

MARY H. SOUSA

O
livro
da *vida*



MEDITAÇÃO E AS LEIS
NATURAIS DO UNIVERSO



MARY H. SOUSA

O
livro
da vida



MEDITAÇÃO E AS LEIS NATURAIS
DO UNIVERSO

São Paulo, 2019



© Mary H. Sousa

Obra registrada na Biblioteca Nacional 1^a

edição: 2019

o
livro

da vida

MEDITAÇÃO E AS LEIS

NATURAIS DO UNIVERSO

Rua dos Pinheiros, 1076 cj 52 • Pinheiros CEP

05422-002 - São Paulo - SP - Brasil

Tel 011 3812-3112 e 3812-2817 • www.linearb.com.br

Capa

Alice Barbosa

Revisores

Atticus Clein Leal, Humberto Azevedo de Sousa e Cárita Ferrari
Negromonte

Edição

Linear B Editora

Ilustrações

Vetores criados por Bimbimkha, rawpixel, brgfx e macrovector_official
em www.freepik.com, Dryicons em <http://dryicons.com>, e
vecteezy.com.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação - CIP xxx

Sousa, Mary H.

O livro da vida: meditação e as leis naturais do Universo / Mary
H. Sousa. - São Paulo: Linear B Editora, 2019. 220 p. ISBN
978-85-5538-

1. .

CDU CDD

Catalogação elaborada por Regina Simão Paulino - CRB-6/1154

“A ciência não é só compatível com a espiritualidade; é uma profunda fonte de espiritualidade. Quando reconhecemos nosso lugar na imensidão de anos-luz e no transcorrer das eras, quando compreendemos a complexidade, a beleza e a sutileza da vida, então o sentimento sublime, misto de júbilo e humildade, é certamente espiritual. (...) A noção de que a espiritualidade e a ciência são de alguma maneira mutuamente exclusivas presta um desserviço a ambas.”

(Carl Sagan)



Sumário

Apresentação	9
I. TUDO COMEÇA NA MENTE	15
A física e as Leis Naturais do Universo	19
A física e a mente	27
A mente e o observador	29
II. AS LEIS NATURAIS DO UNIVERSO	35
As Leis Naturais e a geologia	39
As Leis Naturais e a hidrografia	47
As Leis Naturais e a biologia	51
As Leis Naturais e a linguagem	55
As Leis Naturais e a matemática	59
III. A MENTE E A MEDICINA	63
A mente e a saúde física	67
O efeito placebo	73
O poder mental de cura	83
IV. O INCONSCIENTE	91

A autossabotagem	95
Os aspectos “não conscientes” da mente	99
A sombra	101
V. A FANTÁSTICA PLASTICIDADE CEREBRAL	105
Neuroplasticidade, hábito e aprendizagem	109
Neuroplasticidade e o envelhecimento	117
Neuroplasticidade e os transtornos emocionais	119
VI. MEDITAÇÃO	129
O que significa “Meditar”?	135
Por que meditar?	137
O sistema nervoso autônomo	143
Meditação e os transtornos emocionais	149
As Leis Naturais e a Meditação	153
Como usar técnicas de meditação para aliviar bloqueios emocionais	161
Exercícios	169
Foco na vibração	189
Técnicas de Meditação	193
Considerações finais importantes	201
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA	207

Apresentação

“O espírito animal da baleia é o guardião dos registros do tempo da Terra. Como um totem, ela nos ensina a ouvir nossas vozes interiores, entender o impacto que as emoções causam na vida cotidiana e a seguir sua própria verdade.

