca dela, mas segundo os estudiosos do assunto, para se entender a meditação, não há nada mais significativo do que sua própria prática. E de todas as formas, verifica-se que a meditação é algo que se relaciona com o movimento de interiorizar-se do homem, pode-se dizer que um de seus benefícios é cada vez mais o retorno a si mesmo.

c) Qual a relação da meditação com o yoga?

*“Yogas citta-vrtti-nirodhah”
(Yoga é a inibição das modificações da mente)
Shri Patañjali*

Comumente o uso do termo meditação está associado à espiritualidade. E esta associação se relaciona com a origem do termo em si. A técnica de meditação é amplamente utilizada e prescrita no oriente como meio à ascensão espiritual e como ferramenta de autoconhecimento. O *yoga* é um dos sistemas que prescreve a meditação como uma prática fundamental para o desenvolvimento da consciência do homem (GAMA, 2011). No ocidente, frequentemente entramos em contato com a meditação através da difusão de filosofias orientais, como por exemplo, através das práticas do *yoga* e do budismo.

Para se compreender melhor do que se trata o *yoga*, retomemos as palavras do renomado historiador de religiões do mundo, Mircea Eliade quando dissertava a respeito das doutrinas do *yoga*, a herança indiana (nota minha):

Estudando as teorias e as praticas do *Yoga*, teremos ocasião de referir-nos a todas as outras 'forças propulsoras' do pensamento indiano. Começemos por delimitar o sentido do termo *yoga*. Etimologicamente, ele deriva da raiz *yuj*, 'ligar', 'manter unido', 'atrelar', 'jungir', que originou o termo latino *jungere*, *jugum* e o inglês *yoke* etc. o vocábulo *yoga* serve em geral para designar toda *técnica de ascese* e todo *método de meditação*. Evidentemente, essas asceses e meditações foram valorizadas de forma diferente pelas múltiplas correntes de pensamento e movimentos místicos indianos. Como logo veremos, existe um *Yoga* 'clássico', 'sistema de filosofia', exposto por *Pātañjali* em seu célebre tratado *Yoga-sutra*, e é deste 'sistema' que é necessário partir para compreender a posição do *Yoga* na história do pensamento indiano. Porém, ao lado do *Yoga* 'clássico' existem numerosas formas de *yoga* 'populares', assistemáticas. Existem também os *yogas* não bramânicos (o dos budistas, o dos jainistas); há sobretudo *yogas* de estrutura 'mágica' e outros de estrutura 'mística' etc. No fundo, é o próprio termo *yoga* que permitiu esta grande variedade de significações. Uma vez que, etimologicamente, *yuj* quer dizer 'ligar', é evidente que o 'liame' ao qual esta ação de ligar se refere pressupõe como condição primeira a ruptura dos liames que unem o espírito ao mundo. Em outros termos: a liberação não se realiza se antes não nos 'desligamos' do mundo, se não começamos por nos afastar do ciclo cósmico; caso contrário, jamais chegaremos a nos reencontrar nem a conquistar a nós mesmos. (ELIADE, 1996, p. 20)

Neste trecho, Mircea Eliade comenta sobre a vasta diversidade de formas e estruturas que o termo "*yoga*" permite. Dentro dessa estrutura, o objetivo maior do *yoga* é a liberação do homem de todos os sofrimentos humanos (*moksha*), é a conquista de si mesmo, em união de seu corpo (matéria – *prakriti*) e espírito (alma – *purusha*). Desse modo, todas as posições físicas, técnicas de respiração, concentração, meditação e relaxamento, códigos de ética e práticas de abstinência (GAMA, 2008) destinam-se a esse propósito: expandir a consciência do homem e libertá-lo do sofrimento (ELIADE, 1996).

Embora haja esta vasta diversidade de estruturas de *yoga* que são fruto de sua própria raiz etimológica, esta diversidade não encontrou seu alcance mais profundo no ocidente. No *yoga*, que se estabeleceu no ocidente a partir do século XX, existe uma compreensão leiga acerca do assunto, que associa a prática a nada mais que uma simples

atividade muscular ou de relaxamento (FEUERSTEIN, 2005). Seguir os princípios em que as linhas filosóficas de *yoga* da Índia foram baseadas (filosofia, práticas e códigos de ética), na realidade, tem objetivo de conduzir o praticante à libertação dos sofrimentos humanos. Sobre a concepção do oriente a respeito do *yoga*, citemos novamente as palavras de Eliade:

“Libertar-se” do sofrimento é a finalidade de todas as filosofias e de todas as místicas indianas. Quer se obtenha essa libertação diretamente pelo ‘conhecimento’, segundo ensinam, por exemplo, o *Vedanta* e o *Samkhyá*, ou por meio de técnicas, tal como afirmam, a par do *Yoga*, a maioria das escolas budistas, o fato é que nenhuma ciência tem valor se não tiver por finalidade a ‘salvação’ do homem. (...) Na Índia o conhecimento metafísico sempre tem finalidade soteriológica. Assim, só é apreciado e buscado o conhecimento metafísico (*vidya, jñāna, prajñā*), isto é, o conhecimento das realidades últimas, pois só ele busca a libertação. É, com efeito, pelo ‘conhecimento’ que, libertando-se das ilusões do mundo dos fenômenos, o homem ‘acorda’. ‘Pelo conhecimento’ significa pela prática do recolhimento, cujo resultado é fazê-lo reencontrar seu próprio centro, fazê-lo coincidir com seu ‘espírito verdadeiro’ (*purusha, atman*). O conhecimento transforma-se em meditação e a metafísica torna-se soteriológica⁵. (ELIADE, 1996, pp. 26 e 27)

A meditação, para o *yoga* e para o oriente, é dessa forma, uma técnica singular para o reencontro do homem consigo mesmo (utilizando expressões junguianas, com seu “*Self*”). A meditação como símbolo, significa a base espiritual. Meditar, como já foi visto anteriormente, não se dá apenas sentado com a coluna ereta, dedos entrelaçados e olhos fechados, mas pode ser um “estado de espírito”, um modo de ser. O ocidente não só tem aprendido gradualmente o valor da meditação, que frequentemente quando alguém diz que “vai meditar”, o termo adquire sinônimo estado de “paz”, ou de procura por uma “reflexão aprofundada”, ou ainda, referência sobre uma prática de cunho espiritual (OSHO, 2002). O *yoga* é, portanto, uma das principais referências no ocidente em que a prática da meditação é exercitada e recomendada. A pesquisa de Danucalov & Simões explicita melhor a relação entre o *yoga* e a meditação:

A meditação é intrínseca ao sistema *Yoga*, mas também foi adotada por outros sistemas filosóficos, até mesmo não advindos do oriente. Contudo, não é exagero dizer que a meditação seja sinônimo do *Yoga*. Ela está presente

