

**AS CONTRIBUIÇÕES DA MEDITAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO
HUMANO COM O AUXÍLIO DA ARQUITETURA**

Autora: Rosélia Aparecida dos Santos

Orientadora: Luana Gomes

Curso: AEU Período: 9º Área de Pesquisa: Arquitetura Institucional

Resumo: O presente artigo trata de analisar a relação da arquitetura com o desenvolvimento humano e sua contribuição para a prática da meditação. A pesquisa expõe de maneira breve, o desenvolvimento humano, analisando o problema do estresse devido ao modo de vida contemporâneo, trazendo considerações sobre a percepção ambiental do usuário. Analisa a importância da meditação como elo de ligação do indivíduo com o espaço/tempo, como uma importante prática no combate ao estresse, tornando-se um agente de participação direta no desenvolvimento humano. Busca explicar a técnica da meditação e seus benefícios, além dos aspectos que influenciam na percepção do usuário quanto ao espaço e como a arquitetura interage com o usuário, modificando sua apreensão do meio. Mediante os estudos de caso, torna-se notória a influência do espaço físico na concepção da meditação, podendo-se concluir que a arquitetura influencia no estado emocional dos usuários, compondo um círculo virtuoso, podendo, portanto, vir a ser por suas propriedades um instrumento de desenvolvimento e de cura, reduzindo o nível de estresse e levando o usuário a desenvolver uma nova forma de compreender o espaço.

Palavras-chave: Estresse. Meditação. Desenvolvimento Humano. Arquitetura. Percepção Ambiental.

1. INTRODUÇÃO

O homem contemporâneo tem acesso a diversas tecnologias que buscam facilitar seu dia-a-dia e proporcionar mais conforto e satisfação pessoal. Entretanto, tais tecnologias contribuem para o um estilo de vida veloz e extenuante, trazendo como consequência o aumento dos níveis de estresse, apontado por Rezende (2019) como uma epidemia global.

Segundo Santos e Castro (1998) denominam-se como estressores, os estímulos ou circunstâncias que geram insegurança ou trauma. Estressado é o estado em que se encontra o indivíduo mediante a resposta dada ao estímulo. Para Okamoto (2003), essa resposta é construída a partir das diferentes percepções que cada indivíduo tem do espaço.

Vários fatores contribuem para elevar o nível de estresse dos seres humanos, tais como a falta de segurança e o trânsito caótico dos centros urbanos, a excessiva quantidade de informações recebidas, além da necessidade de corresponder às expectativas sociais. Quando manifestado em graus elevados, sem o correto gerenciamento por parte do indivíduo, o estresse pode causar um desequilíbrio do organismo levando a outras patologias como por exemplo, hipertensão, dores crônicas e síndrome do pensamento acelerado (REZENDE, 2019).

Muitas cidades que se desenvolveram sem planejamento urbano adequado, apresentando, dentre outros, uma predominância de vias estreitas, calçadas irregulares e poluição visual acentuada, favorecem a elevação dos níveis de estresse de seus moradores e usuários. De acordo com Hanson e Mendios (2012), isto se deve ao fato de alguns espaços citadinos atuarem como estimulantes do sistema nervoso parassimpático, aumentando o cortisol e a adrenalina em circulação em um indivíduo, que passa a entender o lugar como uma zona de perigo. Desta forma, o urbanismo e a arquitetura podem atuar de maneira a construir espaços saudáveis, que contribuam para a diminuição dessa sensação de perigo associada a determinados lugares.

O quadro apresentado possui poucas possibilidades de melhora, uma vez que readequar as cidades já consolidadas se torna uma tarefa inviável e diminuir o ritmo de vida da população implicaria em modificar a estrutura da sociedade como um todo. Deste modo, tem-se a meditação como uma ferramenta capaz de ampliar a percepção da realidade por parte dos indivíduos e contribuir como um tratamento alternativo no combate ao estresse.

Sobre a temática apresentada, o presente trabalho trata de analisar como a meditação pode contribuir para o bem-estar dos seres humanos e consequente diminuição dos seus níveis de estresse. Como objetivo principal, busca demonstrar as contribuições da arquitetura e dos espaços planejados para as práticas de meditação, através de estudos de caso.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Importância da meditação para o desenvolvimento humano

Sobre os benefícios da meditação contra o estresse, tem-se as ideias sustentadas por Hanson e Mendius (2012) e Williams e Penman (2015), cuja tese central de seus trabalhos aponta que o equilíbrio da mente vem da equanimidade, baseada na prática da meditação. Com ela as informações passam pelo cérebro e não desestabilizam o indivíduo. Os benefícios da equanimidade são diversos, sendo os principais deles: atuar como um escudo de emoções, estimulando a compaixão,

desapego e bondade, pois uma mente tranquila é muito mais eficaz e produtiva, visto que acontece um tipo de inibição recíproca dos hemisférios cerebrais.

De acordo com Hanson e Mendius (2012) a meditação é o caminho para ativar os estados cerebrais que promovem a atenção plena, ou *mindfulness*. De forma sucinta, o *mindfulness* trata-se de um treinamento diário para desenvolver e cultivar a atenção no momento presente, chegando ao ponto da profunda absorção meditativa, auxiliando na estabilização da mente. Isto acontece, uma vez que a meditação desenvolve o lóbulo pré-frontal esquerdo, responsável pela intuição, conferindo maior equilíbrio ao corpo e à mente, estimulando o bem-estar e permitindo alcançar maior foco e autocontrole, tirando o indivíduo de um círculo vicioso e inserindo-o em um círculo virtuoso.

