



Palas Athena
Filosofia em ação

GEMTECOMSAÚDE

Grupo de Estudos de Meditação e Técnicas Complementares em Saúde

Meditação da Plena Atenção (*Mindfulness*) Neurociências e Saúde

Data: 6 de maio, sexta-feira, 19h30

Local: Palas Athena - Rua Leôncio de Carvalho, 99

Com Arthur Shaker Fauzi Eid

Todos os seres buscam o mais precioso bem, a felicidade. Nesta busca, a maioria de nós tenta fugir do sofrimento. A Meditação da Plena Atenção parte da pergunta básica: Porque sofremos? Desta pergunta derivam outras igualmente determinantes: O que determina nosso sucesso/fracasso nesta dupla busca? E como nossas ações se dão a partir de nosso modelo de felicidade, qual modelo de felicidade construímos para nós mesmos?

Estas mesmas perguntas levaram Sidarta Gautama, o Buddha, ao caminho desta busca há 2.500 anos atrás. Nossa vida se dá neste corpo e nesta mente. Em que a Meditação da Plena Atenção (*Mindfulness*), as Neurociências e a Psicologia podem nos ajudar em nosso caminho de busca da felicidade, da superação do sofrimento e equilíbrio da Saúde?

Nesta palestra, procuraremos apresentar o que a Ciência moderna reconhece até o momento a respeito dos efeitos desta técnica de meditação sobre processos básicos do funcionamento fisiológico do cérebro, utilizando como base, conceitos básicos de neurofisiologia.

Como centro da reflexão, investigaremos as interrelações corpo-cérebro-mente. Desde meados do séc. XX, pesquisas de neurocientistas têm aberto campo para a reflexão mais acurada sobre as interrelações. Sobre estas pesquisas, poderíamos citar, entre outras, a do neurocientista Fred Gage e sua equipe, do Instituto Salk (Califórnia), sobre a geração de novos neurônios, onde o fator do exercício voluntário teria papel significativo; Richard Davidson, da Universidade de Wisconsin, em Madison, em sua pesquisa sobre a ciência das emoções, iniciada em maio de 2001, investigando as potencialidades da mente na mudança do cérebro; o neurocientista Francisco Varela, em suas pesquisas sobre cérebro-mente, abrindo importantes contribuições para o campo das Neurociências e Ciência Cognitiva.

A base da questão da felicidade/sofrimento/saúde nos remeterá ao foco principal: como a mente determina esse processo? Que clareza temos sobre os processos do nosso corpo e mente? E como a Meditação da Plena Atenção (*Mindfulness*) se relaciona a estes processos e poderia nos ajudar nesta importante realização?

Examinaremos como a Meditação da Plena Atenção e do insight, pelo treinamento da faculdade mental da atenção e da concentração, nos permitiria lidar com nossas experiências das sensações e emoções associadas ao processamento consciente e inconsciente das informações percebidas pelas áreas sensitivas primárias, em áreas cerebrais mais complexas relacionadas à memória, emoções e padrões de comportamento, e como isto participaria como medida de promoção de saúde e auxiliar em diversos tratamentos clínicos, de modo a lidar com mais sabedoria com as causas do sofrimento, que impedem a realização da felicidade humana.

Palas Athena

Rua Leôncio de Carvalho, 99 - Paraíso - Tel (11) 3266 6188

Inscrições no dia da atividade na sede da Palas Athena

Apoio





Palas Athena
Filosofia em ação

Arthur Shaker Fauzi Eid

Fundador, Conselheiro e Professor de meditação da *Casa de Dharma*, Centro de meditação budista Theravada (SP). PhD em Etnologia Indígena, pela UNICAMP; Estágios em Educação e Estudos do Hinduísmo e Budismo na Índia e Tailândia; Professor da Faculdade de Ciências da Religião, na Faculdades Claretianas (SP); Professor de meditação e Religiões Comparadas no Centro de Estudos de Yoga Narayana, Espaço Kurma, Centro Nobre Dhamma (MG); Sociedade Vipassana de Meditação (Brasília).

Escritor: *Buddhismo e Cristianismo: esteios e caminhos*, Ed. Vozes/RJ, 1999; *A Travessia Budhista da Vida e da Morte*, Ed. Gryphus, RJ, 2003; *os Senhores da criação do mundo Xavante- Romhōsi'wa* (tese de doutorado, UNICAMP, 2002).

Músico: (CDs *Bhava Chakra*; *Interiores do Ser-tão*).

Contribuição: R\$ 20,00

Contribuição sugerida: R\$ 30,00

Contribuição com desconto para grupos específicos: R\$ 10,00

Coordenação: Profa. Dra. Elisa Harumi Kozasa e Prof. Stephen Little

Palas Athena

Rua Leôncio de Carvalho, 99 - Paraíso - Tel (11) 3266 6188

Inscrições no dia da atividade na sede da Palas Athena

Apoio

