



Margareth Rose de Araújo Gusmão

**SONS E MANTRAS EM TANTRA YOGA:
coadjuvantes no tratamento psicoterápico**

Itu
2014

Margareth Rose de Araújo Gusmão

SONS E MANTRAS EM TANTRA YOGA: coadjuvantes no tratamento psicoterápico

Artigo Científico apresentado como requisito final para a obtenção do grau de Especialista em Ciência Corpo e Mente – Biopsicologia pela Faculdade de Direito de Itu.

Área de Conhecimento: Psicoacústica

Orientadora: Ana Paula Taglianetti

Itu
2014

Elaborado por
Margareth Rose de Araújo Gusmão

SONS E MANTRAS EM TANTRA YOGA: coadjuvantes no tratamento psicoterápico

Artigo Científico apresentado como
requisito final para a obtenção do
grau de Especialista em Ciência
Corpo e Mente – Biopsicologia pela
Faculdade de Direito de Itu.

Aprovada pela banca examinadora em de de 2014.

BANCA EXAMINADORA

Mestre Ana Paula Taglianetti - CUNY

Mestre Henriqueta Lucila da Silva - UFSC

Prof. Niels Gudme - UFRJ

RESUMO

O cuidado com o desvelar da plena consciência requer da ciência da psicologia uma abordagem transdisciplinar holística sobre o ser humano, sua espiritualidade e sua integridade. Para isso, é importante que se ressalte que não pode haver dissociação entre as dualidades: o absoluto e o relativo, o pessoal e o transpessoal. Considerando-se os questionamentos existenciais, as ansiedades humanas e as necessidades psicológicas emergenciais da sociedade contemporânea, espera-se, com este artigo, mostrar as vantagens da prática dos sons e dos mantras que curam numa ação coadjuvante do processo de autoconhecimento, da saúde, da plenitude e da inteireza no tratamento psicoterápico.

Palavras-chave: Psicoterapia. Psicoacústica. Vibração. Frequência. Ressonância.

ABSTRACT

Care taking unveiling consciousness demands from psychology a holistic transdisciplinary approach to human beings, their spirituality and integrity. Taking this into account, it's important to emphasize that there can be no separation between dualities: absolute and relative, personal and transpersonal. Considering existential questions, human anxiety and modern society's psychological needs, it is expected that this article will be able to show the advantages of the practice of sounds and mantras which can cure when used as a supporting action in the processes of self-knowledge attainment, health care and wholeness in psychotherapy.

Key-words: Psychotherapy. Psychoacoustics. Vibration. Frequency. Resonance.

1. INTRODUÇÃO

A sutil vibração do mantra harmoniza e normaliza as funções glandulares do corpo, dissolve o egoísmo, elimina os pensamentos negativos e cria uma extraordinária vibração de beatitude, despertando a devoção e o desejo interno pela Plena Consciência. (P. R. Sarkar)

O interesse pelo tema psicoacústica em Tantra e o estudo do uso de sons e mantras como coadjuvantes no tratamento psicoterápico e sua relação com os Sete Princípios Herméticos¹, surgiu da observação de ocorrências e fatos que revelaram uma correlação direta entre intenção², escuta³, vibração⁴, frequência⁵, ressonância⁶, reverberação⁷ e cura⁸ no processo psicoterápico do paciente assistido sob a escuta do som de mantras e da prática de entoar os sons de cura.

Refere-se ao inextricável relacionamento entre a alma⁹ do sujeito, a psique¹⁰, e o universo intrínseco de sua própria consciência individual ao vivenciar a unidade de todas as coisas e transcender sua percepção sensorial através dos exercícios de escuta e prática com os sons e os mantras.

Como disse Robert Thurman, influente budista, escritor e acadêmico na Universidade de Columbia: “o som vem através de quem o produz, e não a partir de quem o produz.”

