

Artigo Original

Contribuições da Prática de *Mindfulness* para a Parapercepcologia

The Practice of Mindfulness Contributions for Paraperceptiology

Contribuciones de la Práctica de Mindfulness a la Parapercepcología

Nazaré Almeida* e Christian Rodrigues**

* Psicóloga. Mestre em educação. Voluntária do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC).
nazarealmeida@gmail.com

** Estudante de Psicologia. Voluntário do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC).

Palavras-chave

Atenção plena
Autoconsciência
Concentração
Despeticidade
Imperturbabilidade

Keywords

Concentration
Full attention
Self-awareness
Wakefulness

Palabras-clave

Atención plena
Autoconciencia
Concentración
Despeticidad
Imperturbabilidad

Resumo:

Este artigo tem por objetivo apresentar a experiência dos autores que, com a prática de *mindfulness*, constataram seu desenvolvimento paraperceptivo. Parte da distinção conceitual entre a consciência e o ego/mente, apresentando fundamento na literatura científica para isso. Tal distinção na teoria e prática (teática), para esse estudo, se considerada na prática cotidiana do parapsiquismo, pode favorecer o desenvolvimento das parapercepções. O estudo conclui que *mindfulness* pode auxiliar o desenvolvimento das parapercepções, em especial, a melhoria da atenção concentrada, aumento da percepção intra e extraconsciente, ampliação da observação não julgadora, autoconsciência do momento presente favorecendo a constância do abertismo consciencial, maior autocontrole e imperturbabilidade, metacognição, descentralização, autocientificidade, autoconsciência, autorreflexão e despeticidade.

Abstract:

This article has as objective to present the authors' experience that, with the mindfulness practice, verified its paraperceptive development; part of the conceptual distinction between conscience and the ego/mind, presenting foundation in the scientific literature for it. Such distinction in the theory and practice (theorice), for this study, if considered the daily practice of parapsychism, can favor the development of the paraperceptions. The study concludes that mindfulness can aid the development of paraperceptions, especially, the improvement of concentrated attention, increase of intra and extraconsciential perception, enlargement of non judging observation, self-awareness of the present moment favoring the constancy of consciencial openness, larger self-control and imperturbability, metacognition, decentralization, self-scientificity, self-awareness, self-reflection and wakefulness.

Resumen:

El artículo tiene por objetivo presentar la experiencia de los autores en la práctica de mindfulness, constatando su desarrollo paraperceptivo. Parte de esa distinción conceptual entre la conciencia y el ego/mente, presenta fundamento en la literatura científica sobre el tema. Tal distinción de la teoría y la práctica (teática), para este estudio, si es considerada en la práctica cotidiana del parapsiquismo, puede favorecer el desarrollo de las parapercepciones. El estudio concluye que mindfulness puede auxiliar en el desarrollo de las parapercepciones, en especial, de la mejoría en la atención concentrada, el aumento de la percepción intra y extra-conciencial, la ampliación de la observación no juzgadora, la autoconciencia del momento presente, favoreciendo la constancia del abertismo consciencial, mayor autocontrol, imperturbabilidad, metacognición, descentralización, autocientificidad, auto-conciencia, autorreflexión y despeticidad.

Artigo recebido em: 04.11.2014.
Aprovado para publicação em:
16.02.2015.

INTRODUÇÃO

Parapsiquismo. O parapsiquismo é desenvolvido primordialmente pelo aprimoramento das parapercepções, identificação e promoção dos parafenômenos, sejam eles anímicos ou mediúnicos.

Parapercepciologia. Para Vieira (2008, p. 42), a Parapercepciologia “estuda as parapercepções da consciência, além das percepções adstritas ao corpo humano (soma), seus fenômenos e suas consequências evolutivas”.

Técnica. É nesse sentido que o artigo procura apresentar os possíveis benefícios das práticas de *mindfulness* para o desenvolvimento da Parapercepciologia, uma das especialidades da Conscienciologia, neociência que adota o paradigma consciencial.

Paradigma. A Conscienciologia objetiva o estudo da consciência de modo integral, com todos os corpos (holossomática), existências (serialidade) e dimensões (multidimensionalidade), a influência da bioenergética em sua manifestação, tendo como fundamento filosófico a cosmoética e o universalismo.

Complexidade. Para a Conscienciologia, o microuniverso consciencial é extremamente complexo, pois a consciência é poliédrica. Nesse sentido, a tarefa de pesquisar a consciência se torna complexa e delicada, não podendo serem contemplados todos os seus meandros por meio da pesquisa pelo paradigma científico convencional, independente se materialista ou mentalista.

Desenvolvimento. O Paradigma Consciencial procura esclarecer fenômenos ignorados ou excluídos da ciência convencional há séculos, e também levantar outros tantos questionamentos importantes para o desenvolvimento da ciência. No paradigma consciencial considera-se a autopesquisa, na qual o melhor pesquisador é aquele que pesquisa a si mesmo.

