

## O caminho da simplicidade



Por **LEONARDO BOFF\***

Ofereço aqui um método que eu chamo “**Meditação da Luz: o caminho da simplicidade**”. Ele tem uma alta ancestralidade no Oriente e no Ocidente. Tem a ver com o espírito e todo o corpo humano mas em particular com o cérebro, a sede de nossa consciência e inteligência

A grande maioria está atendendo às recomendações oficiais de recolhimento social, impedindo desta forma a disseminação do covid-19.

Podem-se fazer muitas coisas nesse recolhimento forçado: uma revisão de vida; que lições tirar para o futuro; como mudar para melhor; ver um filme, etc.

Mas oferece-se também a oportunidade de fazer algum exercício de meditação. Não somente para as pessoas religiosas, mas também para aquelas que, sem ligação à alguma religião, cultivam valores como o amor, a cooperação, a empatia e a compaixão.

Ofereço aqui um método que eu chamo “**Meditação da Luz: o caminho da simplicidade**”. Ele tem uma alta ancestralidade no Oriente e no Ocidente. Tem a ver com o espírito e todo o corpo humano mas em particular com o cérebro, a sede de nossa consciência e inteligência.

Não é o lugar aqui para discutirmos as três sobreposições do cérebro: o *reptiliano* que diz respeito ao nossos movimento instintivos; o *límbico*, aos sentimentos, e o *neo-cortical*, ao raciocínio, à lógica e à linguagem.

## O cérebro humano e seus dois hemisférios

Tratemos, sucintamente, do *cérebro* que possui uma forma de concha com dois hemisférios:

O *esquerdo* que responde pela análise, pelo discurso lógico, pelos conceitos, pelos números e pelas conexões causais.

O *direito* responde pela síntese, pela criatividade, pela intuição, pelo lado simbólico das coisas e dos fatos e pela percepção de uma totalidade.

No meio está o *corpo caloso* que separa e ao mesmo tempo une os dois hemisférios.

Outro ponto importante do cérebro é o *lobo frontal*, sede da mente humana. Há muitas teorias sobre a relação entre cérebro e mente. Vários neurocientistas sustentam que a mente é o nome que damos à realidades intangíveis, elaboradas no cérebro, tais como a vida afetiva, o amor, a honestidade, a arte, a fé, a religião, a reverência e a experiência do numinoso e do sagrado.

## A mente espiritual e o Ponto Deus no cérebro

Outro ponto a ser referido é a *mente espiritual*. A antropologia cultural se deu conta de que em todas as culturas surgem sempre duas constantes: a lei moral na consciência e a percepção de uma Realidade que transcende o mundo espaço-temporal e que concerne ao universo e ao sentido da vida. Repousam em alguma estrutura neuronal, mas não são neurônios. São de outra natureza até agora inexplicável. Vários neurocientistas a chamaram de *mente mística* (*mystical mind*). Prefiro uma expressão mais modesta: *mente espiritual*.

# a terra é redonda

Aprofundando a *mente espiritual* outros neurocientistas e neurolinguistas chegaram a identificar o que chamaram o *ponto Deus* no cérebro. Constataram que sempre que o ser humano se interroga existencialmente sobre o sentido do Todo, do universo, de sua vida e pensa seriamente sobre uma Última Realidade, produz-se uma descomunal aceleração dos neurônios do *lobo frontal*. Aponta para um órgão interior de qualidade especial. Disseram que assim como temos órgãos externos, os olhos, os ouvidos, o tato temos também um órgão interno, uma vantagem de nossa evolução humana. Deram-lhe o nome de o *ponto Deus* no cérebro. Mediante esse órgão-ponto captamos Aquela Realidade que tudo unifica e sustenta, desde o universo estrelado, a nossa Terra e a nós mesmos: a Fonte que faz ser tudo o que é. Cada cultura dá-lhe um nome: o Grande Espírito dos indígenas, Alá, Shiva, Tao, Javé, Olorum dos nagô e nós simplesmente de Deus (que em sânscrito significa o *Gerador da luz*, donde vem também a palavra *dia*).

