

MINDFULNESS ENTRE GRÉCIA E ÍNDIA

Uma leitura filosófica dos exercícios espirituais e do yoga clássico

**CADERNOS DE
EDUCAÇÃO EMOCIONAL**

RENATA SHIRLEY DA SILVA FERREIRA

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL
CENTRO DE EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

APOIO:

Libellus
Editorial

PROVE[®]
PROGRAMA DE VIVÊNCIA EMOCIONAL

MINDFULNESS ENTRE GRÉCIA E ÍNDIA:

**uma leitura filosófica dos exercícios
espirituais e do yoga clássico**

RENATA SHIRLEY DA SILVA FERREIRA

MINDFULNESS ENTRE GRÉCIA E ÍNDIA:

**uma leitura filosófica dos exercícios
espirituais e do yoga clássico**



João Pessoa

2026

Conselho Editorial

Dilaine Soares Sampaio (UFPB)
Elisa P. Gonsalves Possebon (UFPB)
Fabricio Possebon (UFPB)
Fátima Sousa Lima (UFOPA)
Luiz Fernando Dias Pita (UERJ)
Jeane Odete Freire dos Santos Cavalcanti (UNIESP)
Maria Lúcia Abaurre Gnerre (UFPB)
Marilene Salgueiro (UFPB)
Tânia Maria Goretti Donato Bazante (UFPE)

F3831 Ferreira, Renata Shirley da Silva.

Mindfulness entre Grécia e Índia: uma leitura filosófica dos exercícios espirituais e do yoga clássico / Renata Shirley da Silva Ferreira - João Pessoa, Libellus Editorial, 2026.

225 p.

Bibliografia

ISBN: 978-65-5264-109-0

1. Meditação. 2. Mindfulness. 3. Yoga clássico. Espiritualidade e saúde. 5. Exercícios espirituais

CDU 2-583 (043)

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem a permissão escrita da editora.

Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas. Mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana (Jung).

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais Maria do Socorro e José Antônio, e minha família, pela oportunidade de amor, aprendizado, cuidado e orações. Com amor e honra a suas vidas, gratidão.

Ao Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões, coordenação, professores e funcionários, pela dedicação e atenção.

À CAPES, pelo apoio financeiro com a manutenção da bolsa de auxílio.

Ao Prof. Dr. Fabrício Possebon, por acreditar nesta pesquisa, pela oportunidade concedida, pela paciência e pelas suas orientações.

Aos professores participantes da Banca examinadora, Maria Lucia Abaurre Gnerre, Elisa Possebon, Gustavo Cesar Baez e Regina Coeli Araújo Trindade Negreiros pela disponibilidade de tempo, pelas valiosas colaborações e sugestões.

Àqueles(as) pessoas do meu coração, familiares, amigos(as) que acompanharam essa jornada desafiadora que vivenciei durante a escrita deste trabalho. Os nomes seriam muitos.

“Conhece-te a ti mesmo”.

(Tales de Mileto, s.d.)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	08
1 MINDFULNESS	29
2 O YOGA CLÁSSICO	78
3 AS ESCOLAS DA ERA HELENÍSTICA	117
4 UMA LEITURA DE MINDFULNESS	164
CONCLUSÃO.....	210
REFERÊNCIAS	214
LISTA DE ABREVIATURAS.....	215
ANEXO – POSTURAS DO HATHA YOGA PARA A PRÁTICA DE MINDFULNESS ..	224
SOBRE A AUTORA.....	224

INTRODUÇÃO

O primeiro contato com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde¹ (PICS) que tive foi há treze anos. Contudo, há dez anos atuo como terapeuta holística. Tenho me dedicado também às questões de educação em saúde com as PICS na formação de terapeutas, formando, por exemplo, terapeutas reikianos, uma vez que sou mestre pelo Sistema Usui Tibetano e atuando na docência em cursos de Pós Graduações que envolvam as PICS.

Sou Bacharel em Filosofia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB), com Pós-Graduação em Terapias Naturais e Holísticas pela Estratégia Pós-Graduação. Também sou Mestre em Ciências das Religiões pela UFPB, na linha de pesquisa Espiritualidade e Saúde com o tema: *Reiki: uma abordagem do ponto de vista das emoções*. Este trabalho dissertativo foi desenvolvido no Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – Equilíbrio do Ser (Bancários – João Pessoa/PB). No momento da elaboração da dissertação, ao tratar de assuntos como emoções, cuidado de si e práticas integrativas refleti sobre algo que tinha vontade de realizar, mas que até o presente momento não havia conseguido: juntar numa pesquisa meus conhecimentos de filosofia, devido a minha formação na graduação, com as PICS. Mas como?

“Conhece-te a ti mesmo”: já conhecia essa famosíssima frase grega gravada próximo ao templo de Delfos. Foi através de Pierre Hadot (1999), ainda na graduação, que tive o primeiro contato com a cultura do autocuidado: consciência de si, cuidado de si, cultura de si, cuidado com os outros, filosofia como maneira de viver, como modo de vida, exercícios espirituais em filosofia.

Enquanto terapeuta holística observo tanto em mim quanto nas pessoas que atendo, seja nos atendimentos individuais, seja nos coletivos, certa dificuldade de nos mantermos no momento presente. Ansiedade e preocupações, dentre outras coisas, conduzem nossas vidas de tal forma que quase não percebemos. Vivemos, ou no passado, recordando, ou no futuro,

¹ As Práticas Integrativas e Complementares fazem parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). “O campo da PNPIC contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos os quais são também denominados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de medicina tradicional e complementar/alternativa (MT/MCA) (WHO, 2002). Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Outros pontos compartilhados pelas diversas abordagens abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado.” (Brasil, 2015, p. 13).

planejando, nos projetando. Como é difícil estar e viver o momento presente!

Percebia isso nitidamente ao facilitar práticas coletivas de automassagem e meditação, por exemplo, quando pedia às pessoas que fechassem os olhos e buscassem sentir e perceber a sua respiração, na tentativa de relaxarem, nem que fosse por alguns segundos. Por mais simples que esse exercício possa parecer, na verdade torna-se um desafio realiza-lo. É um desafio para consigo mesmo! Aliás, vencer as próprias imperfeições e limitações, olhar para si com o intuito de melhorar requer de nós muita dedicação, paciência e perseverança.

Muitas vezes para alcançarmos a disciplina e a consciência do autocuidado e do autoconhecimento precisamos de auxílio, ou melhor, de alguém que nos conduza, nos norteie para que possamos encontrar uma maneira de bem conduzir a vida e viver com saúde e qualidade. O terapeuta pode ser esse norte, pois ele é um profissional especializado que, através de práticas – sejam individuais ou coletivas – busca integrar no indivíduo suas dimensões (física, mental, emocional, espiritual, social e cultural), com o intuito de proporcionar qualidade de vida, autoconhecimento, bem estar, autocuidado e equilíbrio em todas as dimensões citadas.

Através das PICS, esse profissional conduz seus interagentes/usuários de modo a harmonizar em si tais dimensões, pois elas “partem do princípio da harmonia entre o que se pensa, sente e fala e como atua, para que o indivíduo entre em conexão consigo, encontrando equilíbrio e harmonia” (Ferreira, 2018, p. 74). Abordei inicialmente em meu trabalho dissertativo essa temática. Através das práticas o indivíduo tem a possibilidade de conversão do seu olhar sobre si mesmo e a partir dessa nova ótica adota uma mudança nos seus hábitos/maneira de viver buscando com isso viver melhor.

Mas não é um filósofo também um terapeuta? Os discípulos de Hipócrates, pai da medicina, diziam não haver diferença entre a medicina e a filosofia. É possível encontrar indícios em que o filósofo pode ser considerado um terapeuta das almas, bem como é possível encontrar na filosofia “elementos de um pensamento sobre a cura [...]” (Perez, 2007, p. 19). Em importantes escolas gregas, a exemplo do estoicismo e do epicurismo havia práticas espirituais. Os exercícios espirituais tinham como objetivo provocar nos seus “alunos” uma mudança, uma transformação no seu ser (Hadot, 2014).

A prática da atenção plena, da meditação, também figura dentre aquelas que buscam proporcionar ao indivíduo o caminho da iluminação, do conhecimento da verdade, do autoconhecimento nas tradições orientais, como por exemplo, no Yoga. Seja na prática oriental, seja na ocidental, o cuidado de si permeia suas filosofias, apesar de seus “caminhos” diferentes.

Por isso, motivada pelo desejo de unir, em uma pesquisa, os exercícios espirituais, a filosofia (oriental e ocidental) e as Práticas Integrativas e Complementares (na perspectiva do autocuidado, autoconhecimento, espiritualidade, saúde, exercícios espirituais e práticas terapêuticas, no caso a meditação), apresento esta Tese.

A preocupação com o autocuidado e autoconhecimento não é algo somente do nosso tempo. “Uma das necessidades mais radicais do homem, uma carência difícil de satisfazer, é a de conhecer a si mesmo” (Reale, 2002, p. 7). Há muito tempo, essa temática chamou a atenção de pensadores que, mais do que dialogar e discutir um determinado tema de interesse comum da sociedade, buscavam em suas condutas de vida e maneiras de viver ocupar-se consigo mesmos, de modo que seus discursos e suas maneiras de viver estivessem em harmonia.

Uma história da terapia no ocidente nos mostraria que nos últimos 2.500 anos a busca por uma medicina do corpo e da alma não cessou. Isto pode ser visto desde o labor dos primeiros pensadores gregos na tentativa de se recriar a si mesmos como figuras singulares, como metáforas de modos de vida, de expressões de conceitos ou energias que se realizaram através de exercícios, gestos, costumes, discursos, maneiras de se posicionar, formas de sentir prazer, gozo ou necessidade. É no encontro com os exemplos que não são modelos, senão exceções, que não são sínteses, senão que surgiram do irremediável, que aqueles primeiros pensadores se transformaram em terapeutas de si mesmos. (Perez, 2007, p. 7)

Portanto, para além da simples percepção que se tem atualmente, a atuação do filósofo não se restringia somente a feitura e interpretação de textos, mas na adoção de uma conduta de vida que abrangia toda existência, na qual a reflexão filosófica era um meio para alcançar esse cuidado de si.

O próprio nome desses filósofos, os assim chamados Terapeutas, revela o seu projeto, em primeiro lugar porque a medicina (*iatrikê*), que professam, é superior àquela que vem sendo exercida em nossas cidades – uma medicina que apenas cuida do corpo, enquanto a outra também cuida do psiquismo (*psykas*), atormentado por essas doenças penosas e difíceis de curar que são o apego ao prazer, a desorientação do desejo, a tristeza, as fobias, as invejas, a ignorância, o não conformar-se ao que é e uma infinidade de outras patologias (*pathon*) e sofrimentos (Filon de Alexandria *apud* Leloup, 1996, p. 35 e 36).

A filosofia visa à sabedoria, é um exercício para a sabedoria. Mas afinal para que atingi-la, senão para bem viver? “A prática da filosofia, antes de ser o exercício do comentador de livros, era a criação de um modo de ser” (Perez, 2007, p. 9). Filósofos gregos da antiguidade a exemplo de Sócrates, Platão e Aristóteles, dentro dos seus discursos filosóficos e de seus modos de vida, apresentavam uma maneira de buscar a sabedoria. Assim como eles, e com finalidades distintas, os filósofos do período helenístico Epicuro e Zenão seguiram por esse caminho.

Como uma medicina contra o mal-estar de uma existência desagradável, buscavam praticar uma série de exercícios físicos e espirituais que os levassem a recriar sua vida cotidiana [...]. Entretanto, essa vocação de terapeuta não induziu os filósofos a instalarem consultórios e sim relações de amor ou amizade, comunidades heterodoxas, grupos marginais ou escolas. Porém sua pedagogia não era a de repassar um receituário. Ela consistia mais em propiciar as condições de descoberta do próprio caminho do que em indicar qual seria o resultado correto de cada ação (*Ibid*, p. 9).

As escolas epicurista e estoica tinham na sua concepção de sabedoria, ao que parece, a definição da mesma “[...] como um estado de perfeita tranquilidade da alma [...]”, no qual a filosofia seria uma forma de cuidado terapêutico (Hadot, 1999, p. 154). Os epicuristas, por exemplo, mesmo pensando que não fosse possível excluir o sofrimento, se poderia ao menos reduzir a dor: “para poder evitar esses mal-estares, que estão na base e na consequência das doenças, Epicuro sugeria uma mudança do modo de vida: cuidar de si mesmo a vida toda e não apenas durante um período de crise ou perigo [...]” (Perez, 2007, p. 14). Dentre outras práticas, o cuidado de si era uma necessidade àquele que almejasse a tranquilidade e o bem viver.

A seus olhos, a filosofia não consiste no ensino de uma teoria abstrata, ainda menos na exegese de textos, mas numa arte de viver, numa atitude concreta, num estilo de vida determinado, que engloba toda a existência. O ato filosófico não se situa somente na ordem do conhecimento, mas na ordem do “eu” e do ser: é um progresso que nos faz ser mais, que nos torna melhores. É uma conversão que subverte toda a vida, que muda o ser daquele que a realiza. Ela o faz passar de um estado de vida inautêntico, obscurecido pela inconsciência, corroído pela preocupação para um estado de vida autêntico, no qual o homem atinge a consciência de si, a visão exata do mundo, a paz e a liberdade interiores (Hadot, 2014, p. 22).

Uma das práticas de cuidado de si são os exercícios espirituais. Eles têm como objetivo a transformação do indivíduo: “cada escola tem seu método terapêutico próprio, mas todas ligam a terapêutica a uma transformação profunda da maneira de ver e de ser do indivíduo. Os exercícios espirituais terão precisamente como objetivo a realização dessa transformação” (Hadot, 2014, p. 23).

Pierre Hadot (2016, p 115 e 116) debruçou-se sobre tal temática na filosofia antiga. Segundo ele, o exercício espiritual é “uma prática voluntária, pessoal, destinada a operar uma transformação do indivíduo, uma transformação de si”. Segundo este filósofo, a filosofia com seus escritos filosóficos da antiguidade não se ocupava em informar, em passar uma informação, mas antes de tudo, visavam formar o ouvinte, produzir um efeito psíquico, transformando-o. Pode-se pensar aqui no caráter prático da filosofia, da práxis filosófica, e não especulativa somente. A filosofia como maneira de viver.

Entre os exercícios espirituais podemos relacionar a meditação, a atenção, o diálogo

consigo mesmo, o exame de consciência, os exercícios de imaginação, o domínio de si, a realização de deveres na vida social entre outros (Hadot, 2014). Alguns deles lembram bastante às práticas terapêuticas inseridas nas PICS. A prática da atenção (*prosochè*) assemelha-se às práticas meditativas, por exemplo.

Faremos aqui uma pequena digressão. É preciso citar a questão da evolução do pensamento filosófico na Grécia Antiga, uma vez que este não se ocupou sempre com o indivíduo, o homem, em suas especulações iniciais. Sabe-se que com o surgimento dos primeiros filósofos, sua concepção visava o saber desinteressado, sem finalidade prática ou ideológica, em que a busca pela verdade tinha um caráter puramente teórico. O deslocamento das questões na filosofia antiga pode ser apresentado, de forma bastante resumida na citação de Reale (1993, p. 32):

assim, num primeiro momento, a totalidade do real, a *physis*, foi vista como cosmo e, portanto, o problema filosófico por excelência foi o problema cosmológico: como surge o cosmo, qual seu princípio? quais as fases e os momentos da sua geração? etc. É esta a problemática que, essencial ou, pelo menos, prioritariamente, absorve toda a primeira fase da filosofia grega.

Mas com os sofistas o quadro muda: a problemática do cosmo [...], cai na sombra, e a realidade que atrai a atenção é o homem. Por isso a filosofia dos sofistas e de Sócrates concentrará a própria atenção sobre a natureza do homem e da sua virtude ou *areté*, de onde nascerá o problema moral.

A evolução dos questionamentos filosóficos continuará em Platão e Aristóteles que com estes se desenvolverá de forma a permanecer como referência para os pensamentos de outros pensadores e suas escolas: “ulteriormente, os problemas morais se especificarão, serão distinguidos os dois momentos da vida do homem como indivíduo e do homem associado, e nascerá assim a distinção dos problemas éticos dos problemas propriamente políticos” (*Ibid.*, p. 32).

Não cabe aqui aprofundar todos os âmbitos da evolução do pensamento de Platão e Aristóteles, mas tão somente observar que seus desenvolvimentos tiveram consequências notáveis nos pensamentos posteriores que terão impacto sobre a “teoricidade pura” e o “desinteresse prático da filosofia”, que desloca seu olhar, para como o indivíduo, usando da filosofia, possa viver na busca da verdade no atual contexto das mudanças histórico-filosóficas.

De fato, as escolas helenístico-romanas visarão essencialmente construir o ideal de vida do sábio, vale dizer, ideal de vida que garanta a tranquilidade de ânimo, a felicidade [...]. Mas olhando bem, o espírito puramente teórico da filosofia não é absolutamente negado, mas só determinado diferentemente. Com a destruição da pólis e da tradicional hierarquia dos valores que se sustentavam sobre a pólis, o filósofo pedirá à filosofia uma nova hierarquia. E aquilo que o filósofo pedirá à

filosofia não será, contudo, que ela transforme os outros e as coisas, mas a ele mesmo: pedirá à filosofia a verdade para poder viver na verdade (Reale, 1993, p. 33).

Sabemos que o pensamento grego antigo ainda continua na evolução da história, e que terá como preocupação a questão místico-religiosa, em face do aparecimento do cristianismo. Mas é precisamente sobre as escolas helenísticas, sobretudo as epicuristas e estoicistas que nosso olhar se debruça, na busca pelos exercícios que transformem o indivíduo, a perspectiva do cuidado de si.

Segundo Zimmer (1986, p. 23), também na filosofia indiana, assim como aconteceu com a evolução do pensamento filosófico na Grécia antiga, – em que as especulações saíram do questionamento sobre a problemática do cosmo, para a preocupação com o indivíduo – esse deslocamento se deu, apesar de em períodos históricos diferentes (no caso no Oriente essa mudança se deu antes do que no Ocidente).

Os diálogos filosóficos das *Upaniṣad* indicam que durante o oitavo século a.C. houve uma mudança de orientação de valores, deslocando o foco de atenção do universo exterior e limites tangíveis do corpo para o universo interior e intangível, levando às suas últimas conclusões lógicas as perigosas implicações desta nova direção. Ocorria um processo de retirada do mundo normalmente conhecido. As potências do macrocosmo e as faculdades correspondentes do microcosmo eram, em geral, desvalorizadas e relegadas com tal ousadia que todo o sistema religioso do período anterior corria o risco de ruir. Os reis dos deuses, Indra e Varuṇa, e os divinos sacerdotes dos deuses, Agni, Mitra, Brhaspati, já não mais recebiam suas cotas de preces e sacrifícios. Ao invés de direcionar a mente a estes simbólicos guardiões e modelos da ordem natural e social, sustentando-os e mantendo-os vigentes por meio de uma contínua sequência de ritos e meditações, o homem voltava sua atenção para o íntimo, esforçando-se por conseguir manter-se num estado de crescente autoconsciência pela reflexão profunda, pela autoanálise sistemática, pelo controle respiratório e pelas severas disciplinas psicológicas do Yoga.

Diante do exposto, podemos estabelecer aqui uma relação de proximidade entre o pensamento filosófico Oriental e Ocidental (na Grécia antiga). Pensamentos como o de Zimmer (1986), Reale (1993) e Hadot (2014) se convergem no que tange a questão da mudança do olhar do indivíduo, em que a os conhecimentos filosóficos não tem somente a função de informar, mas de formar, de transformação, de conversão do ser, em que o conhecimento é uma via de acesso a essa condição.

A filosofia indiana, assim como a ocidental, fala-nos da estrutura e das potências mensuráveis da psique, analisa as faculdades intelectuais do homem e as operações de sua mente, avalia várias teorias do entendimento humano, estabelece os métodos e as leis da lógica, classifica os sentidos e estuda os processos pelos quais apreendemos, assimilamos, interpretamos e compreendemos as experiências. Os filósofos hindus, como os do Ocidente, discorrem acerca de valores éticos e critérios morais. Estudam também os traços visíveis da existência fenomênica, criticando os dados da experiência externa e obtendo conclusões sobre os princípios

que serviram de base. Em resumo: a Índia teve, e ainda tem, suas próprias disciplinas psicológicas, éticas, físicas e teoria metafísica. Mas a preocupação fundamental – em contraste notável com os interesses dos modernos filósofos ocidentais – foi sempre a transformação, e não a informação; uma mudança radical da natureza humana e, com isto, uma renovação na sua compreensão não só do mundo exterior, mas também de sua própria existência; uma transformação tão completa quanto possível que, ao ser coroada pelo êxito, leva a uma total conversão ou renascimento.

Neste sentido, a filosofia indiana tem laços mais estreitos com a religião do que o pensamento crítico e secularizado do Ocidente moderno. Está mais próxima dos filósofos antigos como Pitágoras, Empédocles, Platão, os estoicos, Epicuro e seus seguidores, Plotino e os pensadores neoplatônicos [...].

As atitudes entre o mestre hindu e o discípulo inclinado aos seus pés estão determinadas pelas exigências desta suprema tarefa de transformação. O problema que os ocupa é produzir uma espécie de transformação alquímica da alma. O discípulo tem que sair da escravidão, dos limites da ignorância e imperfeição humanas e transcender o plano da existência terrena, não pela mera compreensão intelectual, mas por meio de uma mudança de coração, uma transformação que atinja o âmago de sua existência (Zimmer, 1986, p. 21).

Por isso, a busca do conhecimento, da verdade faz parte também do pensamento indiano. Através do conhecimento e da verdade é possível também que o homem se liberte de toda dor e sofrimento. Uma via de libertação do sofrimento e da dor para os indianos pode ser através da prática do Yoga (Eliade, 1996).

Nas tradições orientais (na Índia e na China, por exemplo), a “ortopraxia” possui uma superioridade no que diz respeito à “ortodoxia”, no qual a prática do Yoga figura como “representante legítima desta ortopraxia característica do hinduísmo” (Zica, Gere, 2016, p. 792). Os autores ressaltam o aspecto da práxis no Yoga ao afirmar que o mesmo “[...] foi concebido desde a antiguidade como um pratica interior de cessação das flutuações da mente, de estabilização das ondas mentais, e dos próprios pensamentos discursivos, para que a consciência pudesse ser clarificada” (Zica, Gnerre, 2016, p. 793). A prática da meditação como veículo, na tradição do oriente pode proporcionar ao praticante essa estabilização das ondas mentais, o estado de consciência.

A prática do Yoga configura entre aquelas descritas e regulamentadas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). O uso crescente e já constatado das PICS não diz respeito unicamente a certa descrença no sistema de saúde. Para exemplificar podemos pensar no movimento contracultural, no qual fatores terapêuticos e culturais faziam parte de interesse de uma parcela da sociedade.

Naquele momento, uma juventude revolucionária partia em busca de novas soluções terapêuticas, utilizando tais práticas não apenas como terapias, mas como símbolos de uma ‘revolução cultural’. Uma parte dessa ‘estratégia revolucionária’ foi a importação de sistemas exógenos de crença e orientações filosóficas, geralmente orientais, que serviram de fundamento para a construção de um corpo ideológico de orientações práticas. Nesse contexto, os usuários das então chamadas terapias alternativas estavam à procura de práticas congruentes com essas orientações, que

pudessem afirmar e materializar sua ideologia numa práxis (Luz, 2009, p. 394).

Essas práticas integram as dimensões do ser. O ser se constitui das seguintes dimensões: a anímica que é o envoltório da alma; a mental que se refere à inteligência, a mente; a emocional diz respeito do ânimo; a vital, do espírito; e a somática, do corpo. “A plenitude do ser depende da harmonia entre suas partes constituintes. Doença é a desarmonia e saúde o seu oposto, o perfeito equilíbrio entre os envoltórios” (Possebon, 2016, p. 125). Além de integrar tais dimensões as PICS buscam despertar no indivíduo a autoconsciência, o autoconhecimento e o autocuidado.

A prática do Yoga engloba um conjunto de membros que, quando desenvolvidos, levam o praticante ao estado de concentração, de meditação. Aliás, todo o Yoga é meditação. Desde os primeiros membros, o praticante é conduzido a refletir seus gestos e condutas, seja consigo, seja com a comunidade, seja através das práticas corporais. Contudo no âmbito das PICS, a prática meditativa pode ser pensada como um componente isolado, como um recurso terapêutico à parte, como também sendo parte do Yoga. Diante disso, a prática da meditação foi incluída na PNPIC através da Portaria 849 de 27 de março de 2017², assim como a prática do Yoga. Balreira (2017, p. 10) ao tratar em seu trabalho dissertativo sobre a meditação utiliza o termo para se referir a

gestos, posturas e atitudes (de atenção plena, mental e corporal) empregados em práticas de concentração cuja finalidade pode ser: tranquilizar corpo e mente; dominar os sentidos; acessar estados alterados de consciência; cultivar estados de humor equilibrados; cultivar a atenção; modificar as faculdades mentais; desenvolver e cultivar virtudes éticas e morais, desenvolver autonomia e equilíbrio emocional, beneficiar-se da sabedoria não-cognitiva (como afirmam textos clássicos tais como Yoga-sūtra de Patañjali), atingir um estado determinado de liberdade frente as limitações inerentes à estrutura do pensamento (iluminação e beatitude) ou transformar a experiência humana.

Partindo da definição de meditação, temos a prática do Mindfulness, criada por Jon Kabat-Zinn, nos EUA, e que tem a meditação como peça fundamental do seu escopo. O Mindfulness visa o foco, a atenção plena. Segundo Germer *et al* (2016), ele é o não viver no piloto automático, prestando atenção ao que aparece no momento presente. A meditação é um método de treinamento mental e não uma religião. Por isso pode ser praticado por pessoas religiosas e não religiosas. (Williams; Penman, 2015). Para Kingsland (2018) essa prática abrange o estar consciente ao momento presente, de forma a não julgar os pensamentos que porventura aparecerem no momento da prática, aceitando-os tais como são. Para o

² < https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html>. Acesso em 16 jun. 2024.

sistematizador dessa prática, Mindfulness

trata-se de uma dentre as várias formas de meditação, se você considerar que meditação é qualquer forma de (1) sistematicamente regular nossa atenção e energia, (2) influenciando e possivelmente transformando a qualidade de nossa experiência, (3) a fim de realizar em sua plenitude a nossa humanidade e (4) os nossos relacionamentos com os outros e com o mundo (Kabat-Zinn, 2019, p. 11).

Kabat-Zinn (2019, p. 27) afirma ainda que a atenção plena é voltar “a atenção deliberadamente ao momento presente sem julgamentos [...]”. Essa prática que tem a meditação como parte de seu programa foi criada inicialmente como um tratamento para dores crônicas e mostrou-se eficaz também para problemas emocionais como os transtornos de ansiedade. (Vandenberghe; Assunção, 2009). Abordei a temática das emoções no mestrado sob a perspectiva da prática do Reiki, na qual a emoção da ansiedade foi pesquisada. Importante distinguir entre a emoção e o transtorno, portanto estado patológico de ansiedade. A primeira é “uma reação de prevenção contra os perigos, que serve de alerta antecipando-se às situações; e a segunda é por sua vez incapacitante [...]” (Ferreira, 2018, p. 111). Segundo Fernández-Abascal (2015, p. 341), a ansiedade patológica “[...] no es útil para la superación de obstáculos, que provoca miedos, inhibiciones y síntomas somáticos, que se interponen en la superación de esos obstáculos”³. Um dos benefícios da meditação é a diminuição de irritabilidade, ansiedade, depressão, assim como melhora da memória e aumento do vigor mental e físico (Williams; Penman, 2015).

Fazendo parte das práticas integrativas e complementares em saúde, a meditação ajuda a promover a manutenção, prevenção, recuperação e melhoria da qualidade de vida das pessoas. Por isso, essa temática é de fundamental importância na linha de pesquisa Espiritualidade e saúde. Através do uso das práticas terapêuticas das PICS o indivíduo busca o autocuidado, o autoconhecimento, mas também a adoção de uma maneira de viver baseada nas reflexões que ele realiza no contato com essas práticas.

A inquietação que norteia esta pesquisa e a apresentação desta tese é o estabelecimento não das PICS, no caso aqui a meditação, como uma terapêutica de cuidados somente com o corpo, em que o indivíduo sente melhoras dos seus sintomas, – sejam eles de dor, ansiedade, estresse, etc. – mas de como essas práticas conduzem o indivíduo a uma reflexão mais profunda acerca de sua conduta de vida, de transformação interior. Partindo desse pressuposto, é trazida para essa discussão os chamados exercícios espirituais das escolas gregas supracitadas e as práticas do Yoga clássico, que buscam, cada uma à sua maneira,

³ “[...] não é útil para a superação dos obstáculos, provocando medos, inibições e sintomas somáticos, atrapalhando a superação desses obstáculos” (Tradução da autora).

libertar o homem do sofrimento e da dor, conduzindo-o por um caminho que leva à retidão de caráter e a transformação da sua existência. Para tanto pretende-se com este trabalho confirmar a hipótese de que “*é possível relacionar/compreender o Mindfulness com os exercícios espirituais da filosofia antiga e com as práticas orientais do Yoga clássico, no que diz respeito ao caráter ético proposto por essas tradições*”.

Sobre a pesquisa: pontos de partida

Esta tese é apresentada à linha de pesquisa Espiritualidade e Saúde que integra o Programa de Pós Graduação de Ciências das Religiões (PPGCR) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Portanto buscou-se aqui mapear as pesquisas relacionadas com o trabalho apresentado para dar um panorama do mesmo nesta linha de pesquisa e do Programa relacionado a ela.

Foi realizada uma busca no Banco de Teses e Dissertações da CAPES⁴, de trabalhos relacionados com as palavras-chaves: mindfulness, meditação, atenção plena, yoga, exercícios espirituais em filosofia antiga. A partir das palavras-chaves citadas, filtraram-se os resultados estabelecendo como Grande área de conhecimento as Ciências humanas e Área de conhecimento a Teologia e a Teologia Pastoral. Foram encontrados, após essa filtragem, 6617 trabalhos, divididos em: Doutorado (1142), Mestrado (4514) e Mestrado profissionalizante (849).

É possível citar alguns trabalhos encontrados, sobretudo dentro da Área de Conhecimento que envolve o PPGCR, que se aproximem da temática pesquisada. Seguem abaixo alguns trabalhos relacionados encontrados no Banco de Teses e dissertação da CAPES, que estão relacionados com o curso de Ciência(s) da(s) Religião(ões):

Dissertações:

- Guerreiro (2004): *Educação e espiritualidade*: um estudo do paradigma emergente, que discute a emergência de um novo paradigma em educação que seja capaz de formar o homem enquanto ser integral, recuperando a dimensão espiritual do ser humano, da sua sacralidade;
- Júnior (2010), com o título: *Holismo e espiritualidade cristã*, que trata da questão da espiritualidade cristã e do paradigma ecológico-holístico;
- Lima (2010): *O Yoga como caminho de elevação na espiritualidade e na saúde*, que visa analisar o significado do Yoga como um caminho para o desenvolvimento da espiritualidade e da saúde; delinear seu percurso histórico desde a Índia até sua chegada à Paraíba; e analisar os

⁴ Disponível em: <[https://catalogodeteses.capes.gov.br/catalogo-teses/#!/>](https://catalogodeteses.capes.gov.br/catalogo-teses/#!/). Acesso em 02 fev. 2022.

benefícios dessa prática na saúde física e mental de algumas praticantes;

- Pontes (2011) com o tema: *Imaginário do Hatha-Yoga: um caminho de volta para o centro*, que visa identificar qual o imaginário gestual e verbal dominante nesta escola, bem como se a mitologia presente nos *âsanas* influencia na produção imaginária do praticante da referida escola;

- Rodrigues (2011), cujo título é: *Exercícios espirituais de Inácio de Loyola – uma revisitação do texto em diálogo com Roland Barthes*, que busca examinar tais exercícios de modo a possibilitar conhecer Inácio, em seu contexto de vida, seus caminhos e descaminhos, e como se deu sua construção, fortalecendo a atualidade destes exercícios sob a perspectiva de Roland Barthes;

- Simões (2011): *Fisiologia da religião: uma análise sobre vários estudos da prática religiosa do yoga*, que evidencia o valor heurístico da Fisiologia da Religião, por meio de uma discussão da fisiologia “sobrenatural” presente nas práticas e nas doutrinas religiosas do Yoga.