Estrutura. O artigo está estruturado em três seções:

I. **Premissa básica: ego / mente e consciência.**

II. **Contextualização sobre a prática de *mindfulness*.**

III. **Benefícios para a Parapercepciologia.**

I. PREMISSA BÁSICA: EGO / MENTE E CONSCIÊNCIA

Premissa. Para considerar *mindfulness* dentro do paradigma consciencial, faz-se necessário partir da premissa básica da distinção entre cérebro, ego/mente e consciência.

Clareza. Apesar de tal distinção não aparecer tão clara na literatura científica, este artigo a considera essencial para o aprofundamento da temática.

Conscienciologia. Para Vieira (2014, p. 1.076), “a consciência está além da mente”.

Mente. Encontra-se na literatura científica a semelhança entre as expressões mente ou ego e também a distinção delas com o cérebro. Contudo, a distinção entre ego/mente e consciência não aparece claramente, reconhecendo uma área misteriosa, de difícil abordagem científica, visto ser melhor tratar a consciência como a sede das experiências subjetivas (REVONSUO, 2010).

Cérebro. O cérebro humano é uma estrutura altamente complexa, que contém cerca de 100 bilhões de neurônios e mais de 10.000 conexões sinápticas em cada um deles. Considera-se que as principais funções do cérebro sejam gerar comportamentos que promovam o bem-estar e servir como estrutura física subjacente da mente.

Cérebro primitivo. A parte mais primitiva do cérebro, ou tronco cerebral, regula funções vitais básicas, como a respiração e o metabolismo dos outros órgãos do corpo, e reações e movimentos estereotipados.

Cérebro avançado. Ao longo da evolução foi desenvolvido o cérebro pensante, ou *neocórtex*, o grande bulbo de tecidos ondulados que forma as camadas superiores. Para esse estudo, vale considerar a parte mais evoluída do córtex, o córtex pré-frontal. As funções principais dessa estrutura são: planejamento, associação de ideias, elaboração de estratégias e auto-organização. Alguns autores (RISO, 2013) chegam a considerar o ônus pago pelo *Homo sapiens sapiens* por sua aquisição de tal estrutura: perda da capacidade de sentir (especialmente da sensação do olfato) e de exploração (curiosidade ou mente aberta).

Mente. A mente pode ser considerada a cognição, o ego, a psicologia ou personalidade do indivíduo, a contraparte abstrata das conexões sinápticas. Ela é estruturada a partir das experiências pregressas inscritas nas memórias de diferentes naturezas. Na linguagem das ciências cognitivas, refere-se à cognição, ou constituição de esquemas adaptativos e desadaptativos. Seu processamento ocorre principalmente de forma inconsciente, mesmo que também possam ocorrer processos controlados, ou seja, conscientemente. Vale destacar que processos cognitivos conscientes não correspondem à consciência.

Linguagem. A mente, ou mais propriamente ego/mente, é estruturada como linguagem. O que fundamenta tal pressuposto é a *Relational Frame Theory (RFT)*, uma teoria psicológica que afirma que a linguagem humana na mente é construída de forma relativa, visto a sua capacidade relacional de vincular as coisas. Para ela, as pistas do ambiente (interno ou externo), ou seja, o contexto, determinarão a relação entre as memórias, no momento da experiência. Se o sistema de comportamento defensivo construído pela evolução para enfrentar perigos avalia a pista do meio como um perigo, produzirá respostas que aumentam a probabilidade de sobrevivência. Vale ressaltar que o sistema visa a sobrevivência, mas do próprio ego/mente, não da consciência.

Consciência. Lent (2008) aponta o descaso com a definição de consciência e cognição. Isso é particularmente evidente na própria literatura científica, que, embora pretenda explicá-las, não define o seu próprio objeto, e passa direto aos mecanismos possíveis. O autor usa o exemplo notório de *The Astonishing Hypothesis*, do biólogo molecular vencedor do Prêmio Nobel de medicina ou fisiologia em 1962, Francis Crick, o qual alegava não necessitar que se definisse o termo consciência, visto todos saberem do que ele está falando.

Dicionários. A definição que o Novo Dicionário Aurélio (Ferreira, 1999) oferece para consciência é vaga, mencionando para que serve, mas não o que é, vejamos:

Consciência. [Do lat. *conscientia*]. Sf. 1. Filos. Atributo altamente desenvolvido na espécie humana e que se define por uma oposição básica: é o atributo pelo qual o homem toma em relação ao mundo (e, posteriormente, em relação aos chamados estados interiores, subjetivos) aquela distância em que se cria a possibilidade de níveis mais altos de integração.

