

Prefácio à edição brasileira

Por LUCIANO ALVES MEIRA

Com muita alegria e senso de dever cumprido, entregamos ao leitor de língua portuguesa mais uma obra do filósofo norte-americano Ken Wilber.

Quando os temas meditação e *mindfulness* se popularizam rapidamente pelo mundo, consideramos essencial lançar trabalhos de referência para orientadores e estudiosos sérios do assunto. Enquanto o livro *A Ciência da Meditação*, de Daniel Goleman e Richard Davidson, cumpre honrosamente essa missão na perspectiva da Neurociência, precisávamos ainda de outro título que nos apresentasse o tema do ponto de vista da Psicologia do Desenvolvimento, e eis que ele está em nossas mãos, com todas as suas implicações inesperadas.

Wilber não foge da complexidade que entrelaça as tradições espirituais e os saberes contemporâneos porque está bem aparelhado para resolvê-la. Os modelos didáticos que estruturam a sua mente perspicaz levam-nos a compreender que meditação e *mindfulness* são meios importantíssimos, embora não exclusivos, para que possamos alcançar nossos plenos potenciais espirituais e humanos, e que, portanto, sua função social extrapola a fama de promoção da saúde física e psicológica a que muitos parecem querer circunscrevê-las. Aprenderemos com o autor que essas práticas estão no coração dos cinco elementos que compõem a evolução da espécie humana, conforme ele mesmo nos explica em texto escrito especialmente para os leitores brasileiros, endereçado à Editora Vida Integral em dezembro de 2019:

A última vez que me dirigi a vocês foi em uma Introdução à tradução brasileira de Sexo, Ecologia, Espiritualidade, publicado no Brasil pela Editora Vida Integral. Aquele é um livro bastante longo e apresenta uma estrutura poderosamente holística, conhecida como Teoria Integral (ou Metateoria Integral). Essa teoria é, de fato, no melhor sentido da palavra, uma estrutura holística: inclui e integra as melhores verdades encontradas em toda a história da humanidade — verdades das épocas pré-moderna, moderna e pós-moderna. Ele reúne tudo isso em uma estrutura que pode ser usada — e agora está sendo usada — para compreender qualquer fenômeno no mundo de uma maneira abrangente e inclusiva. Até agora, essa estrutura foi aplicada a mais de 60 disciplinas humanas, para promover Negócios Integrais, Medicina Integral, Educação Integral, Arte Integral, Espiritualidade Integral, Política Integral, Filosofia Integral, Psicologia Integral e daí em diante, para produzir versões sistêmicas e integradoras dessas áreas, revolucionando cada uma delas de maneira notável.

Enquanto Sexo, Ecologia, Espiritualidade é um livro muito longo, Meditação Integral, que você agora tem em mãos, é bastante sintético. Mas ele lida com alguns dos aspectos mais importantes da Estrutura Integral, aspectos que qualquer abordagem de fato abrangente e aplicável precisa incluir. Não há necessidade de falar desses termos agora, todos eles são bem explicados nas páginas a seguir, mas eles são chamados de quadrantes, níveis, linhas, estados e tipos, e o que faço neste livro é cruzá-los com as categorias mais importantes dos estudos de desenvolvimento do potencial humano que são o Crescer, o Despertar, o Depurar-se e o Expressar-se conscientemente.

Vemos, portanto, que os temas *meditação* e *mindfulness* ganham aqui novos campos de estudos e de aplicações práticas a

partir de uma abordagem que corrige as falhas que costumamos cometer tanto no Oriente (onde estão apenas vinculadas ao Despertar) quanto no Ocidente, onde são, como já dissemos, orientadas apenas para a saúde física e psicológica de seus praticantes, o que já não é pouco, alguém dirá, mas, para aqueles que possuem uma visão de mundo que não se limita aos fenômenos objetivos e materiais, está longe de ser suficiente.

Luciano Alves Meira — Escritor e Editor

Nota do tradutor ao leitor

Para facilitar o entendimento deste livro, é importante considerar as seguintes terminologias wilberianas:

AQAL: Acrônimo de *All Quadrants All Levels*, que significa no Modelo Integral de Ken Wilber: Todos os Quadrantes, Todos os Níveis (todas as linhas, todos os estados, todos os tipos).

Grow Up ou Growing Up: Traduzido como **Crescer**, se refere à progressão vertical através dos mapas ocultos dos 6 a 8 grandes estágios de desenvolvimento humano.

Wake Up ou Waking Up: Traduzido como **Despertar**, se refere aos passos por meio dos vários estados cada vez mais alargados de consciência, partindo dos estados convencionais de percepção rumo à Iluminação ou Consciência não dual, que marcam o fim da percepção de um “eu” separado do mundo.

Clean Up ou Cleaning Up: Traduzido como **Depurar-se**, refere-se ao trabalho de “limpeza” da Sombra (de C. G. Jung).

Show Up ou Showing Up: Traduzido como **Expressar-se conscientemente**, refere-se a se mostrar, se expressar, se apresentar ao mundo de forma consciente e intencional, reconhecendo e habitando os quatro quadrantes plena e completamente, sem privilégio de nenhum deles.