2.1.2 Meditação *mindfulness*

Mindfulness é um tipo de meditação que se difere das demais por incentivar a plenitude da consciência, em detrimento do esvaziamento mental, comumente adotado em outras práticas. Consiste em viver o momento presente atentamente sem se preocupar com outras atividades. Kabath-Zinn (2017) cita sete atitudes necessárias para a aplicação da técnica, sendo elas: não julgar; ter paciência; manter uma mente de principiante; ter confiança; não lutar; aceitar as coisas da sua maneira, não tentando mudar os incômodos (HANSON; MENDIUS, 2012).

Essas atitudes compreendem a forma de se praticar o *Mindfulness*. O objetivo é abrir um espaço novo na mente para a criatividade, tomando decisões conscientes, mantendo o foco interno, o foco no outro e o foco no mundo, levando a uma experiência emocional curativa. Para a prática da meditação *mindfulness*, de acordo com Kabath-Zinn (2017) é importante se ater a um olhar de principiante, por meio do qual se abre um leque de infinitas possibilidades. Também é fundamental não se ater a julgamentos, evitando a contaminação da percepção.

Outro ponto trazido por Kabath-Zinn (2017) é a aceitação, que parte do reconhecimento da realidade como ela é, sem a tentativa de mudá-la, sendo esta aceitação o primeiro passo para uma mudança positiva. Na sequência, o indivíduo deve ater-se à paciência, tendo em vista os prejuízos de se apressar o momento presente, visando um momento futuro possivelmente melhor, sendo que não há garantia de que realmente o será, uma vez que cada momento traz consigo a amplitude da vida em seu devido espaço de tempo. Outro princípio é a confiança, considerando que cada ser é único, não sendo possível tornar-se outro, mas sim, tornar-se melhor que si mesmo.

Não lutar é também um princípio para se praticar *mindfulness*. Deve-se apenas prestar atenção às sensações, aos sentimentos, quer sejam de tensão ou dor, tanto quanto for possível. E por fim, o princípio de deixar ir, como uma maneira de deixar de querer controlar a vida, permitindo que as experiências sejam o que são. Além das sete atitudes, Kabath-Zinn (2017) acrescentou mais duas: Generosidade e Gratidão.

As nove atitudes estão conectadas, não sendo necessário lembrar-se de todas para praticar, pois uma integra a outra. A proposta trazida pelo autor com a meditação *mindfulness* é começar não com relaxamento e sim com a consciência. Seja qual for a prática exercida, o momento presente é uma porta de acesso a todas as outras práticas. O foco no momento presente permite o autocontrole de maneira a tirar a vida do “piloto automático”.

O *mindfulness* é uma prática que data de milhares de anos, citada por Williams e Penman (2015) como o coração da meditação budista. A prática exerce uma grande

influência na saúde, pois ajuda no bem-estar, no equilíbrio mental, no aumento do humor e da felicidade, e a partir do reconhecimento de tais benefícios Willians e Penman (2015) apresentam um programa de prática da atenção plena embasado em estudos sobre a redução de estresse e terapia cognitiva. O programa é apresentado para ser praticado em oito semanas. Durante esse período de mediação, os indivíduos participantes realizam uma mudança de hábitos e escolhas, que reflete na melhoria de sua qualidade de vida.

Originalmente o programa foi desenvolvido por Mark Williams juntamente com dois professores, Jhon Teasdale, da Universidade de Cambridge e Zindel Segal, da Univerdidade de Toronto. O objetivo era ajudar pessoas que sofriam de crises reincidentes de depressão. Através desse estudo ficou comprovado que a prática da meditação *mindfulness* é tão eficiente no tratamento da doença quanto os antidepressivos, com o benefício de não provocar efeitos colaterais e com base no sucesso do estudo a meditação “passou a ser um dos tratamentos mais recomendados pelo Instituto Nacional de Excelência Clínica do Reino Unido” (WILLIAMS; PENMAN, 2015, p.12).

Segundo estudos realizados por Williams e Penman (2015, p.13) a prática de *mindfulness* “afeta positivamente os padrões cerebrais responsáveis pela ansiedade e pelo estresse do dia a dia, fazendo com que, uma vez instalada, essa condição se dissolva com mais facilidade”. Além disso os referidos autores sugerem que a prática constante de meditação melhora a memória, ativa a criatividade e torna as reações mais rápidas, com aumento significativo do vigor físico e mental. Através da dedicação diária de cerca de vinte minutos de meditação comprovou-se que são reduzidos os indicadores de estresse crônico, como a hipertensão. Também está aprovado que o exercício da atenção plena reduz o impacto de doenças graves, tais como dor crônica e alguns tipos de câncer, fortalecendo também os sistemas nervoso e imunológico (WILLIAMS; PENMAN, 2015).

De acordo com Hanson e Mendius (2012), para uma meditação eficaz, é preciso 2 etapas: encontrar o que está atrapalhando e o que pode ajudar. Quando se entende o porquê do sentimento de nervosismo, irritação ou compulsão agressiva, esses sentimentos deixam de ter tanto poder sobre o corpo. Isso por si já traz certo alívio. Hanson e Mendius (2012) afirmam que a prática constante da meditação aumenta a massa cinzenta no córtex pré-frontal e no hipocampo, fortalecendo e reduzindo o desgaste causado pelo envelhecimento dessas regiões. Além disso, a meditação ativa as regiões frontais do lado esquerdo, melhorando o humor e diminuindo o cortisol (causador do estresse).