Continuação. Em seguida, o Novo Dicionário Aurélio oferece definições usando a palavra conhecimento: 2. P. ext. Conhecimento desse atributo. 3. Faculdade de estabelecer julgamentos morais dos atos realizados: uma consciência reta; consciência torturada. 4. Conhecimento imediato da sua própria atividade psíquica: *tudo isso se desenrolava dentro dele sem que ele próprio tivesse plena consciência dos pensamentos*. 5. Conhecimento, noção, ideia. 6. Cuidado com que se executa um trabalho, se cumpre um dever; senso de responsabilidade: Fez a tradução com toda a consciência. 7. Honradez, retidão, probidade: Homem de consciência.

Polissemia. É interessante observar que o vocábulo "conhecimento" é dado como sinônimo de "cognição", que também é definida como *aquisição de conhecimento*.

Denotação. Consciência, então, além do processo de cognição ou de "tomada de conhecimento da própria atividade psíquica", definição do Aurélio bastante semelhante a (1) "ter ciência do seu ambiente e da sua própria existência, sensações, e pensamentos", é a condição de (2) ser "capaz de pensamento, volição, percepção", (3) "co-

nhecer ou sentir subjetivamente", (4) ter "intencionalidade e deliberação", e (5) estar "atento ou sensível interiormente".

Conscienciologia. Pela Conscienciologia, ciência cujo fundamento é o paradigma consciencial, a consciência é considerada a personalidade integral, além dos limites da pessoa humana. Ela contempla, nesse sentido, o parapsiquismo (percepções extrassensoriais) e a serialidade (a consciência é multiexistencial e multimilenar, vivendo múltiplas vidas humanas em série, intercalada com períodos chamados intermissivos).

Autoconsciência. "A autoconsciência é a faculdade ou capacidade de o ser humano estar consciente da sua existência, ou ser consciente de estar consciente de sua mente, de seus pensamentos e sentimentos, envolvendo outras faculdades mentais tais como a razão, a memória e a imaginação" (VIEIRA, 2008, p. 238).

Holossomática. Pela Holossomática, a consciência abrange o neocórtex do soma, o psicossoma e o paracérebro do mentalsoma. Contudo, ela não se restringe a tais veículos, ao contrário, eles apenas a portam.

Restringimento. Em condição de restringimento, por exemplo, na Vigília Física Ordinária (VFO), manifestando-se através do corpo físico, especialmente quando o cérebro opera em padrão de ondas cerebrais *beta*, a consciência, enquanto ser segundo o conceito conscienciológico, fica pouco manifesta e, por isso, há um comprometimento de suas parapercepções. Já em condição de expansão, sob menor restringimento dos veículos de manifestação da consciência, há maior possibilidade de promoção das parapercepções.

Inter-relações. As inter-relações entre ego/mente e consciência podem ser representadas esquematicamente como apresenta a Figura 1. Ela consiste na tentativa dos autores de esboçar didaticamente a manifestação da consciência, além dos veículos de manifestação (VMC), propriamente ditos, bem como propor o detalhamento da distinção entre ego/mente e consciência.

Influências. Em tais inter-relações, as influências sobre o ego/mente, advindas de cada veículo, bem como as influências do próprio ego/mente sobre a manifestação da consciência. Considerando que as experiências pretéritas da consciência são memorizadas de diferentes maneiras em cada veículo de manifestação, são diferentes as influências sofridas pelo ego/mente de cada uma das consciências. O mentalsoma (D, Figura 1) não sofre influências do ego/mente. Por sua vez, pode ser ofuscado pela ação daquele. O psicossoma (C, Figura 1) influencia a formação do ego/mente por meio da memória, mais ou menos intensa, dependendo do contexto (experiências pretéritas), mais ou menos estimulante emocionalmente. O soma (A, Figura 1), especialmente por meio do cérebro, por sua vez, influencia neuroquímica, endócrina e eletricamente o ego/mente, levando-o a responder ao meio sob a forma de luta, fuga ou paralisação.

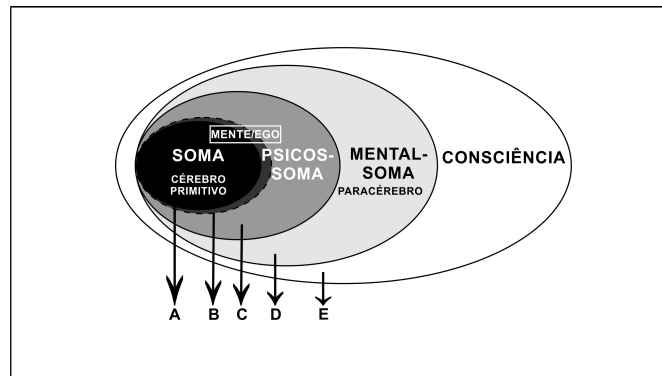
Manifestação. Vale salientar que os VMC como o próprio nome indica, são veículos e eles apenas portam a consciência, não sendo níveis de atuação da consciência (E, Figura 1). Na condição de coincidência dos VMC (A, Figura 1), o ego/mente possui sua maior força de influência, visto que sofre a ação eletroquímica do cérebro e a ação da memória do psicossoma. As possibilidades da conscin se manifestar mais mentalsomaticamente, em tal condição, é apaziguando as influências do ego/mente e controlando a ação do soma. Já projetada, a conscin, tal como a consciex, se manifesta pela ação do psicossoma e sua memória.