- Moura (2013): *A percepção da fisiologia sutil na prática do yoga*, que estuda o fenômeno da fisiologia sutil humana por meio da prática do Yoga;

- Storni (2013), com o título: *Hatha-Yoga: corpo e espiritualidade*, que tem a finalidade de analisar a relação entre a teoria e prática do Yoga com as mudanças de percepções espirituais e corporais – o despertar da espiritualidade, expressas pelos alunos de uma turma de yoga;

- Miranda (2014) com o tema: *A tradição dos mantras no contexto do yoga integral (Purna yoga)*: um estudo entre Brasil e Índia, que busca proporcionar uma visão crítica sobre a prática dos mantras no contexto do *Purna Yoga* (ou Yoga Integral), lançando no âmbito das Ciências das Religiões um olhar etnográfico sobre uma das principais heranças espirituais da Índia, que continuam a ser parte importante do *Sadhana* de diversas linhas e ramos do Yoga, buscando assim compreender estas sonoridades, efeitos e seus significados;

- Zanotelli (2016): *Espiritualidade e qualidade de vida: perspectivas para o século XXI*, cujo objetivo é definir em quais aspectos a espiritualidade pode ser um fator que contribui para a melhoria da qualidade de vida do ser humano no século XXI, analisando a matriz cristã da espiritualidade, identificando sua visão holística e definindo as perspectivas da espiritualidade que podem melhorar a qualidade de vida das pessoas neste século;

- Balreira (2017) com a dissertação intitulada: *Os caminhos da meditação: estudo histórico, filosófico e técnico sobre a meditação, desde Índia e Tibete, até sua chegada ao Brasil*, explorando uma perspectiva histórica, filosófica e técnica sobre a Meditação, partindo da multiplicidade das tradições indianas até a tradição tibetana da de budismo (que também assimila traços do yoga e do tantra) na escola Nyingma, que por sua vez chegou ao Brasil

onde está se desenvolvendo;

- Costa (2017): *O yoga como prática para a autotransformação aplicada aos militares do BOPE que atuam em João Pessoa-PB*, em que foi analisada a prática do Yoga nesse grupo e como ele pode contribuir para a autotransformação do mesmo;
- Oliveira (2019): *A cura através do movimento: Processos terapêuticos entre mulheres através da disciplina do corpo no Hatha Yoga*, que analisa os efeitos dessa prática nas praticantes;
- Monney (2020), com o título: *Caminhos de uma transplantação religiosa: Ananda Marga e a formação de instrutores de yoga*, que investiga a transplantação da organização religiosa indiana Ananda Marga para o Brasil tomando como amostragem o curso de formação de instrutores de Tantra Yoga oferecido pela organização, ministrado ao longo do ano de 2018, na cidade de São Paulo; verificar a importância e o sentido de um curso de formação de instrutores para o processo de transplantação – em que medida ele pode auxiliar e inaugurar novos aspectos deste processo, levando a mensagem espiritual da organização para espaços não religiosos e externos à instituição.

Teses:

- Araújo (2005), com o título *Complexidade, espiritualidade e educação: por uma educabilidade do espírito humano*, que se debruça sobre o espírito e a espiritualidade humana e a sua educação;
- Bartoli (2008): *Espiritualidade na dissociedade supercapitalista: impasses e alternativa*, que se questiona se existe espiritualidade no mundo supercapitalista e se existe alguma alternativa para a mesma;
- Wullstein (2009) com o tema: *Yoga, meditação e silêncio: um estudo na tradição de grandes mestres e na visão científica de Bohdan Witjenko*, que analisa a vinda do Yoga para o ocidente, bem como sua percepção na sociedade pós-moderna, para recuperar a figura do Yogues e mestre Bohdan Witjenko, aprofundando os aspectos científicos do Yoga, na perspectiva da neurociência;
- Santos (2011): *Reflexividade da vida social moderna, práticas terapêuticas não convencionais e qualidade de vida*, que analisa tais práticas no intuito de verificar se as mesmas promovem melhora de vida;
- Chaves (2014), com *Espiritualidade e subjetividade: A provocação de Michel Foucault e a teologia em tempos pós-modernos*, que visa investigar em que medida é possível desenvolver uma compreensão teológica que tenha como pressuposto a abordagem sobre as técnicas de si empreendidas por Michel Foucault em sua última fase, principalmente em sua obra *A*

hermenêutica do sujeito;

- Simões (2015): *O papel dos Klesas no contexto moderno do ioga no Brasil*: uma investigação sobre os possíveis deslocamentos da causa do mal e da produção de novos bens de salvação por meio da fisiologia biomédica ocidental, em que é investigado se o conceito de *Klesas* passa por uma reforma religiosa tendo em vista a ressignificação do ioga em sua “fase moderna”, diante do contexto ocidental, de uma sociedade de consumo, secular e privatizada religiosamente;
- Costa (2017), com o título: *A espiritualidade do consumo e o consumo da espiritualidade*: um estudo a partir de Gilles Lipovetsky, que estuda a cultura de consumo da espiritualidade e vice-versa, na perspectiva deste pensador, e que são tendências atuais que refletem a imposição dos novos imperativos de vida do consumo se fazendo presentes também nesta esfera de vida dos indivíduos;
- Dias (2018): *Budismo Tântrico: sexualidade e espiritualidade*, que analisa a sexualidade humana pela perspectiva dos ensinamentos do budismo tântrico.

Realizando também uma pesquisa no Google acadêmico⁵, utilizando as mesmas palavras-chaves supra citadas, é possível encontrar aproximadamente 379 trabalhos relacionados. Ainda que seja significativo o número de pesquisas não encontramos trabalhos com o objeto de pesquisa proposto. Apesar de existirem teses e dissertações sobre temas próximos ao que se pretende pesquisar, a exemplo dos trabalhos citados acima, não foi encontrado no Banco de Teses e Dissertações um trabalho que unisse exercícios espirituais em filosofia antiga, o Yoga clássico e o Mindfulness, principalmente no curso de Ciências das Religiões, o que torna essa proposta de pesquisa algo inovador para o Programa e para a linha de Espiritualidade e Saúde.

Os objetivos da pesquisa e sua justificção

Procuramos para o desenvolvimento desta Tese o curso de Ciências das Religiões, na linha de pesquisa Espiritualidade e Saúde, uma vez que esse trabalho busca relacionar a prática do Mindfulness com os Exercícios espirituais em filosofia antiga e com as práticas orientais do Yoga clássico, na busca de um fundamento em comum. Portanto temos como hipótese: *É possível relacionar o Mindfulness com os exercícios espirituais da filosofia antiga e com as práticas orientais do Yoga clássico, no que diz respeito ao caráter ético proposto por essas tradições*. Partindo da hipótese levantada temos como objetivo geral: estabelecer

⁵ Disponível em: <<https://scholar.google.com.br/?hl=pt>>. Acesso em: 02 fev. 2022.

uma relação com os exercícios espirituais na filosofia antiga grega e com as práticas orientais do Yoga clássico, centrado na discussão de uma ética implícita ao caráter utilitário da prática de Mindfulness.

Para tanto, temos como objetivos específicos os seguintes:

- Apresentar através das práticas integrativas e complementares a prática da meditação, expondo Mindfulness, suas origens, conceitos, seus fundamentos, o MBSR e suas práticas;
- Expor o Yoga clássico, seus fundamentos e seus membros, mais precisamente os membros de cunho ético/moral;
- Apresentar as escolas do período helenístico, a saber, a epicurista e a estoicista, e seus fundamentos éticos, rumo à busca da tranquilidade da alma, bem como os seus exercícios espirituais;
- Estabelecer relações (principalmente pelo viés ético) entre Mindfulness e os conhecimentos oriental na tradição do Yoga clássico e da filosofia ocidental (epicurismo e estoicismo), nas práticas dos exercícios espirituais.

Na filosofia antiga, mais do que a discussão de um tema filosófico, era a escolha de vida, de uma maneira de viver, a ocupação dos filósofos e suas escolas. No prefácio do livro *O Epicurismo e da Natureza*, Agostinho da Silva (s.d, p. 19) afirma que epicurismo visava o alcance da felicidade:

no fundo, o epicurismo é uma ascese, que pretende deixar o espírito mais livre, o mais despojado, o mais puro possível para a apreensão dos prazeres que são os únicos que vale a pena buscar: o prazer da leitura, da contemplação da ordem do mundo ou da conversa entre os amigos esclarecidos, o sentimento de fraternidade que une os homens livres.

Adepto do estoicismo, na busca da tranquilidade da alma (*ataraxia*), Sêneca (2001) buscava aliar a filosofia à *práxis*. Em seu texto intitulado *Sobre a tranquilidade da alma*, o filósofo se debruçou sobre os temas da filosofia grega, com o intuito de procurar uma forma de alcançar a tranquilidade da alma, independente das situações vividas no cotidiano.

Michel Foucault (2006, p. 19) também se dedica com o cuidado de si (*epiméleia heautoû*) e conhecimento de si, “conhece-te a ti mesmo” (*gnôthi seautón*). Nesta obra ele descreve as técnicas de si para o eu do indivíduo. Essas técnicas visam à transformação, a conversão do mesmo para que assim seja possível o acesso à verdade, objeto da filosofia:

chamemos “filosofia” a forma de pensamento que se interroga sobre o que permite ao sujeito ter acesso à verdade, forma de pensamento que tenta determinar as condições e os limites do acesso do sujeito à verdade. Pois bem, se a isto chamarmos “filosofia”, creio que poderíamos chamar de “espiritualidade” o conjunto de buscas, práticas e experiências tais como as purificações, as ascetes, as renúncias, as

conversões de olhar, as modificações de existência, etc., que constituem, não para o conhecimento, mas para o sujeito, para o ser mesmo do sujeito, o preço a pagar para ter acesso à verdade.

Ao estudar a filosofia antiga, Pierre Hadot (2014, p. 278) em suas obras, apresenta e argumenta em favor da filosofia como terapia da alma, como uma maneira de viver. A filosofia é um exercício para a sabedoria. Para ele,

a sabedoria é o estado ao qual talvez o filósofo jamais chegará, mas ao qual ele tende, esforçando-se para transformar a si mesmo a fim de se ultrapassar. Trata-se de um modo de existência caracterizado por três aspectos essenciais: a paz da alma (ataraxia), a liberdade interior (autarkeia) e [...], a consciência cósmica, isto é, a tomada de consciência do pertencimento ao Todo humano e cósmico, espécie de dilatação, de transfiguração do eu que se dá conta da grandeza da alma (megalopsuchia).

Ao tratar das escolas antigas (epicurista e estoica) ele afirma: “estoicos e epicuristas concordam numa atitude que consiste em se libertar tanto da preocupação com o porvir como do peso do passado para se concentrar sobre o momento presente, seja para gozar dele, seja para agir nele” (Hadot, 2014, p. 295 e 296).

Os exercícios espirituais tinham, portanto, a finalidade de transformar aos poucos o interior do indivíduo. A meditação, atenção ao momento presente dentre outros configuravam na lista daqueles que buscavam uma maneira de viver segundo as escolas antigas. Segundo Hadot (2014) a filosofia é uma terapêutica na concepção destas escolas, no qual o indivíduo, seja de qual escola for, se ocupa com sua cura. Tavares (2017, p. 208) ao tratar acerca da noção do termo terapêutico afirma que,

o “terapêutico” não se restringe ao conjunto de mediações técnicas que caracterizam os procedimentos e os efeitos mobilizados pela cura, [...] O “terapêutico” também pode adquirir uma conotação de “valor” que se deseja cultivar mobilizado por meio de um engajamento que compreende uma transformação dos afetos: nesse caso buscam-se os efeitos decorrentes de práticas que, a princípio, não seriam consideradas como terapêuticas (práticas alternativas como a biodança, jogos divinatórios, técnicas de meditação, etc.). O seu campo semântico envolve, assim, um leque ampliado de experiências que também pode delinear “estilos” de vida.

Na tradição oriental indiana temos então o Yoga. Mircea Eliade (1996, p. 20) apresenta a etimologia do termo *yoga*, que significa “ligar”, “manter unido”, “atrelar”, “jungir”, sendo esse termo usado para “designar toda técnica de *ascese e todo método de meditação*”. Segundo Gnerre e Baez (2013, p. 146), as práticas do Yoga são “os meios para atingir o Ser em si, as técnicas adequadas para adquirir a libertação (*moksa*)”. Apesar da etimologia da palavra Yoga sugerir um conceito que opõe à ideia de liberdade os autores afirmam que,

o Yoga é uma forma de “cangar” a mente, de controlar os pensamentos, e de “jungir” o eu individual, egóico, com o Ser supremo. Assim, é justamente o ato de controle da mente contido no sentido etimológico da palavra que dá origem ao processo de libertação do ser do qual nos fala Eliade em sua famosa obra (Gnerre e Baez, 2013, p. 148).

O Yoga visa à libertação do homem das ilusões e o despertar do mesmo e a meditação auxilia no conhecimento do ser Supremo: “o despertar é antes uma tomada de consciência de seu “verdadeiro” espírito, seu próprio centro [...]” (Gnerre e Baez, 2013, p. 151).

Compondo as práticas terapêuticas incluídas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), a meditação é utilizada no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Os estudos sobre a meditação, bem como a adesão a essa prática vem aumentando a cada dia. Mas é importante ressaltar que esse conhecimento é antigo, sendo conservado atualmente em determinadas culturas. “Mas na cultura ocidental, muitas pessoas esqueceram como viver uma vida agradável e alegre. E, pior, se esforçam tanto para serem felizes que acabam desperdiçando seus momentos mais importantes e destruindo a paz que vinham buscando” (Williams; Penman, 2015, p. 11).

Pesquisadores se debruçam acerca das Práticas Integrativas e Complementares em saúde, uma vez que a busca pelas mesmas é uma realidade no SUS:

esse avanço pode ser entendido como expressão de um movimento que se identifica com novos modos de aprender e praticar a saúde, já que essas práticas caracterizam-se pela interdisciplinaridade e por linguagens singulares, próprias, que em geral se contrapõem à visão altamente tecnológica de saúde que impera na sociedade de mercado, dominada por convênios de saúde cujo objetivo precípua é gerar lucro e fragmentar o tratamento do paciente em especialidades que não dão conta da totalidade do ser humano em busca de remédio para seus males (Júnior, 2016, p. 99).

Ao pesquisar sobre as práticas integrativas e complementares no SUS, o Yoga e a meditação e seus benefícios para a saúde do corpo e da alma, Medeiros (2017, p. 296 e 297) afirma que

o Yoga e a Meditação não são apenas técnicas fisiológicas e psíquicas que visam a saúde do corpo físico, mas fazem com que seus praticantes busquem um estado de identificação com a sua própria essência e ligação com o divino. Através de exercícios de posturas físicas, controle da respiração, controle da atenção e da mente, o praticante do yoga e da meditação realiza um processo introspectivo de mergulho dentro de si mesmo e encontro com sua natureza mais íntima e profunda.

Ao pesquisar acerca da experiência subjetiva da meditação, Menezes e Dell’Aglio (2009, p. 571) obtiveram respostas em que a meditação proporciona “[...] uma série de resultados positivos, que abrangem diferentes âmbitos de sua vida. Foram citados benefícios

emocionais, cognitivos, físicos, espirituais e sociais, porém predominaram as respostas relacionadas às áreas cognitiva e emocional [...]”.

Toniol (2015, p. 137) ao apresentar, em seu artigo intitulado *Espiritualidade que faz bem. Pesquisas, políticas públicas e práticas clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde*, estudo realizado numa cidade do extremo norte gaúcho, cujo uso das práticas tem o intuito de trabalhar a dimensão espiritual do indivíduo, ele afirma que “[...] não faltam casos de hipertensos que com exercícios meditativos puderam parar de tomar medicamentos alopáticos, de usuários de antidepressivos que também deixaram de usar os psicofármacos [...]”.

A prática de Mindfulness tem como terapêutica a meditação. Kabat-Zinn é considerado seu sistematizador. Ele apresenta esta técnica, baseada na sua prática de meditação zen budista. Através da atenção plena é possível se conectar consigo, de modo a encontrar recursos internos para lidar com o estresse, as doenças, bem como se conhecer: “você será capaz de aprender, crescer, se curar e transformar sua compreensão de quem é e de como viver com mais sabedoria, bem-estar, sentido e felicidade” (Kabat-Zinn 2019a, p. 13 e 14). Portanto, Mindfulness permite o autoconhecimento “[...] que, estando além do nível conceitual, assemelha-se mais à sabedoria e oferece liberdade que esta proporciona” (Kabat-Zinn, 2017, p. 27).

Diante do exposto é possível perceber que a prática da meditação proporciona algo a mais além da melhoria de estados de adoecimento: proporciona a tomada de consciência, a transformação do indivíduo. Olhar para ela com o viés unilateral de cuidado somente com a saúde física é desconsiderar a integralidade do ser e sua influência na maneira de ser no mundo.

A prática de Mindfulness é amplamente utilizada para o tratamento de problemas de saúde. O programa MBSR (Redução de Estresse Baseado em Mindfulness), criado por Jon Kabat-Zinn mostrou-se eficaz no alívio de dores crônicas: “foi essa a primeira prova de que o programa de Kabat-Zinn, agora chamado de redução do estresse baseado em *mindfulness* [...], produzia benefícios clínicos” (Kingsland, 2018, p. 76). A partir de então muitas mudanças ocorreram com a meditação e pesquisas no âmbito da medicina e da neurociência avançaram largamente.

O desenvolvimento de Mindfulness e seus programas auxiliam as pessoas a lidarem com dores crônicas, prevenção de recaídas de depressão dentre outros problemas. Sua adesão é tão extensa que é possível utilizar suas práticas em várias áreas da vida, não somente na saúde: desde o ambiente corporativo, nas empresas, nas escolas e nos esportes, por exemplo,

em que atletas de alto rendimento a utilizam para ajudar em suas performances⁶ (os times NBA utilizam as práticas de Mindfulness para manter seus atletas focados e manter o equilíbrio mental diante das pressões das partidas durante os campeonatos⁷). É inegável que a Mindfulness criou raízes e conquistou seu espaço na nossa cultura. Mas há mais...

Em detrimento dessa ampla conquista da prática de meditação em várias áreas da vida, é preciso observar aqui uma espécie de secularização de Mindfulness, em que aspectos importantes da meditação foram deixados em segundo plano em meio a essa transformação, como a questão ética ou a relação com o sagrado, por exemplo. Não seria essa transformação mais uma maneira ocidental, fragmentada de submeter à prática da meditação às urgências da nossa sociedade, em que precisamos estar bem sempre, aliviados de nossas dores físicas, prontos para encarar os desafios da vida? Não seria um desserviço aos pacientes dos programas por não agregar o valor ético, por exemplo, no bem estar psicológico destes? Como será visto no primeiro capítulo desta tese, é possível encontrar a abordagem ética nos livros escritos por Kabat-Zinn. Porque deixa-lo “implícito”, nas palavras de Kingsland (2018, p. 241)?

Com base nessas inquietações, esse trabalho se propôs como uma releitura de Mindfulness sob as perspectivas das escolas da grecoidade e do Yoga clássico, com a intenção de resgatar esses aspectos.

A metodologia da pesquisa

O objeto deste trabalho é a investigação, através da análise de discurso dos facilitadores da prática de Mindfulness e sua relação com as escolas filosóficas gregas (epicurista e estoica) e o Yoga clássico, conforme observados no item anterior (**os objetivos da pesquisa e sua justificção**). Pretende-se com isso o desenvolvimento de uma pesquisa qualitativa, que envolve a pesquisa bibliografia e a pesquisa de campo.

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora quase em todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. (Gil, 2008, p. 44).

Na abordagem qualitativa é possível explicar com profundidade, o “[...] significado e

⁶ Disponível em: <<https://mindfulnessbrasil.com/atletas-de-alto-nivel-usam-mindfulness-para-melhorar-a-performance/>>. Acesso em 12 out. de 2021.

⁷ Disponível em: <<https://esportclubebasquete.com/2021/04/22/lebron-james-phil-jackson-e-a-meditacao-na-nba/>>. Acesso em 12 out. de 2021.

características do resultado das informações obtidas através de entrevistas ou questões abertas, sem a mensuração quantitativa de características ou comportamento” (Oliveira, 2003, p. 57). Para Creswell (2014, p. 52), na pesquisa qualitativa ao dar voz aos participantes da pesquisa é possível investigar um problema:

também conduzimos pesquisa qualitativa porque precisamos de uma compreensão complexa e detalhada da questão. Esse detalhe só pode ser estabelecido falando diretamente com as pessoas, indo até suas casas ou locais de trabalho e lhes possibilitando que contem histórias livres do que esperamos encontrar ou do que lemos na literatura.

Tendo como abordagem a análise do discurso, esta pesquisa buscou, através das falas dos entrevistados, a leitura, a interpretação e o estabelecimento da relação entre Mindfulness com as escolas filosóficas gregas (epicurista e estoica) e o Yoga clássico. É na fala dos entrevistados que se buscou os vínculos e as relações que são propostas nesta tese. Ao apresentar os conceitos colocados por Foucault sobre a análise do discurso, Brandão (2004, p. 32) afirma que,

Foucault (1969) concebe os discursos como uma dispersão, isto é, como sendo formados por elementos que não estão ligados por nenhum princípio de unidade. Cabe à análise do discurso descrever essa dispersão, buscando o estabelecimento de regras capazes de reger a formação dos discursos. Tais regras, chamadas por Foucault de “regras de formação”, possibilitariam a determinação dos elementos que compõem o discurso, a saber: os objetos que aparecem coexistem e se transformam num “espaço comum” discursivo; os diferentes tipos de enunciados que podem permear o discurso; os conceitos em suas formas de aparecimento e transformação em um campo discursivo, relacionados em um sistema comum; os temas e teorias, isto é, o sistema de relações entre diversas estratégias capazes de dar conta de uma formação discursiva, permitindo ou excluindo certos temas ou teorias.

Para realização deste trabalho inicialmente foi realizada uma pesquisa bibliográfica, utilizando-se autores que tratam dos temas a serem pesquisados, com um levantamento histórico e bibliográfico. Após este estudo foi realizada a pesquisa de campo. Como a pesquisa de campo envolveu seres humanos, foi necessário o registro e aprovação na plataforma Brasil e no comitê de ética, conforme apresentado no Anexo A. Tal atividade foi realizada em concomitância com a pesquisa bibliográfica.

A população deste estudo foi composta por três pessoas, e a quantidade de participantes foi determinada pela premissa de que estes deveriam ser facilitadores da prática do Mindfulness e não alunos/praticantes, uma vez que o foco desta tese é o entendimento de fatores éticos “implícitos”, porém não trazidos à exposição durante os cursos de oito semanas de Mindfulness, o qual aprofundaremos no decorrer deste trabalho, no primeiro capítulo. O instrumento necessário para a implementação da pesquisa de campo qualitativa, se deu através

de questionários e entrevista, conforme apresentado no Instrumental de pesquisa (Apêndice A).

A entrevista foi realizada de forma presencial, através de entrevistas gravadas. Contudo, devido ao fato da pandemia da Covid19, disponibilizou-se também, a possibilidade da realização da entrevista on-line e/ou através de meio de comunicação e redes sociais, por e-mail, conversas em rede. Também foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) pelos participantes da pesquisa no início da entrevista, conforme apresentado no Anexo B.

O instrumental de pesquisa para realização das entrevistas foi um questionário semi estruturado contendo questões a respeito de informações gerais dos entrevistados; a adesão dos mesmos ao Mindfulness, seus percursos de vida até o descobrimento e utilização de tal prática meditativa; suas compreensões acerca da mesma, que envolve os conceitos, fundamentos (sejam eles filosóficos, éticos, etc.); as formas em que eles ministram o curso, há quanto tempo ministram, vinculado ao qual programa baseado em Mindfulness; suas percepções com a prática de Mindfulness e/ou relatos dos seus alunos acerca de fatores como: conduta de vida, benefícios proporcionados durante os ensinamentos e vivências no programa ministrado.

Após a coleta dos dados foi realizada a análise dos mesmos sob a perspectiva da análise do discurso, buscando estabelecer uma relação entre as práticas de Mindfulness e o Yoga clássico, a filosofia ocidental das escolas dos epicuristas e estoicistas, nas práticas dos exercícios espirituais, sob o viés dos ensinamentos éticos.

Para o desenvolvimento da pesquisa o trabalho foi dividido em quatro capítulos, buscando responder aos objetivos específicos, que foram apresentados no item anterior (**os objetivos da pesquisa e sua justificção**):

O primeiro capítulo apresentou, através das Práticas Integrativas e Complementares, a prática da meditação, expondo Mindfulness, sua história, seus fundamentos, o MBSR e suas práticas. Para tanto, as referências bases são: BRASIL (2017, 2015 e 2006), Ferreira (2018), Germet et al (2016), Kabat-Zinn (2020, 2019a, 2019b, 2019c e 2017), Kingsland (2016) dentre outros.

O segundo capítulo expôs o Yoga clássico, seus fundamentos e seus membros (*Yama* (disciplina), *Niyama* (autocontrole), *Âsana* (postura), *Prânâyâma* (controle da respiração), *Pratyâhâra* (recolhimento dos sentidos), *Dhâranâ* (concentração), *Dhyâna* (meditação) e *Samâdhi* (êxtase)). Para isso a bibliografia base foi composta principalmente por Eliade (1996 e 2000), Feuerstein (2006), Frawley (1996), Gnerre (2011), Gnerre e Baez (2013) Gulmini

(2002), Zimmer (1986).

No capítulo três, foram apresentadas as escolas do período helenístico, a saber, a epicurista e a estoicista, e seus fundamentos éticos, rumo à busca da tranquilidade da alma, bem como os seus exercícios espirituais. Como referências utilizadas podemos citar principalmente: Duhot (2006), Epicuro (2014, 2002 e 1973), Foucault (2006), Gourinat e Barnes (orgs) (2013), Hadot (2016, 2014 e 1999), Morel e Gigandet (orgs) (2011), Reale (2002, 1994 e 1993), Sêneca (2017 e 2001), Spinelli (2004).

O quarto e último capítulo apresentou a pesquisa de campo, através de entrevistas de caráter aberto com facilitadores de Mindfulness e examinou, através da análise do discurso, a fala destes, buscando o estabelecimento de relações (principalmente pelo viés ético) entre Mindfulness e os conhecimentos oriental na tradição do Yoga clássico e da filosofia ocidental, nas práticas dos exercícios espirituais. Para isso, foram utilizadas, juntamente com as referências citadas nos capítulos anteriores, Borloti (2012, 2008), Brandão (2004), Foucault (1996), Pêcheux (2015).

A conclusão, parte final deste trabalho, apresentou todo o itinerário percorrido para a confecção desta tese, como os resultados/consequências decorrentes da empreitada proposta, desde o percurso da pesquisa teórica/bibliográfica até a análise de campo, e as considerações finais.

1 MINDFULNESS

1.1 As Práticas Integrativas e Complementares e a Meditação

As PICS são normatizadas no Brasil, pela Política Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC). Tal política, instituída em 2006 se fez necessária uma vez que as PICS já configuravam o campo de demanda da população no SUS.

Essa Política, que inicialmente tinha como sigla PMNPC - Política Nacional de Medicina Natural e Práticas Complementares -, ou MNPC - Medicina Natural e Práticas Complementares -, visa legitimar e regulamentar essas práticas no SUS, haja vista a crescente procura e utilização destas, pela sociedade (Ferreira, 2018, p. 71).

Sendo recomendadas pela OMS, como também nas “[...] Conferências Nacionais de Saúde; da 1ª Conferência Nacional de Vigilância Sanitária, em 2001; da 1ª Conferência Nacional de Assistência Farmacêutica, em 2003 [...]; e da 2ª Conferência Nacional de Ciência, Tecnologia e Inovação em Saúde, realizada em 2004” (Brasil, 2006, p. 4), a institucionalização permitiu acesso as práticas pela população em geral, uma vez que antes só era possível dentro da esfera das instituições privadas, como clínicas de terapias, centros holísticos, etc.

O campo da PNPIC contempla sistemas médicos complexos e recursos terapêuticos, os quais são também denominados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) de medicina tradicional e complementar/alternativa (MT/MCA) (WHO, 2002). Tais sistemas e recursos envolvem abordagens que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Outros pontos compartilhados pelas diversas abordagens abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado (Brasil, 2015, p. 13).

O universo das PICS é bem complexo pois engloba os chamados sistemas médicos, as racionalidades médicas, como a Medicina Tradicional Chinesa (MTC)⁸ e Ayurveda⁹, por

⁸ Segundo Brasil (2015, p. 16 e 17), “a medicina tradicional chinesa (MTC) caracteriza-se por um sistema médico integral originado há milhares de anos na China. Utiliza linguagem que retrata simbolicamente as leis da natureza e que valoriza a inter-relação harmônica entre as partes visando à integridade. Como fundamento, aponta a teoria do yin-yang, divisão do mundo em duas forças ou princípios fundamentais, interpretando todos os fenômenos em opostos complementares. O objetivo desse conhecimento é obter meios de equilibrar essa dualidade. Também inclui a teoria dos cinco movimentos, que atribui a todas as coisas e fenômenos, na natureza, assim como no corpo, uma das cinco energias (madeira, fogo, terra, metal e água). Utiliza como elementos a anamnese, a palpação do pulso, a observação da face e da língua em suas várias modalidades de tratamento (acupuntura, plantas medicinais, dietoterapia, práticas corporais e mentais)”.

⁹ Na portaria 849, de 27 de março de 2017 encontra-se tal citação sobre o Ayurveda: “É considerado uma das mais antigas abordagens de cuidado do mundo, foi desenvolvido na Índia durante o período de 2000-1000 a.C.

exemplo. Segundo Luz (2012), racionalidade Médica, termo criado em 1990, é um conjunto articulado e coerente de dimensões integradas em um sistema de cuidado e cura, composto por: uma cosmologia, uma doutrina médica, uma morfologia, uma dinâmica vital humana, um sistema de diagnose e um sistema terapêutico. Os recursos terapêuticos por sua vez são “instrumentos”, utilizados nas racionalidades médicas (Brasil, 2015).

Com o progresso da PNPIC no decorrer dos anos, outras práticas, recursos terapêuticos e racionalidades médicas entraram no hall permitindo assim tanto a legitimidade da utilização delas no âmbito do SUS como possibilidade de oferta à população. Segue abaixo quadro com resumo das portarias ministeriais da implantação das Práticas Integrativas e Complementares no âmbito do SUS.

Figura 1: Quadro resumo das Portarias ministeriais das PICS¹⁰

Portaria nº / Data	Assunto
971 de 03 de maio de 2006	Legitima as PICS no SUS. Nela está institucionalizada a MTC, o Homeopatia, a Fitoterapia, o Termalismo Social / Crenoterapia.
1600 de 17 de julho de 2006	Complementa e acrescenta à portaria anterior a Medicina Antroposófica às PICS.
853 de 17 de novembro de 2006	Inclui na tabela de serviços / classificações do Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde do SUS o código 068 cujo serviço são as PICS.
84 de 25 de março de 2009	Adequação do especializado 134 – Serviços de Práticas Integrativas e sua classificação 001 – Acupuntura.
886 de 20 de abril de 2010	Institui a Farmácia Viva no SUS.
470 de 19 de agosto de 2011	Inclui na tabela de serviços / classificações do Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde do SUS no serviço de código 125 (Serviço de Farmácia) a classificação

Utilizou-se de observação, experiência e os recursos naturais para desenvolver um sistema único de cuidado. Ayurveda significa a Ciência ou Conhecimento da Vida. Este conhecimento estruturado agrega em si mesmo princípios relativos à saúde do corpo físico, de forma a não desvinculá-los e considerando os campos energético, mental e espiritual. A OMS descreve sucintamente o Ayurveda, reconhecendo sua utilização para prevenir e curar doenças, e reconhece que esta não é apenas um sistema terapêutico, mas também uma maneira de viver. No Ayurveda a investigação diagnóstica leva em consideração tecidos corporais afetados, humores, local em que a doença está localizada, resistência e vitalidade, rotina diária, hábitos alimentares, gravidade das condições clínicas, condição de digestão, detalhes pessoais, sociais, situação econômica e ambiental da pessoa. Considera que a doença inicia-se muito antes de ser percebida no corpo, aumentando o papel preventivo deste sistema terapêutico, tornando possível tomar medidas adequadas e eficazes com antecedência. Os tratamentos no Ayurveda levam em consideração a singularidade de cada pessoa, de acordo com o dosha (humores biológicos) do indivíduo. Assim, cada tratamento é planejado de forma individual. São utilizadas técnicas de relaxamento, massagens, plantas medicinais, minerais, posturas corporais (ásanas), pranayamas (técnicas respiratórias), mudras (posições e exercícios) e o cuidado dietético. A teoria dos três doshas (tridosha) é o princípio que rege a intervenção terapêutica no Ayurveda. As características dos doshas podem ser consideradas uma ponte entre as características emocionais e fisiológicas. Cada dosha está relacionado a uma essência sutil: Vata, a energia vital; Pitta o fogo essencial; e Kapha está associado à energia mental. A abordagem terapêutica básica é aquela que pode ser realizada pelo próprio indivíduo através do autocuidado, sendo o principal tratamento”.

¹⁰ Extraído de Ferreira (2018, p. 72 e 73).

	007 Farmácia Viva
145 de 11 de janeiro de 2017	Amplia PNPIC incluindo nos procedimentos do SUS as práticas da Arteterapia, Meditação, Musicoterapia, Tratamento naturopático, Tratamento osteopático, Tratamento quiroprático e Reiki.
633 de 28 de março de 2017	Atualiza o serviço especializado 134 Práticas Integrativas e Complementares na tabela de serviços do Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde.
849 de 27 de março de 2017	Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia comunitária integrativa e Yoga à PNPIC.
702 de 21 de março de 2018	Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. São elas: Aromaterapia, Apiterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia de florais.

As PICS são também chamadas de Terapias Holísticas (Holos: do grego, quer dizer todo, totalidade): “na concepção holística, não só as partes de cada sistema se encontram no todo, mas os princípios e leis que regem o todo se encontram em cada uma das partes e todos os fenômenos ou eventos se interligam e se interpenetram, de forma global: tudo é interdependente” (Tavares, 2000, p. 60).

Partindo desse princípio as PICS buscam, como o próprio nome sugere, integrar no indivíduo suas dimensões física, mental, emocional e espiritual, sem desconsiderar o contexto social. Entende que a saúde e a doença pode ser fruto da harmonia/desarmonia dessas dimensões (Possebon, 2016). Também está incluída a ideia de complementariedade, junto à racionalidade médica ocidental, de forma a proporcionar ao interagente/paciente uma visão de integralidade.

As práticas integrativas e complementares em saúde, dentro do campo das terapias alternativas ou holísticas têm como foco o olhar do ponto de vista integral para o indivíduo, e leva em consideração as dimensões do ser, uma vez que entende que estes influenciam na sua qualidade de vida. Elas são uma alternativa na busca do autoconhecimento e equilíbrio (Ferreira, 2018, p. 73).