⁵ Relativo à soteriologia. *Soteriologia: Teol 1* Doutrina relativa à obra de salvação realizada por Jesus Cristo em favor da humanidade. **2** Estudo do mistério da redenção cristã. Fonte: Dicionário Michaelis Online (<http://michaelis.uol.com.br/>)

em todas as escolas e durante toda a prática e vida do *yogue*. Meditar não se faz apenas no sentar em posição de lótus com os olhos fechados enquanto se recitam mantras, mas se faz durante a realização dos outros *ásanas*, no caminhar na praia, almoçando, lavando o seu carro, ou seja, o *Yoga* afirma que o praticante deve sempre estar atento aos seus pensamentos. (DANUCALOV & SIMÕES, 2006, p.220)

Foi colocado um ponto importante aqui: a meditação, em muitos sentidos, pode ser compreendida como sinônimo do *yoga*. E se o *yoga* busca a liberação do homem, como postula Eliade, a meditação também busca essa liberação. A meditação, em poucas palavras, pode ser entendida como o exercício de se retrabalhar a atenção, e esse exercício tem se mostrado transformador de diversas maneiras. Através de benefícios e mudanças nas esferas física e psíquica, o homem tem uma vida mais saudável. Através da possibilidade de um contato com o que há de mais profundo em si o homem evolui e se individua. Veremos a seguir como a prática da meditação se estabeleceu no ocidente e como tem sido utilizada amplamente por nossa cultura de forma a trazer benefícios.

d) A chegada da meditação no Ocidente

*“Muito embora o Yoga tenha se originado em solo indiano e por muitos milênios tenha nele se desenvolvido, é concebido e concebe a si mesmo como uma tradição de libertação para **toda** a humanidade”*
Georg Feuerstein

Segundo Danucalov & Simões, a filosofia do *yoga* e a técnica de meditação se estabeleceram no ocidente em meados dos anos sessenta. Ainda sim, houve uma distorção no sentido original das praticas orientais, ora assumindo um cunho unicamente místico ora assumindo um caráter de atividade muscular e ginástica. Houve uma perda do sentido original de desapego ao ego e de libertação do mundo ilusório que essas filosofias propõem (TRUNGPA, 2008). Contudo, cada vez mais têm sido feito estudos preocupados em retomar a tradição meditativa, os autores Marcello Danucalov & Roberto Simões (2006) trazem a conhecimento uma grande parte desses estudos. Segundo os autores, os estudos sobre a tradição meditativa que têm sido realizados, têm o objetivo de buscar uma unidade do

funcionamento integral do corpo (não apenas o entendimento de sua fisiologia): “Dentro da comunidade científica, esses autores estão resgatando a filosofia oriental com foco na união e integração, aproximando, assim, a razão ocidental da espiritualidade oriental”. (DANUCALOV & SIMÕES, 2006)

Danucalov & Simões são autores de uma competente e vasta pesquisa acerca dos estudos neurológicos feitos sobre meditação no ocidente no século XX. Eles reúnem diversos estudos feitos sobre o tema na obra *Neurofisiologia da Meditação*, relatando a influência das filosofias orientais ao chegar às terras ocidentais, a exemplo da filosofia do *yoga*. Segundo esses autores, houve duas influências relevantes para a chegada e o estabelecimento do *yoga* e da meditação no ocidente. Uma advinda da figura de *Maharishi Mahesh Yogi*, que encantou estrelas “hollywoodianas” e astros do *rock* com a Meditação Transcendental (MT). Ele foi um dos primeiros yogues a trazer ao ocidente o conceito de meditação, trazendo-o de forma adaptada a mentalidade da sociedade ocidental. A referência para o estabelecimento da meditação no ocidente veio do budismo tibetano com a chegada de *Chogyam Trungpa*, um dos primeiros professores do budismo tibetano no ocidente, que influenciou os estudos de Francisco Varela e Humberto Maturana⁶. A sua Santidade, o *Dalai Lama*, também influenciou consideravelmente a recente aproximação entre oriente e ocidente, pois sua Santidade se abriu ao diálogo com o mundo científico, colaborando para a aproximação das duas abordagens de pensamento (oriental e ocidental), desmistificando conceitos mal compreendidos por ambas as partes.

Gama afirma que a chegada do *yoga* no ocidente se deu, pela primeira vez, em 1893 com a vinda de Shri Swami Vivekananda nos Estados Unidos para a conferência do Parlamento das Religiões em Chicago. Vivekananda queria revelar a Índia ao ocidente sob o prisma da espiritualidade, algo novo até então. Ele buscava um ideal, ao mesmo tempo

⁶ Francisco Varela (1946-2001) foi um renomado biólogo e filósofo chileno que junto a Humberto Maturana (1928-até o presente), seu professor e renomado neurobiólogo chileno, desenvolveram importantes estudos acerca da neurofisiologia da meditação. (DANUCALOV & SIMÕES, 2006)

“levantar um Índia sofredora, porém rica, ao nível de sua época, e salvar o ocidente materialista, egoísta, com a contribuição do pensamento milenar de seu país” (GAMA, 2011). Dessa forma, o autor compreende que o ocidente ficou conhecendo o *yoga* e o Hinduísmo, um enorme avanço para o ocidente e o oriente na época. Mas, como é natural do processo de aceitação e evolução do homem, os esforços de *Swami Vivekananda*, *Maharishi Mahesh*, *Chogyam Trungpa*, *Dalai Lama* e de outros importantes espiritualistas orientais ainda não foram completamente suficientes para desmistificar a filosofia oriental para os ocidentais. Este parece ser um esforço gradual e acumulativo.

A respeito das pesquisas científicas feitas na área de meditação, estas já existiam muito antes da década de sessenta. Segundo Danucalov & Simões, *Swami Kulavayananda* começou a desenvolver o *yoga* de uma forma mais científica, de acordo com a tradição ocidental, ainda na década de vinte. “Porém, foi somente com Wallace, em 1970, que a meditação transcendental (MT) realmente alcançou os laboratórios das universidades ocidentais. Wallace foi o primeiro pesquisador ocidental a se interessar por meditação”. (DANUCALOV & SIMÕES, 2006)

Segundo Feuerstein, foi estimado que em 2005 cerca de 20 milhões de pessoas nos Estados Unidos já praticavam *yoga*. A partir de um relatório da Intersurvey Inc., datado de 12 de maio de 2000, o autor relata que: 9% dos norte-americanos (cerca de 25 milhões de pessoas), já experimentaram praticar “*yoga*”, enquanto 14% já experimentaram praticar uma meditação qualquer, de natureza não específica, e 3% já praticaram Tai Chi. A eficácia do *yoga* foi avaliada em 87%, a da meditação em 85%, e a do Tai Chi, em 73%, apesar de não estarem explícitos na pesquisa quais foram os critérios para se chegar a esses dados. Supõe-se que, nesse levantamento, o termo *yoga* deva ser relativo à realização de posturas do *yoga* - *ásanas* (FEUERSTEIN, 2005).