2.1.3. A influência da arquitetura para a meditação

A arquitetura dada aos seus aspectos artísticos e holísticos, relacionando-se à Gestalt, beneficia a contemplação e a meditação, desde sua implantação, seu conceito e partido, fluxograma, plantas baixas, através da acústica, da iluminação e de seus mobiliários (WESTMANN, 2019). Os espaços de meditação em geral, são espaços integrados com áreas verdes, uma vez que esses espaços tendem a acalmar a mente do usuário. Outro aspecto de suma importância é o cuidado com a ventilação e a iluminação, devendo priorizar as naturais, porem dando condições de regular a quantidade de entrada de luz, possibilitando o escurecimento do ambiente em caso de necessidade.

Quanto a visão holística na arquitetura, o arquiteto Westmann (2019) explica que *holos* é uma palavra de origem grega que significa totalidade, onde o todo está na

parte assim como a parte está no todo, isto se falando de uma relação permanente do homem com o universo. Esta é uma visão que vai de encontro com o paradigma materialista Newtoniano-Cartesiano, uma descoberta da física moderna que desmaterializa o mundo e que pode ser lida em um holograma, que dá origem à palavra holística.

A Gestalt, conhecida como psicologia da forma, é outra teoria apropriada para este estudo. A Gestalt defende que “objetos agrupados em um todo são diferentes do que a simples soma de suas partes, sendo interpretados por inteiro.” (DALLASTRA *et al.* 2018). Da mesma maneira, a arquitetura pode se apresentar de maneira distinta de acordo com seus aspectos e soluções individuais ou de acordo com suas soluções gerais. A imagem abaixo é um exemplo de como o indivíduo percebe o todo de forma diferente à soma de suas partes. FIGURA 1.

FIGURA 1-Princípios de agrupamento



FONTE: DALLASTRA *et al.*, 2018

2.1.4 A percepção ambiental do indivíduo com relação à arquitetura

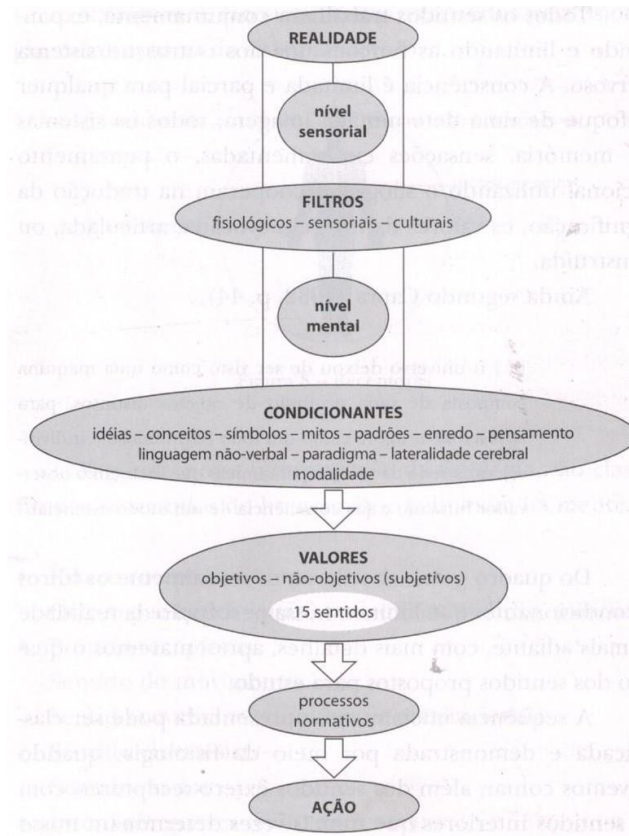
A forma como o indivíduo percebe o ambiente acontece de maneira única, pois essa percepção imerge dos filtros sensorial, fisiológico e cultural. Segundo Hall (1977) não se percebe o mundo como ele é, o que se percebe é o impacto que o ambiente provoca em cada um, de acordo com seus próprios receptores sensoriais. Segundo Okamoto (2003), o filtro sensorial se define de acordo com a aptidão de cada um, mais ou menos aguçado, ou conforme a deficiência ou suficiência dos sentidos de cada indivíduo. A exemplo disso temos os daltônicos que não enxergam certas cores e os fumantes que têm os sentidos olfativo e gustativo reduzidos.

Quanto ao filtro fisiológico, há uma variação da percepção dos fatos de acordo com sexo ou faixa etária. Outro condicionante na percepção do espaço é o filtro cultural, sendo que “aqueles que possuem maior grau de escolaridade reconhecem e leem melhor o contexto perceptivo...” (OKAMOTO, 2003, p. 66). As ideias, símbolos, mitos, o contexto histórico, o pensamento, a linguagem não verbal, juntamente com outros condicionantes interferem na percepção do ambiente. Lynch (1985) concorda quando diz que os olhos e ouvidos do usuário não conseguem ver todo o cenário ou

paisagem, que a compreensão plena provém da exploração, e os elementos são vivenciados em relação aos seus entornos ou às experiências passadas.

Com base na FIGURA 4, nota-se o processo de entendimento do homem com relação ao espaço e como os condicionantes atuam nos processos de recebimento das informações, demonstrando a ação como resultado desse processo,.