Este trabalho de pesquisa pretende, portanto, revisar literatura científica sobre o uso dos sons e mantras que curam como coadjuvante em tratamentos de saúde integral, procurando correlacionar as informações encontradas com a realidade a respeito do uso de sons e mantras segundo a tradição do Tantra, e de acordo com os Princípios Herméticos, buscando, assim, integrar estas fontes de conhecimento

¹ A Doutrina Secreta do Hermetismo: preceitos e axiomas que constituem a Arte da Alquimia Mental. Baseia-se no domínio das Forças Mentais pela Transmutação das Vibrações mentais em outras. (O CAIBALION, 2000)

² Teor de consciência com que uma pessoa quer atingir uma finalidade ou meta. Motivação consciente de um ato. Dá-se o nome de aprendizagem intencional àquela em que existe o propósito cômico de aprender uma matéria específica. (CABRAL, 1998)

³ Em estado, postura ou atitude de atenção, de vigilância. (FERREIRA, 1999)

⁴ Tremor do ar ou de uma voz. (FERREIRA, 1999)

⁵ Unidades chamadas de hertz (HZ) que medem os ciclos que a energia vibratória do som cria a cada segundo. (GOLDMAN, 1998)

⁶ É a frequência na qual um objeto vibra de maneira natural. (GOLDMAN, 1994)

⁷ Ter repercussão, persistência de um som. (FERREIRA, 1999)

⁸ Ato ou efeito de curar(-se). Restabelecimento da saúde.(FERREIRA, 1999)

⁹ Um limitado complexo de funções que melhor se caracteriza com a expressão personalidade. (CABRAL 1998)

¹⁰ A totalidade dos fenômenos psíquicos, tanto conscientes como inconscientes. (CABRAL, 1998)

através das similaridades entre elas no que diz respeito ao uso destas potentes ferramentas sonoras.

Ainda, dentro deste campo de observação, o artigo também busca informar, através desta pesquisa, se há indicadores de que o uso de sons e mantras possam atuar como coadjuvantes no tratamento psicoterápico.

O presente artigo foi construído com base no recurso metodológico da análise temática para permitir o diálogo entre a utilização dos sons e mantras que curam como coadjuvantes no tratamento psicoterápico, o Tantra e o estudo da Filosofia Hermética (Hermes Trismegisto, O Caibalion). Para isso, foram analisados os aspectos referentes aos temas supracitados.

O processo de análise temática baseou-se na correlação direta das características predominantes de Tantra com Os Sete Princípios Herméticos e a tradição milenar do uso de sons e mantras como ferramentas eficazes no processo de expansão da consciência e dissolução de padrões mentais que dificultam a evolução humana.

Neste sentido, o presente artigo tem como objetivo promover uma discussão sobre a correlação existente entre a milenar utilização de sons e mantras, a visão de Tantra e a Filosofia Hermética como ferramentas coadjuvantes e eficazes no processo de equilíbrio e cura psicológica.

2. SONS E MANTRAS E SUA RELAÇÃO COM A FILOSOFIA DO TANTRA E DA ALQUIMIA HERMÉTICA

"No princípio era o verbo. E o verbo estava com Deus. E o verbo era Deus."
João1:1

Tudo que existe no Universo está em vibração. Os sons são ondas portadoras de consciência que carregam uma intenção. A compreensão de intenção envolve o que pode ser entendido como um alinhamento com o propósito do Eu Superior ou a Vontade Divina. Um aspecto da consciência que consegue se alinhar com a energia sagrada do som. O Todo é Mente; o Universo é Mental, "O som vem através de quem o produz e não, a partir de quem o produz." como diz Robert Thurman.

O som divino que ressoa através do Universo e do campo sutil que existe no ser humano é o som do poder de Deus. A música é uma disciplina espiritual que pode elevar o ser interior a uma dimensão de paz e bem-aventurança divinas.

O poder do som, o poder da música, o poder das vogais e o poder da palavra são as grandes forças criadoras do Universo e o instrumento mais acessível para se focalizar e canalizar a intenção para o despertar da escuta consciente é a voz humana. Suas vibrações sonoras podem afetar os pensamentos e os sentimentos, bem como a maneira de se perceber o mundo. O som pode num instante mudar o curso de toda uma vida, pois produz efeitos psicológicos e confere plasticidade e adaptabilidade à mente, alterando e aumentando sua percepção de consciência. A voz é um instrumento de cura e, como afirma a musicoterapeuta Lisa Sokolov: "... a garganta é uma ponte física e simbólica entre a cabeça e o coração. Portanto, cantar pode tornar-se uma forma de desenvolver um relacionamento entre a mente e o coração."