É sem dúvida que estas atitudes de certo modo, limitadas ainda, geram alguns bons resultados. “O yoga já veio para o ocidente, e veio para ficar. O desafio que temos agora diante de nós é o de desencadear todo o seu potencial, o que só é possível quando temos disposição de praticá-lo em profundidade” (FEUERSTEIN, 2005). Podemos transpor esta colocação do autor para a prática da meditação também. Como afirma Danucalov & Simões (2006), de muitas maneiras, o yoga e a meditação podem ser entendidos como sinônimos.

e) Efeitos físicos e psíquicos da prática da meditação

*“O ponto de concordância mais forte entre as escolas de meditação é o da importância de se reexercitar a atenção”
Daniel Goleman*

Para meditar, a posição comumente usada na maioria das escolas de meditação é sentar-se com as pernas cruzadas e com a coluna ereta. Os dedos ficam entrelaçados e as mãos apoiadas sob as pernas cruzadas, os dedões tocam-se; também é possível apoiar uma palma da mão sob a outra sob as pernas cruzadas. Ou também é possível estender os braços e apoiar a palma ou o dorso das mãos (dependendo da hora do dia) sob os joelhos com as mãos em *mudra* (gestos magnéticos). Os braços e ombros ficam relaxados. O semblante é sereno e os olhos ficam fechados, voltados para a ponta do nariz, ou no ponto entre as sobrancelhas. A respiração é lenta e consciente. (IYENGAR, 1966).

A partir desta posição em que o corpo fica em segundo plano, fica “estático” e a mente fica tranquila, uma instigante pergunta pode ser feita segundo Danucalov & Simões: “de que forma a imobilidade associada às práticas meditativas pode influenciar a fisiologia humana?” e a resposta que os mesmos dão está baseada em resultados obtidos através de estudos neurológicos de diversos autores em praticantes de meditação:

As pesquisas realizadas com praticantes de meditação e/ou *yoga* apontam para inúmeras alterações fisiológicas, tais como: reduções da frequência cardíaca, alterações no fluxo sanguíneo encefálico e da atividade eletroencefalográfica, modificações nas concentrações de inúmeras substâncias neurotransmissoras, variações hormonais, reduções da temperatura corporal, aumento no volume sanguíneo, alterações dos sentidos e das percepções, aumento da resistência galvânica da pele, diminuições da resistência vascular periférica, quedas do consumo de oxigênio e da produção de gás carbônico, assim como acentuadas reduções no lactato sanguíneo, além de outras modificações que ocorrem durante o processo meditativo. (DANUCALOV & SIMÕES, 2006, p.239)

A execução de práticas como o *yoga* e a meditação, em diversas circunstâncias, não possui apenas um objetivo espiritual, mas passam pelos aspectos físico e psíquico do indivíduo, trazendo-lhe inúmeros benefícios, como os que foram colocados acima. Estes, que não se tratam especificamente da relação espiritual da prática do *yoga* e da meditação, são benefícios mais singelos como a melhora de algumas doenças e remissão de estados mentais diversos. Mas nem por isso, estes benefícios são menos importantes do que o aspecto espiritual da prática. Na realidade, os dois aspectos são complementares não se obtém um sem a conquista do outro (HARRIS, 2010). É com a melhora do físico e do estado psíquico, que é possível que o praticante busque algum aspecto mais profundo em si, que tenha contato com seu centro (*Self*) e sua alma, ademais, o processo de adoecimento fica como uma urgência na vida daqueles que querem se curar. De forma geral, o processo de cura do corpo ocorre simultaneamente com a melhora dos estados mentais e emocionais, e com o desenvolvimento espiritual. O uso do *yoga* e da meditação quando feito de forma a alcançar os benefícios de melhora física, mental e emocional é denominado de *Yogaterapia*⁷. Nos últimos anos constata-se que este ramo do *yoga* tem sido muito utilizado no ocidente. (DANUCALOV & SIMÕES, 2006)

Os autores Danucalov & Simões apontam inúmeras aplicações do *yoga* e da meditação no tratamento de indivíduos com diversas complicações e patologias, como:

⁷ As técnicas milenares do *yoga* podem ser utilizadas como terapia, como citam diversos textos clássicos de *yoga*. Segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde - o *yoga* é considerado como “Medicina Complementar”. Na Índia, a parte terapêutica do *yoga* é denominada *Yogachikitsa*. (GAMA, 2011) Resolução online da OMS: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf

ansiedade e depressão; indivíduos sobreviventes de tentativa de suicídio; insônia; distúrbios alimentares como anorexia e bulimia; síndromes gastrintestinais; tuberculose; asma; indivíduos praticantes de abusos sexuais; portadores de retardo mental; deficientes visuais; portadores de doenças físicas; portadores de doenças cardiovasculares; hipertensão; indivíduos portadores do vírus HIV ou de AIDS; portadores de câncer; no tratamento dos sintomas gerados após transplantes de órgãos; viciados em drogas psicotrópicas; treinamento de atletas; portadores de esclerose múltipla; portadores de epilepsia; portadores de glaucoma (DANUCALOV & SIMÕES, 2006, p. 271 a 287). Com isto, verifica-se cada vez mais os possíveis benefícios advindos da prescrição das práticas do *yoga* e da meditação⁸. Esta prescrição seria benéfica no ramo da saúde em geral.

Além da utilização do *yoga* e da meditação como forma de *Yogaterapia*, como brevemente comentado aqui, estas duas práticas influenciam o homem de sobremaneira nos aspectos psíquico e espiritual. O conjunto de benefícios advindos dessas duas práticas parece se mostrar extremamente benéfico no processo de individuação do homem. A seguir, veremos mais precisamente quais os paralelos existentes entre a meditação e o processo de individuação.

⁸ Ver nota da página 09 sobre a portaria no. 971 do Ministério da Saúde brasileiro que prescreve a meditação.

Capítulo III. A MEDITAÇÃO COMO UM CAMINHO PARA A INDIVIDUAÇÃO

*“A maneira de uma gota d’água não secar é encontrar o mar”
Provérbio tibetano do filme Samsara (tirado do livro de C. Byington)*

É fato que a prática da meditação conduz o homem a um estado de interiorização e como vimos até agora, isto ocorre por alguns motivos. A manutenção do corpo em uma só posição (*dhyanásanas*, posições de meditação), a respiração mais lenta e consciente, e a atenção redirecionada com os olhos fechados são alguns exemplos de diretrizes que auxiliam o indivíduo a atingir um estado de interiorização.