FIGURA 4-Da realidade à ação



Fonte: Okamoto, 2003, p. 53

A arquitetura é um alimento para o pensamento e como o usuário interage com o meio construído. Um exemplo é como o teto mais baixo leva o usuário a prestar atenção aos detalhes, enquanto que o teto mais alto aumenta a criatividade e a capacidade de abstração do usuário. A arquitetura pode afetar a saúde de seus usuários bem como seu foco, atenção, criatividade, e até mesmo a forma como o usuário interage com os outros usuários (LEHMAN, s.d). Dessa forma, Okamoto (2003, p. 11) acredita que:

(...) deveriam os arquitetos desenvolver o desejo de atender à permanente necessidade de uma interação afetiva do homem com o meio ambiente, favorecendo seu crescimento pessoal, a harmonia do relacionamento social e, acima de tudo, aumentando a qualidade de vida.

Nesta fase se percebe como o homem constrói seu espaço e como o espaço também constrói o homem, já que a arquitetura pode ser usada como um instrumento de elevação do estado emocional do usuário e estes sentimentos refletirão em suas ações. Nota-se um círculo de integração entre os espaços e o desenvolvimento dos usuários, onde o estágio evolutivo do usuário influencia a arquitetura e a arquitetura

por sua vez influencia no estágio evolutivo do usuário. Isto se dá pela importância da arquitetura, da altura do pé direito dos ambientes, cores, iluminação, bem como a disposição do mobiliário (OKAMOTO, 2003).

Sob esta ótica, é possível traçar um paralelo entre arquitetura e desenvolvimento humano, usando como referência a pirâmide elaborada por Abraham H. Maslow sobre as necessidades humanas (ROBBINS, 2002), FIGURA 5. A arquitetura, que surgiu inicialmente para atender as necessidades fisiológicas (primeiro grau da pirâmide de Maslow), acompanhou tal desenvolvimento, participando e contribuindo para que o ser humano se atingisse a auto realização (quinto degrau da pirâmide).

FIGURA 5-Pirâmide das necessidades de Maslow



Fonte: ROBBINS, 2002

Através de estudo bibliográfico, e OKAMOTO (2003) e por meio de estudo de caso, a pesquisa em questão analisará como os ambientes construídos em meio à natureza ajudam na redução do estresse, abordando também a análise de como os espaços neutros de contemplação atua na forma que o usuário percebe o espaço, como espaços bem elaborados favorecem a meditação.

2.2. Metodologia

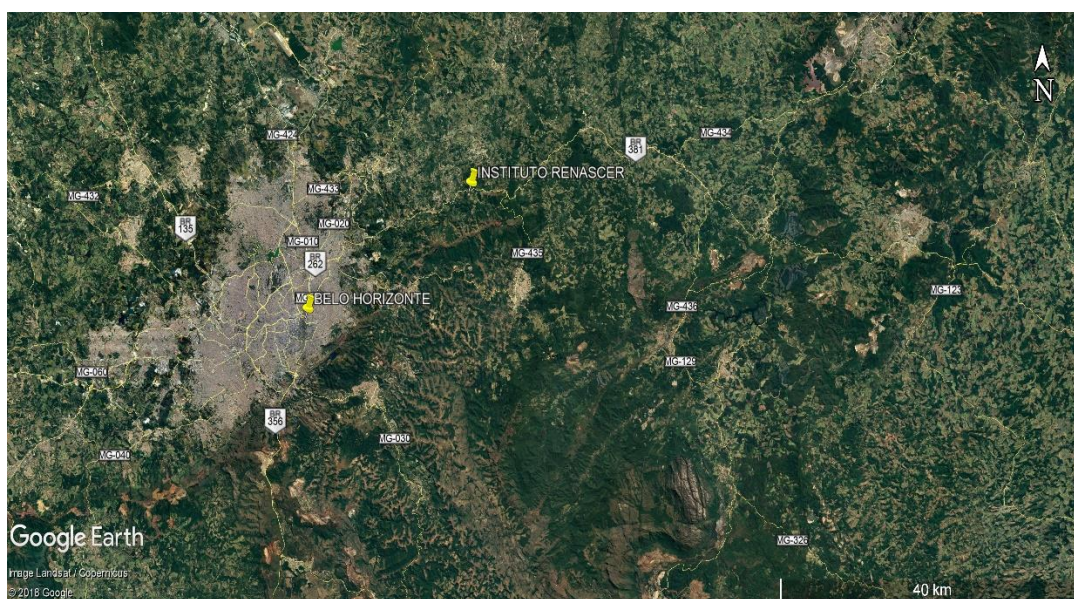
O presente artigo foi elaborado através de abordagem exploratória e caráter qualitativo, tendo o estudo de caso como ferramenta para analisar a influência de espaços arquitetônicos bem elaborados para uma melhor qualidade de vida através da meditação, demonstrando como a arquitetura pode favorecer as práticas de meditação e influencias no estado emocional do usuário. A pesquisa analisou referências bibliográficas para embasar o estudo dos espaços.

3. ESTUDOS DE CASO E ANÁLISE DE DADOS

3.1. Instituto Renascer da Consciência

O Instituto Renascer da Consciência é uma instituição sem fins lucrativos, criada em 1.990 que tem como missão buscar o aperfeiçoamento do ser humano, através de seu desenvolvimento espiritual, corporal, mental e emocional. Reconhecida como Utilidade Pública Estadual, localiza-se a 30 Km de Belo Horizonte, na encosta da Serra da Piedade, município de Sabará, numa área de 809.000 m², uma área privilegiada por nascentes e matas (FIGURA 6).