Buscando a integração das várias dimensões do indivíduo, as PICS proporcionam também a possibilidade de autocuidado e autoconhecimento, sendo um guia com vista ao equilíbrio interiores, para que o mesmo adquira meios de lidar com as situações da vida, numa conduta mais harmoniosa. É uma prática de autotransformação, de ação do próprio indivíduo.

Suas dinâmicas permitem que o indivíduo volte o olhar para si mesmo, fazendo com que ele veja a si mesmo sob outro prisma, levando-o a ter mais consciência de si e identificando os aspectos – sejam eles físicos, emocionais, mentais ou espirituais – que precisam de atenção e cuidado. Suas metodologias, apesar de distintas, permitem que o indivíduo aprenda a desenvolver a capacidade de autoconhecimento, visando mais qualidade de vida e condições de lidar com os desafios da vida, desenvolvendo seus potenciais, sua dinâmica própria de condução de vida.

Nessa perspectiva, Foucault (2006), explica que a noção de *epiméleia heautoû* (cuidado de si) possui muitos significados, dentre os quais, está como o indivíduo se coloca no mundo, e suas relações com os outros; também significa que ele volte o olhar para si mesmo, no qual ele volta o olhar que antes via o que estava fora, no exterior, para olhar e enxergar a si mesmo, observando-se; outro significado atribuído ao termo grego diz respeito à ação: agir de forma a se transformar, através de práticas na busca do “despertar”.

Essa perspectiva grega coaduna com as práticas integrativas, pois estas buscam, [...], através de suas práticas, que o indivíduo tenha autoria de sua vida, como responsável pelo seu processo de adoecimento e saúde, e que em observação de si mesmo e no cuidado de si mesmo, encontre o equilíbrio para viver de maneira mais harmoniosa e saudável (Ferreira, 2018, p. 74 e 75).

Com isso é possível estabelecer uma relação entre as PICS e o pensamento grego, em específico com as escolas tratadas no capítulo dois deste trabalho. As PICS, assim como a terapêutica de cuidados das escolas dos epicuristas e dos estoicistas se propõem a ser guias para o indivíduo rumo à autonomia. A *epimeléia heautôu* que Foucault (2006) explicita traz a ideia como central a questão do “[...] fazer-se mestre de si, estar presente, cuidar de si, voltar o olhar sobre si mesmo, é agir, realizar práticas que modifiquem, purifiquem e transformem o indivíduo. As práticas integrativas têm essa finalidade” (Ferreira, 2018, p. 16).

Como afirma Zica (2015, p. 285 e 286), a transformação do sujeito é algo que o envolve de forma plena, não somente no relacionar-se consigo mesmo, mas nas suas relações com os outros, com o mundo, a comunidade que o cerca. Esse ato, é algo contínuo, uma mudança que não se faz de modo pontual, como um medicamento que se toma para uma dor de cabeça, por exemplo, e que quando passa, não se faz mais necessário seu uso. Mudar a si mesmo, é trabalho constante, persistente.

É preciso ter clareza de que embora a alma tenha tido importância destacada no pensamento greco-romano, não é de uma mera transformação de alma que esses filósofos estiveram falando. É preciso se engajar de “corpo inteiro” nessa busca. A dietética, a sexualidade, a meditação, o jejum, o ato de viajar, todas essas práticas corporais foram tomadas como aliadas no processo de busca do conhecimento empreendido por uma geração de filósofos que durou cerca de mil anos. Uma busca que era, em última medida, incessante e infinita.

O cuidado com as PICS tem essa característica: trazer consciência ao indivíduo que o processo de autocuidado é algo constante, diário, de mudanças de hábitos de vida, de formas de pensar a si mesmo e aos outros, de lidar com o meio em que vive, de mudanças inclusive na alimentação, na prática de atividades físicas, dentre outras. Não é um trabalho só de mente,

por assim dizer, é algo que “engaja”, nas palavras de Zica (2015), o indivíduo como um todo, para que esse processo de transformação de si mesmo possa ocorrer de forma integral. Mais ainda, para que o indivíduo possa encontrar dentro dessa jornada um equilíbrio, a quietude e a tranquilidade da alma. As PICS proporcionam “mais consciência, transmutando hábitos de vida, de maneira a contribuir no enfrentamento das situações e problemas do dia a dia, encontrando uma maneira saudável de viver” (Ferreira, 2018, p. 17).

Diante do exposto, tem-se no quadro das PICS uma série de recursos terapêuticos e práticas que podem conduzir o indivíduo, denominado interagente, nessa caminhada interior. Compondo o hall das PICS e fazendo parte dessa pesquisa, temos a prática do Yoga e da meditação. A portaria 849 do Ministério da Saúde¹¹ estabelece que a meditação

é uma prática de harmonização dos estados mentais e da consciência, presente em inúmeras culturas e tradições. Também é entendida como estado de Samadhi, que é a dissolução da identificação com o ego e total aprofundamento dos sentidos, o estado de “êxtase”.

A prática torna a pessoa atenta, experimentando o que a mente está fazendo no momento presente, desenvolvendo o autoconhecimento e a consciência, com o intuito de observar os pensamentos e reduzir o seu fluxo.

Permite ao indivíduo enxergar os próprios padrões de comportamento e a maneira através da qual cria e mantém situações que alimentam constantemente o mesmo modelo de reação psíquica/emocional. Atrelado a isso, o conjunto de atitudes e comportamentos, aliado aos mecanismos de enfrentamento escolhidos pelo indivíduo diante as diversas situações da vida, tem impacto sobre sua saúde ou doença.

A meditação constitui um instrumento de fortalecimento físico, emocional, mental, social e cognitivo. A prática traz benefícios para o sistema cognitivo, promove a concentração, auxilia na percepção sobre as sensações físicas e emocionais ampliando a autodisciplina no cuidado à saúde. Estimula o bem-estar, relaxamento, redução do estresse, da hiperatividade e dos sintomas depressivos.

Quanto ao Yoga é possível perceber a incompletude na definição sobre o significado que esta prática possui. A definição contempla somente os aspectos mentais e físicos do praticante, mas com vistas somente ao bem estar do ponto de vista fisiológico. Tendo em vista o Samadhi, contemplado na definição da prática de meditação, é possível perceber que faltou um pouco mais de aprimoramento na definição e apropriação dos conceitos do Yoga, uma vez que a prática do Yoga é em si a prática de meditação. A portaria supra citada afirma que o Yoga

é uma prática que combina posturas físicas, técnicas de respiração, meditação e relaxamento. Atua como uma prática física, respiratória e mental. Fortalece o sistema músculo-esquelético, estimula o sistema endócrino, expande a capacidade respiratória e exercita o sistema cognitivo. Um conjunto de ásanas (posturas corporais) pode reduzir a dor lombar e melhorar. Para harmonizar a respiração, são praticados exercícios de controle respiratório denominados de prânâyâmas.

¹¹ <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html>. Acesso em: 02 fev 2022.

Também, preconiza o autocuidado, uma alimentação saudável e a prática de uma ética que promova a não-violência.

A prática de Yoga melhora a qualidade de vida, reduz o estresse, diminui a frequência cardíaca e a pressão arterial, alivia a ansiedade, depressão e insônia, melhora a aptidão física, força e flexibilidade geral.

Sim, a prática do Yoga promove ao indivíduo a consciência de autocuidado e uma visão ética diante da vida, consigo mesmo e com o outros. Segundo Cavalcanti (2018) é possível identificar que esta prática, vai além do aspecto corporal/físico. É preciso compreendê-la do ponto de vista espiritual, aspecto que não fora assinalado na definição acima da prática do Yoga. Além da cessação dos turbilhões da consciência, num estado de concentração que envolve o praticante por inteiro, o Yoga, usa o corpo como instrumento para a transcendência espiritual:

o propósito original do Yoga sempre esteve diretamente conectado ao aspecto espiritual da existência humana, ao processo de realização da própria realidade transcendente – que se constitui enquanto objetivo supremo do Yoga. Este objetivo se traduz, na prática, em um processo de busca do praticante pela própria transcendência do ego, que, segundo os princípios filosóficos do Yoga, é um dos aspectos da consciência que nos torna sempre sujeitos individuais separados do mundo no qual estamos imersos.

Esta transcendência, no entanto, não se daria através de uma disputa entre a consciência individual e uma consciência superior (buddhi) – com a prevalência da segunda sobre a primeira. A transcendência, a experiência divina no Yoga, só seria possível através da união ou fusão da consciência egoica individual com a consciência superior (Gnerre, 2011, p. 223).

Sobre o contexto histórico e cultural das práticas de Yoga e Tai Chi Chuan no Brasil Zica e Gnerre (2016, p. 822) afirmam que estas “espiritualidades do corpo” em solo brasileiro não se mantiveram vinculadas com suas origens devido a variedade de mestres das práticas como também dos ensinamentos e pontos de vistas. Eles observam também a existência do aspecto espiritual em ambas. Contudo, mesmo com a prática das mesmas, seus praticantes brasileiros relatam a não adesão às concepções doutrinárias destas, o que as tornariam, em “espiritualidades laicas”.

Se entendemos essas “espiritualidades do corpo” conectadas à outra ideia chave [...], ‘prevalência da ortopraxia sobre a ortodoxia’, pensamos poder estabelecermos uma compreensão dessas práticas como possíveis promotoras do desenvolvimento de “espiritualidades laicas”. Os exercícios do corpo trazem a possibilidade de buscas genuínas para cada praticante que irá relacionar seus exercícios a corpus discursivos distintos uns dos outros. Essas “espiritualidades do corpo” estariam ligadas, portanto, muito mais a um contexto de experimentações e investigações que de reafirmação de narrativas dadas. [...] Os adeptos dessas práticas de si, ao serem perguntados sobre os efeitos dessas artes sobre si mesmos frequentemente reconhecem que o trabalho espiritual está ali presente sim, mas também que, nem por isso, precisaram para tanto se tornarem adeptos de qualquer doutrinação ou filiação textual a quaisquer cânones religiosos.

Esse pode ser um fator preponderante na caracterização da definição do Yoga no contexto da sua inclusão na Portaria 849 no SUS. A não consideração do aspecto da espiritualidade, o caráter divino, de transcendência que ela contém, seu aspecto religioso.

1.2 Mindfulness: origens e conceitos

A prática da meditação configura entre aquelas práticas estabelecidas na PNPIC. Dentre o leque de denominações e de práticas meditativas tem-se o Mindfulness¹². Essa prática foi criada por Jon Kabat-Zinn¹³, que após frequentar em 1965 retiros de meditação zen, decide criar uma “técnica” sem os aspectos religiosos e culturais do budismo.

Kabat-Zinn começou a frequentar retiros de meditação em 1965, aos 21 anos de idade, e, sem deixar de estudar biologia molecular no MIT, estudou com Philip Kapleau, autor de *Os três pilares do zen*, e com o mestre zen coreano Seung Sahn, entre outros [...]. No entanto, não ele a vê **(a meditação)** como prática intrinsecamente religiosa ou mística, mas simplesmente como um meio de cultivar sabedoria por meio da intensificação da consciência e da aceitação da realidade de cada momento (Kingsland, 2018, p. 57, grifo nosso).

Segundo o sistematizador de Mindfulness, em suas especulações acerca da “origem” das práticas meditativas, as primeiras experiências envolvendo a meditação poderiam ser consideradas aquelas em que, os caçadores-coletores, no passado pré-histórico, contemplavam a noite as chamas das fogueiras: ““qualquer um que já tenha se sentado ao redor de uma fogueira à noite no meio do mato sabe que a certa altura a conversa acaba e todos ficam olhando para as chamas – silenciosos, imóveis, despertos, concentrados”” (Kabat-Zinn *apud* Kingsland, 2018, p. 57). Contudo, sobre os registros históricos que possam apontar a origem da prática meditativa e a prática do yoga¹⁴, Gulmini (2002, p. 15) traça um apurado caminho histórico acerca de uma “avançada civilização proto-histórica” que habitou a Índia. Nas escavações arqueológicas realizadas na região do Vale do rio Indo é encontrado um “sinete de barro” que denota a presença da prática de yoga nessa civilização, denominada civilização do Vale do Indo. Sobre esta descoberta Kingsland (2018, p 58) afirma que:

o indício físico mais antigo de que os seres humanos haviam aprendido a meditar só surge dezenas de milhares de anos depois do aparecimento do ser humano

¹² A palavra Mindfulness refere-se tanto ao sistema criado por Jon Kabat-Zinn, como também a meditação. Portanto, para diferenciar uma da outra, será grafada Mindfulness (com M maiúsculo) para se referir ao sistema, e mindfulness (com m minúsculo) para se referir à prática.

¹³ Jon Kabat-Zinn, nascido em 5 de junho de 1944 nos EUA, é médico e professor Emérito de Medicina na University of Massachusetts Medical School. Fundou o Center for Mindfulness em Medicina bem como o MBSR, Programa de Redução de Stress Baseado em Mindfulness.

¹⁴ Vide capítulo dois: O Yoga Clássico.

anatomicamente moderno no registro fóssil, cerca de 200 mil anos atrás. Esse indício é um selo de pedra lavrada datado de cerca de 2500 a.C. encontrado entre os vestígios arqueológicos de Mohenjo Daro, uma das maiores cidades da civilização do Vale do Indo, na atual província de Sindh, no Paquistão. O selo, que pode ter sido usado para autenticar atos de autoridade sacerdotal, representa uma figura sentada, talvez uma divindade, que usa na cabeça um adereço feito com os chifres de um búfalo. Está sentado sobre uma plataforma numa das posturas do yoga, as pernas dobradas, os calcanhares encostados um no outro, os braços estendidos e as mãos apoiadas nos joelhos. A seu lado há quatro animais – um elefante, um rinoceronte, um búfalo e um tigre – e, abaixo da plataforma, veem-se dois antílopes. Alguns arqueólogos afirmam tratar-se de Rudra, a divindade védica precursora do deus hindu Shiva, representada às vezes como um yogue onisciente; essa interpretação, porém, foi contestada. Porém, quer se trate de um deus, quer de um homem, parece estar meditando.

Quanto as referências primeiras que dizem respeito à escrita sobre a meditação, são encontradas nos Vedas¹⁵, que em seus textos são descritos os princípios yogues clássicos que permitem ao meditador transcender o sofrimento e unir ao o seu “verdadeiro Eu” com a “realidade absoluta”: “eles datam de cerca de 1500 a.C. e foram, muito tempo depois, comentados e explicados nos Upanishads¹⁶, no Bhagavad Gita¹⁷ e no Yoga Sutra¹⁸” (*Ibid.*, p. 58).

Abordando a relação entre as práticas meditativas e sua relação com práticas sagradas, Kingsland (2018) estabelece uma ligação entre a meditação com as religiões. Essa proximidade pode ser alcançada seja através da contemplação, seja, pela repetição de uma palavra, seja através do cultivo da consciência no momento presente, ou na utilização do foco na respiração. As práticas meditativas de todas as religiões, segundo o autor, visam a transcendência do “eu cotidiano”, a libertação dos bloqueios que incapacitam o praticante ao “conhecimento da realidade suprema” e a superação dos desejos do corpo e da mente. Contudo, o autor afirma que o budismo, dentre as tradições religiosas possui um aspecto peculiar, que é a possibilidade da retirada dos “seres sobrenaturais” da cosmovisão do praticante:

¹⁵ Os Vedas são considerados textos sagrados indianos, do considerado primeiro período “histórico” da Índia chamado “período védico”, datado entre aproximadamente XX-XV a.C. Estes textos são escritos em “[...] “sânscrito védico”, por ser a língua de veiculação de uma coletânea de quatro livros de hinos litúrgicos de classe sacerdotal do povo *ārya*, intitulados os quatro *Veda* (*R̥gveda*, *Sāmaveda*, *Atharvaveda* e *Yajurveda*)” (Gulmini, 2002, p. 19).

¹⁶ Upanishad, que significa literalmente “sentar-se perto” é um “[...] texto sagrado esotérico hindu que expõe a metafísica do não-dualismo (Advaita-Vedānta); esses textos são considerados a última fase da revelação (shruti) védica” (Feuerstein, 2006, p. 546).

¹⁷ O *Bhagavad-Gītā* (“cântico do senhor”) é o “mais antigo e o mais popular de todos os textos de Yoga” (Feuerstein, 2006, p. 540). Está contido no longo épico indiano *Mahābhārata* (a grande narrativa dos Bharatas). Com 701 versos, esse cântico (que retrata um diálogo entre Arjuna e Kṛṣṇa) é um dos “pilares do Hinduísmo religioso” (Vyāsa, 2018, p. 8).

¹⁸ O Yoga-Sûtra ou como está grafado acima, o Yoga Sutra é “...o texto fundamental do Yoga Clássico, compilado por Patanjali” (Feuerstein, 2006, p. 547). Sobre o Yoga Clássico e Patanjali, vide capítulo dois.

entre todas as tradições religiosas do mundo, a contribuição particular do budismo pode ter sido a de demonstrar que, caso se queira, os seres sobrenaturais podem ser completamente eliminados da cosmovisão do praticante, que pode começar a investigar a mente com o único objetivo de aumentar seu bem-estar. Quando os deuses saem pela porta afora, o que nos resta é essencialmente a psicologia. Segundo essa nova perspectiva, nossa mente é fundamentalmente pura, mas foi contaminada pelos “venenos” do desejo, da aversão e da ilusão, que se dizem ser as raízes de todas as formas de sofrimento – desde o medo e a ansiedade até o ciúme e a depressão. O primeiro estágio da meditação – a calma – habilita você a resistir a essas contaminações e a vê-las com mais clareza, ao passo que o segundo estágio – o discernimento – lhe permite perceber a verdadeira natureza da mente e a tomar o caminho que conduz à iluminação definitiva e perfeita (Kingsland, 2018, p. 67).

Essa “contribuição peculiar do budismo” encontra-se no Mindfulness e é explicitado por diversas vezes pelo seu sistematizador ao afirmar que não há nada a se alcançar na meditação, como se houvesse “um lugar especial a chegar ou um estado especial a atingir” (Kabat-Zinn, 2019b, p. 139), ou ainda, quando afirma que “como nos lembra o Sutra do Coração, um importante texto da tradição do budismo Mahayana, não há “nenhum lugar a ir, nada a fazer, nada a alcançar”” (Kabat-Zinn, 2019a, p. 89)¹⁹.

Quanto a definição do termo Mindfulness, há uma dificuldade de uma definição precisa que segundo Germer et al (2016, p. 5) se dá por divergências entre as definições modernas do termo e as raízes budistas. Mindfulness é uma tradução para o inglês da palavra *sati* em pali (língua antiga indiana) que significa “estar atento”, “atenção” e “lembrar”. Os autores acima relacionam com a consciência, os estados de atenção, e de estar atento, em que ambos estão “interligados” proporcionando manter o foco em um determinado estímulo de forma consciente.

Consciência envolve tanto estar atento como atenção. *Estar atento (awareness)* é o “radar” de segundo plano da consciência, continuamente monitorando os ambientes interno e externo. Pode-se ter a percepção de estímulos sem que eles estejam no centro da atenção. *Atenção* é o processo de focar estando atento consciente, fornecendo sensibilidade aumentada a uma variedade limitada de experiências (Westen, 1999). Na realidade, estar atento e atenção estão interligados, de modo que a atenção continuamente arranca “vultos” da “terra” do estado de alerta, mantendo-os em foco por períodos de tempo variáveis (p. 822) (Kabat-Zinn, 2019a, p. 5).

Quanto ao termo “lembrar” aqui está colocado no sentido de mudar a atenção e estar alerta para a experiência do momento presente, estar aberto. Lembrar não é viver de memórias e sim de ter a disposição de sempre que se encontrar com os pensamentos flutuantes, em estado de divagação, ter a atitude de se dar conta dessa situação e direcionar a atenção para o momento presente, saindo do estado de ilusão e retomando o estado de presença: “Recordar para reorientar nossa atenção e estar alerta para a experiência do momento de uma maneira

¹⁹ No que diz respeito a contribuição budista, como base para sistematização do Mindfulness, e seus desdobramentos, ver item 1.4.

receptiva, incondicional. Essa reorientação requer a *intenção* de desembaraçar nossa atenção de nossos devaneios e vivenciar plenamente o momento presente” (*Ibid.*, p. 5).

Ao buscar explicar o que significa Mindfulness, Kabat-Zinn (2019b, p. 10) afirma que ela é uma maneira de estabelecer uma inteireza das experiências internas e externas de forma sábia e consciente. Ela é “[...] em essência, é uma maneira muito conveniente e direta de cultivar maior intimidade com o desenrolar da vida e nossa capacidade de estar consciente – e perceber o quanto a consciência é um ativo valioso, negligenciado e subestimado”.

Ainda sobre em que consiste a atenção plena, ou Mindfulness, William e Penman (2015, p. 15) explicam que meditar é buscar uma atitude de clareza diante das situações vividas e não a adoção de uma postura de aceitação do inaceitável. Essa compreensão permite a capacidade “[...] de tomar atitudes mais sábias para mudar o que precisa ser mudado. A prática da atenção plena ajuda a cultivar uma consciência profunda e compassiva que nos permite avaliar nossas metas e encontrar o melhor caminho para agir de acordo com nossos verdadeiros valores”.

No que diz respeito sobre a complexidade do que Mindfulness significa, uma vez que esse termo se refere tanto ao estado de “atenção plena”, como também ao sistema criado por Kabat-Zinn, que consiste de exercícios para o cultivo da atenção plena como a meditação, ou mesmo como uma experiência que extrapola a própria definição, Germer et al (2016, p. 5) afirma que

o termo *mindfulness* pode ser usado para descrever um *constructo* teórico (a ideia de *mindfulness*), *exercícios* para cultivar *mindfulness* (como a meditação) ou *processos* psicológicos (mecanismos de ação na mente e no cérebro). Uma definição básica de *mindfulness* é “estar alerta momento a momento”. Outras definições incluem “manter nossa consciência viva para a realidade presente (Hanh, 1976, p. 11); “estar clara e determinadamente alerta ao que realmente nos acontece em momentos sucessivos da percepção” (Nyanaponika, 1972, p. 5); e “o estado de alerta que emerge por meio da atenção, intencional, no momento presente e no desenrolar da experiência momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 143). Por fim, *mindfulness* não pode ser compreendido totalmente com palavras porque é uma experiência não verbal, sutil (Gunaratana, 2002). É a diferença entre *sentir* um som em nosso corpo e *descrever* o que você poderia estar ouvindo.

Como uma experiência sutil, do sentir, Mindfulness possibilita ao praticante o acesso a mecanismos internos de auto regulação, bem estar e recuperação da saúde de forma integral. Percebe-se aqui que Mindfulness promove a adoção de um modo de vida, para além da “ciência de mindfulness”, do sistema criado por Kabat-Zinn, como ele próprio afirma. Através da “corporificação da consciência”, de maneira intencional, o praticante estabelece uma conexão consigo mesmo de forma plena.

Como água subterrânea, ou vastas jazidas de petróleo, ou minerais enterrados dentro da rocha do planeta, estamos tratando aqui de profundos recursos internos, inatos nos seres humanos. São recursos que podem ser aproveitados e utilizados, trazidos à tona – como a incessante capacidade de aprender, crescer, recuperar a saúde integral e transformar a nós mesmos. De que modo acontece essa mudança? Ela nasce de capacidade de adotar uma perspectiva mais ampla, de perceber que somos maiores do que pensamos. Vem de reconhecer e habitar a dimensão total do nosso ser, de ser quem e o que realmente somos. Acontece que esses recursos internos inatos – que podemos descobrir e acessar por nós mesmos – apoiam-se na capacidade de corporificar nossa consciência e cultivar a relação com ela, prestando atenção de modo especial: intencionalmente no momento presente, e sem julgamento (Kabat-Zinn, 2017, p. 19).

Mindfulness é uma forma de ser que é adotada em todos os setores do desenvolvimento humano, em várias áreas de atuação/atividade humana, com o objetivo de proporcionar ao indivíduo viver de forma consciente a vida, com integridade. Sua real prática é reconhecer o que acontece na vida de forma consciente. É estar atento, no instante presente, onde quer que esteja, é sustentar a atenção no momento presente, pois é no presente que se age no mundo: “a prática regular de meditação *mindfulness* nos ajuda a acessar, dentro de nós, a amplitude franca que é característica da atenção pura, além de expressá-la na forma como agimos no mundo” (Kabat-Zinn, 2019b, p. 13).

O Mindfulness ganhou espaço em várias áreas da vida/sociedade: nas escolas, entre executivos, atletas, políticos, na saúde, etc. Essa adesão se dá pelo fato do reconhecimento da necessidade de estar e levar a vida de forma plena e íntegra, transcendendo as limitações habituais e pré-concebidas. Mas porque Mindfulness tem ampla adesão em várias áreas da sociedade? Dentre seus benefícios é possível citar: maior consciência corporal, aumento na capacidade de prestar atenção ao momento presente, diminuição dos níveis de ansiedade, estresse, redução do índice de recaídas de depressão, melhoria no manejo da dor, domínio maior dos impulsos, diminuição dos conflitos sociais, aumento da empatia, desenvolvimento de qualidades como compaixão, bondade, paciência, etc.

[...] empresários e, hoje cada vez mais líderes da área da tecnologia frequentam retiros de cinco dias rigorosos, que começam às seis da manhã, todos os dias, e só terminam tarde da noite. Sua motivação: mudar o mundo, regular seus níveis de estresse, e trazer mais consciência à vida dos negócios e aos negócios da vida. Muitas escolas e sistemas escolares pioneiros, [...], estão instituindo programas de *mindfulness* nos níveis fundamental e médio. Há grupos [...] para professores, todos fazendo um trabalho impressionante e vendo resultados profundos tanto nos professores quanto nos alunos da educação secundária. Na área do esporte, durante a era de Phil Jackson como treinador do Chicago Bulls, o time treinava e praticava *mindfulness* guiado por George Mumford [...]. Quando Jackson se mudou para Los Angeles para treinar os Lakers, eles também praticaram *mindfulness*. Os dois times foram campeões da NBA, os Bulls seis vezes (três com George) e os Lakers cinco (todas com George). [...] Prisões oferecem programas de meditação aos encarcerados e à equipe em locais como Estados Unidos, Reino Unido e Índia (Kabat-Zinn, 2019b, p. 65).

Sobre as bases orientais de Mindfulness, seu criador afirma que esta prática, vem evoluindo e se adaptado, adquirindo novas maneiras com o intuito de ajudar as pessoas a examinarem suas vidas, de maneira a reconhecer seu lugar e sua relação com o mundo, numa relação de interconexão:

a prática de *mindfulness* remonta há milhares de anos, das antigas civilizações da Índia e da China, chegando a ser anterior a Buda, embora tenha sido Buda e seus seguidores que, durante os séculos, a tenham articulado de forma mais clara e com mais detalhes. Buda falava sobre *mindfulness* como o “caminho direto” para a libertação do sofrimento. Como vimos, o *mindfulness* pode ser pensado como uma forma de estar, uma forma que continuamente reexamina e rearticula a essência do despertar humano e como ela pode ser incorporada em novas épocas e culturas diante dos atuais desafios. A palavra *mindfulness* está passando a representar um arco revolucionário da sabedoria humana, que tem se desenvolvido há séculos e, agora, encontra novas maneiras e assume novas formas de nos ajudar a reconhecer a completude intrínseca de nossa vida como seres planetários interconectados e, assim, cultivar o desenvolvimento contínuo de nossa espécie muitíssimo jovem e altamente precoce (Kabat-Zinn, 2019b, p. 21).

Essa relação entre o indivíduo com/no mundo, a interconexão existente enquanto indivíduos e espécie, e seus desdobramento na sociedade não afeta somente na esfera pessoal. A conduta de vida individual, suas escolhas, condução de vida tem consequências em escala global:

por meio da ciência, da filosofia, da história e das tradições espirituais, compreendemos que nossa saúde e nosso bem-estar, nossa felicidade e até a continuidade da linha germinal, aquele fluxo vital no qual somos apenas uma bola momentânea, doadores da vida e construtores do mundo para as próximas gerações, dependem de como escolhemos levar nossa própria vida enquanto a temos. Ao mesmo tempo, como sociedade, vimos que a própria Terra, para não falar do bem-estar de suas criaturas e suas culturas, depende em grande medida dessas mesmas escolhas, feitas em larga escala por meio de nosso comportamento coletivo como seres sociais (Kabat-Zinn, 2019b, p. 27).

A preocupação com a quietude do ser, para a plenitude da vida e a busca do estado de sanidade é possível ser identificada nas palavras de Kabat-Zinn. A atitude da atenção plena, que permite a consciência, permite também a percepção de que tudo o que acontece na vida possibilita ao indivíduo o despertar: “tudo nos fornece incontáveis desafios e oportunidades para despertar, ver mais claramente e, assim, crescer e ir em direção à maior sabedoria em nossas ações a fim de domar o sofrimento torturado de nossa mente tumultuosa, em geral, [...], tão longe da calma e do descanso” (Kabat-Zinn, 2019b, p. 33).

Enquanto prática, Mindfulness possui uma “espécie de sistema”, com diretrizes que o praticante deve observar para adentrar em seu universo. São fundamentos para a atenção plena. Eles são: as atitudes de Mindfulness e o compromisso. É preciso identificar que

enquanto sistema, Kabat-Zinn traz outros aspectos que envolve a atenção plena: a prática formal e informal de Mindfulness enquanto técnica, a atitude ética; os programas baseados em Mindfulness. Nos subcapítulos seguintes esses aspectos serão apresentados. Contudo se faz necessário antes de tratar do Mindfulness enquanto sistema, de abordar das referências orientais que baseiam Kabat-Zinn para a criação deste como critério importante a esta Tese, uma vez que é a partir destas bases ou pilares que serão estabelecidos os vínculos entre o Yoga Clássico e as Escolas helenísticas.

1.3 Mindfulness enquanto sistema

O cultivo da atenção plena, ou mindfulness, requer a adoção de condições para que o seu desenvolvimento ocorra. Estas condições são chamadas de atitudes e compromisso. Eles são os fundamentos para a prática, seja formal ou informal, que consistem em auxiliar o praticante no desenvolvimento das capacidades que favoreçam a atenção plena, e que o envolve por completo. Portanto, Mindfulness, o sistema, possui um “conjunto de regras” para o cultivo da meditação, que são os pilares deste sistema.

1.3.1 As atitudes de Mindfulness

As atitudes são as bases que fundamentam a prática da atenção plena. O seu cultivo auxilia o praticante a aproveitar a meditação:

[...] a atitude que trazemos para a prática de mindfulness determinará, em grande medida, seu valor para nós a longo prazo. É por essa razão que o cultivo consciente de certas atitudes pode ser útil para aproveitar ao máximo a meditação. Nossas intenções criam as condições para novas possibilidades. Elas nos lembram, momento a momento, das razões que nos levaram à prática. Manter atitudes específicas na mente faz parte do próprio treinamento de mindfulness. É um modo de dirigir e canalizar as energias para que possam ser utilizadas com mais eficiência no trabalho de crescimento e cura (Kabat-Zinn, 2017, p. 77).

São sete os “fatores atitudinais” estabelecidos por Kabat-Zinn e devem ser desenvolvidos de forma consciente. Eles são interdependentes, influenciando os demais. Cultivando um fator, cultiva-se consequentemente os demais. Ainda sobre as atitudes, é possível identificar o valor ético intrínseco nelas. O apelo às questões do não causar dor a si mesmo e aos outros, a agir de forma correta por exemplo, encontra-se nas falas do criador de Mindfulness:

Certas atitudes ou qualidades mentais servem de apoio à prática de meditação e nos proporcionam um solo rico em que as sementes da atenção plena podem florescer. Ao cultivar essas qualidades deliberadamente, estamos arando o solo da nossa mente e garantindo que ela possa servir como fonte de clareza, compaixão e ação correta na nossa vida.

Essas qualidades interiores não podem ser impostas, legisladas nem decretadas. Elas só podem ser *cultivadas* – e, mesmo assim, apenas quando você já tiver alcançado o ponto em que sua motivação interior para deixar de contribuir para seu próprio sofrimento, para sua própria confusão e, talvez, para o sofrimento e a confusão dos demais seja suficientemente forte. Isso equivale a se comportar de maneira ética – um conceito tremendamente desprestigiado em muitos círculos (Kabat-Zinn, 2020, p. 54).

As atitudes de Mindfulness são: ausência de julgamento, paciência, mente de principiante, confiança, não lutar, aceitar e soltar.

1.3.1.1 Não julgar

Não julgar é um desafio, pois a mente sempre atua dando opiniões, emitindo juízo de valor, e isso aprisiona e conduz o indivíduo a reações automáticas. Tais reações são categorizadas com base nos valores individuais que podem ser bons, maus ou neutros, sendo bons aqueles que estão associados aquilo que faz bem; maus, tudo o que é considerado desagradável; e neutros, os que são considerados irrelevantes. O julgamento faz com que o indivíduo não veja para além de seus preconceitos e medos, que são as consequências dessas categorias: busca-se evitar aquilo que faz ou traz uma consequência ruim enquanto busca-se manter aquilo que é agradável. Ter consciência desses julgamentos é fundamental.

Esta orientação permite ver as coisas como elas são de verdade, sem passar pela distorção de nossas próprias lentes e planos. Para adotar essa postura em relação à sua própria experiência é preciso tomar consciência do fluxo constante de julgamentos e reações às experiências internas e externas (em que estamos sempre enredados) e aprender a manter certo distanciamento de tais julgamentos e reações.

[...]. Esses julgamentos tendem a dominar a mente e dificultam a tarefa de encontrar um pouco de paz interior, ou discernir com alguma clareza o que está realmente ocorrendo, interna e externamente. [...]

[...]