A influência da relação corpo-mente aqui se presentifica: o corpo imóvel e relaxado produz alterações na consciência. É possível através da manutenção em posições físicas do *yoga*, os *ásanas*, que o corpo permaneça em uma postura específica, essa concentração em uma única postura (*ekagrata*), por conseguinte, proporciona uma reorganização e um alívio das tensões psíquicas (HARRIS, 2010). Com o alívio das tensões psíquicas, cria-se uma condição psíquica em que novos conteúdos latentes no inconsciente podem chegar à consciência, esses conteúdos se expressam na forma da elaboração de símbolos e constituem a *síntese* psíquica.

Buscamos compreender, portanto, que a meditação pode ser um caminho para a individuação, uma vez que, a sua prática favorece a integração de consciente-inconsciente. Esta integração ocorre por conta de dois aspectos principais: relação corpo-mente; atenção da mente redirecionada.

No primeiro aspecto, chegamos ao conhecimento de que a prática da meditação reivindica uma nova relação com o corpo e suas posturas. Meditar geralmente é representado pelas atitudes de manter o corpo imóvel e a mente atenta, para se obter um estado de interiorização (GAMA, 2011). Mas também é possível meditar em movimento,

como já vimos. Isto significaria ter uma “atitude meditativa” diante da rotina e dos fatos cotidianos. No entanto, em qualquer uma das situações: de um corpo ora estático ora em movimento, há uma mudança na relação do indivíduo com o mesmo, pois agora o corpo encontra-se investido da atenção da consciência. O corpo na meditação e no *yoga* possui um significado específico (HARRIS, 2010). Para estas duas abordagens, a meditação e o *yoga*, o corpo seria uma ferramenta utilizada para se atingir um estado de consciência ampliado. Através da consciência do corpo, a relação corpo-mente se estreita. O corpo investido da atenção da consciência torna-se capaz de relaxar, e este “alívio” das tensões físicas, proporciona um relaxamento psíquico em que podem emergem novos conteúdos do inconsciente (FARAH, 2008). Quando se fala do corpo aqui se compreende os aspectos da respiração, da postura, das tensões musculares. Os aspectos dos benefícios psicofísicos obtidos através meditação foram comentados e podem ser encontrados no item “*Efeitos físicos e psíquicos da prática da Meditação*” do capítulo dois.

Baseando-nos no princípio corpo-mente (em que ambos são vistos como interligados) podemos afirmar que a prática da meditação favorece a integração desse binômio, por conta do *significado* que o corpo possui na realização desta prática. Com isto, a meditação não só envolve a ideia de uma nova relação com o corpo, mas de uma nova relação do indivíduo consigo mesmo. O praticante, ao meditar, redireciona sua atenção, foca-a. A partir deste redirecionamento e concentração, derivam o relaxamento e a expansão da consciência, que passará a integrar novos conteúdos do inconsciente. É aqui que começamos a tratar do segundo aspecto principal da meditação para a integração consciente-inconsciente: a atenção da mente redirecionada. Existem os mais variados tipos de exercício para a meditação em que se pode redirecionar a atenção - é possível focá-la na respiração, no corpo, em um sentimento, em uma imagem, um som, e assim por diante (GOLEMAN, 2002). O redirecionamento da atenção na meditação se relaciona ao simbolismo deste processo. Focar a atenção em um único ponto (*ekagrata*) por si só, torna este “ponto” (o corpo, uma imagem, um som) um símbolo (HARRIS, 2010), a partir do qual,

através da concentração consciente neste “ponto”, seus significados lhe são revelados. A relação simbólica entre indivíduo e “objeto” (foco de atenção) que é estabelecida na meditação favorece as demandas da individuação uma vez que o praticante está em contato com os conteúdos latentes que aquele determinado símbolo desperta, permitindo-lhe uma nova forma de acesso ao inconsciente. No entanto, há a técnica de *imaginação ativa* desenvolvida por Jung que possui grandes pontos de semelhança profundamente enraizados com as mais variadas técnicas de meditação oriental, incluindo o *yoga*. “Jung percebeu que caminhara de modo espontâneo por um caminho interior que não apenas era conhecido há centenas de anos no Oriente, como se tornara, ao longo de muitos séculos, uma vereda interior estruturada” (VON-FRANZ, 1975, p. 94). No entanto, há algumas diferenças importantes entre essas técnicas, a *imaginação ativa* proposta por Jung é *não programada e totalmente individual*, há uma ausência de estrutura na técnica, ao contrário da meditação que por vezes é guiada e orientada por um instrutor. O caminho interior descoberto por Jung assemelha-se ao zen-budismo, ainda sim, em muitos dos casos, diversos mestres zen-budistas não levam os sonhos a sério, por os considerarem parte da ilusão que o homem deve superar, sendo que a Psicologia Analítica considera a análise e interpretação dos sonhos de suma importância para a integração da psiquê do indivíduo.

Lembramos agora que, sendo a meditação uma prática oriental, nossa compreensão acerca do assunto deveria ser ainda mais cuidadosa. O significado da meditação para o ocidental pode ser primeiramente o de estar introvertido. Com os olhos fechados e a atenção focada, o processo de interiorização fica, de fato, facilitado, pois o homem encontra-se voltado “para dentro”. Mas é a partir da prática da meditação, como vimos, que a emergência de novos símbolos para a consciência é favorecida. No entanto, foi colocado aqui, um desafio importante. Meditar para muitos ocidentais pode significar ter a coragem de lidar com aspectos amedrontadores de si mesmo, a lidar com sua *sombra*, uma vez que o indivíduo está em maior contato consigo, favorecendo a integração com aspectos (nem sempre agradáveis) de seu inconsciente. Esses aspectos “nem sempre agradáveis” da

psiquê foram denominados por Jung como integradores da *sombra*. Este conceito - ao contrário da *persona*, que é a máscara social do indivíduo, e envolve tudo aquilo que é moral e aceitável para consciência, que se acredita ser agradável no contato com o outro (HOPCKE, 2011) - trata de todos os aspectos psíquicos que a consciência rejeita ou considera desagradável, moralmente inaceitável. No entanto, integrar a *sombra* à consciência parece ser um elemento fundamental para o processo de individuação (HOPCKE, 2011; SILVEIRA, 1997; JUNG, 2000; VON-FRANZ, 1975). Ou seja, lidar com os aspectos mais profundos de nosso inconsciente parece ser necessário ao nosso desenvolvimento. Mas eu pergunto, não seria esta a tarefa do ocidental diante das demandas da individuação?

Integrar a própria *sombra*, integrar anima e animus. Ter a capacidade de olhar e reconhecer o que há dentro de si, e não buscar as coisas fora (JUNG, 2011a), algo importante para o desenvolvimento psicológico do ocidental. Não negar o modo de viver do ocidental, mas a partir dele, compreender o que é diferente de si, como no caso o oriente. É como afirma Jung: “Somente depois de termos resolvido o problema da sombra, podemos ter a esperança de atingir o solo interior do ser, exaltado pela meditação oriental” (Jung apud Von-Franz, 1975, p. 94).