FIGURA 6- Vista aérea do Instituto Renascer



Fonte: Google Earth, 2018

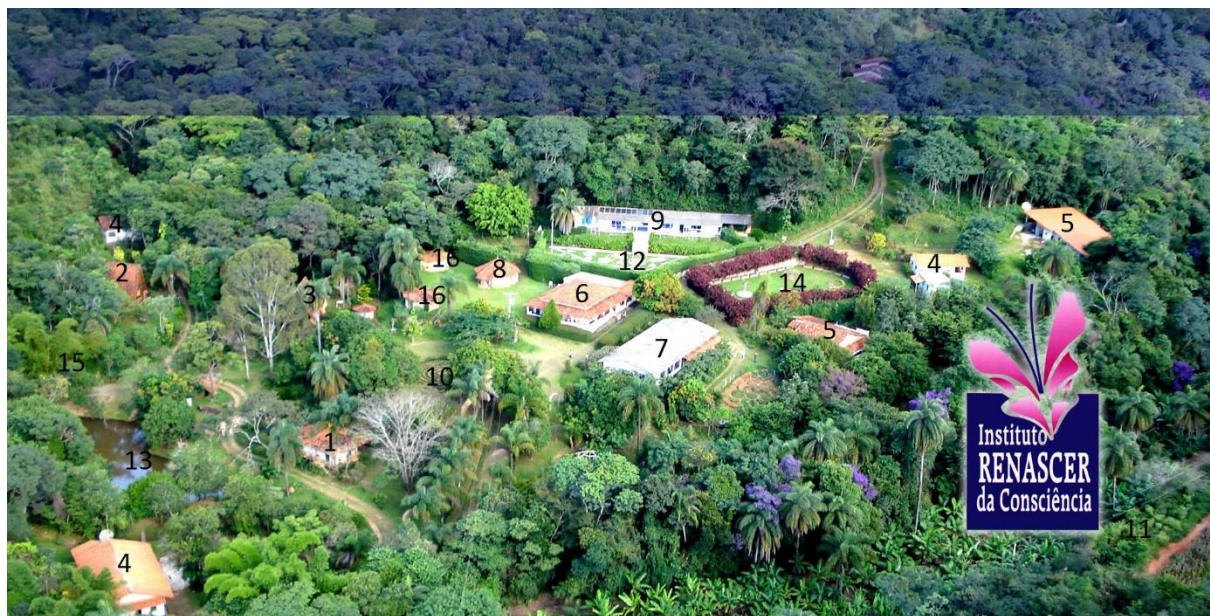
O Instituto Renascer da Consciência atua há 29 anos na tarefa de cuidar e promover mudanças na percepção de vida dos seres humanos, aumentando com isso o equilíbrio tanto individual quanto no coletivo. O instituto possui uma estrutura eficiente para realização de cursos, seminário, pessoas que buscam um espaço acolhedor e tranquilo para estudar, meditar, ou simplesmente relaxar. A estrutura física do instituto é fiel a seu propósito, buscando através de sua arquitetura favorecer a harmonia, o equilíbrio, cooperação, espiritualidade e integração. Isto se dá pela disposição dos mobiliários, quantidade de luz infiltrada nos ambientes e cores também. O Instituto que foi idealizado pela Dra. Gislaine Maria D'Assumpção, psicóloga, esta atua nos trabalhos da casa até os dias de hoje, juntamente com seu filho Flavio D'Assumpção, e sua nora Fátima Tolentino (INSTITUTO RENASCER, s.d).

Os princípios que regem o instituto são: a ampliação da Consciência, fortalecendo o auto-conhecimento e o conhecimento do meio-ambiente; a Visão Holística, com o desenvolvimento da percepção, da inter-relação dos processos da vida; a Sinergia, com interação, parceria e compromisso em torno de objetivos comuns, otimizando recursos e potencializando resultados; a Auto-sustentabilidade, o respeito aos princípios éticos e legais nas decisões, ações e relações; o desenvolvimento a partir da melhoria contínua nos processos e serviços na busca permanente de soluções criativas e inovadoras, priorizando investimentos no ser humano; a Solidariedade com o apoio, carinho e assistência às pessoas nos seus processos de transformação (INSTITUTO RENASCER, s.d).

3.1.2. Infraestrutura

A Figura 7 mostra uma vista em que se pode perceber o terreno e a disposição das construções, e toda a massa de vegetação do seu entorno.

FIGURA 7- Instituto Renascer



Fonte: Instituto Renascer, s.d

Legenda:

1. CASA DO RECEPCIONISTA
2. INSTALACOES DE FLAVIO D ASSUMPCAO E FATIMA TOLENTINA
3. INSTALACOES DA IDEALIZADORA DR. GISLAINE MARIA D ASSUMPCAO
4. CASA DE FUNCIONARIOS
5. INSTALACOES DOS VISITANTES
6. SECRETARIA
7. REFEITORIO
8. ESPACO DE MEDITACAO
9. SALAS DE OFICINAS
10. LABIRINTO
11. REINO DE GAIA
12. REINO DAS GEOMETRIAS SAGRADAS
13. REINO DAS AGUAS
14. REINO DO FOGO
15. REINO DAS MATAS
16. ESCRITORIOS

O Instituto Renascer traz em seu proposito e reconexão do indivíduo com o espaço, realinhando- o com os elementos essenciais para a vida, sendo eles, a água, a terra, o ar e o fogo.