Escala. Pela escala evolutiva da consciência, referente à evolução no planeta Terra, uma conscin se manifesta pelos citados veículos. Quando consciex, ela mantém o psicossoma e mentalsoma (C e D, Figura 1), até o momento do descarte do psicossoma para a consciencialidade livre, momento, a partir do qual passa a se manifestar apenas de mentalsoma (D, Figura 1). Conforme segue a evolução, há o descarte dos VMC. No nível do pré-serenão até o serenão, a conscin utiliza todos os VMC, podendo renascer no planeta. Já no nível de Consciex Livre (CL), há uso apenas do mentalsoma. Como se trata de veículos de manifestação, considera-se a possibilidade de um dia

a consciência deixar de portar também o mentalsoma, passando para níveis superiores da escala evolutiva, em veículos mais sutis, quiçá sem veículo (E, Figura 1). Contudo, tais especulações são ainda mateológicas.

Distinção. A partir de tais pressupostos, pode-se distinguir o ego/mente e consciência em diferentes características. Na condição de CL, há a preservação da memória episódica, o que caracteriza sua subjetividade que pode ser chamada de identidade. Contudo, não sofre mais as influências do ego/mente, visto não possuir mais soma e psicossoma, por isso, não sofrendo de individualismo.

Figura 1. Veículos de Manifestação e a Consciência



II. CONTEXTUALIZAÇÃO SOBRE A PRÁTICA DE *MINDFULNESS*

Mindfulness. *Mindfulness* é consciência sincera, de momento a momento, não julgadora, ou seja, a capacidade de prestar atenção, no momento presente, a tudo o que surgir interna ou externamente à consciência, sem se emaranhar ou “engancha” em julgamentos ou no desejo de que as coisas sejam diferentes (ROEMER; ORSILLO, 2010).

Orientalismo. Vale ressaltar que, apesar de sua origem se assentar em tradições orientais espirituais e religiosas, principalmente o zen budismo, *mindfulness* consiste no extrato não religioso ou espiritual de tais tradições.

Psicologia. A Psicologia, na maioria de suas abordagens, acompanhou o movimento positivista e econômico, mas muitos teóricos perceberam o prejuízo de tais modelos ao ser humano e propuseram alternativas a ele. Pode-se citar, dentre deles: Fritz Perls com a Gestalt-Terapia, na década de 1970, e, mais recentemente, a terceira onda da Psicologia afirmou que a forma como se pensa a Psicologia está errada. Steven Hayes (2000), Marsha Linehan (1993) e Robert Kohlenberg (1987), da Universidade de Washington, em Seattle, e Zindel Segal (2004), da Universidade de Toronto, consideram que tentar corrigir os pensamentos negativos pode, paradoxalmente, intensificá-los.

Pensamentos. Os teóricos aqui referenciados estão valorizando menos a manipulação do conteúdo dos pensamentos e mais a forma de mudança do seu contexto – como modificar a forma com que se veem pensamentos e sentimentos de modo que eles não consigam derrubar e controlar o comportamento. Segal (2004) denominou tal processo de desidentificação dos pensamentos – distanciando-os do que é e os olhando como meras reações.

TCCM. A Terapia Cognitivo-Comportamental baseada em *Mindfulness* (TCMM), bem como a Terapia de Aceitação e Compromisso ou Terapia de Aceitação e Comprometimento (TAC), têm em *mindfulness* a principal técnica de intervenção terapêutica. Eis lista com oito características, apresentadas em ordem alfabética:

1. Forma de estar no mundo;
2. Identificação de pensamentos como pensamentos *versus* estado de fatos;
3. Observação dos pensamentos;
4. Observação dos processos;
5. Observação e permissão de pensamentos e emoções sem fixá-los, mudá-los ou evitá-los;
6. Pensamentos enquanto condição passageira;
7. Pequena ênfase em fazer nos pensamentos positivos *versus* negativos;
8. Promoção de uma nova forma de sentir o sofrimento e mudar as circunstâncias.

TAC. A TAC se baseia em seis princípios essenciais, e tem como objetivo promover o estado mental chamado “flexibilidade psicológica”. Nesse estado, tem-se melhores condições para lidar com pensamentos e sentimentos dolorosos e tomar medidas mais eficazes, tornando a vida mais rica e significativa (HARRIS, 2011). A seguir, seus seis princípios, apresentados em ordem de importância para o desenvolvimento pessoal. Tais princípios, em ordem lógica, são:

1. **Desfusão.** Conscientização seguida do sobreaprimoramento e destaque dos pensamentos desagradáveis, inúteis, crenças autolimitadoras e autocríticas implacáveis.
2. **Expansão.** Atitude de “aceitação”, abrindo espaço para sentimentos e sensações desagradáveis, em vez de tentar suprimi-los ou afastá-los.
3. **Conexão.** Estabelecimento de uma conexão, entrar em pleno contato com o momento presente, independente do que está acontecendo, na linguagem da *Gestalt-Terapia*, aqui-e-agora.
4. **Eu observador.** Consideração da consciência interna, ou seja, uma instância diferente da mente ou ego, a qual observa sem julgar.
5. **Valores.** Identificação e consideração dos valores pessoais, direcionando a vida e motivando a pessoa para mudanças importantes.
6. **Comprometimento.** Obrigação com a ação comprometida em relação aos valores pessoais.