Compreender o fenômeno da integração Ocidente-Oriente adquire novo significado, partindo do prisma do desenvolvimento psicológico junguiano. A influência destas duas culturas uma na outra não deveria ser vista como casual e conflituosa apenas, mas sincrônica. Tomemos como exemplos a chegada do *yoga* e da meditação no ocidente. A chegada destas duas práticas em nossa cultura causa-nos, no mínimo, estranhamento e curiosidade. Porém, o desconforto parece surgir a partir do que os olhos veem. Porque a partir de nossa psiquê, do interior, tudo seria possível, tudo seria compreensível. O inconsciente coletivo mostra que tudo o que está manifesto são possibilidades arquetípicas, e o que está por se manifestar também o serão. Assim, o que parece uma dificuldade aos

olhos, para a psiquê constituiu-se num fato, mais ainda, num desafio quanto às propostas da individuação. Integrar consciente e inconsciente, equilibrar tipos de atitudes psicológicas, integrar corpo-mente, ego-*Self*. Todas essas parecem ser demandas da individuação. Aceitar e equilibrar essas diferenças parece, então, ser um ato de colaborar com o processo de individuação. O cerne deste desafio de integração da psiquê parece também estar traduzido nos diálogos estabelecido entre ocidente e oriente.

Meditar do ponto de vista fisiológico tem cada vez mais sido aceito e recomendado na comunidade científica ocidental (DANUCALOV & SIMÕES, 2006). No entanto, o processo simbólico da meditação também tem sua importância. Isto se dá a partir do momento em que se reconhece nesta prática uma ferramenta que auxilia no processo de integração psíquica. Recorrer à meditação no dia-a-dia pode significar atender às demandas da individuação e da elaboração simbólica. Podendo ser praticada a qualquer momento, esta prática só é realizada por vontade própria, com o livre-arbítrio do indivíduo. Sendo uma atitude escolhida (consciente) e por tudo que já falamos anteriormente, meditar parece dar sentido à realização do *Self*. A meditação no sentido de “pausa” ou como “silêncio” (FEUERSTEIN, 2005), é o espaço (o “vácuo”) psíquico que se cria em que é possível a integração de consciente-inconsciente (HARRIS, 2010).

A respeito da realização do *Self*, parece que esta etapa do desenvolvimento psicológico do homem encontra um significado especial para a meditação. Tratando-se de um ato de aprofundar o diálogo do indivíduo consigo próprio, a prática constante e diária da meditação (GOLEMAN, 2002), bem como do *yoga* (GAMA, 2008), objetivam conduzir o indivíduo a autorrealização. Por consequência, a execução destas práticas, se trata de dar espaço à realização do *Self* (HARRIS, 2010). Sobre a importância do *Self*, Marie Louise Von-Franz afirma:

Em última análise, só o símbolo do *self* tem o poder de unir os seres humanos entre si no sentido de uma comunidade de amor, por ser ele 'o ponto de referência não apenas do ego individual mas também de todos os que têm a mesma concepção ou estão unidos pelo destino'. Por ter, em suas camadas mais profundas, um caráter coletivo, o *self* representa e possibilita a *participation mystique* de todos os seres humanos, 'a unidade de muitos, o homem único em todos os homens'. Eis por que o *self* se faz visível na imagem do homem cósmico, do *homo maximus*, do *vir unus* ou do purusha indiano, que é, ao mesmo tempo, o ser mais recôndito do indivíduo e de toda a humanidade. Somente através do *self* podem os seres humanos se relacionar entre si sem estarem contaminados por motivos egoístas, enquanto que os sentimentos do ego são quase sempre ensombrecidos por toda sorte de motivação egocêntrica consciente ou inconsciente. A liberdade e a dignidade do indivíduo radicam-se, pois, apenas no *anthropos* transcendental. (VON-FRANZ, 1975, p. 208)

Desse modo, é possível afirmar que a meditação pode ser um caminho para a individuação, tanto para orientais como para ocidentais (GAMA, 2011). Segundo Kidder Smith, "Na medida em que a psicologia é o estudo da mente, a meditação oferece uma prática psicológica singularmente íntima" (TRUNGPA, 2005, p. 9). Tomar conhecimento das dificuldades advindas desta prática, por ser uma herança da cultura oriental, seria uma tarefa necessária. No entanto, é o seu significado, adquirido na psiquê do homem, que é capaz de lhe dar real sentido. Em outras palavras, é a partir da prática deste exercício que é possível ter e adquirir uma compreensão mais profunda acerca de seu significado.

O caminho da integração do indivíduo é uma viagem interior necessária para o acesso a aspectos mais profundos de sua psiquê, no trabalho de elaboração da vida simbólica (BYINGTON, 2008). A diferença fundamental que existe é a visão como ocidente e oriente tratam o acesso ao inconsciente. Como foi possível observar, a prática da meditação trata especialmente do acesso ao inconsciente. Como ocidentais, esta prática encontra-se a cada dia mais difundida em nossa cultura, segundo Jung e pelas adversidades psíquicas que nos deparamos ao reproduzir uma técnica oriental, não é que não devemos realizar tais práticas espirituais como a meditação, mas buscarmos dar um significado própria ao que a sua experiência incita. Atualmente, há muitos ocidentais que praticam a meditação, ou exercícios de concentração (FEUERSTEIN, 2005; DANUCALOV & SIMÕES, 2006), e de fato, parece que é possível adentrarmos no terreno da espiritualidade,

diante de nosso materialismo e destruição política (VON-FRANZ, 1975), no entanto, com algumas precauções e com sensatez. O *objetivo* da *meditação* e da *imaginação ativa* são os mesmos, apenas seus *caminhos* são diferentes. Isto não significa que não se deva meditar ou procurar conhecer o legado oriental e aquilo que é diferente de nós. Pelo contrário, compreender o significado das práticas orientais se mostra coerente às necessidades de integração tanto individuais quanto coletivas do ocidente e mesmo ser uma atitude complementar da consciência.

Capítulo IV. MEDITAÇÃO, PSICOTERAPIA E INDIVIDUAÇÃO

“A tarefa básica dos profissionais de saúde, especialmente dos psicoterapeutas, é tornarem-se seres humanos completos e inspirar outras pessoas que se sintam insatisfeitas quanto à própria vida a também se tornarem seres humanos completos”
Chögyam Trungpa

A meditação relacionada a psicoterapia tem sido pensada e trazida para discussão no ocidente (GOLEMAN, 2002; TRUNGPA, 2005). Segundo Goleman, a meditação na psicoterapia pode ser usada tanto no nível psicológico como no somático. A partir de dados científicos, foi constatado que a meditação altera o padrão de reação ao estresse de pessoas que meditam regularmente, sendo que estes indivíduos se tornam mais alertas e mais calmos diante de ameaças, e se recuperam mais rapidamente. A fase de recuperação ao estresse é, dessa forma, considerada a chave para os sintomas de ansiedade crônica e desordens psicossomáticas, e uma “terapia de estresse”, indicada por Hans Selye⁹, atuaria de forma preventiva no organismo.