Tais elementos são vivenciados na pratica pelos usuários do espaço em ambientes delimitados por portais e chamados de reinos como mostra FIGURA 8, 9 e 10. Esses portais tem a função de marcar o antes e depois, dentro e fora, aqui e ali, dualidades amplamente discutidas nos conceitos arquitetônicos. Os reinos são: reino das aguas, reino do fogo, reino das matas, reino das geometrias sagradas e o reino de Gaia. Nos reinos acontecem rituais com o propósito de cura e transcendência dos participantes.

FIGURA 8-Reino do Fogo



Fonte: Acervo pessoal

FIGURA 9- Reino das Geometrias



Fonte: Acervo pessoal

FIGURA 10-Reino de Gaia



FONTE: Acervo pessoal

FIGURA 11- Sala de Meditação



Fonte: Acervo pessoal

O Reino de Gaia é onde se cultiva as plantas medicinais e se produzem óleos e cosméticos a partir dessas essências.

Em sua infra-estrutura, o instituto conta com acomodações para 80 pessoas, refeitório, dois auditórios (um deles com capacidade para 80 pessoas e outro com capacidade para 40 pessoas), sala de meditação FIGURA 11, casa de banhos, labirinto e amplos espaços ao ar livre para os trabalhos em grupo. Há também um memorial aos túmulos dos escravos sepultados dentro das terras onde hoje se dispõe o instituto, ao longo do trajeto se encontra vários túmulos de escravos como mostra a FIGURA 12.

FIGURA 12- Memorial



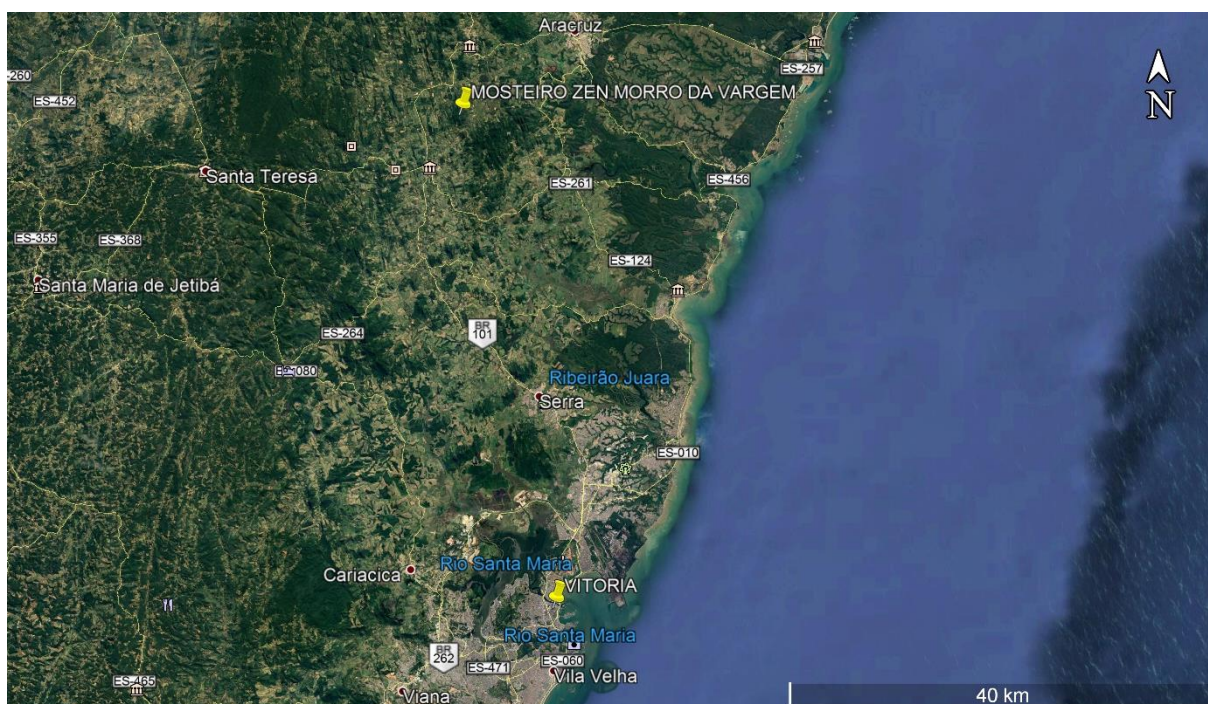
Fonte: Acervo pessoal

3.1.3. Projetos que o Instituto Renascer apoia

O instituto renascer cria e apoia projetos socio-cultural e educativos, tais como o projeto Hólon, Projeto Cerbambu, Centro Cultural E O Projeto Das Ecovilas. Todos os projetos apoiados pelo Instituto Renascer visam o desenvolvimento dos seres sem perderem o equilíbrio do conjunto homem e natureza. Tais projetos visam gerar trabalho e renda de forma sustentável.