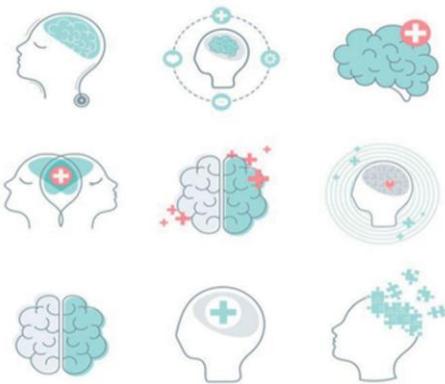


Quando esse espírito entra em sua vida, pode ser um alerta para que você examine onde estão as ações e emoções que o levaram a esse ponto e o que pode ser feito para aliviar o drama e inquietação e achar a paz.”

- Disponível em: www.vivernatural.com.br -

Mary H. Sousa

O *livro* da vida



I

TUDO COMEÇA NA MENTE



“**O TODO** é mente; o Universo é mental”, já dizia Hermes Trimegisto, filósofo e legislador egípcio de 1500 a.C.

Hermes, que muitos estimam ter servido de inspiração para notórios pensadores que o sucederam – como Sócrates, Platão e Aristóteles –, teria escrito mais de 30 livros sobre medicina, filosofia e teologia. Em uma de suas maiores contribuições, ele lista princípios que fundamentariam tudo o que há no Universo.

A primeira das leis herméticas sugere que **tudo começa na mente**. Segundo Hermes, o Universo funcionaria como um grande pensamento, uma mente consciente que cria, rege e protege tudo o que há. Portanto, tudo o que existe derivar-se-ia dessa energia inteligente, ou consciência universal. Mas quais seriam, afinal, as reais implicações dessa tal **Lei do Mentalismo**?

*“Equipado com seus cinco sentidos,
o homem explora o Universo ao redor e
chama essa aventura de ciência.”*

(Edwin Hubble)



A física e as Leis Naturais do Universo

IMAGINO que em 1500 anos a.C. as colocações de Hermes não fossem necessariamente fáceis de se elaborar. Porém, ao observarmos a física moderna, talvez possamos vislumbrar uma compreensão do que Hermes nos colocava.

Consideremos, por exemplo, uma das teorias atuais mais aceitas para se descrever o surgimento do Universo: o *Big Bang*. Segundo tal teoria, nosso Universo teria surgido há cerca de 13,8 bilhões de anos a partir da explosão de uma única partícula: o átomo primordial, causando um cataclismo cósmico. Essa teoria também afirma que o Universo está em **contínua expansão**.

Edwin Powell Hubble, astrônomo americano que

constatou a expansão do Universo, provou que há não apenas a nossa, mas centenas de bilhões de galáxias. No entanto, o que nos chama atenção, por hora, é a forma como esses corpos celestes surgem e se **organizam** no espaço: o que faz com que as galáxias, estrelas e planetas não se espalhem aleatoriamente pelo cosmo devido à expansão? Uma força atrativa: a *gravidade*. Os corpos celestes não se dispersam porque a força gravitacional de sua matéria é superior aos efeitos da expansão. É também a força da gravidade a responsável pela aglutinação da matéria que garante a formação dos corpos.

Nosso Universo conta ainda com outra grande força responsável por atrair e repelir corpos em função de sua polaridade: o **eletromagnetismo**. Cada planeta possui um campo magnético que os protege de irradiações externas. É o campo magnético da Terra que nos protege de níveis letais de radiação solar, como os raios ultravioleta e as erupções solares. A magnetosfera opera, assim, como uma espécie de escudo ou **proteção** que nos defende de partículas radioativas do Sol, extremamente importante para a manutenção da vida terrestre.

Há, portanto, no Universo macro, um movimento de expansão que exprime **crescimento** e **criação** contínuos e uma força de atração faz com que a matéria dispersa se aglutine, permitindo a criação ou formação das galáxias, seus respectivos sistemas e planetas e, em última instância, nós. Sem a força da gravidade, todos os seres vivos, toda a água, os objetos, a vegetação, as rochas etc. iriam para o espaço, literalmente. Ainda temos que o magnetismo dos planetas os protege de radiações externas que poderiam causar sua destruição,

impossibilitando qualquer forma de vida. Todas essas forças universais cooperam entre si em uma espécie de **trabalho** cósmico que garante a proteção da criação e da vida.