Mindlessness. Outra contribuição importante foi dos estudos de Langer (1989) acerca de *mindlessness*, ou um modo de funcionar automático, muito comum na vida cotidiana, no qual usa referências prontas, confiando em categorias previamente estabelecidas, hábitos, por meio de uma visão monofocal de mundo.

Casística. Para os autores, o modo de viver por meio de hábitos é uma importante fonte de *mindlessness*, outra é o compromisso cognitivo precoce, como efeito de informações antigas, mas nunca examinadas criticamente, sobre comportamentos que ocorrem em situações novas. Há ainda uma terceira fonte de *mindlessness*, constituída pela utilização de regras rígidas e obsoletas que especificam quais recursos devem ser preservados e quais objetivos devem ser conquistados.

Erros. *Mindlessness* gera restrições desnecessárias em relação à variedade de soluções que poderiam ser utilizadas para resolver problemas cotidianos. Não prestar atenção plena ao contexto e não integrar novas informações em nosso olhar pode conduzir a erros importantes de julgamento (LANGER, 1989).

Abertura. Nesse sentido, *mindfulness* pode ser considerada a negação das características de *mindlessness*, ou seja, a criação contínua de novas categorias para interpretação das vivências, prestando atenção plena à situação e ao contexto. Mas também a abertura a informações novas e de um foco sobre os processos complexos. Por isso, *mindfulness* não se restringe a acatar novas informações, mas à consideração simultânea de diferentes pontos de vista, em observação da mesma situação sob diferentes perspectivas.

Medicina. Outro autor essencial para a inclusão de práticas de *mindfulness* na medicina comportamental foi Jon Kabat-Zinn (1990), da Universidade de *Massachussets*. Ele propôs o resgate da tradição oriental, por meio de práticas budistas para a medicina comportamental.

TCC. Kabat-Zinn encontrou no espectro da TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental) uma abertura para as práticas de *mindfulness*, devido sua nova tendência clínica a ensinar que sensações e emoções negativas não devem ser combatidas, mas aceitas. Ensinava também a valorização de emoções positivas, e o cultivo de uma atitude de vida de compaixão, além de desprendimento dos conteúdos conceituais (HAYES, 1987; LINEHAN, 1993).

Neuroimagens. Lisa Kilpatrick (2011), da Universidade da Califórnia, realizou um estudo que analisou os efeitos da prática de *mindfulness* em determinados processos cerebrais subjacentes. No estudo foi utilizada a técnica de conectividade funcional de imagem de ressonância magnética (fcMRI) para a identificação de redes neurais que trabalham juntas no cérebro.

Organização. Da mesma forma que outras pesquisas (Hasenkamp *et al*, 2012; Hasenkamp & Barsalou, 2012; Kozasa *et al*, 2012; Malinowski, 2013; Kilpatrick *et al*, 2011), os resultados do referido estudo demonstraram as seguintes alterações na organização funcional do cérebro, como resultado da prática de *mindfulness*: aumento da ativação nas regiões frontais e temporais e o aumento da espessura cortical em áreas como a ínsula anterior – relacionada com a interocepção – aumento, também, nas áreas cerebrais do córtex envolvidas na integração de emoção e cognição, e as áreas corticais sensoriais.

Conectividade. Em outro estudo, Kilpatrick e sua equipe (2011) observaram diferenças significativas na conectividade intrínseca de redes neurais em dois grupos de participantes (um submetido às práticas de *mindfulness* e outro não praticante), principalmente nas redes audição/saliência e medial visual, bem como nas redes de controle executivo, sensorio-motora e visual lateral. Tais alterações indicam que as práticas de *mindfulness* produzem mudanças na conectividade funcional do cérebro, refletindo num foco de atenção mais consistente, melhoria do processamento sensorial ou autoconsciência da experiência sensorial.

Tratamentos. A partir de tais influências, as práticas de *mindfulness* foram utilizadas nos tratamentos de estresse, depressão, ansiedade, pânico, entre outros transtornos mentais. Além disso, *mindfulness* tem sido considerado um novo estilo de vida, com mais qualidade.

Potencial. Para os tratamentos, as práticas de *mindfulness* utilizam o papel da percepção enquanto potencial de mudanças de vida. Isso porque pode ser considerada percepção não julgadora (ou compassiva), do que está acontecendo dentro de nós e ao nosso redor, no momento presente. A consequência do não-julgamento é a aceitação da condição atual e o posterior comprometimento com a mudança para o estado desejado.