Apesar disso, há outros processos de meditação que podem se relacionar com aspectos da psicoterapia, de acordo com Goleman. O autor descreve o processo de meditação - o interesse de nosso trabalho até então: ao meditar, a pessoa tem sua atenção voltada para seu interior, e assim, torna-se mais consciente de pensamentos, sensações e estados psíquicos que emergem espontaneamente e que muitas vezes recebem pouca atenção. O indivíduo em meditação está em relaxamento profundo, e dessa forma, todo o conteúdo de sua mente pode ser visto como o conjunto de uma “hierarquia dessensibilizada” (GOLEMAN, 2002). Por hierarquia não se deveria compreender os conteúdos que o terapeuta e o paciente observaram como problemáticos, mas a todas as preocupações da

⁹ Hans Selye (1907-1982) foi um médico austríaco, pioneiro a desenvolver o conceito de “estresse” e buscar suas origens fisiológicas. Este conceito tem sido amplamente utilizado na área da saúde, por conta disso, seu significado tem sido revisto e reformulado conforme os avanços científicos na área da saúde. Fontes: Instituto Americano do Estresse. <http://www.stress.org/hans.htm>
Documento online: *A polêmica em torno do estresse*. (FILGUEIRAS & HIPPERT, 1999).

vida do paciente, a tudo que se encontra em sua mente. O autor comenta que nesse sentido a meditação se constitui como uma “autodessensibilização” completa e altamente natural.

Esse fato explica o motivo pelo qual a tensão que normalmente é associada ao material reprimido no inconsciente diminui quando a meditação é utilizada como auxiliar da psicoterapia, uma vez que permite que o material que causava sofrimento ao sujeito venha mais claramente à sua consciência. Segundo Goleman, foi verificado que, após meditar, o exercício de associação livre feito pelo paciente tornou-se mais rico em conteúdo, e o paciente se tornou mais capaz de tolerar esse material. Desse modo, e como já afirmado no capítulo anterior “*A Meditação como um caminho para a Individuação*”: “a meditação parece melhorar o acesso ao inconsciente” (GOLEMAN, 2002, p. 32).

Goleman considera que, a terapia psicodinâmica iniciada por Freud, se ocupa em trabalhar o aspecto de coerção da consciência para alterar o impacto do conteúdo do passado de um indivíduo sobre o seu presente. Porém, psicólogos asiáticos, paradoxalmente, ignoram por completo os *conteúdos* da consciência, de modo que procuram modificar o *contexto* no qual estes foram registrados na consciência. As psicoterapias ocidentais, de modo geral, visam romper o controle do passado que condiciona o comportamento de uma pessoa no presente. E a meditação, tem o objetivo de alterar o próprio processo de condicionamento, para que este não seja o principal determinante de ações futuras.

A partir das demandas do processo de individuação, é possível compreender a seguinte colocação de Goleman nesse contexto:

A tomada de consciência é o agente que transporta as mensagens que formam a experiência. As psicoterapias se preocupam com essas mensagens e seus significados. A meditação, em vez disso, dirige-se à natureza do agente: a própria tomada de consciência. Essas duas abordagens não são mutuamente excludentes; ao contrário, são complementares. A terapia do

futuro deve integrar técnicas de ambas as abordagens, possivelmente produzindo uma transformação no todo da pessoa, mais completa e potente do que cada uma separadamente. (GOLEMAN, 2002, p. 33)

Segundo Trungpa, deve ser feita uma importante distinção entre o que é “meditar” e o que é “terapia”. De modo que, nenhuma destas práticas é melhor ou deve ser comparada a outra. Meditar, segundo este autor, é uma disciplina espiritual, uma prática individual em que o sujeito deve ter coragem para conhecer e aprofundar-se em si mesmo. Os resultados dessa prática, feita com disciplina e constância, é conduzir o praticante à liberdade. Liberdade de si mesmo e suas dificuldades em primeiro lugar. Trungpa afirma que a terapia, no caso, é uma forma de conhecer a si mesmo com o auxílio do outro. Não é uma prática individual como a meditação. Em qualquer uma das situações, afirma, o que não pode ser feito é compreender e realizar estas duas ferramentas de autoconhecimento de forma anestesiada. Isto é, buscando “fugir” ou “desprezar” determinados aspectos desagradáveis da psiquê que venham a surgir durante o processo. Em termos junguianos, podemos dizer que estamos tratando novamente de aspectos da *sombra*. Para Trungpa, meditação e terapia podem ser muito úteis e conduzir o indivíduo à liberdade, desde que não sejam utilizados como anestésicos diante das dificuldades psicológicas que o indivíduo encontra no processo (TRUNGPA, 2005).

C. G. Jung dissertou a respeito da meditação oriental, como já foi visto na sessão “*Jung e a Meditação Oriental*” no capítulo um. Porém, em seus estudos sobre a alquimia, também teceu algumas considerações acerca da meditação, definindo-a como um diálogo interior; o autor enfatiza que não se pode compreender os aspectos do processo de individuação apenas através de meios racionais, mas é preciso vivenciá-los intensamente através de um processo dialético:

(...) isto é, um confronto propriamente dito que muitas vezes é realizado pelo paciente em forma de diálogo. Assim ele concretiza, sem o saber, a definição alquímica da meditação, como colloquium cum suo angelobono, como diálogo interior com seu anjo bom. (JUNG, 1990, p. 49)

A partir desta colocação, é possível afirmarmos que o diálogo na psicoterapia também promove um “diálogo interior” no paciente. Do mesmo modo, a meditação significa esse diálogo consigo mesmo. Nesta semelhança, fica a evidência de como a meditação pode ser útil na psicoterapia de forma a complementá-la, a auxiliar o indivíduo na tarefa do autoconhecimento (GOLEMAN, 2002).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A meditação é uma prática oriental que tem sido cada vez mais difundida no ocidente ao longo das últimas décadas (DANUCALOV & SIMÕES, 2006). O primeiro interesse do ocidente na meditação ocorreu em função dos benefícios fisiológicos advindos de sua prática. No entanto, através de práticas como o *yoga*, em que a meditação é estritamente recomendada, os benefícios psíquicos dessa prática têm sido cada vez mais aceitos (HARRIS, 2010). A meditação não é entendida de maneira absolutamente uniforme, porém a maior parte das escolas de meditação orientais tem como ponto de concordância a importância de se reexercitar a atenção durante a realização de sua prática (GOLEMAN, 2002). Mas também pode ser compreendida como um estado interior, uma atitude diante da vida e dos fatos (FEUERSTEIN, 2005).