Ao praticar mindfulness é importante reconhecer a qualidade julgadora da mente quando ela se manifestar e depois adotar uma perspectiva mais ampla, suspendendo intencionalmente o julgamento e assumindo uma postura de imparcialidade, lembrando a si mesmo de simplesmente observar o que está acontecendo, incluindo suas reações àquilo. Quando perceber a mente julgando, não é preciso impedi-la de fazer isso – e seria insensato tentar. A única coisa necessária é estar consciente do julgamento. Não precisa julgar o julgamento e complicar ainda mais as coisas para si mesmo (Kabat-Zinn, 2017, p. 78 e 79).

Ter discernimento e consciência do que acontece, mesmo quando percebemos que estamos julgando. A prática da meditação preconiza não se deter ou se apegar (o que é, inclusive outra atitude de Mindfulness) às coisas que aparecem a mente e julgá-las. Isso

desviaria a atenção da prática em si. A ideia é a de suspensão do julgamento: “Imagine qual seria a sensação de suspender todos os seus julgamentos e permitir que cada momento seja exatamente como é, sem tentar avaliá-lo como “bom” ou “ruim”. Seria uma verdadeira quietude, uma verdadeira libertação” (Kabat-Zinn, 2020, p. 61). Com a suspensão do julgamento é possível permitir e aceitar que as coisas aconteçam como elas são sem que haja envolvimento por parte de quem percebe o que acontece.

Meditar significa cultivar uma atitude de não julgamento em relação a tudo que surge na mente, seja o que for. Sem isso, você não estará praticando meditação. Mas não quer dizer que não existirá julgamento. Claro que existirá, porque comparar, julgar e avaliar são da própria natureza da mente. Quando isso acontece, não tentamos deter o julgamento nem ignorá-lo, assim como não tentaríamos deter qualquer outro pensamento que possa surgir na mente.

A conduta que assumimos na meditação é de simplesmente testemunhar o que surge na mente ou no corpo sem condenar nem se envolver, sabendo que nossos julgamentos são inevitáveis e que são pensamentos necessariamente limitadores sobre a experiência (Kabat-Zinn, 2020, p. 61 e 62).

Há na atitude do não julgar um discurso ético, uma vez que ele permite mais clareza e equilíbrio, uma vez que com o julgamento conceitos como o de aversão e gosto são consequências naturais. Ao julgarmos algo, emitimos nossos juízos de valores e não possuímos clareza, uma vez que eles têm como base nossos conhecimentos que são limitados e individuais, que podem gerar reações com bases nesses (de)gostos pessoais e atitudes irrefletidas, consequências das preferências internas. Uma vez adotada esta atitude numa postura de imparcialidade, abre-se uma condição de receptividade para que as coisas sejam como são, nos colocando na possibilidade de observá-las sobre outra(s) perspectiva(s).

Uma orientação desprovida de julgamentos certamente não significa que você vai deixar de saber como agir e se comportar de maneira responsável na sociedade ou que todo mundo pode fazer o que bem entender. Simplesmente significa que podemos agir com muito mais clareza e ser mais equilibrados, mais eficazes e mais éticos nas nossas atividades se soubermos que estamos imersos num fluxo contínuo de gostos e aversões inconscientes que nos isola do mundo e da pureza básica do nosso próprio ser. Os estados mentais de gosto e aversão podem fixar residência permanente em nós, alimentando inconscientemente comportamentos viciantes em todas as áreas da vida (*Ibid*, p. 62).

Portanto, a busca da imparcialidade é uma consequência que decorre da atitude de não julgar. Mas não somente a ela: o discernimento também decorre do não julgamento. Discernir permite perceber o momento em que nossos conhecimentos nos fazem enxergar as coisas de maneira restrita, fruto de nossas premissas pessoais, que por sua vez limitam a nossa visão acerca de alguma coisa, mesmo que essa visão possa ser parcialmente verdadeira. Ele nos capacita a buscar um entendimento de forma mais ampla possível.

Portanto ver e pensar em preto e branco, em termos de e/ou, provoca rapidamente julgamentos fixos e limitadores, aos quais, muitas vezes chegamos por reflexo, de maneira automática, muitas vezes distorcendo nossa habilidade de encontrar nossa “casa” em meio aos caprichos da vida. O *discernimento*, por outro lado, ao contrário do *julgamento*, nos faz ver, sentir, perceber tons de nuances infinitos, tons de cinza no todo branco, todo preto, todo bom e todo mau. E isso, que podemos chamar de “discernimento sábio”, nos permite ver e navegar aberturas diferentes, enquanto nossos julgamentos reativos nos colocam em risco de simplesmente não ver essas aberturas e perder o espectro completo do real, levando, assim a uma limitação automática e involuntária do possível (Kabat-Zinn, 2019b, p. 78).

1.3.1.2 Paciência

A paciência é reconhecer/aceitar que as coisas/situações se desenvolvem de maneira própria. A impaciência não mudará os acontecimentos, pois eles são como são. Ser paciente é não querer chegar a lugar algum, no anseio dos acontecimentos futuros: “estamos sempre tentando chegar a algum outro lugar. Temos uma forte necessidade de estar a caminho de algum momento melhor, quando tudo vai começar a dar certo” (Kabat-Zinn, 2019a, p. 136).

O apelo é para o que acontece no agora: a imediatez do momento. Isso é algo familiar sob dois aspectos: primeiro, sempre é possível se deparar pensando em acontecimentos que que estão na esfera do futuro, e com isso ansiar por eles, distraindo a mente e consequentemente perdendo a possibilidade de viver o momento presente, pois a mente começa a divagar;

A paciência pode ser uma qualidade especialmente útil quando a mente está agitada. A paciência nos ajuda a aceitar essa tendência dispersiva da mente e, ao mesmo tempo, nos lembra de que não precisamos nos envolver em suas viagens. A prática da paciência nos lembra de que não precisamos preencher os momentos (com atividades e pensamentos) para torna-los preciosos. Na verdade, a paciência nos ajuda a recordar que o oposto é verdadeiro. Ser paciente é só isso: estar completamente aberto para cada momento, aceitando-o plenamente, e sabendo que, [...] as coisas só acontecem no devido tempo (Kabat-Zinn, 2017, p. 80).

O segundo aspecto é que esse apelo ressoa com o pensamento de Epicuro, por exemplo que também invoca o “*carpe diem*”, o viver a vida²⁰ em primeiro plano, não viver de divagações ou “preparações” para a vida.

Mas na verdade podemos *aprender* a sair do tempo do relógio, a cair na qualidade atemporal do agora, através da prática da atenção plena. Isso pode nos oferecer bem mais tempo na vida. Porquê? Porque quando estamos atentos e habitamos cada momento, temos, em uma primeira aproximação, um número infinito deles entre o agora e o momento que vamos morrer. Temos muito tempo para viver. Não há pressa. Podemos nos lembrar disso periodicamente e, assim, incorporar mais paciência em nossa vida (Kabat-Zinn, 2019a, p. 136).

²⁰ Vide capítulo três, a escola epicurista.

O que está acontecendo no momento presente é o que de fato faz parte da vida, e apressar os acontecimentos seria perder a própria oportunidade de viver o agora, o único momento que se dispõe verdadeiramente. “Considero a paciência uma dessas atitudes éticas fundamentais. Se você cultiva a paciência, é quase natural que cultive a atenção plena também – e sua prática de meditação aos poucos se torna mais rica e mais madura” (Kabat-Zinn, 2020, p. 54 e 55).

Como pensar no cultivo da atitude da paciência com um componente ético diante das circunstâncias da vida? Como as atitudes são interdependentes a análise que se segue utiliza a atitude de não julgamento na interpretação: uma vez que, diante de uma situação diária, um indivíduo tenha adotado uma postura de não julgamento – não colocando seus valores individuais em primeiro plano, em detrimento de outros valores –, com paciência, ele poderá entender o que realmente acontece, pensar nas possibilidades para resolução de uma determinada situação, levando em conta todos os aspectos, pessoas envolvidas, etc. – caso haja a necessidade de resolução de um problema – para então agir, da melhor maneira.

A paciência permite ao praticante de mindfulness a possibilidade de perceber que as coisas acontecem no tempo certo, e que elas acontecem em decorrência de outras, pois toda causa tem um efeito, tudo está interconectado: “não existe uma causa fundamental absoluta e definitiva” (*Ibid.*, p. 55).

Mas ter paciência é algo aparentemente fácil de praticar com pessoas conhecidas, queridas, com os quais se tem laços de afetividade, como familiares, amigos. etc. O desafio é permanecer nessa atitude com pessoas que podem ou causam o mal. Nesse contexto, Kabat-Zinn incorpora junto a prática da paciência, a atitude da compaixão:

essa atitude é em si, uma notável demonstração de paz... da paz interior de saber o que é mais fundamental e da paz exterior de incorporar essa sabedoria na postura e na ação. A paz e a disposição para ser paciente diante de uma provocação e um sofrimento tão gigantescos só podem surgir do cultivo da compaixão, uma compaixão que não é limitada aos amigos, mas é sentida igualmente por aqueles que muitas vezes são vistos como maus e, por ignorância, podem causar sofrimento a você e às pessoas que ama.

Esse grau de compaixão altruísta se baseia no que os budistas chamam de “atenção plena correta” e “entendimento correto”. Essas qualidades não brotam espontaneamente. Precisam ser praticadas, cultivadas. Não é que sentimentos de raiva não venham à tona. É que a raiva pode ser usada, trabalhada e canalizada de modo que sua energia possa alimentar a paciência, a compaixão, a harmonia e a sabedoria em nós mesmos e talvez nos outros também (Kabat-Zinn, 2020, p. 56).

Sobre a como a atitude da paciência pode ser percebida na prática da meditação e como ela repercute na vida de forma qualitativa, como consequência, Kabat-Zinn explica que:

ao adotar a meditação, cultivamos a qualidade da paciência toda vez que paramos, nos sentamos e tomamos consciência do fluxo da nossa respiração. E esse convite para estarmos mais abertos, mais conectados, mais pacientes com cada momento naturalmente se estende para outras ocasiões na nossa vida. Sabemos que as coisas se desenrolam de acordo com sua própria natureza. Podemos nos lembrar de deixar nossa vida se desenrolar da mesma maneira. Não precisamos deixar que nossa ansiedade e nosso desejo de alcançar determinados resultados dominem a qualidade do momento, mesmo em situações dolorosas. Quando precisamos persistir, persistimos. Quando precisamos recuar, recuamos. Mas também sabemos quando não persistir e quando não recuar (*Ibid.*, p. 56).

1.3.1.3 Mente de principiante

Mente de principiante: enxergar as coisas como se fosse a primeira vez que as vê, sem expectativas, nem pensamentos e crenças sobre o que sabemos através das experiências passadas. Cada momento/evento na vida é único, novo e é importante ser tratado como tal. Esta atitude segundo Kabat-Zinn (2017, p. 81) é “especial” pois permite ao praticante a possibilidade de uma nova perspectiva sobre as coisas.

Em qualquer uma das práticas, seja o escaneamento corporal, a meditação sentada, ou o yoga, podemos tomar a decisão de trazer a mente de principiante cada vez que praticarmos para nos libertarmos das expectativas baseadas em experiências passadas. Uma mente aberta, “de principiante”, permite que estejamos receptivos a novas possibilidades e nos livra da prisão da rotina dos conhecimentos atuais, que costumamos considerar maiores do que realmente são. Nenhum momento é igual ao outro. Cada um é único e contém possibilidades inusitadas. A mente de principiante nos faz lembrar dessa simples verdade.

Ter mente de principiante é buscar observar inclusive o que é considerado algo conhecido sob outro prisma, “outros olhos”, sem o “véu” dos pensamentos, opiniões e crenças, emoções já estabelecidas. Na prática diária, a mente de principiante pode ser utilizada para observar pessoas, por exemplo: “na próxima vez em que vir alguém bem conhecido, pergunte a si mesmo se está vendo essa pessoa com novos olhos, como ele ou ela realmente é, ou se está apenas vendo o reflexo de seus próprios pensamentos e sentimentos acerca dessa pessoa” (*Ibid.*, p. 81).

Ao refletir sobre essa atitude vem à mente a ideia de uma viagem: ao tirar férias, ou mesmo alguns dias para conhecer uma nova cidade/lugar, a sensação que se tem assemelha-se a mente de principiante. Tudo é novo: lugares, pessoas, o caminho percorrido até o destino e a volta para casa. A sensação de temporalidade também é diferente. A sensação de imersão, por se viver realmente o momento presente, também é algo claramente perceptível. Porque? Tudo é uma novidade, e como seres curiosos e ávidos, é natural buscar e apreender ao máximo o que seja e esteja disponível.

A mente de principiante possibilita uma visão mais ampla acerca das coisas que acontece no entorno, diariamente. Isso permite sair do estado dos conhecimentos que estão na esfera do individual para buscar uma visão mais completa da realidade, seja qual for: “mas, se conseguir lembrar a todo tempo que cada momento é novo e diferente, talvez, apenas talvez, o que você já sabe não vá fazer com que se feche ao que não sabe – que é sempre um campo muito mais amplo” (Kabat-Zinn, 2019a, p. 20).

A atitude da mente de principiante não significa que o praticante de mindfulness negue os conhecimentos que possui: é um convite ao *não saber*, no sentido de não se deixar levar pelos conhecimentos que adquiriu de forma a não se permitir experimentar o desconhecido, é se abrir à novas experiências, enxergar as mesmas coisas sob outro prisma, na tentativa ver a totalidade das coisas.

Talvez precisemos evocar nossa mente de principiante repetidas vezes, momento a momento, porque nossas ideias, opiniões e áreas de especialização obscurecem o que não sabemos. [...], repousar na consciência do *não saber* é incrivelmente importante para vermos com clareza e criatividade e para vivermos com integralidade (Kabat-Zinn, 2019a, p. 137).

Viver com integralidade, não é somente a busca da recuperação da saúde. Viver de maneira plena, levando em considerações as dimensões internas do ser, mas suas relações com o seu entorno, sua sociedade, numa forma de viver em que evolve o mundo e nossa relação com ele, “numa relação íntima”, lembrando, como citado anteriormente, que a conduta individual afeta coletivamente, e por consequência, em grande escala, todo mundo, enquanto seres sociais.

Mais uma vez percebe-se aqui um entrelaçamento entre as demais atitudes citadas anteriormente, e como se verá mais adiante, com as atitudes que serão expostas. O ponto em comum entre elas: ver as coisas como são, de forma consciente, no momento em que acontecem, livre de julgamentos, definições preconcebidas, com paciência, de forma mais ampla possível para que seus desdobramentos e ações possam ser tomados de forma mais eficaz, levando em conta todas as possibilidades existentes e visando o bem comum.

1.3.1.4 Confiança

A atitude da confiança traz a necessidade do desenvolvimento de confiar em si mesmo, na sabedoria natural do seu corpo, em seus sentimentos, intuições, em vez de buscar opiniões externas. Ela é um “[...] elemento estabilizador que engloba a segurança, o equilíbrio e a abertura e que [...] nos guia e protege intuitivamente de danos e da autodestruição” (Kabat-

Zinn, 2020, p. 64). A atitude da confiança em si mesmo solicita a observação e o respeito as próprias limitações, as sensações internas, numa postura de autoanálise:

A atitude de confiar em si mesmo e em sua própria sabedoria e bondade é muito importante em todos os aspectos da prática de meditação. Será especialmente útil no yoga. Ao praticar yoga, você terá de respeitar suas sensações quando o corpo lhe disser para parar ou recuar durante um certo alongamento. Se você não escutar sua própria sensação, poderá sofrer lesões (Kabat-Zinn, 2017, p. 82).

Essa atitude ressalta a independência, a autonomia do indivíduo e reverbera na relação com os outros, com o ambiente com as situações do dia a dia. A atenção plena auxilia no desenvolvimento da confiança: “ao praticar mindfulness, você está praticando assumir a responsabilidade de ser você mesmo e aprendendo a ouvir e a confiar em seu próprio ser” (*Ibid.*, p. 82). Atitude da confiança permite ao praticante o desenvolvimento das capacidades de observação, de estar aberto e alerta ao que acontece, para refletir acerca das experiências e a partir de então, aprender e crescer com elas, bem como conhecer algo em profundidade.

1.3.1.5 Não lutar

Não lutar, não fazer, ou não esforço²¹ significa ser a si mesmo e deixar as coisas serem como são, sem a preocupação de chegar a algum lugar, ter de fazer algo acontecer ou alcançar um objetivo, como por exemplo, relaxar, ou achar que vai alcançá-lo ao meditar: “[...], se você se sentar para praticar meditação e pensar: “Vou ficar relaxado, ou iluminado, ou controlar minha dor, ou me tornar uma pessoa melhor”, estará introduzindo na mente a ideia de onde deveria estar, e com isso, a não de que não está tudo bem no momento presente” (Kabat-Zinn, 2017, p. 83).

Essa atitude mina a atenção plena, uma vez que sua “finalidade” é estar presente momento a momento, prestando atenção ao que acontece. “O não esforço não é algo trivial. Envolve perceber que você já está aqui. Não existe lugar para ir, porque o único plano é simplesmente estar consciente” (Kabat-Zinn, 2019a, p. 140).

A atitude de não fazer possibilita a observação a todas as coisas, sejam quais forem, de maneira aberta e consciente, sem que algo precise ser feito em relação ao que acontece. Na prática meditativa o não fazer significa “arranjar um tempo para interromper todas as atividades externas e cultivar a quietude sem qualquer objetivo além de estar totalmente presente em cada momento. Não fazer coisa alguma” (Kabat-Zinn, 2020, p. 45).

²¹ Kabat-Zinn (2017, 2019a, 2020) usa esses três termos para identificar esta atitude.

Esta atitude se relaciona também com o anseio de coisas futuras, acontecimentos futuros, como na atitude da paciência. A atitude do não lutar/não esforço traz um componente a mais: aquele que afirma que o que se faz no momento presente influencia o que virá no momento futuro:

[...] pois na verdade, [...], o futuro aonde desejamos chegar... já está aqui. É só isto! Este momento é o futuro de todos os momentos anteriores em sua vida, inclusive aqueles em que você pensou sobre o futuro e sonhou com ele. Você já está nele. Ele se chama “agora”. Seu relacionamento com este momento influencia a qualidade e o caráter do próximo. Dessa forma, podemos moldar o futuro ao cuidar do presente. Que oportunidade extraordinária! Qual o propósito da vida? Será apenas chegar a algum lugar e aí, depois de estar lá, perceber que você continua insatisfeito e agora quer estar em outro lugar? Se não formos cautelosos, pode sempre parecer que existe um momento melhor além do horizonte: “Quando eu me aposentar, quando me formar na escola ou na faculdade, quando tiver dinheiro suficiente, quando me casar, quando me divorciar, quando as crianças crescerem...” [...]. (Kabat-Zinn, 2019a, p. 140 e 141).

A atitude do não fazer não está relacionada com preguiça, letargia ou indiferença. Ao contrário. Ela solicita ao praticante de mindfulness viver o momento presente da melhor maneira possível, aquele apelo à qualidade atemporal do agora, pois é ele que determinará o que vem a seguir, é ele que constrói o futuro. “Afetar a qualidade do dia, esta é a arte mais elevada” (Thoreau, 2012, p. 95). Além da evocação à “a arte mais elevada”, outra característica solicitada é a de agir em consonância com o ser, no desenvolvimento das atividades e no desenrolar da vida:

[...] não se esforçar certamente não significa não saber realizar inúmeras coisas. Muitos meditadores de longa data conseguem executar um trabalho excelente e importante no mundo, em uma variedade de formas e locais, em todas as profissões e vocações concebíveis. O desafio para todos nós é descobrir se nossas ações estão vindo do ser, ao menos em certa medida. É uma forma de arte em si mesma: a arte da vida consciente ou atenta. Mais uma vez, [...], a própria vida se torna a verdadeira meditação (Kabat-Zinn, 2019a, 141).

O ser, que Kabat-Zinn denomina de *modo Existente*, consiste em sair das atividades do fazer, mecânicas, automáticas, movidas pela necessidade constante de uma forma de viver irrefletida, em que o ter, fruto da nossa sociedade consumista, é solicitado a todo momento:

se não tomarmos cuidado, fica fácil nos tornarmos mais um *fazer humano* do que um *ser humano* e esquecer *quem* está realizando a ação e por quê, É aqui que a atenção plena entra em cena, nos lembrando de que é possível passar do *modo Atuante* para o *modo Existente* pela aplicação da atenção e da consciência. Aí então nosso fazer pode surgir a partir do nosso ser e se tornar algo muito mais integrado e eficaz (Kabat-Zinn, 2019a, p. 28).

Ainda sobre o fazer que decorre do ser, que por sua vez, é obtido através de mindfulness, seu sistematizador diz:

[...] a meditação é uma maneira de fazer com que toda ação em que você esteja envolvido e com que se preocupe venha do ser. Então o que surgir será algo diferente do mero fazer, porque estará de acordo com as outras dimensões da experiência que resultam do conhecer intimamente a própria mente. Essa intimidade se desenvolve pelo cultivo sistemático, e esse cultivo advém da disciplina da atenção. Esse é o sentido da *prática* da atenção plena. É o *como* estar presente aos nossos sentidos a cada momento. Realmente não há lugar para ir agora. Você já está aqui. Somos capazes de estar aqui completamente? (Kabat-Zinn, 2019a, p. 90).

1.3.1.6 Aceitação

Aceitação não é resignar-se ou ser passivo em relação às coisas, mas reconhecer que elas são como são no momento presente, para atuar nelas de maneira clara. Tampouco é tentar fazer que as coisas sejam como se deseja que elas sejam. Ela também significa que não é simplesmente aceitar aquilo que parece agradável e negar/resistir aquilo que não é. O que é, é, não importa o valor que damos.

A aceitação não implica ter de gostar de tudo, ou adotar uma atitude passiva em relação às coisas, abandonando os próprios princípios e valores. Não significa que você está satisfeito com as coisas como são, ou que se resignou a tolerar as coisas porque “não tem outro jeito”. Não significa que você deva parar de tentar se libertar de hábitos autodestrutivos, ou abandonar o desejo de mudança e crescimento, ou tolerar a injustiça, ou deixar de querer mudar o mundo – porque ele é do jeito que é e não se pode fazer nada a respeito. Isso não é resignação passiva. A aceitação, tal como entendemos aqui, é simplesmente isto: cedo ou tarde, nos vemos dispostos a ver as coisas como elas são. Essa atitude prepara o terreno para agirmos de modo apropriado, não importa o que esteja acontecendo. É muito mais provável que você saiba o que fazer e tenha convicção interna para fazê-lo quando tiver clareza do que está realmente acontecendo, muito mais do que quando sua visão estiver obscurecida por julgamentos e desejos egocêntricos da mente, ou por medos e preconceitos (Kabat-Zinn, 2017, p. 85).

Na prática da meditação a atitude da aceitação é percebida quando o praticante acolhe cada momento tal como ele é, e não da maneira como se pensa que este momento deveria ser:

não tentamos impor nossas ideias acerca do que “deveríamos” estar sentindo ou pensando ou vendo em nossa experiência. Em vez disso, apenas nos lembramos de estar receptivos e abertos a tudo o que sentimos, pensamos ou vemos – e aceitar, porque é isto que está aqui, agora. Se mantivermos a atenção focada no presente, teremos certeza de uma coisa: aquilo que estamos presenciando neste momento mudará, e nos dará a oportunidade de praticar a aceitação do que surgirá no momento seguinte. É evidente que há sabedoria no cultivo da aceitação (*Ibid.*, p. 85).

A aceitação a que estamos nos referindo é uma expressão da sabedoria vivida. Não que seja fácil aceitar o que quer que esteja acontecendo, especialmente se for algo muito desagradável. Mas você pode entender que passar a combinar consciência e aceitação imediatamente nos liberta das narrativas em nossas cabeças que dizem: “Preciso de tais e tais condições para que este momento seja feliz.” Uma orientação desse tipo se baseia no apego a ideias, opiniões e pensamentos. Mas o apego é o oposto da aceitação. Quando deixarmos de achar que as coisas têm de se manifestar exatamente como achamos que têm para sermos felizes ou mesmo para termos

consciência delas no momento presente – quando conseguimos manter a consciência do que está acontecendo, seja uma situação agradável, desagradável ou neutra, e permitir que as coisas sejam exatamente como são –, então de repente torna-se possível habitar-mos plenamente este momento sem tentar obrigá-lo a ser diferente. [...].

Depois, no momento seguinte, você pode agir, se for apropriado. Mas suas ações terão base na atenção plena, no coração, em algum tipo de inteligência emocional, em vez de serem apenas uma reação sequestrada pelo que você acha que não pode aceitar. E mesmo que a sua ação não seja tão consciente quanto esperava que fosse, você terá aprendido algo com ela.

Pode demorar muito tempo até você vir a aceitar certas questões – geralmente as mais difíceis, as mais traumáticas. Às vezes você pode ter que experimentar a negação por um tempo. Às vezes pode ter que passar pela raiva ou pela fúria, outras vezes pode ter que enfrentar e aceitar a sua dor. Mas, no fim das contas, o desafio é: “Será que eu consigo aceitar as coisas do jeito que são, momento a momento?” “Será que consigo aceitar as coisas do jeito que elas são agora?” (Kabat-Zinn, 2019, p. 143-144).

A sabedoria implícita no cultivo da aceitação permite ao praticante a percepção clara e equânime das coisas como elas são ou estão acontecendo, e não sob o “seu ponto de vista”, dominado por seus desejos e aversões, que por sua vez, obscurecem a mente, e avaliar os meios sensatos para agir ou se relacionar com elas.

Peço aos leitores agora licença para fazer um relato pessoal. Ao escrever sobre a atitude da aceitação, me vem à memória uma situação “recente” que vivenciei “amargamente” (e aqui já coloco um juízo de valor, classificando essa situação vivida como algo desagradável), em que fiquei alguns dias hospitalizada, devido a uma série de problemas de saúde que tive na perna esquerda (um diagnóstico de condrossarcoma e uma lesão no ligamento cruzado anterior, que me renderam três cirurgias e um acompanhamento médico que ainda perdura, pois ainda terei que fazer outra cirurgia, ao que tudo indica e ainda preciso de revisões médicas no caso do condrosarcoma). Como se não bastasse minha condição de enferma, passando por um processo infeccioso na perna esquerda, ao chegar ao hospital vinculado ao meu plano de saúde para internação e conseqüentemente, para me submeter a mais uma cirurgia na perna esquerda, recebo uma notícia “desagradável” de que o hospital não poderia me aceitar, uma vez que eu tinha sido atendida e feito a cirurgia anterior pelo SUS e que, por eu estar sendo acompanhada pelo SUS, eu deveria recorrer a ele, e que, portanto, não poderiam me admitir no hospital. Imaginem, caros leitores a minha situação: estava sozinha no hospital e recebo tal notícia. Claro, tive meus cinco minutos de “surto” interno, naquele quarto de espera. Contudo, em um momento de consciência, percebi que precisava me recompor, aceitar aquela situação e pensar em como eu poderia agir de tal forma para encontrar uma solução para aquela situação em que estava. Não me resignei, nem aceitei a condição imposta: busquei harmonizar internamente aquele turbilhão de emoções e de forma pacífica e ponderada dialoguei com a equipe do hospital e consegui reverter essa

situação, sendo admitida e, posteriormente, fazer o procedimento cirúrgico e tratamento para minha condição de adoecimento.

Percebo que a minha atitude de aceitação (sem ser de resignação passiva), me deu a possibilidade de pensar: - E agora? O que posso fazer para resolver esse problema e ser atendida? Ter certa inteligência emocional, fé e argumentos necessários foram fundamentais. Poderia ter surtado loucamente, como se diz, feito um escândalo, e saído de lá, indignada e sem atendimento. Eu mesma vi pacientes lá fazerem isso, infelizmente. Mas ao invés disso, resolvi me recompor e procurar entender o que me impedia de ser admitida no hospital, buscar orientação de outras pessoas, e dialogar com a equipe do hospital e convencê-los a me admitirem e me tratarem. Claro, isso não se deu de maneira fácil: estava doente, com muitas dores e com um parafuso saindo literalmente da minha perna esquerda. Mas posso dizer, depois disso tudo, que consegui superar a dor e as circunstâncias, e agir de maneira ponderada, sensata e sobretudo consciente para buscar meu bem estar. Percebo a atitude da aceitação aqui como algo experienciado por mim e que me permitiu estabelecer esse diálogo. Aliás, não somente a aceitação: a paciência também me permitiu entender o que estava acontecendo para pensar nas possibilidades de solução do meu problema.

1.3.1.7 Soltar

Soltar é a atitude de não se apegar as coisas que possam aparecer a mente, pois elas a aprisionam. Se algo agradável acontece, é natural a busca por prolongar esse algo, e se algo que não o é, acontece, também é natural tentar evita-lo. É importante na prática do soltar, o desapego, o não envolvimento com aquilo que parece agradável e a repulsa com aquilo que é desagradável. Segundo (Kabat-Zinn, 2017, p. 86):

quando começamos a prestar atenção à nossa experiência interior, logo descobrimos que há certos pensamentos, sentimentos e situações aos quais a mente parece querer se agarrar. Se forem agradáveis, tentamos prolongar esses pensamentos, sentimentos ou situações, fazê-los perdurar, evocá-los repetidas vezes.

Da mesma forma, há muitos pensamentos, sentimentos e experiências que queremos evitar, ou dos quais tentamos nos livrar por serem de algum modo desagradáveis, dolorosos ou assustadores. Queremos nos proteger deles.

Na prática de meditação intencionalmente deixamos de lado a tendência a valorizar alguns aspectos de nossa experiência e rejeitar outros. Em vez disso, simplesmente deixamos nossa experiência ser o que é, observando-a de momento a momento. O desapego é uma forma de deixar as coisas serem como são, de aceitar as coisas como são. Quando observamos nossa mente se apegando a algumas coisas ou rejeitando outras, devemos nos lembrar de abrir mão desses impulsos, de modo intencional, só para ver o que acontece. Ao perceber que estamos julgando nossa experiência, abrimos mão desses julgamentos. Nós o reconhecemos, e simplesmente não os acompanhamos. Deixamos de lado esses julgamentos e, ao fazê-lo abrimos

mão deles. Da mesma maneira, quando surgirem pensamentos sobre o passado ou o futuro, abrimos mão deles. Apenas observamos, permanecendo na própria consciência

Mais uma vez, é requisitado ao praticante de Mindfulness, no cultivo da atitude do soltar, a necessidade de deixar de lado o juízo de valor e aceitar as coisas como são, sem apego, abrindo mão de preferências. “A quietude, a clareza e a sabedoria só vêm à tona quando estamos inteiros no momento presente, sem nos agarrarmos a nada sem correremos atrás de nada, nem rejeitar nada” (Kabat-Zinn, 2020, p. 60).

Observar conscientemente o que acontece é uma tônica de todas as atitudes. A atenção momento a momento, com consciência, permite ao praticante a observação de todas essas atitudes. Ainda sobre a ação da consciência no desenvolvimento da prática do soltar, Kabat-Zinn (2019a, p. 144 e 145) afirma que:

quando permite que as coisas sejam como são, você se alinha com aquele domínio do ser que é a própria consciência, pura consciência. Essa é a afirmação de que, por um momento, você não é mais o produto de seus pensamentos e de sua fixação doentia nos pronomes pessoais. Até os pensamentos e o egocentrismo podem ser abarcados pela consciência. Não precisam ser perseguidos, rejeitados ou temidos. São apenas pensamentos, acontecimentos no campo da consciência. Mesmo assim a consciência consegue contê-los de modo que não precisem mais nos aprisionar. Quando vemos isso, podemos abrir mão de nossos anseios e temores, podemos deixar as coisas serem como são, podemos nos abandonar no ser – e ser esse conhecimento. Já não precisamos afastar nada. Gradualmente podemos perceber que essa talvez seja a única abordagem sensata, lúcida e saudável em relação às nossas experiências. Ela é imediatamente libertadora. Quanto mais nos desapegamos, mais profundo é o nosso bem-estar. Essa atitude de deixar as coisas serem como são, de não apego, não implica uma condição de distanciamento reativo nem deve ser confundido com passividade, com comportamentos dissociativos ou tentativas de se separar, ainda que só um pouquinho da realidade. Não é uma condição patológica de afastamento para se proteger. Tampouco é niilista. É exatamente o oposto: [...]. Significa abraçar o todo da realidade de um jeito novo. Mas como a atenção plena e todas as outras atitudes básicas, não é um estado especial ou um ideal. É uma forma de ser que se desenvolve com a prática.

Existem ainda, outras atitudes que Kabat-Zinn (2017, p. 87) menciona e que auxiliam na ampliação e aprofundamento a introdução de Mindfulness: “de inúmeras maneiras, estas qualidades estão ligadas às sete que acabamos de examinar, e surgem naturalmente a partir delas e do hábito de prestar atenção ao modo como nos comportamos diante de circunstâncias difíceis”. São elas: não causar danos, generosidade, gratidão, tolerância, perdão, bondade, compaixão, alegria empática e equanimidade.

Percebemos que, até o presente momento da realização desta pesquisa, Kabat-Zinn, pouco, ou quase nada escreveu sobre essas atitudes. O que observamos é que ele as cita, como

atitudes que podem ser cultivadas, afetando qualitativamente as nossas vidas. Não obstante, gostaríamos de explorar um pouco acerca de algumas que temos encontrado em suas obras:

Não causar danos: Aqui podemos entender a não violência consigo mesmo e com o outro. Kabat-Zinn (2019a) afirma que a repreensão, a crítica, são consequências do ato do julgamento. Essas atitudes não são compatíveis com o “espírito de não violência”. Adotar a virtude da não violência permite ao praticante de mindfulness a possibilidade de olhar e ter um relacionamento diferente, tanto consigo, como com o outro: “existe um fundamento ético para o cultivo da atenção plena. A atenção plena é uma maneira de ver a realidade altamente ligada à compaixão, começando por você mesmo. Baseia-se acima de tudo no princípio de não violência, ou *ahimsa* (em sânscrito)” (Kabat-Zinn, 2019a, p. 116). Observamos aqui que o caráter ético é a base da prática da não violência e da atenção plena. Sobre a ideia da não violência. Kabat-Zinn faz um relato de que fora “infectado” por essa ideia e refletido acerca dela, ao ouvir de um amigo recém chegado do Nepal e da Índia o seguinte

“Se eu não puder fazer nada de útil, pelo menos gostaria de causar o menor mal possível”.