Qual seria a relação entre tais forças naturais e a Lei do Mentalismo? Como o objetivo deste livro não é o de se aprofundar na origem e funcionamento de cada uma das quatro forças fundamentais da natureza - a força fraca, a força forte, a força gravitacional e a força eletromagnética -, atentemo-nos apenas às evidências científicas teóricas e observacionais que sugerem que o Universo opera sob leis claras e definidas: há forças que trabalham juntas ou em cooperação garantindo não só a criação e a expansão, mas também a proteção e a diversidade em absolutamente tudo o que há. E ainda assim, talvez devido à curiosidade intrínseca ao ser humano e sua eterna busca pela verdade, a questão se impõe: qual a origem dessas forças? Que “mente” as opera?

“Todo aquele que se dedica ao estudo da ciência chega a se convencer de que nas leis do Universo se manifesta um Espírito sumamente superior ao do homem, e perante o qual nós, com os nossos poderes limitados, devemos humilhar-nos.”

(Albert Einstein)

Observemos agora o Universo micro, campo de estudo da física quântica. A física quântica, como sabemos, estuda o mundo das partículas subatômicas, ou seja, a menor parte de tudo o que há. Até poucos anos acreditava-se que o átomo era a menor partícula. No entanto, no século XX, físicos descobriram que o núcleo do átomo poderia ser dividido em partículas ainda menores denominadas *quarks*. Atualmente já foram identificadas 16 partículas elementares que seriam categorizadas entre *quarks*, *léptons* e *bósons*.

“Se chegarmos a descobrir uma teoria completa, com o tempo, ela deveria ser compreensível para todos e não só para os cientistas. E então, todos poderiam discutir sobre a existência do ser humano e do Universo. Encontrar a resposta para isso seria o triunfo final da razão humana – porque então conheceríamos a mente de Deus.”

(Stephen Hawking)

Alguns cientistas, porém, buscando dar continuidade a um sonho antigo de Einstein: o de explicar todos os enigmas do Universo com uma única teoria, vêm tentando desenvolver a chamada *Teoria de Tudo*. Segundo uma delas – a do Bóson de Higgs –, as partículas fundamentais seriam divididas em *férmions*: as que constituem a matéria, e *bósons*: as responsáveis por transmitir a interação das forças. Tal teoria defende que a interação das partículas elementares com um campo de energia invisível, o Campo de Higgs, determinaria a criação de tudo o que existe. Esse campo seria o responsável por dar massa a tudo que há e é a qualidade dessa interação que definiria a diversidade da criação: quanto mais uma partícula interage com esse campo, mais massa ela tem.

Por outro lado, a **Teoria das Cordas** defende que os *quarks* seriam divisíveis em pequenos filamentos de energia que poderiam ser comparados a minúsculas *cordas vibrantes*. Tudo no Universo seria, portanto, formado por essas cordas que, de acordo com seu comprimento e vibração, definiriam as características de cada partícula. Uma analogia interessante seria a das cordas de um violão cuja espessura e movimento (vibração) garantem a diversidade dos sons.

Ambas as teorias explicariam a grande **diversidade** de tudo o que há no Universo: Sol, pedra, ser humano, mar, golfinho, planta, asteroide, árvore, estrela etc. Porém, o que determinaria o movimento vibratório dessas cordas ou a qualidade de interação dos *férmions* com o Campo de Higgs? Ou mais propriamente: que “consciência”, “mente” ou “inteligência” estaria por trás desses movimentos cujas variações vibracionais

ou de interação determinariam o que é criado?

