

## Combinação perfeita

A meditação e a meditação nos auxiliam a vivenciar os obstáculos da existência e os conflitos que a vida impõe

Carolina Cotta

Publicação: 27/10/2013 04:00



Acely Hovelacque, médica

Um cavalo em galope passa rapidamente e parece levar quem o cavalga a um lugar importante. Na estrada, alguém pergunta onde ele vai tão apressado e ouve: “Não sei, pergunte ao cavalo!” É com a antiga história zen que a médica Acely Hovelacque tenta explicar a realidade do homem contemporâneo. As demandas, a multiplicidade, a falta de tempo e a economia que cada vez mais governam nossa existência estariam conduzindo, sem que saiba para onde, o homem estressado, distanciado de si mesmo, sem direcionamento para suas prioridades.

Especialista em clínica médica, homeopatia e em antroposofia, Acely lança esta semana o livro *A bula da vida - Uma fábula sobre meditação e medicação* (Editora Gutenberg). Em forma de fábula e com ilustrações da artista plástica Juçara Costta, a obra conta a história de um médico, às vésperas da aposentadoria, que discute com seus assistentes a impermanência e o repasse de seu legado para as novas gerações. Vida e morte, saúde e doença, eu e o outro são algumas das dicotomias revistas para falar desse homem de hoje.

Voltado às pessoas mergulhadas e sufocadas no compasso da atualidade, a proposta da autora é uma reconstrução do homem fragmentado, oferecendo-lhe acesso à ampliação de consciência, à mudança do olhar e à transformação. “Nossa mente oscila entre a agitação e o cansaço, nos levando a comportamentos distorcidos e ao adoecimento físico e mental. Homem sadio, são, na origem da palavra, quer dizer homem inteiro. No entanto, estamos mais e mais fragmentados, correndo sem saber exatamente para onde ou para quê.”

É na proposta de que a vida seja um medicamento inigualável, que dá a cada ser infinitas possibilidades, que a médica se apoia. “Com frequência, esquecemos que a vida é uma medicação única, sem reposição, que precisa de cuidados de armazenamento. Que ela deve ser mantida ao alcance de todos e que seu prazo de validade é indeterminado, porém, temporário. Não há como estocar ou guardar doses para depois. O fio da vida é tecido a cada momento. Só pode ser usufruído se pararmos para conhecê-lo e cuidarmos melhor dele. Mas para experimentá-la em plenitude é preciso sair do estresse, acalmar o corpo e a mente.”

Aqui entra a meditação, que para Acely não é patrimônio de nenhuma religião ou cultura. O fato de o radical “med”, que significa medida, ser comum às duas palavras não seria coincidência. Segundo a especialista, medicação e meditação seriam ferramentas para interferir nas medidas da realidade que se está vivendo. “Elas nos auxiliam a vivenciar os obstáculos da existência e os sofrimentos. O conceito de medicação, aqui, não se restringe aos remédios, e sim a tudo que lembra aos homens que somos múltiplos, cheios de possibilidades, possuidores de uma saúde primordial, uma liberdade e um estado de paz e felicidade que pode ser conectado, independentemente da nossa condição física ou da aparência do mundo externo.”

A medicina integrativa vem mostrando que a meditação pode trazer benefícios a pacientes em tratamento com quimioterapia. “Estamos aprendendo a somar os instrumentos disponíveis em prol da saúde dos seres. Não basta combater a doença, é necessário também fortalecer a pessoa.”

## **MEDICINA INTEGRATIVA**

Esta terapêutica visa integrar as práticas de saúde, sejam elas convencionais ou complementares (homeopatia, acupuntura, ioga, massoterapia, reiki, orientações nutricionais, atividades físicas e práticas de meditação). Ela une os conhecimentos da medicina tradicional oriental e ocidental, apoiando-se na produção científica e na tecnologia. Essa abordagem transdisciplinar trata, de forma integral, do processo de cura, envolvendo corpo, mente e espírito. Medicina quântica, medicina holística e medicina vibracional são outros nomes dessa terapêutica.