[...] Eu já tinha ouvido falar sobre isso. A atitude de não violência está no centro da prática do yoga e do juramento de Hipócrates. Era o princípio por trás da revolução de Gandhi e de sua prática pessoal de meditação. [...] Porque *não* tentar viver com o objetivo de causar o menor nível possível de danos e sofrimentos? [...].

Como qualquer outra visão, a não violência pode ser um princípio fantástico, mas é a vivência que conta. A qualquer momento você pode começar a praticar a gentileza do *ahimsa* com você mesmo e na sua vida, com os outros (Kabat-Zinn, 2020, p. 188).

A prática da não violência aqui exposta pelo sistematizador de Mindfulness dialoga com a virtude *ahimsa*, uma das “obrigações morais” do Yoga Clássico, que será abordado no capítulo dois, que consiste na prática de não causar dor ou violência seja em pensamentos ou em ações.

Generosidade: Assim como as demais atitudes, a generosidade é uma virtude que proporciona suporte para a prática da atenção plena, pois ela é um convite a doação, a sair do ego e dedicar-se ao outro, a alguma coisa, que não a si mesmo, sem descuidar de si ao mesmo tempo, numa atitude de auto observação. O cultivo da generosidade transforma o praticante.

Ao praticar a atenção plena da generosidade, ao doar e ao observar os efeitos disso em nós mesmos e nos outros, estamos nos transformando, nos purificando e descobrindo versões melhores de nós mesmos.

[...]

[...] Acima de tudo a generosidade é uma disposição interior, um estado de espírito, um desejo de compartilhar seu próprio ser com o mundo. Como parte dessa experiência, é muito importante confiar em seus instintos e respeitá-los, mas ao mesmo tempo se aproximar dos limites e correr alguns riscos. Talvez você deva doar menos e ouvir sua intuição ao se sentir explorado ou ao suspeitar que suas

motivações não são saudáveis. Talvez você precise doar de modo diferente ou a pessoas diferentes. Talvez, acima de tudo, você precise doar primeiro a si mesmo por um tempo. E aí então doar aos outros um pouquinho mais do que acha que pode, reconhecendo conscientemente qualquer intenção de ganhar alguma coisa em troca e se desapegando dela (Kabat-Zinn, 2020, p. 66 e 67).

As atitudes da compaixão, bondade são descritas como aquelas inatas e ofuscadas pelas preocupações do dia a dia, mas que podem ser desenvolvidas e refinadas pelo praticante:

Se tivermos atentos o suficiente para percebê-los, os sentimentos de compaixão e bondade amorosa pelos outros podem ser reconhecidos e acolhidos na consciência – talvez junto a certa dose de compaixão e bondade amorosa direcionados a nós mesmos. Esta costuma ser a parte mais difícil: reconhecer algo dentro de nós que seja digno de compaixão. Entretanto, acredite se quiser, essas qualidades do coração já ocupam nossa paisagem interior. Embora esses sentimentos possam normalmente passar despercebidos, isso pode mudar se nos esforçarmos para encarar nossa experiência de forma generosa e objetiva [...].

A consciência pode então servir como a porta de entrada para nos relacionarmos de uma nova maneira com o repertório completo de nossa vida emocional – sem precisarmos nos esforçar nem nos tornar uma pessoa diferente (Kabat-Zinn, 2019a, p. 100).

A atitude da alegria aparece no contexto do cultivo das emoções positivas, que são negligenciadas e que podem ser uma opção sábia à construção de uma relação com o que acontece na vida no campo da consciência:

Podemos indagar se é possível conservar a sensação de bem-estar em qualquer momento, experimentar uma sensação profunda de florescimento, o que às vezes é conhecido como eudemonia. Podemos explorar os possíveis papéis desempenhados pela alegria, pelo prazer, pela empatia e pela satisfação na plena expressão de nossas vidas.

Será possível estarmos conscientes dos momentos fugazes de alegria, talvez na ausência das tempestades e confusões, que também são fugazes quando não a alimentamos? Talvez a alegria e o bem-estar já estejam aqui e apenas os estejamos ignorando. Talvez nos falte a perspectiva adequada para sequer detectarmos a presença dessas tendências em nós.

Essas capacidades inatas, qualidades do coração e da mente, podem ser desenvolvidas e expandidas pelo abraço afetuoso no momento presente que a atenção plena nos convida a dar. Quando cultivadas, podem estar mais disponíveis para nós, mesmo em momentos de grande dificuldade (Kabat-Zinn, 2019a, p. 98 e 99).

As atitudes da gratidão, tolerância e perdão são citadas, mas não definidas. Encontramos uma definição de equanimidade e sua implicação na prática da atenção plena em Kabat-Zinn (2017, p. 403):

quando estamos estáveis e assentados na tranquilidade e na consciência do momento presente, é mais provável que sejamos criativos e enxerguemos novas opções e aberturas onde, momentos antes, não parecia haver nenhuma. Provavelmente veremos soluções novas mesmo para desafios antigos e cansativos, e maneiras de lidar com situações novas difíceis e indesejadas. Também será mais provável termos consciência de nossas emoções e não sermos levados por elas. Será mais fácil

manter o equilíbrio e o senso de perspectiva em circunstâncias difíceis – o que poderíamos chamar de equanimidade.

1.3.1.8 Compromisso, autodisciplina e intencionalidade

Além do cultivo das atitudes, fundamentais para a prática da atenção plena a adoção do compromisso, da disciplina ou autodisciplina, intencionalidade e motivação são importantes, pois elas garantem a continuidade da prática de mindfulness. Uma vez que o praticante tenha iniciado essa jornada,

mindfulness não acontecerá por si mesmo só porque você decidiu que é uma boa ideia estar mais consciente das coisas. Para desenvolver uma prática meditativa sólida e alto grau de mindfulness, é essencial assumir o firme compromisso de trabalhar sobre si mesmo e ter suficiente autodisciplina para perseverar ao longo do processo (Kabat-Zinn, 2017, p. 88).

Porque cultivar mindfulness? O que motiva uma pessoa a praticar a atenção plena momento a momento, diante de situações agradáveis, neutras ou desagradáveis? Viver o momento presente, seria a resposta mais acertada? “Cada momento perdido é um momento não vivido” (Kabat-Zinn, 2019b, p. 109). Quem nunca teve a sensação de tempo perdido, ou de deixar passar despercebido uma situação de sua vida, por não dar a atenção devida ou vivenciá-la mesmo em sua inteireza? A motivação é algo pessoal, subjetiva e varia de pessoa para pessoa, mas ela é necessária para o cultivo da atenção plena, é a força motriz de sua prática.

Mas a motivação para cultivar mindfulness, caso decida adotá-lo como prática para sua vida, terá de ser muito mais básica: talvez viver uma vida mais saudável, integrada e satisfatória, mais feliz e mais sábia. Entre outras possíveis motivações, cabe incluir o desejo de enfrentar e lidar de maneira mais eficaz e compassiva com nosso próprio sofrimento e o dos outros, com o estresse, a dor e as doenças – tudo aquilo que chamo aqui de catástrofe total da condição humana – e ser uma criatura totalmente integrada e emocionalmente inteligente, que já somos, mas com a qual às vezes perdemos o contato, ou da qual nos afastamos (Kabat-Zinn, 2017, p. 22).

O “espírito do compromisso obrigatório” que mindfulness solicita assemelha-se a prática de um exercício físico: exige treino constante, diário, independente do praticante gostar ou não, ou de ele ver ou não os resultados dessa atividade. Demanda a reorganização das atividades diárias, reservando um lugar e um horário para a inclusão da meditação no cotidiano. É a incorporação de uma nova “maneira de ser”, ou um “treinamento avançado na arte de viver”, que busca o desenvolvimento da consciência momento a momento, no

desenrolar da vida. O compromisso consigo mesmo no trabalho do cuidado de si utilizando a atenção plena.

A autodisciplina possibilita a continuidade da prática. Junto com a motivação e o compromisso promovem a disposição para a realização de *mindfulness*, seja para praticar diariamente, seja para buscar, durante a meditação, a consciência de voltar a atenção momento a momento todas as vezes em que se perceber que se deixou levar pelos pensamentos. A autodisciplina promove a perseverança ao longo de todo processo, para colocar a determinação em prática.

A palavra disciplina vem de discípulo, alguém que está em posição de aprender. Assim, quando trazemos certa disciplina ao cultivo da atenção plena e estamos conscientes de que é desafiador sustentar uma atenção constante em relação a qualquer aspecto de nossa vida, na realidade criamos as condições necessárias para aprendermos algo fundamental. Nesse momento, a vida se torna a prática e a mestra de meditação, e o que quer que aconteça em qualquer momento é simplesmente o ensinamento daquele momento (Kabat-Zinn, 2019a, p. 38).

O discípulo tem a vida e o desenrolar dela como mestra no aprendizado e no cuidado de si, na busca de viver de uma maneira mais consciente e plena. Nessa busca a intencionalidade se faz necessária. Ela é o propósito de praticar, independente das circunstâncias e envolve o compromisso e a autodisciplina para sua realização:

Após assumir consigo mesmo o compromisso de praticar [...], a autodisciplina entra em cena para colocar a determinação em prática. Comprometer-se com metas que servem ao próprio interesse é fácil. Mas a medida real do seu compromisso é evidenciada quando você permanece no caminho que escolheu mesmo diante dos eventuais obstáculos e quando não vê “resultados”. É aqui que entra a intencionalidade consciente, o propósito de praticar com a determinação de um atleta – quer sinta vontade ou não em determinado dia, quer seja conveniente ou não (Kabat-Zinn, 2017, p. 91).

Não perder os momentos da vida, ou passar pela vida com a sensação de não ter vivido plenamente, estar no mundo consciente de seus atos, na medida do possível são motivações para a prática da atenção plena. Com a adoção das atitudes de *Mindfulness*, do compromisso, da disciplina e da intencionalidade o praticante pode experienciar algo novo, a possibilidade de ser, de estar desperto: “no fim das contas, o que há mais para fazer? Se não estivermos firmes em nosso ser, se não estivermos firmes no despertar, não estamos, na verdade, perdendo o presente de nossa vida e a oportunidade de fazer algum bem real aos outros? (Kabat-Zinn, 2019b, p. 110).

Explorando ainda as motivações para a busca da meditação, é importante que cada praticante tenha em mente o que o instiga a praticar diariamente, com perseverança e constância, com a determinação de um atleta, na adoção de uma maneira de viver com mais

plenitude dos momentos vividos, ou simplesmente na busca de lidar com suas dores, sejam elas físicas ou não.

Em sociedades tradicionais, essa visão é fornecida e continuamente reforçada pela cultura. Se você fosse de um país predominantemente budista, poderia praticar porque toda a cultura valoriza a meditação como o caminho para a clareza, a compaixão e o despertar, um caminho para a sabedoria que leva à erradicação do sofrimento. Mas a cultura dominante do Ocidente, você encontrará pouquíssimo apoio para escolher um caminho de disciplina e constância tão pessoal, especialmente um tão inusitado que envolve esforço e “não fazer”, energia sem um “produto” tangível. E mais, qualquer ideia superficial ou romântica que possamos ter de nos tornarmos uma pessoa melhor – com mais calma, clareza ou compaixão – não dura muito quando enfrentamos a turbulência da nossa vida, da nossa mente e do nosso corpo, ou mesmo a perspectiva de acordar de manhã cedo quando está frio e escuro, se sentar sozinho e estar no momento presente. É algo facilmente descartado como trivial ou de importância secundária, de modo que sempre pode esperar enquanto você dorme mais um pouco ou pelo menos continua quentinho na cama (Kabat-Zinn, 2020, p. 77).

O que Kabat-Zinn enfatiza aqui é o quanto a visão é importante para a continuidade da meditação, principalmente na cultura Ocidental, no qual tudo é pra já, no ritmo acelerado da vida, onde todos desejam tudo imediatamente. O fato de praticar algo que “aparentemente” não trará resultados, pelo menos não a curto prazo, pode ser desanimador, tendo em vista que queremos tudo e agora. O trabalho constante no cultivo da atenção plena, e do cuidado de si requer paciência, resiliência e com certeza a pressa dos resultados rápidos não ressoa com essa ideia. Inclusive a ideia de que a prática de mindfulness pode nos levar à erradicação do sofrimento, ao desenvolvimento da compaixão ou da bondade precisa ter determinação forte, senão, será somente uma “ideia romântica ou superficial”, que não terá “resultados”.

1.3.2 A prática formal e informal

Jon Kabat-Zinn (2019b) apresenta duas formas de se pensar em Mindfulness enquanto prática: a prática formal e a informal, também chamadas de prática instrumental e não instrumental. A prática formal pensa na meditação como um método e estabelece que ela é sistemática, uma disciplina, cuja finalidade é o cultivo, o refinamento da capacidade de estar atento no momento presente, conscientemente. É um guia, caminho.

Uma abordagem é pensar na meditação como instrumental, como um método, uma disciplina, que nos permite cultivar, refinar e aprofundar nossa capacidade de prestar atenção e habilitar a consciência do momento presente. Quanto mais praticamos o método, que pode na verdade ser uma série de métodos diferentes, mais probabilidade temos de, com o tempo, desenvolver maior estabilidade em nossa capacidade de cuidar de qualquer objeto ou acontecimento que surja no campo da consciência, seja interior, seja exteriormente. Essa estabilidade pode ser experimentada tanto no corpo quanto na mente e, muitas vezes, é acompanhada por uma vivacidade cada vez maior de percepção e uma calma em observar a si mesmo.

Dessa prática sistemática, é natural que surjam momentos de clareza e *insights* sobre a natureza das coisas, inclusive nós mesmos. Nessa forma de olhar a meditação, ela é algo progressivo [...] (Kabat-Zinn, 2019b, p. 98 e 99).

Para a realização da prática formal, Kabat-Zinn recomenda a adoção de algumas orientações que auxiliam o praticante no enfrentamento de dificuldades ao iniciar a prática da meditação. São elas: a postura, a posição das mãos, sobre o que fazer com os olhos, a sonolência e a proteção do momento de meditar.

A postura é um fator importante por ter um valor subjetivo intrínseco, uma vez que ela transmite dignidade e cultiva a autoconfiança, a autoaceitação, a atenção alerta, a paciência e a presença. É uma atitude externa realizada pelo praticante que o sustenta no propósito (atitude interna) da meditação.

Na tradição zen, um mestre (Shunru Suzuki Roshi) colocou a questão do seguinte modo: “O estado mental que existe quando você se senta na postura correta é, em si mesmo, iluminação. Essas formas [de meditação sentada] não são os meios de obter o estado mental correto. Assumir essa postura, é, em si, o estado mental correto”. Na meditação sentada, você já está em contato com a sua natureza mais verdadeira. Portanto, praticar esse tipo de meditação significa antes de tudo sentar-se de modo que o corpo afirme, irradie e transmita uma atitude de presença, de que você está comprometido em reconhecer e aceitar o que possa surgir a qualquer momento. Essa é uma orientação de desapego, de estabilidade inabalável, como um espelho límpido, apenas refletindo, em si mesmo vazio, receptivo, aberto. Essa atitude está contida na postura, no próprio modo como você escolhe se sentar. A postura incorpora a atitude (Kabat-Zinn, 2020, p. 103).

No que diz respeito a posição das mãos, ou o que se pode fazer ou onde colocar as mãos no momento da meditação, Kabat-Zinn associa o posicionamento delas aos mudras²², sugerindo ao praticante a experimentação dessas posições durante a prática da meditação, indicando que elas estão associadas a energias sutis e que cada mudra está associado a uma energia diferente.

Ao longo de milênios, vários canais corporais de energia sutil foram mapeados, entendidos e usados de maneiras específicas nas tradições do yoga e da meditação. Intuitivamente sabemos que todas as posturas do nosso corpo representam afirmações únicas, que se irradiam tanto para dentro quanto para fora. Hoje em dia, isso é chamado de “linguagem corporal”. Podemos usar essa linguagem para descobrir como as pessoas se sentem em relação a si mesmas, porque essas informações são continuamente transmitidas para qualquer um que tenha um receptor sensível capaz de captá-las.

Mas, neste caso, estamos falando do valor de nos tornarmos sensíveis à linguagem do *nosso próprio corpo*. Essa consciência pode ser o catalizador de enorme crescimento e transformação interior. Nas tradições do yoga, esse campo de conhecimento trata de determinadas posições do corpo conhecidas como *mudras*. Em certo sentido, todas as posturas são mudras: cada uma delas faz uma afirmação

²² Mudrâ, que significa “selo”, é um “... gesto das mãos ou postura do corpo que, além de ter significado simbólico, conduz a energia vital do corpo de uma maneira específica. O Hinduísmo e o Budismo conhecem vários gestos desse tipo, como se pode ver na iconografia” (Feuerstein, 2006, p. 543).

específica e tem uma energia associada. Mas as mudras em geral fazem referência a algo mais sutil do que a postura do corpo inteiro. Seu foco está principalmente no posicionamento das mãos e dos pés (Kabat-Zinn, 2020, p. 105).

Quando se refere ao que fazer com os olhos, o sistematizador de Mindfulness sugere que os olhos podem estar abertos ou fechados durante a prática meditativa, desde que o praticante esteja consciente.

Se você se sentar com os olhos abertos, é bom deixar seu olhar incidir, sem focalizá-lo, no chão cerca de um metro à frente ou na parede, caso esteja sentado diante de uma, como costumam fazer os praticantes de certas tradições Zen. Deixe o olhar imóvel e relaxado. Não se trata de fixar algo, mas de um simples convite para experimentar o objeto da atenção escolhido momento a momento, seja ele qual for, e manter-se consciente, com os olhos abertos (Kabat-Zinn, 2019a, p. 153).

No que se refere a sonolência, é sugerido que, para que se evite esse estado, o praticante medite na postura sentada, com os olhos abertos, de preferência em um horário do dia, em que se esteja desperto: “essa é uma boa razão para meditar de manhã cedo, após uma boa noite de sono” (*Ibid.*, p. 153). A sugestão é feita na tentativa de minimizar a sonolência, que pode ser um fator que dificulte a meditação, principalmente para aqueles que estão a iniciá-la. Outra recomendação dada é a de “proteger o momento” da meditação, com a adoção de medidas que envolvem o desligamento de aparelhos como o celular e o computador, a criação de um espaço para praticar a atenção plena e o fechamento da porta desse espaço para que o praticante não seja interrompido no momento da prática (Kabat-Zinn, 2019a, 2017).

A prática informal/não instrumental repousa no fato de que o método é não ter método. É estar atento, desperto, para o que aparece, para o que existe sem a adoção de uma técnica específica. Ela é um não fazer, no sentido de que não é preciso se ater ao método para se ter uma postura de atenção plena. O ato de caminhar por exemplo, se feito de maneira consciente, atenta, é considerado uma prática de mindfulness.

Essa outra forma de descrever a meditação é que, não importa o que seja “meditação”, ela não é nem um pouco instrumental. Se há um método, é o método de não ter método. Não é um fazer. Não há lugar pra ir, nada para praticar, nenhum início, meio ou fim, nenhuma conquista e nada a almejar. Pelo contrário, trata-se da percepção e da incorporação diretas, neste momento, de quem você já é, fora de tempo, espaço e qualquer tipo de conceitos, de um descanso na própria natureza de seu ser, no que, por vezes, se chama de estado natural, mente original, consciência pura, mente vazia ou, simplesmente vazio. [...]. E não há propósito na meditação [...], a não ser a finalidade de estar desperto para o que existe” (Kabat-Zinn, 2019b, p. 100).

As duas práticas (informal e a formal) são complementares entre si. Sozinhas, elas são incompletas. É importante aprender um método para depois não ter método, mas recorrer a este, quando necessário, bem como é necessário alternar momentos entre a prática formal, e

a informal. É possível a prática da atenção plena em momentos do dia a dia, desde que esteja consciente ao que acontece no momento presente, e não necessariamente somente quando o praticante se senta de uma forma específica para meditar. A essa atenção presente nas atividades cotidianas que Kabat-Zinn afirma ser a prática informal de Mindfulness.

1.4 A ética na prática de Mindfulness

Além dos desenvolvimentos das atitudes propostas por Kabat-Zinn nos itens anteriores, o comprometimento ético e político, são bases para a prática da atenção plena. Político, no sentido da pólis, no despertar social, da coletividade; ético, no desenvolvimento humano no sentido mais pleno, no trabalho interior.

Fiquei sabendo que em páli, a língua original do Buda não existe um termo que corresponda à nossa palavra “meditação”, mesmo que possamos dizer que a meditação se desenvolveu em grau extraordinário na antiga cultura indiana. Uma palavra usada com frequência é *bhavana*, que é traduzida como “desenvolvimento através do treinamento mental”. Para mim isso acerta o alvo, pois, na verdade, a meditação tem a ver com o desenvolvimento humano (Kabat-Zinn, 2020, p. 81).

A fundação da prática do mindfulness, de toda a exploração e a investigação meditativa, está na ética, na moralidade e, acima de tudo, na motivação de não fazer o mal. Porquê? Porque não é possível esperar conhecer a quietude e a tranquilidade em sua mente e seu corpo – para não falar de perceber a realidade das coisas sob as aparências superficiais usando sua própria mente como instrumento para esse conhecimento – nem incorporar e agir com essas características no mundo, se suas ações estiverem continuamente nublando, agitando e desestabilizando o próprio instrumento através do qual você está olhando, ou seja, sua mente (Kabat-Zinn, 2019b, p. 143).

A quietude e a tranquilidade da alma só são possíveis se o indivíduo alcançar antes um estado de apaziguamento das flutuações mentais, da cessação das agitações que a mente provoca, encontrando assim clareza e estabilidade, pois a quietude do ser e a tranquilidade não repousam sobre uma mente turva e instável, e conseqüentemente, o indivíduo não consegue viver de forma plena. E isso é facilmente verificável no dia a dia: quando nos encontramos num estado de confusão mental, de muitos pensamentos, agitações, não conseguimos enxergar as coisas com clareza, encontrar soluções para os problemas de forma sábia, ou mesmo realizar atividades rotineiras, pois a mente turva nos desestabiliza.

O aprimoramento do ser humano pleno consiste no autoconhecimento, no reconhecimento dos diversos estados mentais da mente, no burilamento contínuo para o melhoramento e no engrandecimento individual: “isso é o que os jungianos chamam de trabalho da alma, o desenvolvimento de uma profundidade de caráter pelo conhecimento de parte das tortuosas e vastas profundezas labirínticas da nossa própria mente” (Kabat-Zinn,

2020, p. 84). Conhecer a si mesmo, identificando os aspectos que podem ser melhorados, numa postura de avaliação constante da conduta de vida, não somente trará benefícios para o indivíduo, como também terá consequências no seu ambiente de convívio, entre seus pares.

Todos sabemos que, quando transgredimos de alguma forma, [...], as consequências invariavelmente são destrutivas, provocando um mal incontável aos outros e a nós, quer queiramos ou não, quer sejamos capazes de nos importar ou não. Entre as consequências de tais ações, está a certeza de que elas nublam a mente e a enchem de energias que evitam a calma, a estabilidade e a clareza, e também a percepção viva e subconsciente que pode acompanhar tal clareza. Elas afetam o corpo, tendendo a mantê-lo cronicamente contraído, tenso agressivo, defensivo, cheio de efeitos de raiva, medo, agitação e confusão e, por fim, isolamento; além disso, muito provavelmente, cheio de luto e remorso.

Por esse motivo, é importante avaliarmos como de fato conduzimos nossa vida, o que estamos fazendo, qual é nosso comportamento real, e estarmos consciente dos efeitos cascata de nossos pensamentos, palavras e atos, no mundo e em nosso coração. Se continuamente criarmos agitação em nossa vida, é essa agitação e esse prejuízo que encontraremos em nossa prática de meditação, porque é isso o que alimentamos em nós. Se esperamos um grau de paz em nossa mente e nosso coração, é lógico que nos beneficiaremos ao parar de alimentar tendências e comportamentos nocivos. Dessa forma, simplesmente formando a intenção de reconhecer e nos afastar de tais impulsos, começamos a sair dos estados mentais e das ações não saudáveis, o que os budistas chamam de forma peculiar, mas precisa, de “insalubres” e destrutivos para estados mentais e corporais mais saudáveis, salubres e menos nublados (Kabat-Zinn, 2019b, p. 144).

Sair de estados mentais insalubres para estados mentais salubres, cultivando características mentais como a generosidade, equanimidade, gratidão, empatia, gentileza, aceitação, alegria, dentre outros, possibilitam ao praticante de meditação bem-estar, clareza e o desenvolvimento de um ser melhor, mais consciente, de retidão de caráter seja consigo, seja com os demais. Essa mudança de conduta nos permite sair do estado de ignorância e inconsciência para o estado de plenitude e consciência.

Mas o que fazer quando estados mentais insalubres “invadirem” a mente e o coração? Levar a consciência a esses estados, não negando-os, mas observando-os, examinando-os, para aprender com eles, inclusive para identificar qual a origem do nosso sofrimento e as consequências que estes estados tem em nós e nos outros. Assim, de maneira consciente e atenta no momento presente, com o intuito de migrar de um estado mental para outro, é possível mudar o carma²³.

O que se conhece no Oriente como “carma” é basicamente o mistério de como nossas ações no presente acabam influenciando o que acontece depois no fluxo do tempo e do espaço, conosco e com os outros. Não importa o que fizemos no passado, a lei de carma, da causa e efeito, diz que inevitavelmente isso terá consequências no aqui e agora, algumas sutis, algumas horrendas, algumas compreensíveis, algumas não, algumas até imperceptíveis, todas moduladas por nossa motivação e nossa intenção original, a qualidade mental que deu à luz a ação

²³ O tema do carma ou karma será melhor abordado no capítulo 2: O Yoga Clássico.

em si [...].

[...]. Mudamos nosso carma de maneira positiva só de levar consciência às motivações subjacentes às nossas ações exteriores, mas também às ações interiores expressas na mente e no corpo por meio dos pensamentos e das palavras. Sustentando essa consciência de motivação ao longo do tempo, alimentando motivações benevolentes e ativamente evitando reagir por reflexo seguindo motivos insalubres de total inconsciência – resumindo, nos comprometendo e realmente vivendo uma vida ética e moral por dentro e por fora, momento a momento, e não só em princípio –, preparamos o terreno para a transformação e cura profunda contínuas. Sem a fundação ética, nem a transformação nem a cura têm chance de vingar. A mente estará simplesmente agitada demais, presa demais em seu condicionamento não examinado e em emoções ilusórias e destrutivas para fornecer o solo apropriado ao cultivo do mais profundo melhor e mais saudável em nós (Kabat-Zinn, 2019b, p. 145 e 146).

Ao que parece, partindo das afirmações de Kabat-Zinn acima, a conduta ética e moral são alicerces da prática de mindfulness, ainda mais fundamentais do que as próprias atitudes a serem cultivadas. É a partir da conduta ética que o praticante estará em condições de adentrar na prática da atenção plena em si, pois estará preparado para lidar com demandas que as atitudes de mindfulness necessitam, ou seja, ter a capacidade de não julgar, a paciência, a mente de principiante e todas as demais atitudes, pois ele compreende que tudo isso são etapas na sua jornada. Ética e moral são as bases sólidas, que apoiam o praticante de meditação na busca do autoconhecimento, do bem estar, do equilíbrio, da transformação interior, da consciência plena.

O cultivo da ética e da moral de mindfulness lembra bem, como será exposto no capítulo dois desta tese, os membros (chamados de *anga*) do Yoga Clássico, *yama* e *niyama*, tendo em vista que estes são as primeiras orientações dadas ao praticante de yoga. Esses membros visam a transformação do caráter e da conduta do praticante, são ensinamentos éticos, morais e emocionais, sendo um norte na prática, à medida em que se avança nos demais membros do Yoga, rumo à jornada ascética espiritual.

Portanto, a ética e a moral dizem da práxis, da vivência humana, se revelam nas atitudes, nas palavras, no modo ser consigo e com o próximo. Contudo, ao que parece, na prática de mindfulness esse tema não é abordado de forma explícita nas aulas de meditação, no MBSR por Kabat-Zinn, por ele entende que a ética e a moral se darão por meio da experiência.

Parando para analisar esse tema e buscar relacioná-lo com minha experiência com a meditação e com mindfulness em específico, recordo agora como foi o programa que participei a alguns anos atrás, antes inclusive, de iniciar esta tese. Entrei para um Programa de Promoção de Saúde Baseado em Mindfulness (MBHP), com duração de oito semanas. O MBHP é desenvolvido com atividades presenciais, com duas horas e meia de duração. Além

das práticas presenciais, tínhamos atividades em casa, como a realização de práticas meditativas diárias de formas variadas.

Lembro-me de que foram abordados temas, como as atitudes de *mindfulness*, o cultivo da compaixão, o hábito de não causar danos e práticas que lembravam o yoga. Contudo, o tema da ética e da moralidade não fora abordado durante as oito semanas de curso, pelo menos, não de forma explícita, como os demais temas. Uso o termo “explícito” pois apesar de discutirmos sobre o hábito de não causar danos, esse tema não fora aprofundando, tendo em vista que ele é considerado fundamental para o cultivo de *mindfulness*. No entanto, a prática de *mindfulness* incitou em mim a vontade de ser um ser melhor, mais pleno e consciente e, consequentemente, isso resvala na conduta ética e moral. Mas esse foi o meu entendimento, a minha percepção subjetiva naquele momento da realização do programa.

Essa experiência parece corroborar com o afirmado por Kabat-Zinn, em que a ética e a moral são “vistas, conhecidas e reconhecidas” pela vivência, pelo cultivo e não pela apresentação de “teorias”, no que ele chama de “retórica moralista”.

Vale a pena destacar que, embora seja uma boa ideia abordar essas questões de alguma forma desde o início da prática de meditação, também é fácil demais cair numa espécie de retórica moralista que pode soar como sermão, e isso invariavelmente levanta questões legítimas na mente das pessoas, sobre se quem está divulgando tais valores de fato os cumpre. [...].

Ensinando MBSR na Clínica de Redução do Estresse, achamos eficaz e autêntico incorporar, ao máximo possível, uma presença franca e não prejudicial, confiabilidade, generosidade e gentileza como parte essencial de nossa própria prática e na forma como vivemos, ensinamos e nos portamos. Deixamos as conversas mais explícitas sobre moralidade e ética surgirem, de maneira natural, de diálogos em que as pessoas compartilham suas experiências com a prática de meditação em si, o que quer dizer a vida em si. A atitude de não causar danos e a visão clara de estados mentais e hábitos reativos e destrutivos são uma parte íntima das próprias instruções de meditação, e prestar bastante atenção nelas, conforme praticamos juntos, tende a carregar todos nós e uma maior consciência dos benefícios de certos fluxos de pensamentos e ações e dos perigos de outros, incluindo não estar consciente sobre as diferenças de poder, suposições táticas e não explícitas sobre os outros, e privilégio não reconhecido.

A ética e a moralidade são vistas, conhecidas e reconhecidas por meio da vivência, muito mais que por meio de palavras, não importam quão eloquentes. E, de certa forma, [...] são inerentes ao cultivo de *mindfulness*, quando se veem e se sentem em primeira mão (em outras palavras, reconhecendo em nós mesmos) os efeitos interiores e exteriores de nossas ações, nossas palavras e até de nossos pensamentos, nossas emoções e nossas expressões faciais, sejam quais forem, literalmente momento a momento, respiração a respiração, e dia a dia (Kabat-Zinn, 2019b, p. 148 e 149).

Mais avante abordaremos um pouco mais sobre a questão da ausência/presença do componente ético em *Mindfulness*. Ainda sobre como é possível transformar o carma, esse “mistério” contínuo e dinâmico em que nossas ações, pensamentos, sentimentos, desejos e condições presentes são as causas de efeitos futuros, assim como as passadas foram as causas

do nosso estado atual, Kabat-Zinn (2020, p. 191 e 192) descreve como a atenção plena modificá-lo:

Eis como a atenção plena muda o carma. Quando você se senta para meditar, não está permitindo que seus impulsos se traduzam em ação. Pelo menos durante esse tempo, você só os está observando. Olhando para eles, rapidamente percebe que todos os impulsos da mente vêm à tona e desaparecem, que eles têm vida própria, que não são você, mas apenas pensamentos, e que você não precisa ser governado por eles. Ao não alimentar os impulsos nem reagir a eles, você diretamente passa a entender a natureza deles como pensamentos. Esse processo na verdade queima os impulsos destrutivos no fogo da concentração da equanimidade e do “não fazer”. Ao mesmo tempo, as ideias e os impulsos criativos, não são mais expulsos pelos impulsos e ideias mais turbulentos e destrutivos. Eles vão sendo alimentados à medida que são percebidos e mantidos na consciência. Assim, a atenção plena pode remodelar os elos na cadeia de ações e consequências e, ao fazer isso, ela nos desacorrenta, nos liberta, nos abre novas direções através dos momentos que chamamos vida. Sem atenção plena, facilmente nos deixamos levar pelo ímpeto que vem do passado, sem ter a menor ideia de nosso próprio aprisionamento sem saída.