“A beleza de uma coisa viva não são os átomos que estão nela, mas a forma como esses átomos são colocados juntos. Informação destilada de mais de 4 bilhões de anos de evolução biológica. Incidentalmente, todos os organismos na Terra são feitos essencialmente desse material. Um conta-gotas cheio desse líquido poderia ser usado para fazer uma lagarta ou uma petúnia se ao menos soubéssemos juntar os componentes.”

(Carl Sagan)

Enquanto algumas questões seguem sem resposta científica, há um outro detalhe sobre a teoria das cordas quanto às origens do cosmo de considerável relevância a se observar. Para que essa teoria seja matematicamente comprovável, seria necessário haver no mínimo 11 dimensões, 10 espaciais e 1 de tempo. Ou seja, não teria havido apenas UM *Big Bang*, mas vários, gerando outros, indefinidamente. Seria algo como explosões gerando outras explosões, sendo que cada uma delas seria um novo *Big Bang*, um novo Universo com propriedades e dimensões **diversas**. O *NOSSO* Universo seria, portanto, tão-somente *UM* dentre vários.

O físico cosmólogo russo Andrei Linde, conhecido por seus trabalhos sobre inflação cósmica e teorias sobre os múltiplos *Big Bangs* e multiversos, explica que “caso se inicie [o *Big Bang*], esse processo pode prosseguir para sempre”, e que isso pode estar acontecendo a qualquer momento em alguma parte do Universo.

Essa propriedade de expansão constante gerando novos universos de forma indefinida ilustraria uma lei natural de **criação contínua**.

“A maravilhosa disposição e harmonia do Universo só pode ter tido origem segundo o plano de um Ser que tudo sabe e tudo pode. Isso fica sendo a minha última e mais elevada descoberta.”

(Isaac Newton)

Sabemos, portanto, que o Universo opera sob leis físicas que garantem não só a **expansão**, mas processos de **criação** constantes, e que tais criações, embora caóticas e variadas, se movimentam de forma harmoniosa no cosmo, indicando propriedades de **diversidade** e **tolerância**. Além disso, observamos que forças fundamentais da natureza, como o eletromagnetismo e a gravidade, **trabalham** juntas e coexistem harmoniosamente, exprimindo características de **proteção**, **cooperação** e **ordem**, que em última instância garantem a vida no cosmo.

“Meu cérebro é apenas um receptor. No Universo existe um núcleo a partir do qual obtemos conhecimento, força e inspiração. Eu não penetrei nos segredos deste núcleo, mas eu sei que ele existe.”

(Nikola Tesla)



A física e a mente

O RENOMADO físico britânico Stephen Hawking, na série *Ciência de Tudo*, afirmou que o “Universo não é controlado por magia, mas por um conjunto de regras que nós chamamos: as leis da natureza”. No episódio 4, o físico executa um experimento com três voluntários por meio do qual ele buscava analisar a origem de nossas escolhas. Para isso, ele usou um **EEG**, ou eletroencefalograma: dispositivo que executa um escaneamento capaz de mapear a atividade elétrica dos 100 bilhões de células nervosas no cérebro.

Cada decisão que tomamos deixa um traço em nossa atividade cerebral que pode ser medido no EEG. Em suma, o que Hawking comprovou com o experimento é que uma atividade consciente, como a decisão de se pressionar um botão, é precedida por uma atividade inconsciente. Ou seja, os

mapeamentos mostraram que nosso subconsciente começa a preparar uma decisão meio segundo antes de fazermos isso de forma consciente. Haveria, portanto, uma espécie de “mente por trás da nossa mente” determinando e/ou influenciando nossas escolhas.

Hawking conclui que nosso cérebro seria apenas **mais uma matéria no Universo**, que, como qualquer outra matéria, deveria seguir “as leis da natureza”. O que Hawking parece ter comprovado cientificamente, no entanto, é um princípio psicanalítico levantado por Freud há décadas segundo o qual “todos os eventos mentais são precedidos de eventos anteriores que os determinam”, o chamado *determinismo psíquico*.