O conceito de meditação foi delineado neste trabalho, mediante a contextualização do diálogo ocidente-oriental. A prática oriental da meditação, segundo um paradigma junguiano, deve ser compreendida pelos ocidentais, de um modo, que não outro, se não o seu próprio de ser. Não devemos nos considerar altamente espiritualizados como os orientais e tentar copiar suas técnicas (JUNG, 2011a), mas procurar compreender o oriente a partir do paradigma do ocidente. Devemos utilizar nosso intelecto e nossa mente científica, que é nosso legado. A partir disso, observar, sem preconceitos, aquilo que é diferente de nós. Olhar atentamente para o que chamamos de psiquê, e perceber que a atitude espiritual do oriental - que cada vez mais temos percebido que nos falta, tendo procurado-a fora de nós -, em potencial, existe dentro de nossa psiquê, em nosso inconsciente. Basta procurar fazer o exercício de estarmos atentos para compreendermos esta dinâmica de tensão e integração dos contrários (JUNG, 2000). Considerando a tipologia psicológica junguiana, isto significa dizer que o “extrovertido” ocidental, possui potencialmente uma atitude “introvertida” oriental dentro de si, em seu inconsciente. O que quer dizer isso? Quer dizer que os encontros entre ocidente e oriente não são apenas casuais, mas sincrônicos.

E observar mais atentamente a dinâmica de nossa psiquê nos levará a compreender mais precisamente o lugar que as diferentes influências culturais existentes ocupam dentro de nós. A questão ocidente-oriental não se traduz apenas em um conflito externo, mas também deve ser entendida através do ponto de vista psíquico.

Como procuramos demonstrar, a meditação propicia condições para que o indivíduo estabeleça uma nova conexão corpo-mente, na qual o corpo é investido da consciência. Nessa circunstância, a meditação cria um relaxamento corporal em que é produzido um alívio das tensões psíquicas, favorecendo a emergência de novos conteúdos e símbolos latentes no inconsciente. O lugar do corpo na meditação é fundamental do ponto de vista da individuação. Sem um corpo e sem “o outro” que nos presencie, não há o que chamamos de individuação (FARAH, 2008). A individuação é resultado da ligação corpo-mente e da existência da relação entre eu e o outro. O corpo faz com que a experiência de tornar-se único psicologicamente seja possível. O outro faz com que os significados engendrados nas práticas coletivas continuem a existir.

Além do aspecto físico da meditação, esta prática se baseia no reexercício da atenção. Focar a atenção, em outros termos, significa também trabalhar os significados e os símbolos presentes na psiquê do homem. Meditar significa refletir profundamente a respeito de algo, ou seja, trabalhar profundamente no significado de um símbolo, uma vez, que se mantém a atenção focada nele e suas impressões, assim, lhe são reveladas. Como vimos, a partir do exercício da meditação é possível uma ampliação e expansão da consciência (por conta da estimulação da integração consciente-inconsciente). Segundo Jung, em seus escritos sobre alquimia, meditar também significa “diálogo interior”, “(...) o conceito de meditação (...) deve ser entendido na acepção alquímica de um diálogo criativo mediante o qual as coisas passam de um estado potencial inconsciente para um estado manifesto” (JUNG, 2011b, p. 293). Em uma interpretação analítica, este “diálogo interior criativo” só viria a favorecer a integração consciente-inconsciente, uma vez que o indivíduo encontra-se

voltado para si, em processo de elaboração da vida simbólica, de forma a atender às exigências da individuação.

Para exemplificar o que foi dissertado até o momento, sobre a *meditação como um caminho para a individuação e a questão do diálogo entre ocidente-oriente*, citaremos como reflexão final a transcrição de um trecho do discurso feito por *Swami Vivekananda* em 1893 no Parlamento das Religiões em Chicago, no cargo de “Delegado Representante da Índia no Parlamento das Religiões”. Ao proferir seu discurso, *Swami Vivekananda* queria que o ocidente voltasse sua atenção à pobreza e a difícil situação econômica e social de seu país, a Índia. Além disso, trazer o legado espiritual do povo indiano a conhecimento do ocidente avançado tecnologicamente era também um ideal e um desafio abraçado por este líder espiritual. Seu discurso encontra-se contextualizado no âmbito da *religião*, embora este não seja o enfoque de nosso trabalho, será de grande valia o uso desta citação, no momento em que vem a fornecer uma visão ampliada da questão da integração entre ocidente-oriente, e em última análise, da integração psíquica entre consciente-inconsciente:

Ofereçam esta religião ao mundo e todas as nações a adotarão. Estava reservado à América proclamar ao mundo inteiro que o Divino está em todas as religiões. Faço votos para que todos os presentes sejam inspirados pelo Brahma dos Hindus, pelo Ahura Mazda dos Zoroastristas, pelo Buddha dos budistas, pelo lavé dos Judeus, pelo Pai Celestial dos Cristãos, e por extensão, Shri Jesus. O cristão não precisa tornar-se hindu, nem o hindu ou budista tornar-se cristão. Porém, cada um deve assimilar o espírito dos outros, deixando de lado o individualismo e procurar crescer sempre usando as suas próprias regras... Neste momento, vejo que o Parlamento das Religiões provou que a santidade, a pureza, a verdade e a caridade não são propriedades exclusivas de nenhuma religião, de nenhuma igreja ou templo, e que todas as religiões produziram homens e mulheres santos, como exemplos sublimes da humanidade. (GAMA, 2011, p. 23)

O discurso de *Swami Vivekananda*, embora religioso, exemplifica positivamente o ponto de vista que procuramos explicitar ao longo deste trabalho, podendo ser compreendido à luz da abordagem teórica junguiana. Através das palavras de *Vivekananda*, é possível observar a importância da questão da integração ocidente-oriente, bem como a necessidade que temos de compreender e assimilar as diferenças culturais existentes entre