Portanto, curar-se significa tornarmo-nos íntegros ou sãos de corpo e mente, onde a prática dos sons e dos mantras que curam, como coadjuvantes, também contribui para o processo de autoconhecimento pelo propósito da escuta consciente. Verifica-se aqui que a filosofia do Tantra e a filosofia da Arte da Alquimia Hermética se intercalam numa intrínseca relação de cura.

2.1. SOM E MANTRA EM TANTRA

Tantra é uma filosofia de expansão da vida, uma prática espiritual que tem como objetivo a elevação do indivíduo a um estado de liberação da consciência dos condicionamentos que abrangem a totalidade do ser. Suas características predominantes são uma visão extremamente positiva do universo e um sentimento de unicidade de todas as coisas, além de uma percepção abrangente do mundo fenomênico como uma expressão da consciência essencial e infinita.

De acordo com Amitavidyananda no livro "A Liberação da Mente Através do Tantra Yoga" (1991):

Tantra significa literalmente aquilo que libera da escuridão [...] Com a visão de que toda existência surge da mesma Consciência Infinita, o princípio inerente a Tantra é que cada indivíduo, ao penetrar no âmago de sua própria consciência individual, pode vivenciar a unidade de todas as coisas e

transcender o fluxo turbulento da percepção sensorial e sua perspectiva fragmentadora do mundo relativo. O objetivo final de Tantra é a união com a Consciência ilimitada e não qualificada - um estado além do ego inibidor e da sua fragmentação da realidade.

O instrumento primordial da criação é o som. No Evangelho segundo São João, no princípio não era a luz, mas o som na forma do Verbo Divino.

De acordo com a filosofia do Tantra, a palavra mantra possui sutis diferenças de significado: "o som que liberta a mente, instrumento da mente, linguagem divina e linguagem da fisiologia espiritual humana" e sua origem provém do idioma sânscrito ou Língua Mãe, como os eruditos a denominam: "A canção eterna do corpo humano."

Ao praticar a ciência do mantra, pode-se não apenas obter a compreensão da criação manifesta, mas também a liberação do sofrimento e da materialidade.

Mantras são sílabas seminais ou sons originais do universo que fundamentam a energia mãe universal. O mantra é a linguagem pela qual se invoca os deuses e suas energias. Através dos mantras pode-se chegar a Deus.

Sua prática não requer o abandono da organização religiosa à qual se pertença, nem das nossas raízes ou de outras práticas espirituais. Trata-se de uma prática complementar eficaz, que ajuda as pessoas a encontrar o meio certo de promover mudanças efetivas e enriquecer a vida, a medida que compõe sua espiritualidade voltada para a empatia e a compaixão.

A ressonância do mantra proporciona equilíbrio e estabilidade, exercitando e elevando a energia pessoal devido à força criada no plano astral, a partir da energia vibracional emitida pelas sílabas do mantra. Aumenta a presença de ondas alfa. Ao ficar-se energizado pelo prana¹¹ irradia-se uma energia positiva que faz bem a todos. Essa reverberação cria uma onda vibracional que atua na mente consciente e inconsciente do praticante, produzindo um campo de infinitas probabilidades e possibilidades como discernimento, "insights", tranquilidade, bem-estar, relaxamento e bem-aventurança divina.

Mantras usam combinações de sons para eliminar as dissonâncias interiores e proporcionar harmonia e cura. São sons energizantes que têm a capacidade de

¹¹ Força vital, energia vital. (GOLDMAN, 1994)

nutrir o cérebro. São constituídos por um maior número de vibrações e, conseqüentemente, um maior conteúdo energético.

2.2. SOM E MANTRA NA ALQUIMIA HERMÉTICA

Verifica-se que a abordagem relacionada acima proporciona uma correlação direta entre os princípios básicos da Arte da Alquimia Hermética (Hermes Trismegisto, O Caibalion), os sons que curam e a prática de entoar mantras.