De qualquer forma, o que nos interessa aqui, por hora, é a forma como o experimento de Hawking parece comprovar haver uma ordem “mental” maior no Universo, da qual não teríamos total consciência, capaz de influenciar cada escolha individual, determinando em última instância tudo o que é criado. Seria o *Todo*, de fato, “mental”?

*“A multiplicidade é apenas aparente,
na verdade, há apenas uma mente...”*

(Erwin Schrödinger)



A mente e o observador

ASSIM COMO há forças operantes no Universo macro, cuja origem é misteriosa, mas que determinam toda a movimentação de corpos no espaço, teorias estranhas no Universo micro sugerem que o comportamento da matéria dependeria de um elemento externo que os físicos quânticos denominaram “observador”.

No início do século XIX, o físico Thomas Young conduziu um experimento cuja finalidade era a de comprovar a teoria ondulatória da luz, que basicamente dizia que a luz se consistia em ondas e não partículas. A descoberta de Young contrariava, a princípio, o modelo newtoniano, cuja teoria defendia que tudo derivava das chamadas partículas elementares. Arthur H. Compton, por sua vez, viria no início do século XX nos mostrar que, sob diferentes condições, a luz poderia se portar, sim, como “partículas discretas”.

Tal experimento com a luz fez com que a atenção da comunidade científica se voltasse para o comportamento das partículas, a fim de se compreender como elas de fato se portam e o que garantiria determinado comportamento. A pergunta era: **o que determina que algo se comporte ora como partícula, ora como onda?** Segundo um experimento chamado **O experimento da Dupla Fenda** seria a presença de um “observador externo”:

“Na interpretação de Copenhague da Mecânica Quântica (MQ), pelo princípio da complementaridade não se pode observar a partícula passando por uma das duas fendas sem destruir o efeito de interferência: você teria que escolher entre a partícula e a onda e, no próprio ato da medição, a onda colapsaria, em uma espécie de interferência inexorável do observador sobre a partícula.”

(Prof. Magno Valério Trindade Machado - IF-UFRGS, em Experiência da Dupla Fenda, grifo nosso)

Em resumo, o experimento da Dupla Fenda consistia em lançar elétrons contra uma chapa com duas fendas e observar o modelo de interferência produzido por eles ao alcançar uma chapa de detenção à frente, a fim de finalmente determinarmos se a matéria seria de fato partícula ou onda. Curiosamente, o que o experimento inicialmente desenvolvido por Clinton Davisson e Lester Germer - e posteriormente aprimorado por outros cientistas - acaba provando é um comportamento estranho da matéria em seu estado elementar: o elétron ora se porta como

onda, ora se porta como partícula, e o que determina esse comportamento seria a presença de detectores que, instalados e ligados, mediriam os resultados do experimento.

É aí, portanto, que a coisa fica estranha: sempre que se tentou medir o comportamento do elétron, ele se portou de forma diferente de quando ele não estava sendo “observado”. Ou mais especificamente: quando o detector esteve ligado, o elétron se comportou como partícula, mas ao ser desligado da tomada – de forma a impossibilitar a medição de, por exemplo, qual partícula está passando por qual fenda –, o elétron se portava como onda. Em outras palavras o que esse experimento parece insinuar é que o comportamento da matéria – e, em última instância, a materialização de qualquer coisa seriam definidos pela **escolha de se “olhar para aquilo”**.