3.2. Mosteiro Zen Morro da Vargem

FIGURA 13- Localização



Fonte: Google Earth, 2018

O Mosteiro Zen Morro da Vargem está localizado no município de Ibraçu, ao norte da cidade de Vitória, capital do Espírito Santo, na BR 101, Km 217 (FIGURA 13),

sendo o primeiro mosteiro construído na América Latina. Sua base ideológica condiz com os estudos propostos pelos estudiosos da pratica *mindfulness*, trazendo o indivíduo para o momento presente, em busca do desenvolvimento pessoal. O mosteiro foi fundado em 1974 por Ryohan Shingu, monge japonês, como um espaço para a pratica do budismo e do autoconhecimento. Embora seja um lugar de pratica do budismo, percebe-se que a prioridade não é o crescimento do budismo como religião e sim o desenvolvimento de um olhar holístico sobre os seres humanos, para que vivam em harmonia com a natureza e com outros seres (MOSTEIRO ZEN, s.d).

Observa-se na figura 14 que o mosteiro configura-se como uma importante reserva ambiental, cuidando de uma área de 150 hectares, 140 deles reservados para a preservação e recuperação da Mata Atlântica. Os 10 hectares restantes são ocupados com templos, jardins e com agricultura de subsistência.

FIGURA 14- Vista aérea



Fonte: MOSTEIRO ZEN, s.d

Legenda:

1. Portal Somon
2. Sino que ressoa a cada atividade
3. Acomodações para monges
4. Banheiros
5. Espaço para praticar a não-ação
6. Cerimonial
7. Espaço para refeições
8. Lojinha zen
9. Casa de banho
10. Agricultura de subsistência
11. Jardim da serenidade

Além dos espaços representados, o mosteiro conta com estacionamento, acomodações para artistas que venham fazer algum trabalho cultural FIGURA 15, banheiros públicos, sala de mídia áudio visual FIGURA 16, cemitério e mirante. O mosteiro possui também monumentos de referências ao Budismo, como estatuas de Buda, FIGURA 17 e uma homenagem a Darumá, responsável por levar o budismo da Índia para a China FIGURA 18, áreas de vivências e apoio aos usuários do espaço. Vale lembrar que o paisagismo é extremamente valorizado neste mosteiro, uma vez que o respeito pela natureza e a integração com o meio ambiente é uma das premissas do local.

FIGURA 15- Centro cultural



Fonte: Acervo pessoal.

FIGURA 16-Sala de mídia



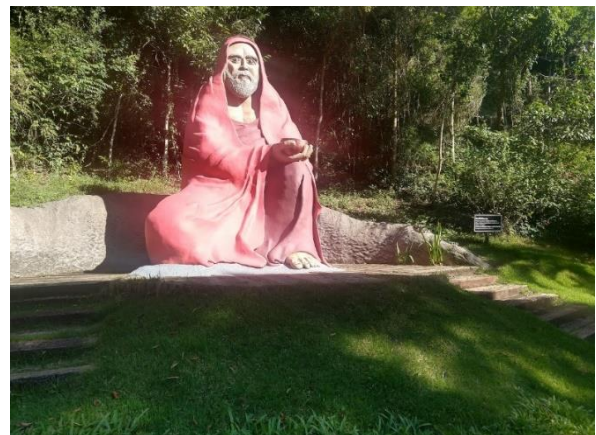
Fonte: Acervo pessoal.

FIGURA 17-Estatua do Buda.



Fonte: Acervo pessoal

FIGURA 18-Estatua de Darumá.



Fonte: Acervo pessoal

No mosteiro existe uma disciplina rigorosa, onde se busca a liberdade da mente e leveza nas posturas, sendo que o bom humor deve fazer parte da rotina de um monge. Todas as práticas como a higienização pessoal, alimentação ou mesmo o uso do banheiro, deve ser feito seguindo um ritual, tornando um momento de contemplação e responsabilidade, deixando o ambiente pronto para o próximo usar. A estrutura traz impressa em seu caráter arquitetônico, questões holísticas, utilizando a repetição como caminho para a perfeição, como mostra as figuras 19 e 20.

O budismo traz em sua essência a dualidade, representada, por exemplo, no jardim da serenidade, composto por areia trabalhada em círculos, representando que é vida e feitos de círculos, em contraste com a água, que traz em si o movimento, FIGURA 21.

Várias estatuas trazem a flor de lótus, pois esta nasce no pântano, como forma de se fazer acreditar que mesmo que o ambiente seja desfavorável, pode-se nascer algo precioso. Apresenta também portais como o Portal de Somon, marcando o antes e depois, dentro e fora, o aqui e ali, FIGURA 22.

FIGURA 19- Bodhisattva da compaixão



Fonte: Acervo pessoal

FIGURA 20- Portais Torii



Fonte: Acervo pessoal

FIGURA 21- Jardim da Serenidade



Fonte: Acervo pessoal

FIGURA 22- Portal Somon



Fonte: Acervo pessoal

4. CONCLUSÃO

Mediante cenário atual, onde os seres humanos convivem diariamente com grande quantidade de estímulos estressantes, onde se tem uma quantidade de informação muito grande, e necessário encontrar meios que favoreçam uma estabilidade emocional. Hoje com a pratica de meditação, é possível mudar o forma de se relacionar como meio em que se vive, e este estudo em questão, analisou como a arquitetura contribui com a meditação. Através dos estudos de caso, relacionados à conceituação teórica, pôde-se analisar as contribuições da meditação para o bem-estar dos seres humanos e consequente possibilidade de diminuição dos seus níveis de estresse, através de ambientes planejados, cuja arquitetura contribui para as práticas de contemplação e meditação.