Para O Caibalion: “Os lábios da Sabedoria estão fechados, exceto aos ouvidos do Entendimento. Existe no homem um ouvido mental e um ouvido astral, assim como ele tem um ouvido físico, porque o que está em cima é análogo ou correspondente ao que está em baixo.”

Segundo Os Princípios Herméticos de Vibração e de Ritmo, tudo que existe no Universo vibra e flui. O Princípio Hermético de Correspondência nos diz que existe uma correspondência entre as leis e os fenômenos dos diversos planos da Existência e da Vida. O Princípio Hermético de Polaridade encerra a verdade: “tudo tem o seu oposto.” O Princípio de Causa e Efeito explica que nada acontece sem razão. O Princípio de Gênero se manifesta em todos os planos revelando que todas as coisas e todas as pessoas contêm em si o princípio masculino e o princípio feminino. Para concluir os saberes da filosofia hermética de O Caibalion (2000), o Princípio de Mentalismo contém a verdade: “O Todo é Mente.”

Para O Caibalion: “A geração de uma idéia é a formação do gérmen dessa idéia; a regeneração é o aperfeiçoamento e o crescimento dessa idéia e a criação é a realização completa da idéia.” A geração é no plano físico, a regeneração é no plano mental e a criação é no plano espiritual.

No campo da filosofia exige-se a máxima precisão conceptual e verbal, Creação é a manifestação parcial da Essência Universal em forma de existência individual. Trata-se da transição do Infinito para algum finito. A criação é uma simples transição do finito para outro finito, a continuação de uma existência individual para outra existência.

Através da elaboração do processo de individuação creamos a manifestação parcial da Essência Universal em forma de existência individual. É a transição do Infinito para algum finito. O despertar da sintonia interna, a essência necessária para o processo de auto-

organização total do sistema. É a ressonância ocupando o seu papel na Teia da Vida e revelando o numinoso que nos habita. (GUSMÃO, 2006).

O nascer de um artista genial é um espírito creador que atua num espaço sublime de conciliação entre os sentidos do corpo, os desejos da alma, os anseios do espírito, os sentimentos do coração e o mistério que em si e por si comporta a intenção de cura.

A Infinita Mente Vivente que é O Todo. Espírito como assim o chama o Iluminado.

2.2.1. OS SETE PRINCÍPIOS HERMÉTICOS: A DOCTRINA SECRETA DO HERMETISMO

"O Caibalion"

“Tradição ou preceito manifestado por um ente de cima.”

Em qualquer lugar que se achem os Vestígios do Mestre, os ouvidos daqueles que estiverem preparados para receber o seu Ensino se abrirão completamente. [...] Quando os ouvidos do discípulo estão preparados para ouvir, então, vêm os lábios para enchê-los com sabedoria. [...] Os lábios da sabedoria estão fechados, exceto aos ouvidos do Entendimento. (O CAIBALION, 2000).

O Princípio de Mentalismo

O Todo é Mente; o Universo é Mental. Este Princípio explica que O TODO é espírito, é incognoscível e indefinível em si mesmo, mas pode ser considerado como uma Mente Vivente Infinita e Universal.

O Princípio de Correspondência

O que está em cima é como o que está embaixo e o que está embaixo é como o que está em cima. Este Princípio é de aplicação e manifestação universal nos diversos planos do universo material, mental e espiritual: é uma Lei Universal.

O Princípio de Vibração

Nada está parado; tudo se move; tudo vibra. Este Princípio explica que a diferença entre as diversas manifestações de Matéria, Energia, Mente e Espírito, resultam das ordens variáveis de Vibração.

O Princípio de Polaridade

Tudo é Duplo; tudo tem polos; tudo tem o seu oposto; o igual e o desigual são a mesma coisa; os opostos são idênticos em natureza, mas diferentes em grau; os extremos se tocam; todas as verdades são meias verdades; todos os paradoxos podem ser reconciliados. Este Princípio explica que em tudo há dois polos ou aspectos opostos, e que os opostos são simplesmente os dois extremos da mesma coisa, consistindo a diferença em variação de graus.