A partir desse experimento parece ter sido amplamente aceito pela comunidade científica a existência desse “observador”. No artigo *The Decoherence and Interference of Cosmological Arrows of Time for a de Sitter Universe with Quantum Fluctuations*, publicado em 2018 pelo Departamento de Física da Universidade Nagoya no Japão, os pesquisadores Marcello Rotondo e Yasusada Nambu explicam que:

“Em mecânica quântica, normalmente pressupõe-se implicitamente a presença de um clássico observador externo nos bastidores, separado do sistema observado, bem como dos aparelhos de medição e/ou do ambiente. Esse observador não “entra nas equações” explicitamente. Sua existência implícita pode ser vista na derivação da equação de Tomonaga-Schwinger”. (p. 8, tradução nossa)

O que se sugere aqui é que uma equação física comprova a existência implícita de um “observador externo” - e por “externo” entenda-se: externo ao evento/fenômeno/ocorrência científica observada, **responsável pelo comportamento da matéria**. Tal teoria por si só deixa margem para mais uma questão: quem ou o que seria este observador determinante no processo de criação ou materialização?

O físico Nobel americano John Archibald Wheeler - um dos pioneiros na teoria de fissão nuclear e um dos últimos colaboradores de Albert Einstein na tentativa de formulação da teoria de um campo unificado - sugere que a nossa realidade seja criada por observadores e que “nenhum fenômeno é um fenômeno real até que seja um fenômeno observado”. Wheeler, defensor da ideia de **Princípio Antrópico Participativo (PAP)**, do grego “*anthropos*” ou “humano”, sugere que seríamos **nós que estariamos criando nossa realidade** o tempo todo em conjunto com um “observador universal”.

“O universo não existe “lá fora”, independente de nós. Estamos inescapavelmente envolvidos em provocar aquilo que parece estar acontecendo. Nós não somos apenas observadores. Somos participantes. De uma forma estranha, esse é um universo participativo. A física não está mais satisfeita com insights apenas em partículas, campos de força, em geometria, ou mesmo em tempo e espaço. Hoje exigimos da física alguma compreensão da própria existência.”

John Wheeler, citado em *The Voice of Geniuses*:

Mary H. Sousa

*Conversations with Nobel Scientists and other
luminaries, tradução nossa)*

O *livro* da vida



II

AS LEIS NATURAIS DO UNIVERSO



Até o momento vimos que, segundo a cosmologia moderna, nosso Universo opera sob determinadas leis naturais cujas propriedades seriam de **criação** constante, **expansão/crescimento** contínuo, **proteção**, **abundância**, **trabalho/cooperação**, **ordem** e **diversidade/tolerância**. Também aprendemos com nossos físicos subatômicos que haveria um observador externo responsável pelo comportamento da matéria em seu nível primordial. Ademais podemos concluir que, em ambos os casos, os universos macro e micro parecem ser geridos por um “observador”, “consciência” ou “força inteligente” capaz de determinar como a matéria irá se portar. Seria esse “observador” a “mente” da qual Hermes falava?

“Todas as coisas têm uma porção de tudo, mas a Mente Cósmica é infinita e autogovernada... A Mente Cósmica é a melhor das coisas e a mais pura; ela tem todo o conhecimento sobre tudo e o maior dos poderes. E a Mente Cósmica controla todas as coisas que possuem vida, tanto as maiores como as menores.”

(Anaxágoras - filósofo grego fundador da primeira escola filosófica de Atenas)

A esta altura vocês já devem estar se perguntando: “O que

tudo isso tem a ver com meditação?” A resposta é: tudo. Mas para convencê-los a adotar práticas meditativas diárias, eu preciso que vocês compreendam não só a característica mental do Universo como também as leis por meio das quais ele parece atuar, a fim de que então estejam preparados para lidar com os conteúdos psíquicos que a meditação fará emergir.

“A Terra é antiga agora, mas todo conhecimento está armazenado nela. Ela mantém um registro de tudo o que aconteceu desde o início dos tempos. Do que já se foi ela diz pouco, e em uma linguagem que ninguém entendeu ainda. (...) Do que está por vir, ela diz muito, mas quem ouve?” (Jeanette Winterson, em Peso - o Mito de Atlas e Hércules)



As Leis Naturais e a Geologia

A GEOLOGIA ...

Para adquirir o seu exemplar completo, clique aqui:

[O livro da vida - Meditação e as Leis Naturais do Universo](#)