Queimar os “impulsos destrutivos no fogo da concentração” é romper os ciclos cármicos negativos na cadeia dos eventos vividos e libertar o homem do sofrimento que o aprisiona, tanto na sua relação si mesmo como na sua relação com o outro. É o despertar humano, que resvala no seu interior, no desenvolvimento humano, e no exterior, nas suas relações com a comunidade a qual está inserido, entre seus pares.

Libertar-se do sofrimento é sair do estado de “des-compasso” que descreve Kabat-Zinn, sendo ele a desconexão do indivíduo de si mesmo, do desconhecimento de sua própria essência.

Esse des-compasso da consciência, de ignorar o que é mais fundamental em nossa natureza como seres, afeta nossa vida como indivíduos a todo momento e ao longo de décadas. Além de poder produzir efeitos de curto e longo prazos em nossa saúde do corpo e da mente. É inevitável a influência na vida familiar e profissional de formas que podem, muitas vezes, não ser vistas ou que só são descobertas anos depois que algum tipo de dano foi causado e que caminhos imprudentes foram, sem querer percorridos. Sua presença transborda e influencia a sociedade por meio de nossas formas coletivas de nos vermos e fazermos negócios, ela penetra em nossas instituições e na maneira como ignoramos nossos ambientes internos e externos (Kabat-Zinn, 2019b, p. 169).

Dukka é o termo em páli para descrever o “des-compasso” que o sistematizador de Mindfulness traz: o sofrimento. Um dos caminhos para a libertação do sofrimento é o cultivo de mindfulness. A libertação do sofrimento se dá com o despertar das ilusões que criamos constantemente por entender, de maneira equivocada a natureza da nossa realidade que é norteadas pelos nossos desejos e aversões.

A primeira Nobre Verdade dos ensinamentos de Buda é a centralidade, a universalidade e a inevitabilidade do *dukkha*, o sofrimento inato do des-compasso

que, invariavelmente, de formas sutis ou nada sutis, dá cor e condiciona a estrutura profunda de nossa vida. Todas as práticas meditativas budistas giram em torno do reconhecimento do *dukka*, em relação à identificação de suas raízes e à descrição, ao desenvolvimento e à implementação de caminhos pelos quais podemos, cada um, nos libertar de suas influências opressoras, cegantes e aprisionadoras. Esses caminhos para a libertação do sofrimento, do *dukka*, na verdade, são todos um só, um único método voltado a nos acordar para o que estamos mantendo em segredo ou escondido em nós. [...] Então a universalidade do *dukka* não é de fato um lamento sentimental e passivo sobre sua inevitabilidade [...]. É possível trabalhar com ela, mesmo em seus aspectos mais horrendos, e vê-la se tornar nossa professora. Pode servir, também, para mostrar como podemos nos libertar de suas amarras. É importante dizer que nossa exploração da possibilidade de libertação do sofrimento, do *dukka*, e de levar uma vida mais autêntica e satisfatória não é empreendida só para nosso próprio benefício – embora isso, em si, seja uma conquista e tanto e possa ser a motivação que nos leva à prática de *mindfulness* –, mas, de formas muito reais e não românticas, para o benefício de todos os seres com os quais nossa vida está inexoravelmente enrodilhada. Isso significa que são muitos seres, o universo todo, aliás (Kabat-Zinn, 2019b, p. 170 e 171).

Ao liberta-se do sofrimento, o indivíduo age de forma plena. Agindo de forma ética, de modo a não causar mal a si e ao outro, o indivíduo transforma o cenário interior e exterior, contribuindo para que as relações consigo e com o outro/mundo seja melhor. Para agir com sabedoria, entendendo que é possível a libertação da ignorância e do sofrimento, o homem precisa percorrer uma jornada interior de autoconhecimento e de descoberta da sua verdadeira essência para então viver a partir dela, destituído de desapego e egoísmo, de forma plena e consciente nas suas mais variadas relações: isso é chamado Darma. Kabat-Zinn (2019b) entende que o Darma é um ensinamento universal, a primeira das Quatro Nobres Verdades, que nos permite entender o funcionamento da mente e do coração, sendo um “remédio” que proporciona o despertar, o bem-estar e a sabedoria (*eudaimonia*), nos libertando do “des-compasso”. Ao explicar sobre o Darma e as Quatro Nobres Verdades, ele explica que o *mindfulness* unifica os oito elementos do Nobre Caminho Óctuplo. O Nobre Caminho Óctuplo seria a terapêutica de cuidados para que o praticante de *mindfulness* possa alcançar a libertação do sofrimento.

Voltando ao Darma como os ensinamentos de Buda, a primeira das Quatro Nobres Verdades que ele articulou, após seu intensivo exame da natureza da mente, foi a prevalência universal do *dukka*, o “des-compasso” fundamental da condição humana. A segunda foi a causa do *dukka*, que Buda atribuiu diretamente ao apego e ao desejo não examinado. A terceira foi a afirmação, com base em sua experiência como experimentador no laboratório de sua própria prática de meditação, de que o fim do *dukka* é possível, em outras palavras, de que é possível ser curado por completo do “des-compasso” causado pelo apego. A quarta delineia uma abordagem sistemática, conhecida como Nobre Caminho Óctuplo, para o fim do *dukka*, a dispersão da ignorância e, assim, a libertação. Juntas, as quatro refletem uma perspectiva médica antiga que ainda é muito usada: *diagnóstico* (primeira Nobre Verdade); *etiologia* (segunda Nobre Verdade); *prognóstico* (terceira Nobre Verdade); e *plano de tratamento* (quarta Nobre Verdade). O prognóstico é afirmado como muito positivo, ou seja, a libertação do sofrimento, da ganância, do ódio e da ilusão é possível, e o plano de tratamento detalha a abordagem recomendada.

Mindfulness é um dos oito elementos da prática do Caminho Óctuplo, o que unifica e informa todos os outros. As oito práticas são: compreensão sábia ou “correta”, pensamento sábio, fala sábia, ação sábia, meio de vida sábio, esforço sábio, *mindfulness* ou atenção sábios e concentração sábia. Cada uma contém as outras. São aspectos diferentes de um todo contínuo. Thich Nhat Hanh coloca da seguinte forma: *Quando o mindfulness correto está presente, as Quatro Nobres Verdades e os outros elementos do Caminho Óctuplo também estão* (Kabat-Zinn, 2019b, p. 183 e 184).

Ao falar sobre o caráter universalista do Dharma, percebe-se que o que Kabat-Zinn (2019b, p. 183) busca desvincular esse ensinamento das tradições religiosas do budismo, uma vez que, para que o budismo seja mais efetivo “[...] como veículo do dharma neste estágio da evolução do planeta, e para seu remédio tão necessário ter o máximo de eficácia, será preciso abrir mão do budismo em todo sentido religioso formal – ou, pelo menos, abrir mão de qualquer apego a ele em nome ou forma”. Sua alegação para desvinculação parte da afirmação de que os conhecimentos sobre a lei do dharma transcende sua época e sua cultura, apesar de uma religião tenha sua origem nesses ensinamentos. Ao que parece, Kabat-Zinn (2019b, p. 180 e 181) faz uma crítica ao fato de que esses ensinamentos sobre a libertação do sofrimento estiveram isolados do mundo secular, confinados em monastérios:

tudo isso se sabe há muito tempo, mas práticas libertadoras como meditação estiveram, segregadas, por todos esses séculos, em monastérios sob a guia de diversas tradições culturais e religiosas. Por motivos variados, incluindo as vastas distâncias geográficas e culturais entre eles e a distância dos renunciados do mundo secular e aquele mundo, esses monastérios tendiam a ser isolados, às vezes, mantendo segredo sobre suas práticas e talvez, em alguns casos, sendo paroquiais e exclusivos, em vez de universais. Pelo menos, até agora.

O mesmo ocorre com a prática de atenção plena, do *mindfulness*. Sua tentativa de desassociação do *mindfulness* do budismo se baseia no fato de ele pode ser melhorado por meio da prática sistemática, pois a meditação é “[...] o cultivo sistemático e intencional da presença atenta e, por meio dela, do discernimento, da sabedoria, da compaixão e de outras características da mente e do coração que favorecem a libertação dos grilhões de nossa cegueira, nosso egocentrismo e nossas ilusões persistentes” (Kabat-Zinn, 2019b, p. 152). Outro argumento utilizado é o de que a atenção plena, apesar de ter sido descrita como “o coração da meditação budista”, está presente em muitas tradições e correntes orientais que criam raízes no Ocidente.

Além do mais, como não há nada particularmente budista em prestar atenção ou ter consciência, a essência do *mindfulness* tanto como prática quanto como sinônimo de consciência em si é verdadeiramente universal. Ela tem mais a ver com a natureza da mente humana do que com qualquer ideologia, crença ou cultura. Está mais relacionada com nossa capacidade de conhecer, com a *senciência*, que com uma religião, uma filosofia ou uma visão em particular.

[...] Não há necessidade de ancorar o espelho do *mindfulness* e restringi-lo a uma visão em particular, excluindo outras paisagens interiores e exteriores igualmente válidas, pois há diversas formas de conhecer. O *mindfulness* resume e inclui todas elas, assim como poderíamos dizer que há uma verdade, não muitas, mas há muitas formas de entendê-la e expressá-la na vastidão de tempo e espaço e na plenitude de condições e locais culturais (Kabat-Zinn, 2019b, p. 153).

Essa abordagem sistemática tem seu respaldo na tecnologia e na ciência. Os estudos em neurociências²⁴ que mostram como as práticas meditativas tem influencia no cérebro e nas suas modulações criam condições favoráveis para tal, o que projeta a prática de *mindfulness* no contexto da medicina e da cultura ocidental. Kingsland (2018, p. 239 e 240), ao entrevistar o monge budista Ajahn Amaro, observa as implicações da secularização da prática da atenção plena. Segundo o monge, a secularização é um “desserviço” aos praticantes, por não levar em considerações a conduta ética na meditação e propõe a adoção de uma proposta de “atenção plena holística”, sem cunho religioso, em que os aspectos éticos fossem abordados:

Depois de entrevistar o monge budista Ajahn Amaro, comecei a pensar que ficaria decepcionado. Amaro gostou de ver a técnica de *mindfulness* lançar raízes na medicina e na cultura ocidental os últimos dez anos, mas acredita que a meditação *mindfulness* secular deixa muito a desejar em comparação com a visão que o Buda tinha da transformação dos seres humanos, pois a ela faltam elementos importantíssimos da sua fórmula para a eliminação do sofrimento. Somente três passos do Nobre Caminho Óctuplo – o esforço correto, a atenção plena, e a concentração – têm relação com a meditação, mas os professores de atenção plena secular não mencionam em absoluto outro cinco passos, que dizem respeito à sabedoria e à ética. [...]. Amaro admite que a decisão de Jon Kabat-Zinn – praticante experiente do zen-budismo – de secularizar a meditação ao desenvolver a MBSR na década de 1980 foi “hábil”, pois permitiu que a prática ganhasse a aceitação mais ampla possível entre os médicos e o público naquela época. Mas ele crê que essas intervenções fazem um desserviço aos pacientes, pois não incorporam nenhum conselho no sentido de que o comportamento antiético – a mentira ou o mau uso do sexo, por exemplo – pode impactar seu bem-estar psicológico. “Sinto que algo foi perdido”, diz ele. “Na terapia, é proibido dirigir qualquer tipo de crítica à conduta das pessoas”.

Os cinco passos do Nobre Caminho Óctuplo que faltam à atenção plena secular são a visão correta, e a intenção correta (sabedoria) e mais a fala correta e a ação correta e o meio de vida correto (conduta ética). Amaro não propõe que os instrutores de meditação não religiosa ensinem “o caminho”, muito menos que julguem seus pacientes. Antes, acredita que devem avisá-los, a título de conselho, que certos tipos de comportamentos são nocivos para o bem-estar psicológico, ao passo que outros são benéficos. [...] Escrevendo para a revista *Mindfulness* em 2015, ele defendeu a ideia de que os padrões éticos recomendados fossem formulados da seguinte maneira: “Temos aqui algumas diretrizes de fala e comportamento que poderão ajudar a você a reduzir o estresse e viver com mais conforto; se estiver interessado, experimente aplicá-las e veja quais são seus efeitos”. [...] Ela permaneceria desvinculada de todo conteúdo religioso, mas isso não impediu que Amaro sugerisse, como estrutura básica das diretrizes, os “cinco preceitos” que os seguidores leigos do budismo têm como objetivo de conduta: abster-se de fazer mal

²⁴ Para entendimento acerca da atenção plena e dos estudos em neurociência, ver KINGSLAND, James. **Budismo e meditação mindfulness**: A neurociência da atenção plena e a busca pela iluminação espiritual. São Paulo: Cultrix, 2018.

a qualquer ser vivo, de roubar, de mentir, de fazer mau uso do sexo e de consumir substâncias que alterem a mente.

Ao que parece essa discussão sobre a conduta ética é confusa, tendo em vista que o próprio Kabat-Zinn (2019b) assinala acima, no início desse item que, a prática ética é a base para o cultivo de mindfulness, ao afirmar que a quietude e a tranquilidade da mente e do corpo só são possíveis se as ações do praticante de mindfulness não estiverem desestabilizando-o, e que suas condutas tem consequências tanto em si mesmo como no mundo. Isso quer dizer que, a conduta do praticante tem o poder de promover bem estar ou não ao mesmo e a outros. Contudo, sua abordagem, nos programas criados não é feita, ou é realizada quando aparecem situações em que ele se encontra com uma situação que merece a discussão sobre esse tema, o que dá a entender que esse tema é considerado secundário, ou de importância menor.

Quando entrevistei Kabat-Zinn, alguns meses depois de minha estadia em Amaravati, perguntei-lhe o que pensava da ideia do abade de incorporar um elemento ético à MBSR. Ele assinalou que, embora os instrutores de MBSR não falem de ética da mesma maneira que um monge falaria num retiro budista, eles trabalham dentro do quadro ético proporcionado pelo Juramento de Hipócrates – cuja síntese é “primeiro, não prejudicar”. Trata-se de um princípio sagrado que rege a relação entre o professor e o aluno na atenção plena comum (Kabat-Zinn evita o termo “secular” por razões que explicarei daqui a pouco). “Preferimos praticar nossa ética a falar dela”, diz. “Quando só temos oito semanas para atender às pessoas em hospital, clínica, escola ou seja o que for, a presunção de ação correta ou conduta ética é, a meu ver, um excelente ponto de partida. Quando nos deparamos com ações ou condutas erradas, prestamos atenção a isso e o discutimos de maneira adequada. Porém, fazer sermões sobre a ética e colocá-la como condição para a prática é algo que pode mais afastar do que esclarecer as pessoas.” Kabat-Zinn prefere que a ética permaneça implícita.

Sua objeção a que intervenções como a MBSR e a MBCT²⁵ sejam chamadas “seculares” ou “não religiosas” é que essas expressões dão a ideia de que as instituições proporcionadas pela meditação num contexto clínico são qualitativamente diferentes e, de algum modo, menos “sagradas” que as adquiridas num mosteiro ou centro de retiros budista. Ele não admite essa distinção. “Estamos usando algo que saiu da tradição budista, mas o próprio Buda não era budista. A meditação nunca fez parte de um ‘ismo’ qualquer, como o budismo, ou seja, o que for. Seu objetivo é uma compreensão mais profunda de o que significa sermos humanos. O Buda descobriu algo acerca do estado de alerta, a natureza do sofrimento e a natureza da realidade quando começamos a cultivar a mente de uma determinada maneira. Isso é universal.”

Na citação acima percebe-se que a questão ética, e a desvinculação de Mindfulness do budismo estão presentes. No primeiro caso, é feito o apelo à conduta ética a partir do

²⁵ MBCT é a sigla para Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness, outro programa que possui Mindfulness como base. Esse programa foi criado por Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale, pesquisadores renomados que estudam emoções, e seu intuito é trabalhar com a regulação das emoções e do comportamento, e tem como foco principal a depressão e a prevenção de recaídas (Kabat-Zinn, 2017). Contudo esse programa não será abordado nessa Tese. Só abordaremos o MBSR, o programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness, criado por Kabat-Zinn.

Juramento de Hipócrates, que parte do princípio de não causar mal e que é preferível não “fazer sermões” no que diz respeito ao tratar do comportamento ético para não afastar as pessoas da prática da atenção plena, o que é questionável, pois, como uma discussão tão importante, que tem repercussões no bem estar psicológico das pessoas pode causar o afastamento delas de uma prática que visa o bem estar? Sobre a invocação do juramento hipocrático para justificar seu entendimento sobre a conduta ética, Kabat-Zinn (2011, p. 295) afirma que: “Moreover, [...], the Hippocratic Oath in some sense is mirrored in the Bodhisattva Vow to attend completely to the suffering and liberation of an infinite number of beings before attending to one’s own”²⁶. No segundo caso, apesar de admitir que a prática de atenção plena tem suas origens no budismo, ela é universal e por isso, ela não faz parte de ‘ismo’ específico.

Sobre esta discussão, a saber, tentativa de desassociar a prática da atenção plena do budismo, Kabat-Zinn (2019b, p. 137 e 138) reconhece suas origens, o que ele designa por “andaimes”, os quais servem de motivação na “busca pelo conhecimento e compreensão do terreno da mente e corpo e sua relação íntima com o domínio que chamamos de mundo”, mas que é possível superar, transcender a estes andaimes, uma vez que o próprio Buda foi além do que aprendeu com os outros, com os renunciantes.

Uma ideia defendida por ele, para a desvinculação, é a de que na meditação não há “lugar” para ir, de que não há um destino fixo, uma vez que o destino da atenção plena é o momento presente, o aqui e agora, e que “a jornada em si é o mais importante”.

Com raras exceções, é provável que sentar-se por um tempo “para meditar” de vez em quando, ou até regularmente por anos não alimente por si só o *insight*, a transformação ou a libertação, embora esse próprio impulso seja valioso, e a fé profunda em seu valor fundamental e sua bondade essencial seja crítica para começar essa aventura. Via de regra, precisamos contextualizar nossos esforços nessas linhas, mas sem nos prendermos às narrativas geralmente incluídas nesse modelo e contexto (*Ibid.*, p. 138).

Uma leitura das obras de Kabat-Zinn (2019b, 2017, 2011) sobre a prática da atenção plena dá a entender que ele tem como base a meditação budista, mas tentativa de uma reformulação de uma prática meditativa “diferente”. Não seria essa prática uma miscelânea dos conhecimentos do budismo com sua formação ocidental, científica, na busca de um “caminho do meio”, como ele mesmo afirma ao citar Aristóteles, que assim como Buda, busca um caminho de “moderação e equilíbrio”, de forma a rearranjar os ensinamentos

²⁶ “Aliás, [...], o Juramento de Hipócrates em algum sentido se espelha no Voto do Bodhisattva de atender completamente ao sofrimento e libertação de um número infinito de seres antes de cuidar de si mesmo” (Tradução da autora).

adquiridos de maneira a não vincular a uma doutrina específica, com a adoção e incorporação de alguns elementos de cada conhecimento?

Kabat-Zinn (2011, p. 282) afirma que quando escreveu seu livro *Ful Catastrophe Living* (*Viver a Catástrofe Total*), cuja primeira publicação fora em 1990, sua preocupação era articular a essência e o espírito que fundamenta o programa do MBSR, que era o Dharma, sem utilizar o termo “[...] or invoking Buddhist thought or authority, since for obvious reasons, we do not teach MBSR in that way”²⁷, uma vez que seu objetivo “[...] was that the book might embody to whatever degree possible the dharma essence of the Buddha’s teachings put into action and made accessible to mainstream Americans facing stress, pain, and illness [...]”²⁸. Sua preocupação era ao mesmo tempo falar sobre Dharma, sem correr o risco de ser visto como um “misticismo oriental”, em função do movimento Nova Era, pois estava preocupado com as pesquisas e evidências científicas, e por seu programa ser um elemento da assistência médica convencional.

Com essa inquietação em mente, ele buscou o endosso de colegas, entre eles Thich Nhat Hann, com o qual o compartilhou seu pensamento e direcionamento com o programa e o Mindfulness, e recebeu da autoridade budista uma declaração que mostrava que havia compreendido suas ideias e intenções e que inclusive constituiu o prefácio do livro. Tal receio tinha, sobretudo, haver não com os pacientes e a adesão ao programa, mas com os profissionais de saúde. Um fator importante que corroborou com isso foram as crescentes pesquisas que apontavam a eficiência do MBSR e que apoiavam Kabat-Zinn quanto a sua necessidade de trazer a essência do Mindfulness.

[...] Perhaps there was already enough evidence in support of the efficacy of MBSR to open the door at least a bit to expanding the ways in which I could articulate its origins and its essence—not so much to the patients, but to the growing number of health professionals becoming interested in mindfulness and its clinical applications. Perhaps it was important to be more explicit about why it might be valuable to bring a universal dharma perspective and means of cultivating it into the mainstream world²⁹.

[...]

Now, more than 30 years after the founding of the Stress Reduction Clinic, the very existence of this special issue, as well as so many other interfaces at which such

²⁷ “[...] ou invocar o pensamento ou autoridade budista, já que por óbvias razões, não ensinamos MBSR dessa forma” (Tradução da autora).

²⁸ “[...] era que o livro pudesse incorporar, em qualquer grau possível, a essência do dharma os ensinamentos de Buda colocados em ação e tornados acessíveis à maioria dos americanos enfrentando estresse, dor e doença [...]” (Tradução da autora).

²⁹ “[...] Talvez já houvesse evidências suficientes em apoio à eficácia do MBSR para abrir a porta pelo menos um pouco, expandir as maneiras pelas quais eu poderia articular suas origens e sua essência - não tão muito para os pacientes, mas para o crescente número de profissionais de saúde que se tornam interessados em mindfulness e suas aplicações clínicas. Talvez fosse importante ser mais explícito sobre por que pode ser valioso trazer um dharma universal, perspectiva e meios de cultivá-lo no mundo dominante” (Tradução da autora).

conversations and studies are taking place [...], is evidence that a deeper conversation, coupled with increasingly robust scientific investigations, is ensuing. We can observe an accelerating confluence of dharma with mainstream medicine, healthcare, cognitive science, affective neuroscience, neuroeconomics, business, leadership, primary and secondary education, higher education, the law, indeed, in society as a whole, in this now very rapidly changing world. Such developments have major implications, of course, for the kinds of training required to skillfully deliver mindfulness-based interventions in a range of different environments without omitting or denaturing their dharma essence [...]”³⁰ (Kabat-Zinn, 2011, p. 283-284).

Contudo, os ensinamentos budistas, são, para Kabat-Zinn, como mapas, que orientam o caminho a seguir, com instruções. Esses ensinamentos também são considerados por ele como que “andaimes”, que servem de motivação para a busca do conhecimento e da compreensão do corpo e da mente e suas relações com o mundo. Segundo sua forma de pensar, é necessário transcender os andaimes para ir além do que é conhecido e herdado, para então ter acesso à experiência direta, e não somente ao que é transmitido.

Por esse motivo, definitivamente, ajuda ter um mapa do terreno em que entraremos quando começarmos a meditar, embora mantendo em mente o lembrete importante e profundamente incisivo – que, de novo, alguns podem achar, clichê – de que o mapa não é o território. O território das paisagens internas e externas de nossa experiência como seres humanos e de nossa mente parece infinito. Sem um mapa para nos orientar na prática da meditação, podemos muito bem andar em círculos por dias ou décadas sem nunca experimentarmos momentos de clareza, paz ou liberdade de nossas próprias ideias, opiniões e desejos opressivos. Sem um mapa para nos orientar podemos ficar presos com facilidade ao que só foi dito, talvez idealizando a promessa de um resultado especial, e presos também em ilusões e autoenganos sobre “chegar a algum lugar”, atingindo clareza, paz ou liberdade, no aparente paradoxo de isso soar como se fosse de fato um lugar especial a chegar ou um estado especial a atingir. Na verdade, há e não há. É por isso que precisamos ter um mapa e seguir as instruções daqueles que vieram antes, ao mesmo tempo que, ou especialmente porque, como veremos depois com mais detalhes, algumas dessas instruções meditativas declaram que não há mapa, não há direção, não há visão, não há transformação, não há conquista e não há nada a atingir. (Kabat-Zinn, 2019b, p. 138 e 139).

Isso quer dizer que o que importa não são os “andaimes” e os “mapas”, mas sim a jornada em si. Kabat-Zinn (2011, p. 297 e ss.) afirma que o MBSR é baseado no contexto do dharma universal, que não é diferente do “Buddhadharma”. O seu entendimento é que os “mapas” podem impedir os instrutores de mindfulness de comunicar e guiar de forma “original e direta” a seus pacientes ou alunos, através dos conhecimentos adquiridos pela

³⁰ “Agora, mais de 30 anos após a fundação da Clínica de Redução do Estresse, [...], bem como tantas outras interfaces nas quais tais conversas e estudos estão ocorrendo [...], é evidente de que uma conversa mais profunda, aliada a uma abordagem cada vez mais robusta de investigações científicas, está se sucedendo. Podemos observar uma confluência acelerada do dharma com medicina tradicional, saúde, ciência cognitiva, afetiva neurociência, neuroeconomia, negócios, liderança, educação primária e secundária, o ensino superior, a lei, na verdade, na sociedade como um todo, neste momento do mundo em mudança muito rápida. Tais desenvolvimentos têm implicações importantes, é claro, para os tipos de treinamento necessários para fornecer habilmente intervenções baseadas em mindfulness em uma variedade de ambientes diferentes sem omitir ou desnaturar seu dharma essência [...]” (Tradução da autora).

própria experiência com a prática de meditação. A ideia é ter em mente “os ensinamentos formais”, mas transcendê-los, pois eles podem impor “that can lead to idealizing a goal to be realized or attained, rather than letting realization and attainment take care of themselves”³¹.

Percebe-se também uma tentativa de desvinculação ou o não seguimento dos ensinamentos budistas de forma estrita quando o sistematizador de Mindfulness explica que ao tratar de pessoas no contexto médico, num programa em que o intuito é a redução do estresse, como será visto mais avante, quando será abordado o MBSR, é possível experimentar *dukkha*, o “des-compasso”, o sofrimento, sem mesmo mencioná-lo, e propor a investigação dele e as possibilidades de alívio e sua extinção. Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 2011, p. 298) ainda explica que isso também é possível de ser feito com “[...] of the ethical stance of *śīla*, the foundation of *samadhi*, and, of course, *prajñā*, wisdom [...] without ever having to mention the Four Noble Truths, the Eightfold Noble Path [...]”³², assim como a lei da impermanência e os demais ensinamentos, sem necessitar de fazer referência a uma “estrutura ou lente budista”. Ele afirma que é importante para os instrutores de MBSR ter um fundamento nos ensinamentos do “Buddhadharma”, contudo esses ensinamentos podem não ser transmitidos, ou pouco transmitidos, a não ser a essência, uma vez que não é feito o apelo a uma tradição ou autoridade, “[...] only to the richness of the present moment held gently in awareness, and the profound and authentic authority of each person’s own experience, equally held with kindness in awareness”³³ (Kabat-Zinn, 2011, p. 299). Apesar do Mindfulness e o MBSR tenha um fundamento da tradição budista, Kabat-Zinn busca não os vincular de forma estrita aos seus ensinamentos, características históricas, suas tradições, numa tentativa de convergir a ciência com a meditação meditativa.

1.5 O MBSR

Motivado pela possibilidade de levar uma prática que poderia auxiliar as pessoas que estão em condições de adoecimentos, dor e sofrimento, como um tratamento complementar de cuidado, Jon Kabat-Zinn criou o MBSR³⁴ (Redução de Estresse Baseada em *Mindfulness*),

³¹ “uma meta a ser realizada ou alcançada, em vez de deixar a realização cuidar de si mesma” (Tradução da autora).

³² “a postura ética de *śīla*, o fundamento do *samadhi* e, claro, *prajñā*, sabedoria[...] sem nunca ter que mencionar as Quatro Nobres Verdades, o Nobre Caminho Óctuplo[...]” (Tradução da autora).

³³ “apenas à riqueza do momento presente mantida suavemente na consciência, e a profunda e autoridade autêntica da experiência de cada pessoa, igualmente mantida com bondade em conhecimento” (Tradução da autora).

³⁴ O MBSR foi criado em 1979 e oferecido na Clínica de Redução de Estresse do Centro Médico da University of Massachusetts em Worcester, Massachusetts (Kabat-Zinn, 2017).

dentro do contexto hospitalar, uma vez que os hospitais são os “imãs de *dukkha*”, local onde se encontra muita dor e sofrimento: “que lugar melhor para oferecer treinamento em *mindfulness* que uma autoridade como o próprio Buda disse ser o caminho para superar a tristeza, a lamentação, o desaparecimento da dor e do luto, em resumo, o alívio do sofrimento?” (Kabat-Zinn, 2019b, p. 175). A ideia inicial era ofertar o MBSR a pacientes em que os tratamentos médicos disponíveis não eram suficientes, não ajudavam completamente, ou àqueles pacientes em que o tratamento médico não melhorava a sua condição de adoecimento, ou ainda para pacientes com doenças “intratáveis”. Contudo, devido ao apelo “redução de estresse” contido no programa, houve uma maior procura pelos pacientes e pela equipe de assistência do hospital.

O programa surge como uma opção para os pacientes e para a equipe médica. Para os médicos o MBSR surge como a possibilidade de “aliviar seu próprio estresse” uma vez que alguns pacientes não tinham opções de tratamento, ou não tinham progresso com a terapêutica adotada, o que causava insatisfação da parte dos mesmos; para os pacientes, o programa oferece a possibilidade de fazerem algo por si mesmos, pois o MBSR convida a todos a saírem do estado de passividade diante de sua condição de doença/saúde, para atuarem de forma ativa, participativa e responsável, reconhecendo os estados mentais e corporais que causam o sofrimento, para, com isso, acessar aos recursos internos que os permitem aprender a lidar com a dor, o sofrimento e proporcionar a si mesmo mais consciência e autocuidado e bem-estar.

Essa experiência era conduzida por um instrutor e realizada em grupo, pela “[...] comunidade emergente de benevolência e gentileza, o que os budistas chamam de *sangha*, que parece nascer de maneira espontânea, quando se pratica *mindfulness* junto” (Kabat-Zinn, 2019b, p. 176). Essa forma de atuação do MBSR ressoa com a “medicina participativa”³⁵, pois engajam as pessoas a serem protagonistas da melhoria da saúde e bem-estar, de forma a complementar o tratamento médico que recebem. Diante dessa perspectiva Kabat-Zinn conecta a meditação com a medicina.

Tanto “medicina” quanto “meditação” vêm do latim, *mederi*, que significa “curar”. A raiz indo-europeia profunda de *mederi*, porém, traz o significado central de

³⁵ A medicina participativa é um movimento dentro das áreas da Medicina, Psiquiatria e Psicologia que advém da medicina integrativa, que por sua vez, sucede da medicina comportamental. O que tais medicinas afirmam a unidade fundamental de mente e corpo, suas interações, interconexões no processo de saúde ou doença, e consideram como parte essencial do processo que as pessoas assumam o cuidado da sua saúde de forma a colaborar com a equipe médica no seu tratamento. Isso inclui aprender mais sobre sua condição de saúde e a mobilização de recursos internos para manter sua condição de saúde, prevenção e recuperação (Kabat-Zinn, 2017).

“medir”. Não se refere à nossa noção comum de medida, [...]. Em vez disso, refere-se à noção platônica de que todas as coisas têm sua própria medida interna, as propriedades que tornam o objeto o que ele é. A medicina pode ser entendida como aquilo que restaura a medida interna correta quando ela é perturbada, e a meditação, como a percepção direta da medida interna correta e o conhecimento experimental profundo de sua natureza (Kabat-Zinn, 2019b, p. 177).

O programa MBSR consiste na prática de atividades formais e informais durante oito semanas. Apresentaremos aqui o cronograma conforme apresentado por Kabat-Zinn (2017):

Nas semanas um e dois as pessoas são orientadas a realizar a prática formal de mindfulness chamada de escaneamento corporal (*body scan*), que consiste basicamente em manter-se deitado(a) em decúbito dorsal e ser conduzido(a) a levar a atenção de maneira sistemática para diferentes partes do corpo, iniciando a atenção pelos os dedos dos pés e finalizando na cabeça, observando as sensações experimentadas a cada momento. Tal atividade dura cerca de quarenta e cinco minutos. É recomendado também a realizar a atenção plena na respiração (que é a observação consciente no movimento da respiração), na posição sentada por dez minutos em outro horário do dia. Também é sugerido o cultivo de uma prática informal, que seria levar a atenção de forma consciente para atividades do dia a dia, como por exemplo, tomar banho, comer, etc. Essas práticas podem ser realizadas ainda com a utilização de Cd's que servem como guia da prática formal, inclusive em todas as semanas do MBSR. Vale ressaltar aqui que, além dos Cd's existem outras mídias que podem auxiliar àquele que deseja praticar meditação.

Nas semanas três e quatro o escaneamento corporal é alternado com posturas de hatha yoga. As posturas estão no Anexo C desta Tese. Na semana três recomenda-se realizar a atenção plena na respiração, na posição sentada por quinze a vinte minutos e na semana quatro por trinta minutos. Para a prática informal recomenda-se que na semana três seja dada a atenção para eventos agradáveis nos momentos em que ocorrem, enquanto que na semana quatro, a atenção seja voltada para os eventos desagradáveis.

Nas semanas cinco e seis suspende-se o escaneamento corporal, substituindo-o pela prática da meditação sentada durante quarenta e cinco minutos, alternando-se com as posturas de yoga.

Na sétima semana é encorajado ao (à) praticante que dediquem quarenta e cinco minutos por dia de práticas combinadas de meditação à sua escolha, entre elas a meditação sentada, o escaneamento corporal e/ou yoga, bem como é solicitado que realize as práticas sem orientação dos Cd's, caso os tenham feito uso nas semanas anteriores.