O Princípio de Ritmo

Tudo tem fluxo e refluxo: tudo tem suas marés; tudo sobe e desce; tudo se manifesta por oscilações compensadas; a medida do movimento à direita é a medida do movimento à esquerda; o ritmo é a compensação. Este Princípio explica que esta Lei é manifesta na criação e destruição dos mundos, na elevação e na queda das nações, na vida de todas as coisas, e finalmente nos estados mentais do Homem.

O Princípio de Causa e Efeito

Toda a Causa tem seu Efeito, todo o Efeito tem sua Causa; tudo acontece de acordo com a Lei; o Acaso é simplesmente um nome dado a uma Lei não reconhecida; há muitos planos de causalidade, porém, nada escapa à Lei. Este Princípio explica que Tudo acontece de acordo com a Lei, nada acontece sem razão, não há coisa que seja casual.

O Princípio de Gênero

O Gênero está em tudo; tudo tem o seu princípio masculino e o seu princípio feminino; o gênero se manifesta em todos os planos. Este Princípio

explica que nenhuma criação, quer física, quer mental ou espiritual, é possível sem este Princípio que opera sempre na direção da geração, regeneração e criação.

Como tudo apresenta sua frequência de ressonância vibracional, as vibrações frequenciais de um corpo podem expandir-se e atingir outro campo vibratório modificando-o. Temos inter-relacionados o Princípio Hermético de Correspondência, o Princípio Hermético de Vibração e o Princípio Hermético de Ritmo.

O princípio do uso da ressonância e da alteração de ritmos são os conceitos básicos que nos revelam a eficiência dos sons para curar e transformar os ritmos do corpo. Temos relacionado o Princípio Hermético de Polaridade, "... podeis tornar possível a transformação do ódio em amor, exercitando o uso de vosso desejo e vontade." (O CAIBALION, 2000).

3. A RELAÇÃO SOM-CURA: O QUE DIZEM AS PESQUISAS CIENTÍFICAS E A HISTÓRIA

Os princípios de vibração e da alteração de ritmos¹² constituem a base comum da transformação e da cura por meio dos sons e são os conceitos básicos que podem viabilizar o uso de sons e mantras para curar e transformar.

Segundo a ciência moderna, os sons podem ser usados para alterar mudanças de consciência, possibilitando, assim, a indução de estados misticamente alterados. (ASHLEY-FARRAND, 2003).

Neste capítulo apresentam-se alguns conceitos a este respeito defendidos por diversos autores.

Os Vedas não apenas constituem o mais antigo documento literário da Índia, mas também a mais antiga literatura dos povos indo-europeus, anterior à da Grécia ou de Israel. Suas escrituras registram os mais antigos hinos e mantras datados de 1500 a.C. e possivelmente até mesmo antes de 4000 a.C.

Segundo Goldman (1994), a relação entre a sabedoria oculta e os sons nas antigas escolas de mistério do Egito, Roma, Grécia, Tibete, Índia e outros, era de

¹² Tudo que existe no Universo vibra e flui. Princípios Herméticos da Vibração e do Ritmo. (O CAIBALION, 2000)

uma ciência altamente refinada e baseada no conhecimento do fato de que as vibrações são a principal forma de causação do Universo. Essas escolas compreendiam profundamente a relação entre música e cura, tendo como base as vibrações, a principal força criadora do Universo. Ainda de acordo com o mesmo autor, os diversos ritmos do corpo podem ser alterados pelos sons. O poder do som, o poder da música, o poder das vogais e o poder da palavra são as grandes forças criadoras do Universo. As mais fortes vibrações rítmicas de um objeto mudam as vibrações rítmicas menos poderosas de outro objeto, fazendo com que seus ritmos se sincronizem. Essa relação pode ser encontrada no potencial da voz como instrumento de cura e transformação.

Ravi Shankar, mestre contemporâneo de música clássica indiana, falecido em 2012, destacou a antiga proposição sânscrita hindu o mundo é som – "Nada Brahma", o som do poder de Deus, como o som divino que ressoa através do universo e do corpo sutil que existe no ser humano. A tradição ensina que o som é Deus. A música é uma disciplina espiritual que eleva o ser interior a uma dimensão de paz e bem-aventurança divinas. Através da música pode-se chegar a Deus.