as diferentes nações. Fica apontado aqui um caminho para a recepção da meditação e do *yoga* no ocidente. Bem como, a ampliação das possibilidades do estudo e uso dessas técnicas como formas de autoconhecimento e aquisição de saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BYINGTON, C. A. B. – **Psicologia Simbólica Junguiana**: a viagem de humanização do cosmos em busca da iluminação. Editora Linear B, 2008.
- DANUCALOV, M. – **Neurofisiologia da meditação**: investigações científicas no yoga e nas experiências místico-religiosas: a união entre ciência e espiritualidade / Marcello Árias Dias Danucalov, José Serafim Simões. – São Paulo: Phorte, 2006 il.
- ELIADE, M. – **Yoga: Imortalidade e liberdade** / Mircea Eliade; tradução Teresa de Barros Velloso; transliteração sânscrita Lia Diskin. – São Paulo: Palas Athena, 1996.
- FARAH, Rosa Maria – **Integração Psicofísica**: O trabalho corporal e a psicologia de C. G. Jung / Rosa Maria Farah. – 2. ed. rev. e ampl. – São Paulo: Companhia Ilimitada, 2008.
- FEUERSTEIN, G. – **Uma Visão Profunda do Yoga**: teoria e prática / Georg Feuerstein; tradução Marcelo Brandão Cipolla. – São Paulo: Pensamento, 2005.
- GAMA, U. A. A. – **Yoga Sutra de Shri Pátañjali** / Uberto Gama (Shri Vyaghra Yogi) – Vidya Yoga Ashram, 2008, Quatro Barras, PR.
- _____. – **Vidya Shastra** / Os Ensinamentos Sagrados do Vidya Yoga / Uberto Gama. – Curitiba: Editora Vidya Ashram, 2011.
- GOLEMAN, D. – **A Arte da Meditação** / Daniel Goleman; tradução de Domingos DeMasi - Rio de Janeiro: Sextante, 2005.
- HARRIS, Judith. – **Jung e o loga** – A Ligação Corpo-Mente / Editora Claridade, São Paulo, 2010.
- HOPCKE, R. – **Guia para a Obra Completa de C.G. Jung** / Robert H, Hopcke; tradução de Edgar Orth e Reinaldo Orth. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.
- IYENGAR, B.K.S. – **Light on Yoga**. Nova York, Schoken Books Inc., 1995. (1ª ed. 1966)
- JUNG, C. G. – **Os Arquétipos e o Inconsciente Coletivo** / C. G. Jung; [tradução Maria Luíza Appy, Dora Mariana R. Ferreira da Silva]. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2000. (Obras Completas de C.G. Jung – Vol. 9 / 1)
- _____. – **A Natureza da Psiquê** / C. G. Jung; tradução de Maria Luiza Appy. Petrópolis, Vozes, Editora Vozes, 2010. (Obra Completa de C.G. Jung – Vol. 8 / 2)
- _____. – **Psicologia e Religião Oriental** / Carl Gustav Jung; tradução do Pe. Dom Mateus Ramalho Rocha; revisão técnica de Dora Ferreira da Silva. – 7. ed. – Petrópolis, Vozes, 2011a. (Obra Completa de C.G. Jung – Vol. 11 / 5)
- _____. – **Psicologia e Alquimia** / Carl Gustav Jung; tradução Maria Luiza Appy, Margareth Makray, Dora Mariana Ribeiro Ferreira da Silva; revisão literária Dora Mariana Ribeiro Ferreira da Silva, Maria Luíza Appy; revisão técnica, Jette Bonaventure. – 5. ed. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2011b. (Obra Completa de C.G. Jung – Vol. 12)
- _____. – **Civilização em Transição** / Carl Gustav Jung; Petrópolis, RJ: Vozes, 2011c. (Obra Completa de C.G. Jung – Vol. 10 / 3)
- _____. – **Psicologia e Alquimia**. p. 286-287. Editora Vozes, 1990. (Obras Completas de C.G. Jung – Vol. 12)

- JUNG, C. G. – **O Segredo da Flor de Ouro: Um Livro de Vida Chinês**. Petrópolis. Editora Vozes, 1983.
- OSHO – **Aprendendo a silenciar a mente** / Osho; tradução de Carlos Irineu Wanderley da Costa. Rio de Janeiro: Sextante, 2002.
- SILVEIRA, N. – **Jung, Vida & Obra** / Nise da Silveira – 16ª ed. rev. – Rio de Janeiro: Editora Paz e Terra, 1997 (Coleção Vida e Obra).
- STEIN, M. – **Jung: O Mapa da Alma: uma introdução** / Murray Stein; tradução Álvaro Cabral; revisão técnica Márcia Tabone. – 5. Ed. – São Paulo: Cultrix, 2006.
- TARDAN-MASQUELIER, Y. – **C. G. Jung: a sacralidade da experiência interior** / Ysé Tardan-Masquelier; [tradução Ivo Storniolo] – São Paulo: Editora Paulus, 1994 (Educadores da Humanidade).
- TRUNGPA, C. – **Muito Além do Divã Ocidental: uma abordagem budista da psicologia** / Chögyam Trungpa; organizado e editado por Carolyn Rose Gimian; prefácio de Daniel Goleman e Kidder Smith; tradução Paulo Salles; revisão técnica Comissão de Tradução do Centro Shambala Brasil. – São Paulo: Cultrix, 2008.
- VON-FRANZ, M.L. – **C.G. Jung – Seu Mito em Nossa Época** / Marie-Louise Von-Franz; tradução: Adail Ubirajara Sobral. – 6. Ed. – São Paulo, SP: Cultrix, 1997. (1ª edição é de 1975)

DOCUMENTOS ELETRÔNICOS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema Nacional de Auditoria On-line. **Medicina se alia à meditação**. Publicado em: 11.07.2006. Disponível em: <<http://sna.saude.gov.br/imprimir.cfm?id=3232>>. Acesso em: 02.05.2012.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde – PNPIC**. Portaria no. 971, de 03 de maio de 2006. Disponível em: <<http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/PNPIC.pdf>>. Acesso em: 02.05.2012.
- FILGUEIRAS, Julio Cesar; HIPPERT, Maria Isabel Steiner. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 19, n. 3, 1999. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98931999000300005&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 02.05.2012.
- MICHAELIS. **Moderno Dicionário da Língua Portuguesa**. Termo: *Soteriologia*. Melhoramentos (1998-2007) e UOL (2009). Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues-portugues&palavra=soteriologia>>. Acesso em: 02.05.2012.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Estratégia da OMS sobre Medicina Tradicional/2002-2005**. Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf>. Acesso em: 02.05.2012.
- PADMASANA – Lotus Throne (Imagem 1.0. P.41). **Free Health Channel: online**. Disponível em: <<http://www.freehealthchannel.com/resources/2671-Padmasana-Lotus-throne.aspx>>. Acesso em: 02.05.12.
- PENNA, E. M. D. **Processamento simbólico e arquetípico: uma proposta de método de pesquisa em psicologia analítica**. 2009. 208f.. Tese (Doutorado em Psicologia) – Programa de Estudos Pós-graduados em Psicologia Clínica, Núcleo de Estudos Junguianos, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. Disponível em:

<http://www.sapientia.pucsp.br/tde_busca/arquivo.php?codArquivo=9058>. Acesso em: 22.05.12.

- ROSCH, Paul J. **Reminiscences of Hans Selye, and the birth of “stress”**. The American Institute of Stress. Disponível em: <<http://www.stress.org/hans.htm>>. Acesso em: 02.05.2012.

- SIEGEL, Pamela; BARROS, Nelson Filice de. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, Jan. 2010 . Disponível em:

<http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100036&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 02.05.2012.

<<http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000100036>>.