Ocidentalismo. Diferente do comportamento tipicamente ocidental mencionado, preocupações com o futuro ou ruminações sobre o passado, pensando no que virá a seguir e não no que está bem diante dos sentidos, *mindfulness* consiste na concentração no momento presente.

Automatismo. Vale ainda ressaltar que essa manifestação de hábitos automáticos inclui a crítica feroz aos próprios pensamentos e sentimentos, numa confusão entre o ego/mente e a consciência.

Atenção. O objetivo principal de *mindfulness* é prestar atenção ao que está acontecendo interna e externamente, reconhecendo os eventos e experiências como realmente são, e deixando que as coisas que não podem ser controladas sejam como são, enquanto se concentra a atenção no que se está fazendo.

Alterados. Para Revonsuo (2010), *mindfulness* se enquadra entre os estados mais elevados de consciência, um tipo de EAC (Estado Alterado de Consciência) profundamente significativo, satisfatório e desejável, mas também difícil de alcançar ou manter. Para o estudioso da consciência, os estados de atenção superior podem ocorrer de duas formas opostas:

1. Envolvimento total com o objeto, com foco estreito de atenção (unidirecionalidade da mente);
2. Alargamento do alcance da atenção para cobrir simultaneamente todo o campo sensório-perceptivo (consciência plena ou *mindfulness*).

Ausência. Esse segundo tipo caracteriza-se pela ausência de pensamentos reflexivos e uma profunda paz interior ou serenidade da mente.

Meditação. Muitos estudiosos consideram *mindfulness* um tipo de meditação. “Na meditação de concentração, o âmbito de atenção é mantido estreito e altamente seletivo. Somente um conteúdo particular de consciência (um objeto, uma imagem mental, uma palavra ou uma frase, uma ação repetitiva como a respiração) é fixado para o foco de atenção por períodos prolongados, enquanto que todo o resto (todas as distrações) é impulsionado para fora da consciência. Na meditação *mindfulness*, por exemplo, o escopo de atenção é ampliado para abranger todas as sensações disponíveis, percepções, emoções, sensações corporais, *etc.*, para ser vividamente consciente de todos eles, na medida em detalhe e intensidade quanto possível” (REVONSUO, 2010, p. 264 e 265).

TAC. Contudo, esse estudo se apoia na premissa da TAC, a qual afirma que *mindfulness*, apesar de se inspirar e lembrar a meditação, não é meditação, pois não exige postura especial, mantra secreto, rosários, incenso ou velas. *Mindfulness* é a “aplicação prática das habilidades da atenção plena, com o objetivo claro de realizar mudanças importantes” (WILSON citada por HARRIS, 2011, p. 173).

Benefícios. Eis uma lista, de 20 itens, divididos em ordem funcional, com os principais benefícios da aplicação de *mindfulness*, segundo Roemer e Orsillo (2010):

A. Percepção:

01. As atividades de *mindfulness* têm muitas formas diferentes;
02. Aprender a focar a nossa atenção, em vez de dirigi-la para vários lugares ao mesmo tempo;
03. Perceber pensamentos, emoções e sensações corporais, assim como imagens, sons, cheiros e gostos.

B. Observação não julgadora:

04. Desenvolver um senso de compaixão em relação à própria experiência interna;
05. Perceber os julgamentos constantes que fazemos sobre as nossas experiências;
06. Recuar e perceber as experiências sem rotulá-las como “boas” ou “más”;
07. Minimizar a necessidade de julgar criticamente e modificar imediatamente a experiência interna é o resultado mais benéfico para o praticante, mas particularmente complicado de se alcançar. Isso porque parecem inatas tais necessidades, de tão arraigadas que estão como hábito no comportamento humano, em especial no ocidental. Para alcançar o estado de *mindfulness*, muitas vezes, é preciso praticar “não condenar” a tendência de julgar, para, assim, com sua aceitação, poder superá-la.

C. Permanecer no momento:

08. Observar o aqui-e-agora, em vez de focar o passado e o futuro;
09. Praticar a paciência no momento presente, em vez de se apressar para o que quer que esteja por vir;
10. Participar das experiências conforme elas acontecem.

D. Mente de principiante:

11. Observar as coisas como realmente são, em vez de deixar que o que “sabemos” se torne a verdade e obscureça a nossa experiência;
12. Abrir-se para novas possibilidades.

Outros-1. E a seguir, enumeram-se, em ordem funcional, os principais benefícios da aplicação de *mindfulness*, segundo Antanova (2012).

E. Redução do estresse:

13. Diminuição das taxas do hormônio cortisona, muito destrutivo para os neurônios, por meio da reconfiguração cerebral voluntária;

14. Reconfiguração voluntária da rede cerebral ativada, quando se cria uma espécie de realidade virtual diante de uma preocupação;

15. Promover o estado de “satisfação feliz”, desconectado das preocupações e conectado com o momento presente e com o ambiente ao redor.