Pitágoras, filósofo do século VI a.C. falava da "música das esferas", onde os deslocamentos dos corpos celestes, em suas trajetórias pelo universo, produziam sons em virtude de seu movimento, ritmo e vibração. Como afirmava Pitágoras (apud GAYNOR, 2002) "... todos esses sons e vibrações formam uma harmonia universal em que cada elemento, embora tendo sua própria função e caráter, contribui para o Todo." Pitágoras achava que o universo era um imenso monocórdio, um instrumento de uma só corda que se estendia entre o céu e a terra. A extremidade superior da corda estava ligada ao espírito absoluto, enquanto a extremidade inferior estava ligada à matéria absoluta. Atribui-se também a Pitágoras o crédito de ter sido a primeira pessoa a criar uma abordagem ordenada do uso da música como técnica de cura física e espiritual. Criou o método de medicina musical onde empregava a música como remédio para curar os sentimentos desorganizados e as perturbações psíquicas.

O som divino que ressoa através do Universo e do campo sutil que existe em cada ser humano é o som do poder de Deus e a música é uma disciplina que eleva o ser interior a uma dimensão de paz e bem-aventurança divinas. O som tem o poder de transformar a vida das pessoas e até mesmo o mundo, e o instrumento mais fácil para se focalizar e canalizar a intenção de cura é a voz humana. As

vibrações sonoras afetam os sentimentos e pensamentos, bem como a maneira de se perceber o mundo. O som pode, num instante, mudar o curso de toda uma vida. O córtex cerebral pode ser estimulado ou afetado por certos tipos de som e frequências sonoras. Através dos sons pode-se mudar os ritmos das ondas cerebrais, ritmos cardíacos e respiratórios.

Segundo Dossey (1992), a medicina da Era III¹³ é a época da mente onipresente, infinita e imortal. Uma medicina que recorre ao potencial de cura da consciência não-localizada. “Assim como o Divino, ela é infinita e Una. Todos ligados uns aos outros por meio de uma energia universal e que, na verdade, a consciência é infinita no espaço e no tempo.” (DOSSEY, 1992).

Segundo Jecupé (1998), os povos indígenas brasileiros, mais precisamente os Tupinambá e os Tupy-Guarani, descendem de ancestrais chamados pelos antepassados de Tubuguaçu, que detinham uma certa sabedoria da alma, o corpo-som do Ser. A partir dessa sabedoria ligada a uma ciência do sagrado, desenvolveram técnicas de afinar o corpo com a mente e o espírito. Os Tubuguaçu entendem o espírito como música, uma fala sagrada que se expressa no corpo.

Os antepassados dos Tubuguaçu afinavam o espírito a partir dos tons essenciais que são o que a civilização reconhece como vogais. São sete tons, e quatro deles referem-se aos elementos terra, água, fogo e ar, coordenando a parte física, emocional, sentimental e psíquica do ser. Três desses tons referem-se à parte espiritual do ser. (JECUPÉ, 1998).

Para Ashley-Farrand (2003), os grandes ritmos do Cosmo são também revelados pela física moderna. O poder do som, o poder da música, o poder das vogais e o poder da palavra são as grandes forças criadoras do universo.

Segundo Tomatis (apud GOLDMAN), existem dois tipos: os sons que cansam e exaurem e os sons que nutrem e elevam o ouvinte. Para Tomatis, uma das funções básicas do ouvido é fornecer, através dos sons, tanto a recarga do córtex cerebral quanto 90 a 95% da carga total do corpo. Tomatis descobriu que os sons que contém harmônicos de alta frequência, (por volta de 8000 Hz), tais como os encontrados no canto gregoriano, além de extremamente benéficos, conseguem carregar o sistema nervoso central e funcionam como uma fonte de energia capaz de despertar o campo da consciência através do seu efeito terapêutico e

¹³ Recorre ao potencial de cura da consciência não-localizada, cuja compreensão dos estados transcendentais de percepção reflete o conceito de essência. (DOSSEY, 1992)

revitalizante. De acordo com Tomatis (apud GOLDMAN, 1994, p. 76): “O canto gregoriano contém todas as frequências do espectro vocal, indo desde uns 70 ciclos por segundo a uns 9000 ciclos por segundo.”