Na oitava e última semana do cronograma do MBSR o praticante decide quais práticas quer realizar por dia, assim como na sétima semana, e o mesmo pode voltar a utilizar como

guia os Cd's.

A oitava semana é o final das nossas recomendações formais para a prática de mindfulness e, esperamos, a primeira semana de prática por conta própria. Dizemos aos nossos pacientes que a oitava semana do programa MBSR dura o resto de suas vidas. Para nós não se trata de um final, mas de um começo. A prática não termina apenas porque a orientação formal acabou. As oito semanas do programa MBSR devem servir como uma plataforma de lançamento para a prática e para o resto da vida (Kabat-Zinn, 2017, p. 219).

Esse programa, brevemente descrito aqui, serviu de base para a criação de inúmeros outros tendo fundamento o Mindfulness, disseminando-se nas instituições, levando o potencial transformador e curativo que a atenção plena proporciona.

2 O YOGA CLÁSSICO

2.1 Uma introdução aos fundamentos³⁶ do Yoga³⁷ clássico

Para adentrarmos no Yoga clássico é preciso antes explorar algumas ideias fundamentais que norteiam o pensamento indiano. Segundo Eliade (1996, p. 19) o entendimento desses conceitos são fundamentais para se conhecer da concepção espiritual da Índia:

1º) a lei da causalidade universal que solidariza o homem com o cosmos e o condena a transmigrar indefinidamente – ou seja, a lei do karman; 2º) o processo misterioso que gera e sustenta o cosmo e, desse modo, torna possível o “eterno retorno” das existências – *māyā*, a ilusão cósmica, suportada (pior ainda, valorizada) pelo homem durante todo o tempo em que está cego pela ignorância (*avidyā*); 3º) a realidade absoluta “situada” em alguma parte para além da ilusão cósmica tecida por *māyā* e para além da experiência humana condicionada pelo karman; o Ser puro, o Absoluto, ou qualquer nome que tenha – o Si (*ātman*), *brahman*, o incondicionado, o transcendente, o imortal, o indestrutível, o *nirvāṇa* etc., e por último, 4º) os meios para se atingir o Si-próprio, as técnicas adequadas para adquirir a libertação (*mokṣa*, *mukti*), - a soma destes meios é que constitui propriamente o Yoga.

A busca da verdade é uma tônica na filosofia indiana. É seu conhecimento que liberta o homem. Mas o conhecimento da verdade não é um fim em si mesmo. O conhecimento auxilia o homem na sua libertação da ignorância, na “conquista da liberdade absoluta”, no qual a verdade tem uma função soteriológica, em que o indivíduo tem uma mudança no seu modo de ser (Eliade, 1996).

Explorou-se anteriormente na Introdução deste trabalho que conhecimento filosófico indiano teve um deslocamento de olhar, com mudanças de valores, em que a busca da consciência, o olhar para seu íntimo tornou-se a preocupação do indivíduo. Mas diferentemente do pensamento filosófico ocidental, na filosofia indiana, “[...] a mitologia nunca deixou de apoiar e facilitar a expressão do pensamento filosófico” (Zimmer, 1986, p. 33), servindo de maneira didática ao aprendizado da verdade, que juntamente com o saber filosófico “formou um tal alicerce que toda a estrutura da civilização indiana se tornou plena de significação espiritual” (*Ibid.*, p 33).

³⁶ Foram utilizadas algumas palavras em sânscrito neste trabalho grafadas em itálico, nas quais as mesmas variaram quanto à grafia. Tais variações relacionam-se com a forma utilizada pelo autor citado em suas obras. Por exemplo, a palavra “matéria”, que em Eliade (1996) e Zimmer (1986) encontra-se escrito em sânscrito como *prakṛti*, em Feuerstein (2006) fora grafado como *prakriti*. Portanto a grafia utilizada foi a mesma utilizada pelos autores, no momento em que os mesmos foram citados no decorrer do trabalho.

³⁷ O Yoga é considerado um dos seis sistemas clássicos, filosofias ou o que em sânscrito é chamado de *darśana*, ponto de vista, de uma tradição ortodoxa indiana. (Eliade, 2000; Zimmer, 1986). São seis pontos de vistas considerados complementares de uma “verdade única em vários planos da consciência”. (Zimmer, 1986, p. 431).

É a verdade que liberta o homem da sua condição de ignorância, de dor e sofrimento: ““libertar-se” do sofrimento é a finalidade de todas as filosofias e de todas as místicas indianas” (Eliade, 1996, p. 26). Aqui a verdade está para além do pensamento e da percepção, para além dos conceitos, além do *nāmarūpa*³⁸. A ignorância por sua vez detém o homem rumo ao caminho da libertação e o condiciona numa série de constantes renascimentos.

A importância considerável que todas as metafísicas indianas dão ao conhecimento [...] se explica mais facilmente quando se levam em conta as causas do sofrimento humano. A miséria da vida humana não é devida a uma punição divina, nem ao pecado original, mas à *ignorância*. Não qualquer ignorância, mas somente a ignorância da verdadeira natureza do espírito, a ignorância que nos faz confundir o espírito com a experiência psicamental, que nos faz atribuir “qualidades” e predicados a esse princípio eterno e autônomo que é o espírito; em resumo, uma ignorância de ordem metafísica. É então natural que seja um conhecimento metafísico que venha suprimir a ignorância. Esse conhecimento de ordem metafísica conduz o discípulo até o umbral da iluminação, isto é, até o verdadeiro “Si-mesmo”. E é este conhecimento de Si-mesmo – não no sentido profano, mas no sentido ascético e espiritual da expressão – o objetivo perseguido por grande parte das especulações indianas, ainda que cada uma delas indique um caminho diferente ao alcançá-lo (Eliade, 1996, p. 27).

A ignorância é uma condição fundamental que nos impulsiona a viver de maneira incorreta durante as existências, que “constrói o ego”. Segundo Zimmer (1986, p. 32), ela é

a raiz, causa e substância do tempo. E o paradoxo é que, ainda sem nunca ter começado, ela pode ter fim, pois o indivíduo preso por ela à interminável roda de renascimentos, e sujeito ao que é popularmente chamado de lei de transmigração da mônada vital ou alma, pode tornar-se consciente de que toda a esfera da mente por um ato de “íntima revelação” (*anubhava*), ou por um momento de real compreensão: “eu sou ignorante” (*aham ajñah*).

O conhecimento da verdade liberta o homem, e para isso ele precisa transcender sua condição terrena, buscando o Eu transcendental (*ātman*), que difere do eu fenomênico, da consciência egóica. Esse conhecimento pode ser obtido através da mudança do estilo de vida, na busca de um “método” que guie o indivíduo nessa jornada de autoconhecimento e libertação.

A civilização da Índia gerou uma variedade avassaladora de crenças, práticas e perspectivas espirituais, todas as quais têm como objeto uma dimensão da realidade que supera em muito a visão humana individual e o cosmo ordenado que a humanidade percebe e imagina. Essa dimensão já foi chamada Deus, o Ser Supremo, o Absoluto, o Si mesmo (transcendental), o Espírito, o Incondicionado e o Eterno. [...] Todos os métodos e estilos de vida desenvolvidos pelos gênios filosóficos e espirituais da Índia no decorrer de um período de pelo menos cinco milênios têm um único propósito sempre idêntico: ajudar-nos a romper os hábitos de nossa consciência ordinária e realizar nossa identidade (ou pelo menos nossa união) com a

³⁸ *Nāmarūpa* é, segundo Zimmer (1986, p. 32), “a totalidade do mundo objetivo e subjetivo como observado e conhecido”.

Realidade perene. As grandes tradições de crescimento psicoespiritual da Índia concebem-se a si mesmas como caminhos de libertação. A meta delas é a de nos libertar do condicionamento convencional e, portanto, libertar-nos também do sofrimento, que é um produto dos nossos condicionamentos inconscientes. Em outras palavras, elas são vias que levam à realização de Deus, à realização do Si mesmo, que é um estado de felicidade absoluta (Feuerstein, 2006, p. 25 e 26).

O caminho para tal libertação não se faz de maneira arbitrária. Segundo Zimmer (1986, p. 43) a libertação é uma “força” que está em todos os valores da vida na Índia. Isso quer dizer que ela é “o coroamento final do êxito do homem triunfante” no qual este a busca depois de cumprir seus compromissos diante do mundo, da sociedade, no seu papel pessoal.

A verdadeira força de um ideal não pode ser compreendida fora de seu contexto, e esse contexto é a Índia tradicional, não a moderna civilização industrial. *Mokṣa* é uma força que tem impregnado cada traço, característica e disciplina da vida indiana e que modelou toda a sua escala de valores. Deve ser entendido não com o significado de uma refutação mas como o coroamento final do êxito do homem triunfante. Em síntese: a maior parte da filosofia indiana propriamente dita diz respeito à orientação do indivíduo durante a segunda etapa de sua vida; não antes, mas depois que tenha cumprido os compromissos com o mundo, decorrentes da vida pessoal. Uma vez cumpridos seus deveres como membro moral e sustentador da família e da comunidade, é que se volta à tarefa final da aventura humana. De acordo com o *dharma* hindu, a vida do homem divide-se em quatro etapas (*āśrama*) estritamente diferentes. A primeira é a do estudante, “aquele que deve ser ensinado” (*śiṣya*), “aquele que atende, serve e acompanha seu guru” (*antevāsin*). A segunda é a do chefe de família (*gṛhastha*), que constitui o grande período da maturidade e do exercício de seu devido papel no mundo. A terceira é a do retiro à floresta para dedicar-se à meditação (*vanaprastha*). E a quarta refere-se ao sábio errante e mendicante (*bhikṣu*). *Mokṣa* é para estes dois últimos, não para o primeiro nem para o segundo.

Contudo é necessário citar uma discussão interessante quanto às etapas da vida no contexto histórico da Índia antiga, uma vez que essa divisão é algo ideal, no qual jovens ascetas, que não necessariamente passaram por todas as etapas idealizadas pela cultura indiana, seguem rumo ao caminho da libertação. A busca pelo autoconhecimento rompe as barreiras das etapas da vida:

esse esquema representa, é claro, o ideal, não o real. Muitos jovens nunca passaram pela primeira etapa da vida na forma aí descrita, enquanto que apenas alguns poucos ultrapassaram a segunda. Muitos dos eremitas e ascetas da Índia antiga, evidentemente, não eram velhos, e haviam encurtado ou omitido a etapa do chefe de família. A sequência das quatro etapas é evidentemente uma idealização dos fatos e uma tentativa artificial de encontrar lugar para os objetivos conflitantes com o estudo, a vida em família e o ascetismo, numa única vida (BASHAM *apud* GULMINI, 2002, p. 59).

Uma das práticas de libertação da Índia é o Yoga³⁹. Aliás, todas as filosofias e místicas

³⁹ A palavra Yoga refere-se tanto a uma escola de pensamento, um ponto de vista, um *darśana*, como também a própria prática/técnica. Portanto, para diferenciar uma da outra, será grafada Yoga (com Y maiúsculo) para se referir à escola/pensamento, e yoga (com y minúsculo) para se referir à prática.

da Índia tem como busca essa liberdade (Eliade, 1996). O Yoga por sua vez, possui diversas técnicas e atravessou diversos períodos históricos da Índia. Contudo trataremos do Yoga clássico, tema desta pesquisa. Segundo Feuerstein (2006, p 35 e 36) todas as escolas de Yoga têm em comum o fato o yoga é êxtase (*samâdhi*⁴⁰): “aquilo que é reunido ou unificado é o sujeito consciente e o seu objeto ou seus objetos mentais. *Samâdhi* é tanto a *técnica* da unificação da consciência quanto o *estado* consequente, de união extática com o objeto de contemplação”. Já em Eliade (1996) encontramos o termo *ênstase* que também está associado ao *samâdhi*, sendo este o resultado último alcançado pelo asceta através dos exercícios espirituais do yoga.

Como observou Mircea Eliade, historiador das religiões mundialmente famoso *samâdhi* na verdade não é “êxtase”, mas “ênstase”. A palavra “êxtase”, derivada do grego, significa estar (*stasis*) fora (*ex*) do eu ordinário, ao passo que *samâdhi* significa estar (*stasis*) dentro (*en*) do Si Mesmo, da Essência transcendente da personalidade. Mas ambas as interpretações estão corretas, pois só podemos habitar o Si Mesmo (*âtman* ou *purusha*) e identificarmo-nos com Ele quando transcendemos o eu egóico (*ahamkâra*). O Yoga, portanto, é a tecnologia do êxtase, da autotranscendência (Feuerstein, 2006, p. 36).

Patanjali⁴¹, considerado o compilador do Yoga clássico define o yoga como a “restrição dos turbilhões da consciência”. Tal restrição envolve o praticante de tal forma que ele adentra num estado de conexão e dissolução com o objeto de concentração acalmando o corpo e a mente. “Não se trata de uma simples questão de impedir que os pensamentos surjam; trata-se de uma concentração do corpo inteiro, no qual todo ser da pessoa se aquieta” (*Ibid.*, p. 36). Tal restrição se faz de tal modo que a pessoa adentra num estado de equilíbrio, em que há uma “parada psicamental” dando lugar a Consciência-Testemunha transcendental (atenção pura, *cit*), “que reside eternamente para além dos sentidos e da mente, captando ininterruptamente todo conteúdo da consciência” (Feuerstein, 2006, p. 37). Mais adiante, ao tratar dos membros (*angas*) do Yoga, esse assunto será mais abordado. Por enquanto o importante aqui é identificar que nesse estado, o praticante atinge um estado de equilíbrio, de

⁴⁰ “A palavra *samâdhi* [...] é composta dos prefixos *sam* (equivalente ao latim, *syn*) *â*, seguidos pela raiz verbal *dhâ* (pôr, colocar) na forma modificada *dhi*. O sentido literal do termo, portanto, é o de “colocar junto, reunir”” (Feuerstein, 2006, p. 35).

⁴¹ É consenso que Patanjali foi o compilador, um sistematizador das doutrinas e técnicas do Yoga (Eliade, 1996; Feuerstein, 2006). Compôs o *Yoga-Sutra* (aforismos do Yoga, um fio condutor com as ideias importantes de um pensamento), com base em obras já existentes. Segundo Feuerstein (2006), é possível que ele fora uma autoridade e que tenha sido chefe de alguma escola de Yoga, e que a tradição hindu relata que ele fora a encarnação de Ananta, ou Shesha, rei de mil cabeças da raça das serpentes, que assumiu o nome de Patanjali para ensinar Yoga na Terra. Patanjali “deu à tradição yogue a sua forma clássica” (Yoga clássico), e sua obra, o *Yoga-Sutra* é um “tratado sistemático que cuida de definir os elementos mais importantes da teoria e da prática do Yoga” (Feuerstein, 2006, p. 273). O *Yoga-Sutra* é composto de 195 aforismos que são distribuídos em 04 capítulos, a saber: 1. *Samâdhi-pâda* (sobre o êxtase), 2. *Sâdhana-pâda* (sobre a via), 3. *Vibhûti-pâda* (sobre os poderes) e 4. *Kaivalya-pâda* (sobre a libertação).

expansão da consciência e imperturbabilidade do ser.

Para chegar a esse estado, o praticante precisa apreender e compreender a filosofia dualista⁴² que fundamenta o Yoga clássico. Nela encontra-se uma minuciosa explicação e distinção entre os princípios da existência: o Espírito (*purusha*) e a matéria (*prakriti*). O Yoga proporciona discernimento (*viveka*) que capacita o praticante a tal empreendimento. De posse do conhecimento o *yogin* começará então a jornada rumo ao conhecimento de si mesmo, a sua autotranscendência.

Depois de compreender essa distinção importante entre o Espírito e a mente, o *yogin* procura então afasta-se, passo a passo, daquilo que percebeu que não constitui a sua natureza essencial – a saber, do corpo e da mente em sua totalidade. Esse afastamento gradual da realidade fenomênica se completa quando o *yogins* recupera a sua verdadeira Identidade, a Consciência-Testemunha transcendental (*Ibid.*, p. 37).

A prática do yoga lida com as questões da mente e da psique, e por isso ela pode ser considerada uma “psicotecnologia”, na relação entre o microcosmo e o macrocosmo a nível psíquico, em que o microcosmo (mundo interior) espelha o macrocosmo (o próprio cosmos), e que o cosmos é uma estrutura interligada: tudo está contido no todo. Sendo uma psicotecnologia, o Yoga clássico que é proposto por Patanjali apresenta um “mapa” da estrutura psíquica a nível micro/macrocósmico, que mostra esquemas dessa relação com a finalidade de apresentar o que está “para além” da própria psique e do cosmos, o Si Mesmo, que é a “natureza essencial do ser humano”. A ideia é transcender todos os níveis existenciais da Natureza, através da libertação, em que nos encontramos condicionados para fundir-se no Si Mesmo.

Numa extremidade da “Escala da Natureza” ficam as formas materiais; na outra fica o próprio fundamento transcendental da Natureza. Além disso fica a dimensão (ou, antes, “amensão”) da Consciência que são os Si Mesmos (*purusha*) transcendentais e supraformais. A filosofia yogue, na sua função ontológica – na função de “ciência do ser” –, proporciona aos *yogins* um mapa que lhes permite atravessar os diversos níveis da existência até que, no momento da libertação, saem por completo da órbita da Natureza (Feuerstein, 2006, p. 300).

Quanto à discussão acerca do “mapa”, esquema ou sistema filosófico proposto por Patanjali, é possível encontrar algumas opiniões. Feuerstein (2006, p. 300 e 301) afirma que

⁴² Segundo Zimmer (1986, p. 208), a filosofia dualista parte do pressuposto que: “1. que o Universo está alicerçado numa irresolúvel dicotomia de “mônadas vitais” (*purusha*) e “matéria” inanimada (*prakṛti*); 2. que a “matéria” (*prakṛti*), embora seja essencialmente simples, não composta, se apresenta ou se manifesta sob três aspectos diferenciados (chamados *guṇa*) comparáveis aos três fios de uma mesma corda; 3. que cada uma das “mônadas vitais” (*purusha*) associada à “matéria” (*prakṛti*) está envolvida na trama de uma interminável “roda de transmigração” (*samsāra*)”. Juntamente como a filosofia do Yoga está a filosofia do Sāṃkhya (escola de pensamento indiano, que compõe um dos seis sistemas ortodoxos) que são consideradas “gêmeas” por possuir bases filosóficas em comum.

há uma depreciação do esquema de Patanjali pelo fato de que o mesmo é um “empréstimo” da filosofia do Sâmkhya clássico. Contudo ele afirma que ambas possuem identidades diferentes a partir da base em comum que é a filosofia vedântica. O Sâmkhya nega a “[...] existência de um Ser soberano e superior aos muitos Si Mesmos transcendentais”, propondo um modelo de categorias da existência bem como uma terminologia diferente do Yoga clássico, e sua filosofia se baseia na capacidade inata de discernimento, no conhecimento racional como suficiente para a percepção do Si Mesmo. Já o Yoga clássico é teísta, e dá importância da realização do êxtase (*samâdhi*) como “[...] meio essencial para a transformação e, por fim, para a transcendência da consciência presa ao mundo”.

Ainda acerca dessa discussão, Eliade (1996, p. 44) afirma que Patanjali apreende quase totalmente a dialética do Sâmkhya, sendo uma espécie de continuidade do mesmo, e que no Yoga clássico a “[...] gnose não faz mais que preparar o terreno visando à aquisição da libertação (*mukti*)”. Zimmer (1986, p. 208) por sua vez afirma que ambas as filosofias na Índia são consideradas “gêmeas – dois aspectos de uma mesma disciplina”, que se complementam:

na *Bhagavadgītā* lemos: “As pessoas pueris e sem instrução falam do ‘conhecimento enumerativo’ (*sāmkhya*) e da ‘prática da concentração introvertida’ (*yoga*) como sendo diferentes um do outro; mas aquele que se estabelece firmemente em um deles obtém o fruto de ambos. O estado alcançado pelos que seguem o caminho do conhecimento enumerativo também é alcançado por meio dos exercícios da concentração introvertida. Realmente vê quem considera a atitude intelectual do conhecimento enumerativo e a prática da concentração como uma mesma coisa”.

Sobre a filosofia do Yoga clássico é preciso entender como se dá a relação entre o Si Mesmo e a Natureza para adentrarmos então no caminho rumo à libertação, o caminho óctuplo. Segundo Gnerre (2011, p. 228 e 229) é importante compreender o princípio dualista que permeia e fundamenta o Yoga de Patanjali:

antes de analisar este caminho, é importante compreender que o yoga de Patanjali baseia-se em um princípio dualista também existente na filosofia do Sâmkhya. Segundo este princípio, existe a mônada divina *Puruṣa* (ou *Purusha*) que observa, mas não participa da dança da natureza – a *Prakṛti*. Nesta lógica dual, podemos entender o primeiro princípio como o ser incondicionado e o segundo como a matriz fenomênica de onde deriva toda a natureza.

No topo dos princípios da existência dessa filosofia está o Si Mesmo (*purusha*), a pura Consciência (*cit*) ou Atenção (*citi*), que é eterno, onipresente, e difere da “consciência ordinária”, que é gerada pela interação enigmática do Si Mesmo com a Natureza inconsciente (*prakṛiti*). Sobre essa relação enigmática Eliade (2000, p. 32) escreve:

por que razão aceitou o Si vincular-se a uma órbita estranha, particularmente da Vida – gerando assim o homem enquanto tal, o homem concreto, histórico, votado a todos os dramas, a braços com todo o tipo de sofrimento? Quando, e em que ocasião, começou esta tragédia da existência humana, se é verdade que a modalidade ontológica do espírito é, como já vimos, exatamente o oposto da condição humana, sendo o Si eterno, livre e passivo?

A *causa* e a *origem* desta associação entre o espírito e a experiência são dois aspectos de um problema que o Sâmkhya e o Yoga consideram insolúvel, porque ultrapassa a capacidade actual da compreensão humana. Com efeito, o homem conhece e compreende através daquilo que o Sâmkhya-Yoga chama <<intelecto>>, *buddhi*. Mas este <<intelecto>> não é mais do que um produto – ainda que extremamente refinado – da substância primordial (*prakṛti*). Sendo um produto da Natureza, um <<fenómeno>>, o *buddhi* só pode estabelecer relações de conhecimento com outros fenómenos (que façam parte, como ele, da série infinita de criações da substância primordial); em caso algum poderia conhecer o Si: pois nunca conseguiria estabelecer relações de espécie alguma com a realidade transcendente. A causa, assim como a origem desta associação paradoxal do Si e da Vida (isto é, da <<matéria>>), só poderia chegar a compreender-se através de um instrumento de conhecimento que não implicasse de modo algum a matéria e que fosse portanto distinto da *buddhi*. Ora, tal conhecimento é impossível na actual condição humana. Não se <<revela>> senão àquele que transcendeu a condição humana; o <<intelecto>> não tem qualquer papel nesta revelação, que é antes o conhecimento de si-próprio, do Si propriamente dito.

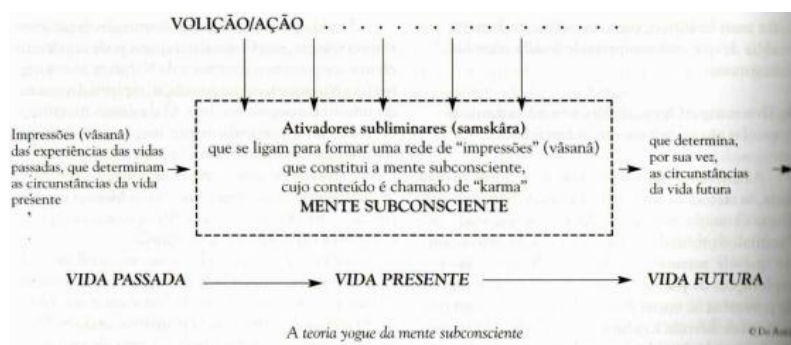
Zimmer (1986) afirma que há uma espécie de compromisso Si Mesmo com o indivíduo vivente, e que se dá em consequência da sua luminosidade ao banhar o material inconsciente do reino da matéria inanimada. Feuerstein (2006) afirma que esse vínculo entre o Si Mesmo e a Natureza se dá em função do fato de que esta possui uma qualidade transparente e luminosa (*sattva*, que será explorada a seguir) que se assemelha ao Si Mesmo e que reflete sua luz.

Também temos a Natureza, já citada acima, que assim como o Si Mesmo é eterno e onipresente e sua correlação com o Si Mesmo gera o “sofrimento humano”, uma vez que, para Patañjali essa correlação gera a falsa ideia somos corpo e mente e não o Si Mesmo, e que o yoga tem como objetivo, enquanto psicotecnologia, transcender essa ilusão. “Portanto, a ignorância espiritual (*avidyâ*) está no fundo da nossa identificação errônea com o corpo e a mente egóicos e finitos. Secundariamente, ela também é a fonte dos nossos desejos e aversões, bem como da fome de viver considerada em geral (o instinto de sobrevivência)” (Feuerstein, 2006, p. 301).

Para que seja possível a realização do Si Mesmo é preciso transcender as experiências egóicas que o separa do indivíduo. O ponto chave aqui são as experiências, pois elas deixam marcas (*vâsanâ*) na psique. A cada experiência vivida, seja ela de cunho egóico ou espiritual, cria-se um “ativador subliminar” (*samskâra*), que por sua vez compõem as marcas (*vâsanâ*), que são as “partes mais profundas da mente”. Experiências egóicas criam marcas na mente e reforçam as atividades psicomentais desse tipo. O mesmo se dá com as experiências

espirituais.

Figura 2: Teoria da mente subconsciente⁴³



É assim que as experiências do passado, ou de vidas passadas podem determinar a vida presente, bem como as experiências do presente determinam a vida futura na concepção da teoria da mente subconsciente do Yoga. As experiências vividas (egoicas ou não) criam os ativadores kármicos que

[...] são responsáveis pela renovação das atividades psicomentais na mente consciente, atividades essas que tomam a forma dos cinco tipos de flutuações ou “redemoinhos” (*vrutti*) de que fala Patanjali. Os ativadores, combinando-se para formar marcas complexas, são as forças ocultas que estão por trás da nossa vida consciente e constituem o solo do nosso destino. Por essa razão, Patanjali também usa o termo “depósito de ações” (*karma-āshaya*), ou cabedal kármico, para designar essas impressões armazenadas (Feuerstein, 2006, p. 302).

Ainda acerca da Natureza (*prakriti*, termo que significa “a produtora” ou “procriadora”) e a teoria da evolução cósmica (*sat-kārya-vāda* ou *prakriti-parināma-vāda*), é preciso entender que este termo pode ser utilizado tanto para o fundamento transcendente das formas em seu estado de latência/potência, que Patanjali chama de “O Indiferenciado” (*alinga*), como para as próprias formas.

“O indiferenciado” é indestrutível, possui a capacidade de modificação e cria ou manifesta dando “luz” ao universo multidimensional (Feuerstein, 2006). Enquanto fundamento ele é entendido como o equilíbrio dos *gunas* (qualidades). Esses “[...] elementos, poderes ou qualidades” da *prakriti* são: *sattva*, *rajas* e *tamas*. Zimmer (1986, p. 217) afirma que cada uma delas é a “[...] própria substância material do Universo”, e que “[...] o primeiro objetivo ensinado nos *Yoga-Sūtra* de Patañjali é aumentar o caudal de *sattva*, a fim de purgar gradualmente a natureza humana do *rajas* e do *tamas*”.

Os *gunas* possuem uma dupla característica. Segundo Eliade (1996, p. 32) eles possuem uma característica objetiva, que diz respeito à constituição do mundo exterior, e uma

⁴³ Extraído de Feuerstein (2006, p. 302).

característica subjetiva, em que “[...] suportam, alimentam e condicionam a vida psicomental”.

1 - *guṇa sattva*, “inteligibilidade”: aspecto fenomênico da luminosidade, da percepção; aquilo que permite a manifestação do fenômeno perante a percepção da consciência, e que torna o universo inteligível; no aspecto subjetivo, predomina no domínio do intelecto ou inteligência;

2 - *guṇa rajas*, “agitação”: aspecto fenomênico do movimento, da ação, da mutação; aquilo que permite o desdobramento de qualquer causa em efeito, o que preside toda transformação fenomênica; no aspecto subjetivo, predomina na emotividade, na excitação e na atividade em direção aos objetos;

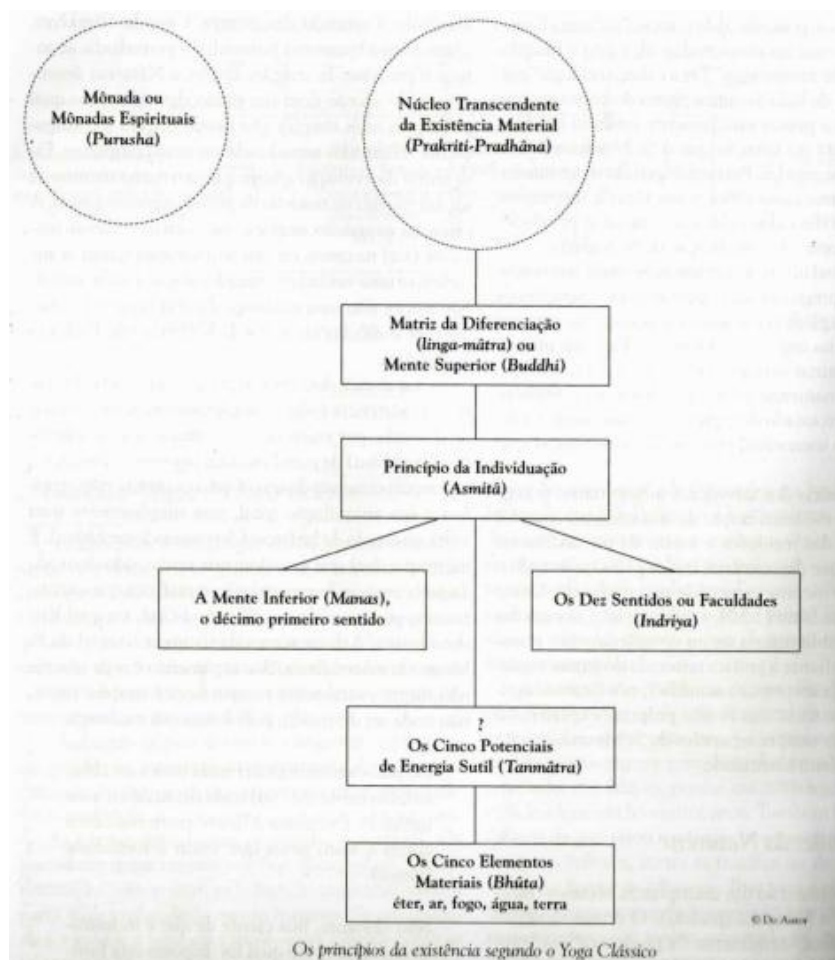
3- *guṇa tamas*, “inércia obscura”: aspecto fenomênico que se opõe ao movimento de *rajas* pela inação, estagnação, limitação, densidade; no aspecto subjetivo, opõe-se também à inteligibilidade de *sattva* pelo obscurecimento ou limitação da percepção, da inteligência e da atividade; predomina também no sono profundo (sem sonhos) e nos estados inconscientes (Gulmini, 2002, p. 86).

Eles compõem todo o universo: o homem e o cosmo possuem a mesma essência, diferenciando-se um do outro apenas por uma questão de grau nessa teoria evolutiva: “[...] os *gunas* impregnam todo o Universo e estabelecem uma simpatia orgânica entre o homem e o Cosmos, sendo estas duas entidades penetradas pela mesma dor da existência e servindo ambas o mesmo Si absoluto, estranho ao mundo e determinado por um destino ininteligível” (Eliade, 2000, p. 37).

O processo da criação se dá, portanto, no momento em que há uma perturbação no estado de harmonia e a Natureza desenvolve-se, transformando-se, manifestando-se (*âvirbhâva*) pela combinação dos seus elementos, em suas possibilidades latentes. “Além disso, o desaparecimento de um objeto existente não significa sua aniquilação total, mas simplesmente uma volta ao estado de latência (denominado *tirobhâva*)” (Feuerstein, 2006, p. 303).

Figura 3: Os princípios da existência segundo o Yoga clássico⁴⁴

⁴⁴ Extraído de Feuerstein (2006, p. 304).



Na teoria evolutiva há uma hierárquica de existência que o Yoga clássico admite em relação à predominância relativa de um dos três *gunas* que são: O Indiferenciado (*alinga*), o Diferenciado Puro (*linga-mātra*), o Não-Particularizado (*avishesha*) e o Particularizado (*vishesha*). Segundo Feuerstein (2006, p. 305), a teoria evolutiva se desenvolve na seguinte ordem:

do Indiferenciado nasce o Diferenciado Puro ou *linga-mātra* (“princípio ou matriz de diferenciação”), o primeiro princípio da manifestação ou primeiro nível da existência. Do ponto de vista psicológico, esse princípio também é chamado de “puro caráter de ‘eu sou’” (*asmita-mātra*), que é o senso de individuação cósmico. Tem o seu análogo no “fator do eu” (*ahamkāra*) ou noção de eu (*asmitā*) no nível microcósmico ou individual humano. Desse senso de individuação cósmico nascem os cinco tipos de estruturas ou potenciais sutis (*tanmātra*) da existência sensorial. Estes por sua vez, dão origem às onze faculdades (*indriya*), por um lado, e aos cinco elementos materiais (*bhūta*), por outro. Em outras palavras, é o princípio do Puro Caráter de “Eu Sou” que produz tanto as realidades físicas quanto as psicomentais.