Outros-2. Já de acordo com Munshi, Eisendrath e Delucchi (2013), os benefícios de *mindfulness* podem ser os expostos a seguir, divididos em ordem funcional.

F. Metacognição e Descentralização:

16. Reconhecimento dos pensamentos automáticos como distintos da própria identidade;

17. Distanciamento dos pensamentos automáticos.

G. Autocientificidade:

18. Descrença acerca do que os pensamentos automáticos afirmam sobre a realidade.

Outros-3. Kilpatrick *et al* (2011) afirmam que os resultados da atenção plena são, principalmente:

H. Autoconsciência:

19. Percepção do que ocorre internamente, sem a interferência das ruminções da mente.

I. Autorreflexão:

20. Pensamento reflexivo e não automático, quanto mais se concentrar no momento presente.

Prática. De acordo com Roemer e Orsillo (2010), a prática de *mindfulness*, antes de se constituir em estado, pode ser realizada segundo os seguintes passos:

01. **Percepção.** Percepção dos eventos internos e externos, tentando concentrar sua atenção nas coisas que estão acontecendo ao redor e nos pensamentos, sentimentos, sensações e imagens que acontecem. Observação dos desvios da atenção, seguida da refocalização da mesma nos eventos internos e externos.

02. **Paciência.** Prática da paciência com o momento presente, permanecendo no momento e percebendo o impulso de se apressar para o que vem a seguir.

03. **Não julgamento.** Percepção dos julgamentos sobre a experiência e si mesmo, tentando ser compassivo na percepção da experiência interna e praticando ter pensamentos e sentimentos sem rotulá-los de “bons” ou “maus”.

04. **Realidade.** Percepção do impulso de julgar as coisas com base na experiência passada, tentando trazer à experiência a mente de principiante, ou seja, observando as coisas como são e não como se pensa que elas são.

05. **Permissão.** Percepção do impulso de se agarrar a certos sentimentos (como felicidade, relaxamento) e o impulso de se livrar de outros (como tristeza, ansiedade). Prática de evitar essa luta, simplesmente permitindo que os pensamentos e sentimentos venham e retornem livremente.

III. BENEFÍCIOS PARA A PARAPERCEPCIOLOGIA

Benefícios. Visto o conteúdo tratado até este ponto do artigo, segundo a pesquisa realizada pelos autores, os principais benefícios de *mindfulness* para a Parapercepcologia são, a título de exemplo, os oito listados a seguir na ordem em que foram observados:

1. Atenção concentrada:

Desenvolvimento dos atributos conscienciais da atenção concentrada e dividida.

2. Percepção:

Aumento da percepção intra e extraconsciente, ampliando as possibilidades de ação no ambiente barotrófico.

3. Observação não julgadora:

Desenvolvimento da capacidade de observação e exploração sem julgamentos condenatórios, aumentando a empatia pelos assistidos na Barotrofera.

4. Permanecer no momento:

Capacidade de se concentrar na tarefa presente, ampliando a autorresponsabilidade diante de seu grupocarma a ser resgatado; capacidade parapsíquica de comunicação com consciências, visto ser possível em tal estado ter a “mente limpa”; capacidade de desenvolver melhor a projeção consciente, uma vez que a atenção ao momento presente, de forma não julgadora, permite a estabilidade e manutenção do psicossoma no mesmo local extrafísico, sem a subjugação às fugas de pensamento e suas consequências indesejadas.

5. Mente de principiante:

Curiosidade, abertismo consciencial, ampliando a criatividade e as estratégias interassistenciais.

6. Redução do estresse:

Maior autocontrole e imperturbabilidade, aumentando o fôlego para as tarefas assistenciais.

7. Metapensação e Descentralização (autoconsciência, autociência e autorreflexão):

Pensamento autorreflexivo e não automático, questionamento e refutação dos pensamentos automáticos, enquanto pensamentos e realidade.

8. Despertecidade:

As práticas de *mindfulness* podem auxiliar o desenvolvimento da despertecidade, visto o fato de favorecer o autodesassédio por meio do desemaranhamento entre a consciência e o ego/mente. Na prática, a consciência observa sobrepassante às imagens e emoções do ego/mente, encarando-as como tal. Isso ocorre, em especial, por meio da técnica de dizer para si: “isso não sou eu, consciência, mas sim apenas manifestação dos meus veículos de manifestação”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Benefícios. Os benefícios das práticas de *mindfulness* para o desenvolvimento das parapercepções podem ser sintetizados em: melhoria da atenção concentrada, aumento da percepção intra e extraconsciente, ampliação da observação não julgadora, permanência no momento presente, constância do abertismo consciencial, maior autocontrole e imperturbabilidade, metacognição, descentralização, autociência, autoconsciência, autorreflexão e despertecidade.