Ainda, segundo Tomatis, um aspecto importante dos efeitos terapêuticos dos harmônicos vocais é o efeito condutor dos ossos que são estimulados pela ressonância em torno de 2000 Hz. “O som produzido não sai da boca, nem do corpo, mas, na verdade, dos ossos. São os ossos do corpo que cantam, fazendo vibrar as paredes da igreja - que também cantam.” A condução óssea amplifica o som por meio da ressonância do crânio e do cérebro, estimulando o músculo do estribo no ouvido. Quase todos os nervos do crânio levam ao ouvido.

Para Gaynor (2002), desde os tempos bíblicos a música é vista como um instrumento de cura. Em sua definição e aplicação mais ampla, a musicoterapia é um desenvolvimento de trinta mil anos de uso do som com propósitos de cura nas tradições xamânicas¹⁴. O apelo terapêutico da música talvez esteja em sua linguagem vibracional e em sua capacidade de ajudar a colocar o corpo-espírito em alinhamento com a sua própria frequência fundamental¹⁵ sem que, para isso, tenha de invocar o auxílio do cérebro esquerdo¹⁶. As vibrações musicais poderiam teoricamente ajudar a restaurar a função regularizadora num corpo fora de sintonia, ou seja, durante ocasiões de estresse ou doença e ajudar a manter e a aumentar a função regularizadora num corpo em sintonia.

Gaynor (2002) relata que assim como o canto gregoriano, os "bija mantras", as sete palavras monossilábicas do sânscrito correspondentes aos sete chackras – centros de energia do corpo – têm a mesma propriedade de concentração e elevação na mente.

Goldman (1994), faz referência ao Dr. Herbert Benson como um médico que pesquisou os efeitos dos mantras sobre a fisiologia e descobriu que a repetição de uma única palavra produz um efeito mensurável: queda no consumo de oxigênio e no ritmo respiratório, queda do ritmo cardíaco e queda na pulsação e no metabolismo e aumento das ondas alfa. Também se referiu ao Dr. Mark Ryder que percebeu que as pessoas que entoam vogais alongadas sentem uma reação de

¹⁴ Sistema religioso de crenças e práticas espirituais transmitidas através de gerações. (FERREIRA, 1999)

¹⁵ Frequência de ressonância vibratória pessoal. (GOLDMAN, 1994)

¹⁶ Cérebro racional, lógico, matemático. (CABRAL, 1998)

relaxamento mais acentuada do que as pessoas que apenas ouvem os sons das músicas harmônicas gravadas.

Vilayat Inayat Khan, mestre e místico sufi, falecido em 2004, afirmava que a prática do mantra literalmente amassa a carne do corpo com a repetição de sons. As células delicadas dos complexos feixes de nervos são submetidas a um martelar constante, um ataque à carne pelas vibrações dos sons divinos.

Dentro desta visão transdisciplinar holística, conclui-se que, por séculos, as escrituras, os ancestrais, os mestres do misticismo oriental, músicos, cientistas, estudiosos e praticantes vêm ensinando os sons que curam e mantras como meio de dominar o poder espiritual do ser humano.

De acordo com o que se verifica nos autores supracitados e levando-se em consideração o conceito de ressonância, que é a frequência na qual um objeto vibra de maneira natural, pode-se compreender que todo órgão, osso e tecido humano tem sua própria frequência de ressonância e que juntos formam uma frequência composta, uma frequência vibratória pessoal. Para Goldman (1994), assim como é possível fazer com que um objeto entre em vibração natural por meio da ressonância, é possível restabelecer as frequências vibratórias de um órgão ou parte do corpo adoecido que vibre fora de sintonia ou harmonia. Através da ressonância, as vibrações de um corpo podem se expandir e atingir outro corpo vibratório. Uma vibração coerente ou coesa revela a força da unidade.