Observou-se ambientes que oferecem espaço de reflexão e relaxamento, como alternativas para acalmar a mente, através da busca pelo desenvolvimento humano, o respeito pelo meio ambiente, a importância da meditação ou da não-ação. Em concordância com o autor Okamoto, os espaços estudados mostram como a arquitetura pode influenciar nos espaços voltados à meditação, contribuindo para a qualidade do estado emocional do indivíduo, levando-o a um estado contemplativo, que por sua vez atua como participante do auto-conhecimento e do desenvolvimento.

Estudos de espaços como o instituto renascer da consciência e do mosteiro Zen Budista mostram como é importante a integração do homem com a natureza. Nos dois espaços estudados existe o uso de vidros e madeira, com um paisagismo bem

marcado. Além dos aspectos físicos, os institutos possuem projetos sociais com propósitos de levar um estilo de vida sustentável à comunidade. Após analisar espaços silenciosos, correlacionando as teorias de autores como Forbes, Jun Okamoto, Hanson e Mendius com espaços que propõem a mudança do ser humano através da percepção, observou-se uma mudança sustentada pela transcendência pessoal, tendo a meditação como um caminho.

Embora o ideal seja o alcance da capacidade de se conseguir meditar em todo e qualquer lugar, o espaço influencia muito para a prática de iniciantes. O estudo de caso realizado junto ao Instituto Renascer, onde se estudou a relação da arquitetura, silêncio, bem-estar e desenvolvimento humano, salientou a importância do silêncio para melhorar o autoconhecimento através das identificações, além de melhorar a relação do homem com a natureza, possibilitando a construção de si mesmo, ou seja, a elaboração de sua melhor versão.

Mediante os estudos torna-se notória a influência do espaço físico na concepção da meditação, podendo-se concluir que a arquitetura influencia no estado emocional dos usuários, bem como que a arquitetura participa efetivamente do desenvolvimento humano, compondo um círculo virtuoso, podendo, portanto, vir a ser por suas propriedades um instrumento de desenvolvimento e de cura, reduzindo o nível de estresse e levando o usuário a desenvolver uma nova percepção do espaço.

“Certo, nós não mudaremos o mundo, mas podemos mudar o modo de vê-lo.” (Milton Santos, 1982, p.26)

5.0 REFERÊNCIAS

DALLASTRA, Maurício *et al.* Psicologia e Arquitetura: Como a Einfühlung e a Gestalt atuam nos ambientes. **ID ON LINE REVISTA MULTIDISCIPLINAR E DE PSICOLOGIA**, v. 12, n. 39, p. 658-673, 2018. Disponível em: <<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/1020/1457>>. Acesso em: 10 jun. 2019

HALL, Edward T. **A Dimensão oculta**. Tradução de Sonia Coutinho. Rio de Janeiro: F. Alves, 1977.

HANSON, Rick; MENDIUS, Richard. **O Cérebro de Buda: Neurociência prática para a felicidade**. São Paulo: Alaude, 2012.

INSTITUTO RENASCER DA CONSCIÊNCIA. **Projetos**. Disponível em: <<http://www.institutorenascer.org.br/>>. Acesso em: 02 jun. 2019.

INSTITUTO RENASCER DA CONSCIÊNCIA. **Galeria de fotos**. Disponível em: <<http://www.institutorenascer.org.br/>>. Acesso em: 02 jun. 2019.

KABATH-ZINN, Jhon. **Vivendo a Catástrofe**. São Paulo: Palas Athena, 2017.

LEHMAN, Maria Lorena. **Your Brain: How Architecture Is “Food For Thought”**. Disponível em: <https://marialorenalehman.com/post/how-brain-why-architecture-is-food-for-thought/>. Acesso em: 14 jun. 2019.

LYNCH, Kevin. **A imagem da cidade**. São Paulo/Lisboa: Editora Martins Fontes, 1985.

MOSTEIRO ZEN MORRO DA VARGEM. **Estrutura**. Disponível em: <<http://www.mosteirozen.com.br/index.php/estrutura>>. Acesso em: 05 jun. 2019.

OKAMOTO, Jun. **Percepção ambiental e comportamento**. São Paulo: Makenzie, 2003.

REZENDE, Faeza. **Organização Mundial da Saúde admite estresse como epidemia**. Disponível em: <<http://www.jmonline.com.br/novo/?noticias,7,SAUDE,1708>>. Acesso em: 20 maio 2019.

ROBBINS, Stephen Paul. **Comportamento Organizacional**. São Paulo: Prentice Hall, 2002.

SANTOS, Abel M.; CASTRO, João J. Stress. **Revista Análise Psicológica**, v. 4, n. 16, p.675-690, 1998. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v16n4/v16n4a12.pdf>>. Acesso em: 29 maio 2019.

SANTOS, Milton. **Pensando o espaço do homem**. São Paulo: HUCITEC, 1982.

SUSTENTARQUI. **Floresta Vertical em São Paulo: novo empreendimento trará mais verde à cidade**. Disponível em: <<https://sustentarqui.com.br/floresta-vertical-em-sao-paulo/>>. Acesso em: 30 maio 2019.

SUSTENTARQUI. **Forest City: uma cidade coberta por plantas e árvores na China**. Disponível em: <<https://sustentarqui.com.br/forest-city-china/>>. Acesso em: 30 maio 2019.

WEISTMANN, Flávio Erwin. **Uma visão holística na abordagem do projeto arquitetônico**. Disponível em: <<http://holosarquitetura.com.br/index.php/uma-visao-holistica-na-abordagem-do-projeto-arquitetonico/>>. Acesso em: 12 jun. 2019.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção Plena: Mindfulness**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.