## A natureza misteriosa da luz

Antes de nos focarmos na *Meditação da Luz*, cabe uma palavra sobre a *natureza da luz*. Ela é tida até hoje como um fenômeno tão singular para a ciência, como a física quântica e a astrofísica que preferiu-se dizer: a entendemos melhor se a consideramos uma partícula material (que pode ser barrada por uma placa de chumbo) e simultaneamente uma onda energética que percorre o universo à velocidade de 300 mil km por segundo. Biólogos chegaram a discernir que todos os organismos vivos emitem luz, os biofótons, invisíveis a nós mas captáveis por aparelhos sofisticados. A sede desta bioluz estaria nas células de nosso DNA. Portanto, somos seres de luz Ademais a luz é um dos maiores símbolos humanos e o nome que se dá à Divindade ou a Deus como Luz infinita e eterna.

## Meditação da luz: caminho oriental e ocidental

Vamos finalmente ao tema: **Como é essa meditação da luz?** Fundamentalmente tanto o Oriente quanto o Ocidente comungam da mesma intuição: do Infinito nos vem um raio sagrado de Luz que incide em nossa cabeça (corpo caloso), penetra todo o nosso ser (os chacras), ativa os biofótons, sana nossas feridas, nos enleva e nos transforma também em seres de luz.

Conhecido é o método budista em três passos: diante de uma vela acesa, se concentra e diz: *eu estou na luz; a luz está em mim; eu sou luz*. Essa luz se expande do corpo para tudo o que está ao redor, para Terra, para as galáxias mais distantes. Permite uma experiência de não dualidade: tudo é um e eu estou no Todo.

O caminho ocidental se parece com o oriental. Era praticado pelos primeiros cristãos em Alexandria no Egito que professavam ser Deus luz, Jesus, luz do mundo e o Espírito Santo, a “Lux Beatíssima”

Sigam comigo os seguintes passos: colocar-se num lugar cômodo, como ao pé da cama, ao levantar ou ao deitar ou num canto mas recolhido. Concentrar-se para abrir o corpo caloso e invocar o raio da Luz Beatíssima que provém do infinito do céu.

Esse raio de Luz sagrada, incidindo, já permite a união dos dois hemisférios do cérebro, produzindo grande equilíbrio entre razão e sentimento. Em seguida, deixe que essa Luz divina comece lentamente a penetrar todo o seu corpo: o cérebro, as vias respiratórias, os pulmões, o coração, o aparelho digestivo, os órgãos genitais, as pernas e os pés. Pare-a especialmente nas partes que estão doentes e produzem dor. Já que a Luz desceu, faça-a voltar, penetrando novamente todo o seu ser e seus órgãos.

### Benefícios da meditação da luz

Antes de mais nada, começa a sentir que essa Luz divina potencia suas energias, lhe traz leveza a todo o seu ser corporal e espiritual. Dê-se um pouco de tempo, para curtir essa Energia divina que o energiza totalmente. Por fim, agradeça ao Espírito de Luz que é o Espírito Santo. Lentamente seu corpo caloso se fecha e vc sai mais espiritualizado, mais humanizado e com mais coragem para enfrentar o peso da vida.

Você pode fazer esse exercício mentalmente no ônibus, ao parar no semáforo, na fábrica, no escritório ou em qualquer tempinho que tenha no dia.

Todos os que se acostumaram a fazer esse tipo de meditação - via da simplicidade - testemunham como ficam mais resistentes na saúde, ganham mais clareza nas questões complicadas e as ideias fixas e os preconceitos os tornam mais

# a terra é redonda

superáveis, enfim você se torna um ser melhor e sua luz irradia sobre outros. Tente fazer essa meditação simples e verá seu valor corporal e espiritual.

\***Leonardo Boff** é teólogo. Autor, entre outros livros de *Meditação da luz: o caminho da simplicidade* (Vozes).

A Terra é Redonda