4. CONCLUSÃO

Acredita-se ser possível ter um vislumbre intuitivo de fala para a cura mente-corpo pelo fato do coração, no momento do atendimento, estar aberto para o paciente. De acordo com a experiência adquirida por esta pesquisadora nos anos de atendimento psicoterápico em consultório, os sons e mantras que curam abordados por esta pesquisa, demonstraram ser ferramentas eficazes no processo evolutivo psicoterápico por produzirem um efeito bioespíritual específico.

O ato de ouvir atua no nível físico para influenciar e efetuar profundas transformações nos planos da escuta emocional e espiritual porque os sons permeiam os nossos sistemas e ressoam com a nossa essência. Como afirma o Dr.

Larry Dossey: “Estamos todos ligados uns aos outros por meio de uma energia universal e que, na verdade, a consciência é infinita no espaço e no tempo”.

A combinação de psicologia e espiritualidade vem satisfazer a necessidade imediata dos pacientes que desejam ser tratados integralmente e que buscam a saúde com plenitude. O objetivo deste trabalho, revisar pesquisas desenvolvidas a respeito do uso de sons e mantras em processos de cura, foi cabalmente alcançado uma vez que os benefícios por eles proporcionados foram satisfatoriamente esclarecidos..

Acredita-se também que, através desta pesquisa, foi possível perceber que sons e mantras podem atuar como ferramentas coadjuvantes em tratamentos psicoterápicos, uma vez que a pesquisa demonstrou o efeito positivo que o uso de sons e mantras proporcionam em processos de equilíbrio mental, atuando sobre o sistema nervoso de forma organizadora e eficiente.

Conclui-se que, à medida que a psicologia avança rumo à aceitação de modalidades transdisciplinares holísticas que integram corpo, mente, emoção e espiritualidade, torna-se mais semelhante à música, tendo-se esta sempre se interessado pela pessoa como um todo na eterna canção do divino.

Assim, espera-se que esta reflexão de abordagem transdisciplinar holística possa contribuir para o processo evolutivo de individuação do ser no campo da espiritualidade humana, através da compreensão dos sons que curam e da entoação de mantras como ferramentas complementares no tratamento de desequilíbrios mentais, emocionais e físicos, podendo ser usados para fazer com que frequências desarmonizadas do corpo físico e emocional voltem a vibrar de maneira normal e saudável.

Conclui-se, então, que "quando somos semeados pela semente do amor, tudo é um campo de infinitas probabilidades e possibilidades, tudo é expressão de amor à criação." (GUSMÃO, 2006).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMITAVIDYANANDA, A. **A liberação da mente através do Tantra Yoga**. Porto Alegre: Ananda Marga Publicações, 1991.

ANANDAMITRA, A. **Meditação e os segredos da mente**. Porto Alegre: Ananda Marga Publicações, 2000.

DOSSEY, L. **Reencontro com a alma**. São Paulo: Cultrix, 1992.

FARRAND, T. A. **Mantras que curam**. São Paulo: Pensamento, 2003.

GAYNOR, M. **Sons que curam**. São Paulo: Cultrix, 2002.

GOLDMAN, J. **Os sons que curam**. São Paulo: Siciliano, 1994.

FUTURO, I. V. **Retiro espiritual - o poder do som sagrado**. Apostila. São Paulo: Instituto Visão Futuro, 2004.

GUSMÃO, Margareth Rose A. **Síntese da existência à essência pelo saborear da experiência**. 2006. 51 f. Trabalho de conclusão de curso (Especialização) - Universidade Internacional da Paz | Universidade Holística Internacional - UNIPAZ Campus de Janeiro. Rio de Janeiro, 2006.

JECUPÉ, K. W. **A terra dos mil povos**. São Paulo: Fundação Petrópolis, 1998.

LEVITIN, D. J. **A música no seu cérebro**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

TRÊS INICIADOS. **O Caibalion: estudo da filosofia hermética do antigo Egito e da Grécia**. São Paulo: Pensamento, 2000.

UNIVERSIDADE INTERNACIONAL DA PAZ | UNIVERSIDADE HOLÍSTICA INTERNACIONAL - UNIPAZ Campus Rio de Janeiro. **Ecomedicina tupy**. Apostilas do curso de extensão universitária. Rio de Janeiro, 2007-2008.