Descrência. *Mindfulness* consiste no princípio da descrência aplicado aos próprios pensamentos. Por meio da metapensação e autodescentralização é possível selecionar o ciclo de pensamentos, interrompendo o pensamento automático disfuncional, que catalisa sentimento e energia disfuncionais. Ainda, com a prática, também é possível desenvolver pensamentos saudáveis, otimizando o ciclo pensamental.

Ponte. Na visão dos autores deste artigo, os estudos acerca de *mindfulness* alcançarão resultados que consistirão na ponte entre a ciência convencional e a Conscienciologia e tais estudos poderão demonstrar existência não material da consciência, a qual não se restringe ao ego/mente. Dessa forma, os resultados das pesquisas da prática *mindfulness* tendem a encontrar limites na ciência convencional, mas factibilidade nas propostas científicas do paradigma consciencial, apresentadas no Tratado Projeciologia (2008).

Refutações. A premissa básica do estudo, a qual propõe a distinção entre ego/mente e consciência, consiste em proposta reformuladora de conceitos na comunidade científica conscienciológica de modo a necessitar de refutações e ampliações. Espera-se que as proposições do artigo possam estimular discussões que ampliem e desenvolvam os conceitos referentes à consciência.

REFERÊNCIAS

01. Antanova, E.; *Neural Effects of Mindful Attention on Sensory Information Processing*; King's College; Londres; 2012.
02. Eisendrath, S.; Delucchi, K.; Munshi, K.; *Preliminary long-term follow-up of Mindfulness-based cognitive therapy-induced remission of depression*; New York, (NY). 2013. Dec 1;4(4): 354-361p.
03. Ferreira, Aurélio Buarque de Holanda; *Novo Aurélio: O Dicionário da Língua Portuguesa*; Nova Fronteira; Rio de Janeiro, RJ; 1999.
04. Harris, Huss; *Liberte-se - Evitando As Armadilhas da Procura da Felicidade*; Editora Agir; 280 p.; 2011.
05. Hayes, Steven C.; Strosahl, Kirk D.; Wilson, Kelly G; *Acceptance and commitment therapy: an experiential approach to behavior change*; Guilford Press; New York; NY; US; 1999.
06. Kilpatrick, L. A.; Suyenobu, B. Y.; Smith, S. R.; Bueller, J. A.; Goodman, T. J.; Creswell, David; Tillisch, Kirsten; Mayer, E. A.; & Naliboff, B. D.; *Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Intrinsic Brain Connectivity*; *Neuroimage*; 2011 May 1; 56(1); páginas 290 a 298; doi:10.1016/j.neuroimage; 2011.
07. Langer, E.J.; *Mindfulness, Reading, Mass*; Addison-Wesley Pub; Co. xiv;1989; 234p.
08. Lent, Robert; *Neurociências da Mente e do Comportamento*; Rio de Janeiro; Ed. Guanabara Koogan; 2008.
09. Linehan, M. M.; *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*; New York; Guilford; 1993.
10. Revonsuo, Antti; *Consciousness: the science of subjectivity*; New York; Psychology Press; 2010; 264-265 p.
11. Riso, W.; *Apaixone-se por si mesmo: o valor imprescindível da autoestima*; Trad. Sandra Martha Dolinsky; Planeta; São Paulo, SP; 2013.
12. Roemer, Lisabeth; Orsilo, Susan M.; *A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação*; trad. Maria Adriana Veríssimo Veronese; rev. téc. Armando Ribeiro das Neves Neto; Artmed; Porto Alegre, RS; 2010.
13. Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. 2; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; página 1.076.
14. Idem; *Projeciologia: Panorama de Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexandre Steiner; et al.; 1.248 p.; 525 caps.; 150 abrevs.; 16 E-mails; 43 ilus.; 5 índices; 1 sinopse; 1 microbiografia; 1 foto; 2 websites; glos. 300 termos; 1.907 refs.; alf.; geo; ono.; 27x21x7 cm; enc.; 4ª Ed; rev. e ampl.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 1999; páginas 42 e 238.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

1. APEX; *Pré-intermissiologia: paraprospetivas intermissivistas*; Jornal da Apex; Informativo Trimestral; *Associação Internacional da Programação Existencial*; Ano 2; N. 7; Foz do Iguaçu, PR; Novembro, 2012; páginas 1 e 2.
2. Kohlenberg, R.; Tsai M.; *Functional analytic psicoterapy*; Em: N. Jacobson (Org.) *Psychoterapists in clinical practice: Cognitive and behavioral perspectives* (p. 388-443). New York: Guilford, 1987.
3. Segal, Z. V.; Teasdale, J. D.; Williams, J. M. G.; *Mindfulness based cognitive therapy: Rationale and empirical status*; In: S. Hayes; V. Follette e M. Linehan (Orgs.); *Mindfulness and Acceptance: The new behavior therapies* (p. 45-65). New York: Guilford, 2004.