Com isso, o Yoga tem a finalidade de eliminar a falsa ideia de que o corpo-mente (Natureza inconsciente) é o Si Mesmo, guiando o praticante a uma existência autêntica, sua jornada se dá de maneira “vertical” rompendo a “realidade condicionada”.

2.2 Os oito membros (*anga*) do Yoga clássico

Antes de adentrarmos aos oito membros (*anga*) do Yoga clássico, é importante entender que estes buscam o *ekāgratā* (“em um único ponto”, seja ele um objeto físico, pensamento ou mesmo uma divindade). É a concentração em um único ponto, que é firme e contínua, que significa no *Yoga-Sutra* de Patanjali ao *yogaś-citta-vṛtti-nirodha*⁴⁵, que impede as distrações e os automatismos mentais que influenciam a consciência (Eliade, 1996).

De fato, o que importa nesse caminho é extinguir a atividade ou as flutuações normais do pensar que não nos deixam perceber o *atman* dentro de nós. Começamos com o pensar, concentração correta da mente, que tem como aliado *buddhi* – a inteligência discriminatória, para depois seguirmos em direção ao não pensar (Gnerre; Baez, 2013, p. 153).

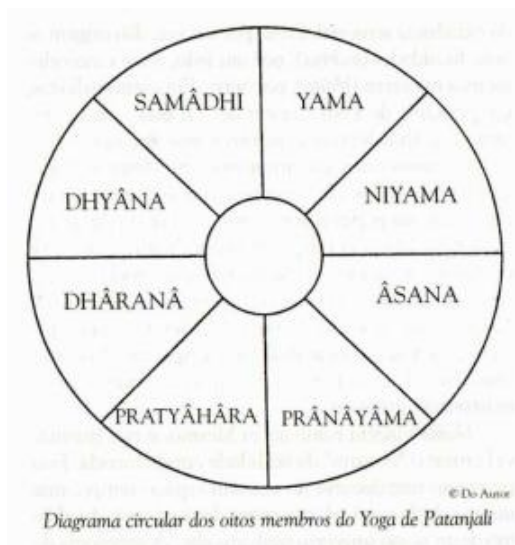
Para se chegar a essa concentração é preciso o desenvolvimento de práticas fisiológicas, exercícios espirituais, pois *ekāgratā* não é adquirida sem esforço; envolve a realização de práticas que preparam o indivíduo para alcançá-la, e por consequência *samādhi* (a concentração suprema). Essas práticas, os membros do Yoga são “[...] etapas do itinerário ascético espiritual, cujo fim último é a liberação definitiva” (Eliade, 1996, p. 54), em que cada membro é como um degrau de uma escada, que visam essa libertação, e que cada degrau posterior depende do anterior. É um caminho de progresso rumo à purificação e unificação da consciência (Feuerstein, 2006).

Os oito membros do Yoga de Patanjali são: *yama* (disciplina), *niyama* (autocontrole), *āsana* (postura), *prânâyâma* (controle da respiração), *pratyâhâra* (recolhimento dos sentidos), *dhâranâ* (concentração), *dhyâna* (meditação) e *samâdhi* (êxtase). Cada um deles possui uma finalidade específica, estando organizados de tal modo que não seja possível suprimir algum deles, a exceção de alguns casos, e que tanto *yama* quanto *nyama* constituem as “[...] preliminares inevitáveis de qualquer ascese; não representam, portanto, nenhuma particularidade específica do Yoga” (Eliade, 1996, p. 54).

Figura 4: Diagrama circular dos oito membros do Yoga de Patanjali⁴⁶

⁴⁵ Gulmini (2002, p. 115) traduz este sutra como: “Yoga é a supressão dos movimentos da consciência”.

⁴⁶ Extraído de Feuerstein (2006, p. 306).



Os dois primeiros membros do Yoga clássico, *yama* e *niyama* são consideradas de suma importância, sendo bases para formação do praticante na sua jornada rumo à liberação, pois a partir delas há a transformação no caráter e na conduta de vida do praticante. Esses membros são ensinamentos de cunho ético, moral e emocional.

Em outras palavras, os *yama* ou refreamentos do Yoga constituem os cinco “tu não farás” para o *yogin*; os *niyama* ou observâncias, por outro lado, constituem os cinco “tu farás”. São dez “mandamentos” que, como todas as considerações de ordem moral, ética e emocional dos sistemas *Sāṃkhya* e *Yoga*, são compreendidos sob a perspectiva mecânica de funcionamento das chamadas “leis universais” da virtude e da retidão (*dharma*) e que, através de uma relação irrevogável de causa e efeito, acabam por constituir constatações óbvias e lógicas acerca do progresso psicológico humano, e não simplesmente leis humanas ditadas por meio de coação de líderes sociais ou religiosos de uma dada época ou sociedade [...]

Não são apenas os atos exteriores ao indivíduo que trazem consequência a quem os pratica; também as palavras e pensamentos são considerados atos, criadores de impressões latentes e tendências na consciência, e também causadores dos atos físicos. Se a ordem de manifestação de uma virtude ou demérito vai inicialmente do pensamento até a palavra e, finalmente, ao ato projetado para o mundo, a ordem de refreamento segue o mecanismo contrário: inicia-se na supressão dos atos perante o mundo, para depois corrigir as palavras e, ao fim, extinguir suas tendências no pensamento. A prática de pensamentos contrários [...], por outro lado, tem o poder de extinguir também as palavras e os atos indesejados no *yogin* (Gulmini, 2002, p. 265 e 266).

Portanto, esses dois primeiros *anga* do Yoga visa a transformação do indivíduo na vida cotidiana. Preparam o terreno, nutrindo o praticante com fundamentos que o norteiam à medida em que o mesmo avança aos próximos membros, pois uma vez internalizados eles permitem que o praticante adquira o hábito de agir de forma coerente com o que se pensa, sente. Sob o ponto de vista do fato de que *yama* e *niyama* são as primeiras orientações feitas no Yoga clássico, Adele (2021, p. 10) faz a seguinte consideração:

nos dias atuais, as posturas físicas são as protagonistas quando pensamos em yoga. No entanto, dentro do sistema *asthanga* de *Os yoga sutras de Patanjali*, *yamas* e *niyamas* são os primeiros passos apresentados, valores éticos fundamentais para orientar o iogue. Para que aquele que se dedica às práticas do yoga possa ter discernimento no uso das habilidades que são adquiridas nessa disciplina, ou seja, de que adiantaria tornar seu corpo flexível, ter grandes capacidades respiratórias e uma mente extremamente afiada se esses poderes forem aplicados de forma nociva contra as pessoas, o mundo e o próprio praticante?

O que a autora traz é pertinente: do que adianta ter o corpo vigoroso, se age-se de forma a não estar em sintonia consigo mesmo? Em que os pensamentos, palavras, sentimentos e ações não estão alinhados? Como isso repercute na vida cotidiana do indivíduo com seus pares, sua comunidade? Como obter paz de espírito, bem estar diante dessas circunstâncias? Percebe-se que *yama* e *niyama* são mais que simples regras a serem “decoradas”. Viver de acordo com o que se acredita é mais do que necessário, é salutar. Essa consideração traz à tona a importância da recuperação da “admiração pela ética” como algo que precisa ser discutido. E mais especificamente a prática do yoga precisa ser pensada nesses moldes de uma formação do praticante enquanto indivíduo com suas crenças, seu modo de agir consigo e no meio em que vive. Sobre isso Desikachar (2018, p. 157) escreve que é possível entender “... a prática de yoga como um processo de examinar nossos comportamentos e atitudes habituais e suas consequências”.

2.2.1 *Yama* (disciplina)

A disciplina moral, refreamento (*yama*) é o primeiro membro, a base, o pré-requisito essencial do Yoga, que é uma ética universal. A disciplina moral tem a finalidade de depurar os erros cometidos na que na vida social são admitidos, uma vez que a transgressão desses preceitos morais constitui uma ameaça e tem consequências para o praticante que busca a libertação (Eliade, 1996). O refreamento não confere o estado yóguico, mas sim a “purificação” do indivíduo, sendo este indispensável aos demais membros do Yoga, buscando a equanimidade com a vida social (Gnerre; Baez, 2013).

Segundo Frawley (1996, p. 203) a conduta social, seja ela adequada ou não, está na base de maioria das doenças, sejam psicológicas ou físicas, garantindo a harmonia ou desarmonia entre o corpo e a mente:

quando não mantemos uma relação honesta, sincera e de desapego com o mundo e com as outras pessoas, não podemos ter a harmonia do corpo e da mente. A conduta social indevida é a base da maioria das doenças psicológicas e de muitas enfermidades físicas. A conduta social correta é um instrumento importante para

tratar toda doença. Antes que nos concentremos para tratar da mente ou para desenvolver nossa consciência, temos que criar os fundamentos de um relacionamento correto com o mundo que nos cerca, não apenas em nossos pensamentos, mas em nossas ações.

Essa disciplina está dividida em cinco outras “obrigações morais”, “virtudes” que quando dominadas conferem a quem as possui certos poderes paranormais (*siddhi*): não-violência (*ahimsâ*), veracidade (*satya*), não-roubar (*asteya*), castidade (*brahmacarya*) e não-cobiça (*aparigraha*). “Juntas, elas constituem o grande voto (*mahâ-vrata*), que, de acordo com o *Yoga-Sutra* (2.31), deve ser posto em prática independentemente de lugar, tempo, circunstância e da posição social da pessoa. Essas atitudes morais têm a finalidade de pôr rédeas à nossa vida instintiva” (Feuerstein, 2006, p. 306).

Ainda acerca das forças conquistadas pelo praticante ao superar os obstáculos que, na maioria são causados pelo inconsciente, encontrados pela prática de *yama* e *niyama*, é importante observar que essas forças adquiridas, são, segundo Eliade (1996, p. 56 e 57) de caráter mágico, e que a cada conquista, a cada superação o praticante se fortalece rumo à sua libertação:

é interessante observar desde já que a luta do yogins contra qualquer desses “obstáculos” tem caráter mágico. Toda tentação que ele vence equivale a uma força conquistada. Tais forças não são, é claro, morais; são forças mágicas. Renunciar a uma tentação não é só “purificar-se” no sentido negativo dessa palavra; é também obter êxito real e positivo: o yogins estende seu poder sobre aquilo a que havia começado por renunciar. E mais ainda, chega a dominar não só os objetos aos quais havia renunciado mas também uma força mágica infinitamente mais preciosa que todos os objetos como tais. [...]. Ele é incitado a renunciar a esse “poder mágico”, como renunciou às paixões humanas em troca das quais tal poder lhe foi conferido. A concepção desse equilíbrio quase físico entre a renúncia e os frutos mágicos da renúncia é notável.

Sobre os efeitos da prática de *yama* e *niyama* Gulmini (2002, p. 275 e 276) afirma que é preciso pensar nas práticas numa relação de interdependência e harmonia entre os componentes do Yoga clássico no qual estes componentes são praticados em concomitância de com estes primeiros *angas* descritos por Patanjali:

noutras palavras, o yogin que se dedica à prática dos refreamentos e observâncias deve estar ciente não apenas que o surgimento dos efeitos é uma questão de tempo e força de vontade, mas sobretudo deve atentar para o fato de que, no Yoga descrito por Patañjali, as etapas ou componentes da disciplina encaixam-se completamente de maneira harmoniosa. Portanto, embora o percurso do Yoga não possa ser traçado com sucesso até a integração sem a disciplina básica dos refreamentos e observâncias, a prática concomitante das posturas, técnicas de concentração, etc., deve caminhar lado a lado com esta disciplina da conduta. Desta forma, os benefícios obtidos com o cumprimento de um dos aspectos do Yoga podem auxiliar no progresso em outro de seus aspectos.

Ahimsâ (não matar, não-violência) é a principal virtude, a raiz das demais “obrigações morais”. *Ahimsâ* significa não causar dor, violência tanto em pensamento como em ações. Com a prática e o domínio de *Ahimsâ* é possível neutralizar sentimento de inimizade, hostilidade e criar uma aura de paz em torno do praticante. Segundo Feuerstein (2006, p. 306) o médico Caraka⁴⁷ verificou que essa virtude dilata o tempo de vida da pessoa uma vez que proporciona um estado mental positivo e que propicia a vida.

É muito provável que isso seja verdade, mas o motivo pelo qual o yogins cultiva essa virtude é outro: o desejo de não fazer mal a outro ser nasce do impulso de unificação e de transcendência do ego, o qual vive, caracteristicamente, em guerra consigo mesmo. Os yogins, portanto, buscam acalantar aquelas atitudes que aos poucos vão ajuda-los e realizar o que o *Bhagavad-Gîtâ* (13.27) chama de visão de igualdade (*sama-darshana*) – uma visão que vai além das aparentes diferenças entre os seres e chega até sua Ipseidade transcendental.

Segundo Vyāsa *apud* Gulmini (2002), todas as demais obrigações de *yama* (não-violência (*ahimsâ*), veracidade (*satya*), não-roubar (*asteya*), castidade (*brahmacarya*) e não-cobiça (*aparigraha*)) e *niyama* (*shauca* (pureza), *samtosha* (contentamento), *tapas* (ascese), *svâdhyâya* (estudo) e *îshvara-pranidhâna* (devoção ao Senhor)) têm como objetivo alcançar e tornar a inofensividade perfeita. Segundo Baba *apud* Gulmini (2002, p. 267),

a total consagração ao Senhor automaticamente leva uma pessoa a estudar; do estudo advêm as austeridades [ascese] que consistem em realizar as ações de acordo as divisões de castas e etapas da vida. Disto surge o contentamento, e dele advém a pureza da consciência. Esta pureza da consciência destrói o desejo por riquezas. Subseqüentemente, o desejo por mulheres deixa de existir. Aquele que é livre de apetite carnis não pode jamais se apropriar de forma ilegítima dos objetos pertencentes a outrem. Na ausência da natureza propensa ao roubo, a veracidade deve fazer sua aparição. E, por último, a inofensividade torna-se firmemente estabelecida no indivíduo. Este é o processo regular para o alcance da inofensividade.

Satya (veracidade) é o ajuste da palavra ao pensamento e ação, com a finalidade de comunicar o conhecimento. Significa não utilizar a palavra para prejudicar, e consiste na reflexão com atenção para dizer a verdade para o bem de todos: “somente se pode dizer que se utilizou a palavra para o bem dos demais e não em seu prejuízo se ela não foi enganadora, confusa ou estéril. Se resulta prejudicial às criaturas, mesmo não tendo sido enganosa, confusa e estéril, não é a verdade, é um erro [...]” (Eliade, 1996, p. 55). Quando dominada, a veracidade o praticante possui a capacidade de realizar o que suas palavras proferem (Feuerstein, 2006). O ato de mentir, enganar, ser desonesto e dissimulado tem como consequência o desvirtuamento da mente (Frawley, 1996).

⁴⁷ Médico naturopata indiano.

Para Feuerstein (2006, p. 307) *Asteya* (não-roubar) está ligado com a virtude da não-violência, tendo em vista que a ação de roubar é uma atitude de violência contra o outro e o domínio dessa virtude faz com que o *yogins* alcance, “[...] sem esforço, tesouros de todo tipo [...]”. Ainda sobre a virtude de não-roubar, Frawley (1996, p. 202) requer honestidade de uma maneira ampla, não somente em relação aos bens materiais:

não roubar significa não tomar o que por direito pertence aos outros. Isso inclui não só as propriedades dos outros, mas também o trabalho deles, ou qualquer crédito que se lhes deva. Isso estabelece nossa verdadeira relação com outras pessoas e nos mantém livres da inveja e do ciúme. Não roubar não é apenas uma simples questão de evitar o furto; requer honestidade sobre quem somos e sobre o que fizemos, e não tomar algo que não nos pertença por direito. Tudo o que tomamos dos outros gera o desencanto e perverte a mente, além de inibir a compreensão correta das coisas.

Brahmacarya (castidade, “conduta brâhmica”) é a renúncia de toda atividade sexual, desde a intenção até a ação, em que o instinto deve ser anulado da consciência e dos sentidos. Tem como fim a conservação da energia, e a estimulação impede a libertação, pois incitar o desejo de experiências sensoriais e leva à perda da energia vital (*ojas*⁴⁸). A “força secreta da faculdade geradora”, a energia do sexo é considerada importante e quando consumida impede a concentração e enfraquece a capacidade cerebral (Eliade, 1996). Sendo uma energia vital poderosa, quando não controlada “mal orientada” ela pode desvirtuar as funções mentais e físicas (Frawley, 1996).

Uma vez dominada, a castidade confere ao praticante vigor: “todos os textos de Yoga concordam em que a abstinência sexual não faz do *yogin* um fraco. Muito pelo contrário, fornece-lhe o corpo e o torna especialmente atraente para o sexo oposto – fato que, como alguns *yogins* descobriram, pode ser uma benção ou uma maldição” (Feuerstein, 2006, p. 307).

Aparigraha (não-cobiçar, ausência de avareza) consiste em não se apegar a bens, por isso a orientação ao *yogin* de não receber presentes, na busca de desenvolver a humildade, uma vez que os bens materiais podem distrair a mente. Um aspecto que essa virtude solicita é a renúncia.

Com o domínio de *Aparigraha* se desenvolve no praticante o conhecimento do nascimento atual e das existências anteriores, “[...] porque o apego ao corpo-mente é uma forma de cobiça, ao passo que não-cobiçar implica algum grau de desapego em relação às coisas materiais – o corpo inclusive –, o que faz vir à tona as lembranças esquecidas acerca

⁴⁸ Segundo Feuerstein (2006, p. 544) *ojas* é a “energia produzida pela ascese, especialmente pela prática da castidade, que envolve o processo de sublimação chamado *ûrdhva-retas*, que significa literalmente “(fluxo) ascendente do sêmen”.

das existências anteriores” (Feuerstein, 2006, p. 307).

Segundo Frawley (1996, p. 203) *Asteya* e *Aparigraha* são virtudes que andam juntas, uma vez que temos a falsa ideia de que possuímos as coisas, quando na verdade somos “guardiões” delas, conferindo simplicidade, liberdade em relação ao mundo:

não-possessividade não significa que tenhamos por força de nos desfazer de todas as nossas posses, mas significa que não devemos acumular coisas desnecessárias. Ter coisas demais gera muitos aborrecimentos, para os quais a única solução talvez seja desfazer-se dessas coisas. Há muitas conseqüências psicológicas negativas de ter muitos bens. Essas incluem dúvidas e apego, os quais conferem gravidade e uma atitude defensiva à mente.

[...]. Posses demais ou inadequadas criam uma força psíquica negativa e impede que a nossa consciência se expanda. Por meio dessa observância yogue, não criaremos mais um ambiente material limitador à volta da nossa consciência.

Outros princípios morais são mencionados, em alguns textos tardios do Yoga, que segundo Feuerstein (2006, p. 307) estão incluídas nas cinco virtudes de *yama*. As cinco virtudes auxiliam o praticante na sua transformação espiritual. Os outros cinco preceitos que podem ser incluídos em *yamas* são:

1. compaixão (*dayâ*) ou amor ativo
2. retidão (*âjra*) ou integridade moral
3. paciência (*kshamâ*) ou a capacidade de identificar-se metodicamente com a consciência-testemunha e deixar que as coisas se desenrolem segundo seu ritmo próprio
4. constância (*dhriti*) ou a capacidade de permanecer fiel aos próprios princípios
5. dieta parca (*mita-âhâra*; escreve-se *mitâhara*), que pode ser considerada uma subcategoria do não-roubar, pois os excessos alimentares são uma forma de roubar os outros seres e a Natureza.

2.2.2 *Niyama* (autocontrole)

Enquanto *Yama* se ocupa do comportamento ético com o mundo exterior, a conduta, a responsabilidade social a partir de uma mudança de olhar e de estilo de vida do praticante de Yoga, que parte da mudança interior que se reflete no exterior, a prática de *Niyama* busca a evolução da consciência, a vida interior. Por isso diz-se que ambas são “preliminares inevitáveis”, pois preparam o praticante de modo a provocar uma transformação na conduta de vida, a mudança de olhar e de ser que resvala nas suas relações com a sociedade e o mundo: “enquanto as cinco regras de *yama* servem para harmonizar o relacionamento deles com outros seres, as cinco regras de *niyama* harmonizam o relacionamento deles com a vida em geral e com a Realidade transcendente” (Feuerstein, 2006, p. 307).

As cinco práticas de *niyama* são: *shauca* (pureza), *samtosha* (contentamento), *tapas*

(ascese), *svâdhyâya* (estudo) e *îshvara-pranidhâna* (devoção ao Senhor).

Shauca (pureza) significa tanto a pureza, limpeza tanto interna quanto externa. No que concerne à pureza interna é preciso o uso da concentração e da meditação. Segundo Frawley (1996) a impureza psicológica gera problemas mentais, enquanto a física gera problemas físicos e que a purificação interna, da mente, é feita através de impressões, emoções e pensamentos adequados. Quanto à pureza externa, é possível sua realização através de alimentação apropriada e banhos.

A purificação é necessária em função da relação entre a Natureza e o Si Mesmo, pois a Natureza purificada, na qualidade sâtvica pode refletir a luz do Si Mesmo: “em última análise, a personalidade em seu aspecto mais elevado, o *sattva*, deve ser tão pura que possa espelhar sem distorções a luz do Si Mesmo transcendente” (Feuerstein, 2006, p. 308). O *Yoga-Sutra* de Patanjali diz: “[obtem, além disso], a pureza da [qualidade] *sattva* [do seu ser], a gratidão, a concentração, o domínio dos órgãos e dos sentidos e a capacidade de ver o Si Mesmo (*âtma-darshana*)” (*2.40) (Feuerstein, 2006, p. 285).

Samtoshâ (contentamento) é uma virtude que se caracteriza pelo fato de que o praticante não deseja mais do que aquilo que possui, e que não se deixa levar pela necessidade de ter mais e mais, tão comum no pensamento moderno, pois entende que o que se possui pode ser tirado no momento de sua morte. Isso o confere uma indiferença tanto ao que é considerado valioso quanto ao comum, e uma equanimidade em relação às coisas. (Feuerstein, 2006).

Com equanimidade, com serenidade, independente da circunstância que se encontre o praticante, que encontra a felicidade e alegria em si mesmo, ele pode elevar-se rumo à transcendência e a verdade: “Yoga não é o movimento da mente perturbada que busca o entendimento, mas o movimento da mente serena que busca a verdade” (Frawley, 1996, p. 204).

Desikachar (2018, p. 162) afirma que *Samtoshâ* é aceitar o que nos acontece, e aprender com o que acontece: “Frequentemente, esperamos que um resultado particular venha em consequência das nossas ações e, com a mesma frequência, nos desapontamos. Mas não é preciso de desesperar – em vez disso, deveríamos aceitar o que aconteceu. Esse é o significado real de *saṃtoṣa* [...]”. Em *Mindfulness*, Kabat-Zinn (2017, p. 84) traz como sugestão de atitudes, como fundamento o “deixar fluir”, o “deixar estar”, a “aceitação”, que significa “aceitar as coisas como elas são”. Essa atitude lembra *Samtoshâ*.

Tapas (ascese) são práticas que, segundo Feuerstein (2006) visam manifestar uma energia psicossomática (que é percebida em forma de calor) utilizada para alcançar a

consciência superior, a perfeição do corpo, fortalecendo-o como “um diamante”, aquecendo o “caldeirão do seu corpo-mente”. O *Yoga-Sutra* de Patanjali diz: “através da ascese (*tapas*), em virtude da diminuição da impureza, [alcança-se] a perfeição do corpo e dos órgãos dos sentidos. (*2.42)” (Feuerstein, 2006, p. 285). Eliade (1996, p. 57) afirma que *tapas* possibilita ir além dos limites dos sentidos ou até mesmo a sua supressão (clarividência, clariaudiência, adivinhação dos pensamentos).

Contudo, *tapas* não é autoflagelação, tampouco tortura. *Tapas* é a atitude de suportar os contrários, a auto supressão dos desejos (Gnerre; Baez, 2013). Um corpo forte, robusto, livre de impurezas permite à qualidade da Natureza mais elevada refletir o Si Mesmo sem distorções. Segundo Feuerstein (2006), No *Bhagavad-Gîtâ* é feita a distinção entre a ascese de acordo com a predominância de um dos *gunas* (*sattva*, *rajas* ou *tamas*) da Natureza e que se deve buscar a realização da ascese de modo a alcançar a qualidade de “*sat*”:

14. Diz-se que a ascese do corpo
é a veneração aos deuses, aos iniciados.
aos preceptores e aos sábios, (e mais) a limpeza,
a retidão, a castidade, e a não violência.
15. Diz-se que a ascese verbal
é aquela fala que não é perturbadora,
que é verdadeira, agradável e útil,
(ou ainda) a recitação repetitiva
de versos sagrados.
16. Diz-se que a ascese mental
é o assentamento da mente, a gentileza,
o silêncio, o autocontrole e pureza na atitude.
17. Essa tríplice ascese,
Praticada com uma fé absoluta
por homens ajustados,
sem expectativa em relação aos frutos,
se diz que é *sáttvica*.
18. Aquela ascese que é feita com falsidade,
com apenas a finalidade de obter respeito,
honrarias e veneração, é chamada aqui de *rajásica*,
sem estabilidade e sem foco.
19. Aquela ascese que é feita de modo confuso,
ferindo a si mesmo
ou com o objetivo de prejudicar outros,
essa é chamada *tamásica*.
- [...]
26. “*Sat*” conduz a mente
para o que é verdadeiro e bom.
Assim, a palavra “*sat*” é utilizada
nas ações mais auspiciosas.
27. A perseverança no sacrifício,
na ascese e na caridade se diz que é “*sat*”.
A simples ação (realizada) com essa intenção
Também se chama “*sat*”.
28. Aquilo que, sem fé, é sacrificado,
dado, praticado como ascese, ou realizado,
se diz que é “*asat*”, ó Pārtha.
Isso não existe nem depois da morte, nem agora (Vyāsa, 2018, p. 243 e 247).

Svâdhyâya (estudo) é o exame de si mesmo e das escrituras sagradas, mas não com o intuito intelectual, e sim com a finalidade obter a sabedoria dos antigos, absorvendo-a: “é a consideração meditativa das verdades reveladas por videntes e sábios que cruzaram as remotas regiões que a mente não pode alcançar, e que só o coração é capaz de receber e deixar-se transformar” (Feuerstein, 2006, p. 309). Através do estudo das “doutrinas espirituais” o praticante pode compreender a sua consciência superior, tornando familiar o conhecimento espiritual e o estudo de si mesmo: “as doutrinas espirituais transmitem à mente pensamentos superiores, e nos ensinam uma linguagem por meio da qual podemos compreender nossa própria consciência superior” (Frawley, 1996, p. 204).

Îshvara-pranidhâna (devoção ao Senhor) é a devoção e a auto entrega ao Senhor (Gnerre; Baez, 2013). Segundo Feuerstein (2006, p. 310) a adoração a uma Realidade maior é uma tendência natural da mente religiosa, que dá a sensação de que há algo que cuida daquele que adora, fazendo com que este saia das ideias e pensamentos egóicos e da insegurança para se abrir para a ideia de que há um vínculo que interliga e sustenta todo o universo. Essa tendência também desperta no praticante a possibilidade de auxílio ao próximo, no seu despertar, enquanto “instrumento da consciência superior”: “a devoção ao Senhor é o coração que se abre para o Ser transcendente, que, para o indivíduo não-iluminado, é uma realidade e uma força objetivas, mas que, no ato de iluminação, é percebido como idêntico ao Si Mesmo transcendente do *yogin*”.

Contudo, todas as práticas de *niyama* não são simples esforços do praticante rumo à realização do Si Mesmo. Devido ao seu trabalho constante, na transformação de si, sua disposição moral, e sua devoção ao Senhor, faz com que o *yogin* seja agraciado na busca do *samâdhi* (êxtase):

o autocontrole (*niyama*), em suas cinco formas, é mais, portanto, do que um esforço pessoal, pois acarreta o elemento da graça. Os *yogins* fazem todo o possível para compreender e transcender os muitos meios pelos quais a personalidade egóica convencional procura perpetuar-se. Mas, em última análise, a passagem da existência individualizada para a realização extática do Si Mesmo depende da intervenção divina (Feuerstein, 2006, p. 310).

Ainda sobre a importância da mudança do modo de vida que os dois primeiros membros do Yoga e suas consequências na vida do indivíduo, Frawley (1996, p. 205) observa que

se o nosso estilo de vida não reflete esses princípios da verdade, é provável também que nos inclinemos à intranquilidade; todavia, essas formas de disciplina devem ser cultivadas dia a dia durante algum tempo. Suas consequências não ocorrem de uma

hora para outra Temos de estabelecer cuidadosamente as bases da conduta correta a fim de ter estabilidade em nossa vida e em nossa mente. A conduta social correta e pessoal favorece o correto funcionamento de todos os aspectos de nossa consciência. Ajuda particularmente na orientação apropriada da inteligência, mas também ajuda a controlar a mente e os sentidos, além de purificar o corpo. Sem esses fundamentos dhármicos, o que construímos na vida provavelmente não durará.

Um aspecto acerca do Yoga é a “divisão” existente neste em “yoga externo”, que está relacionado ao fato de ser “exterior à consciência propriamente dita” e “yoga interno”, que

diferentemente das etapas externas do Yoga, as quais agem como meios auxiliares para o aquietamento dos movimentos da consciência e seu unidirecionamento para o objeto de concentração, aqui trata-se exclusivamente do “controle” exercido pela consciência, já livre de “tingimentos” externos ou fenomênicos, sobre si própria, tendo em vista o conhecimento sobre um objeto específico, único e constante” (Gulmini, 2002, p. 296).

São considerados do primeiro grupo, os cinco primeiros membros (*yama*, *niyama*, *âsana*, *prânâyâma* e *pratyâhâra*). No segundo grupo estão os três últimos elementos (*dhâranâ*, *dhyâna* e *samâdhi*).

2.2.3 Âsana (postura)

Enquanto *yama* e *niyama* buscavam preparar o indivíduo para a vida social e pessoal, conduzindo-o a uma transformação interior, com o intuito de reduzir da formação de atitudes danosas que pudessem aumentar o karma, a prática de *âsana* leva o praticante do Yoga para o nível do corpo, como mais uma forma de preparação para a transformação da consciência. Segundo Zica e Gnerre (2016), as práticas orientais do Yoga e Tai Chi Chuan são práticas de “espiritualidade do corpo”, que através de suas posturas corporais e gestos há a possibilidade de transmissão dos elementos espirituais contidas nessas tradições.

Âsana significa “assento” e apesar de Patanjali não fazer menção às posturas no *Yoga-Sutra*, ele afirma que “A postura (*âsana*) [deve ser] estável e confortável. (*2.46)” e “[A prática correta da postura é marcada] pelo relaxamento das tensões e a coincidência [da consciência] com o infinito. (*2.47)” (Feuerstein, 2006, p. 285). A prática correta possibilita o aumento da energia vital (Frawley, 1996). No que concerne à “coincidência com o infinito”, Eliade (1996, p. 58) afirma que tal situação é a extinção da “atenção à presença do próprio corpo”.

Os benefícios da prática de *âsana* podem ser percebidos desde alterações no estado de humor (Feuerstein, 2006), a regulações dos processos fisiológicos (Eliade, 1996). Segundo Feuerstein (2006) o aumento das posturas com fim terapêutico é algo posterior à história do

Yoga. Com a prática dos *mudrâ* (selos) é possível também alterar o “estado de espírito”, do praticante uma vez que esses selos atuam sobre o sistema endócrino do corpo. Com a prática das posturas é possível também a transformação desse estado de espírito, favorecendo a concentração, a superação da condição humana e a recusa às suas inclinações:

a finalidade dessas posturas meditativas é sempre a mesma: “A cessação absoluta da perturbação dos contrários” (*dvandvāna-bhīghāta*, *Yoga-sūtra*, II, 48). Alcança-se então certa “neutralidade” dos sentidos; a primeira etapa em direção ao isolamento da consciência e interceptando as pontes que permitem a comunicação com a atividade sensorial.

[...] Ao nível do “corpo”, o *āsana* é uma *ekāgratā*, uma concentração em um só ponto; o corpo está “firmado”, “concentrado” em uma única posição. Assim como a *ekāgratā* põe fim às flutuações e à dispersão dos “estados de consciência”, *āsana* põe fim à mobilidade e à disponibilidade do corpo, reduzindo a infinidade das posições possíveis a uma só postura, arquetípica, iconográfica (Eliade, 1996, p. 58 e 59).

2.2.4 *Prânâyâma* (controle da respiração)

O quarto membro do Yoga, *prânâyâma* (extensão do *prâna*⁴⁹, a força vital) pode ser praticado após *yogin* ter dominado as tensões físicas e se colocado numa condição de neutralidade em relação às sensações que *āsana* solicita. Assim, ele pode então seguir rumo à energização interior (corpo e mente) através da respiração.

Segundo Eliade (1996, p. 59) essa prática tem inicialmente o objetivo de “[...] ritmar a respiração o mais lentamente possível”, de forma a produzir uma “consciência contínua” (Eliade, 1996, p. 61) que possibilite a meditação. A prática do *prânâyâma* direciona o *yogin* para deslocar sua atenção à própria vida interior, orgânica e provoca no mesmo “uma inexprimível sensação de harmonia, uma plenitude rítmica, melódica, um aplainar de todas as asperezas fisiológicas. Em seguida, traz um sentimento vago de presença no corpo, uma consciência de sua própria grandeza” (*Ibid.*, p. 61).

Através da respiração e do seu controle, juntamente com a concentração, o praticante estimula e direciona essa energia, essa força vital pelos centros energéticos, do ponto base, no centro do corpo, até o topo da cabeça.

À medida que a respiração ou força vital sobe pelo corpo, a atenção também sobe e vai produzindo experiências cada vez mais sutis. No estágio final desse processo, a energia prânica é conduzida para o centro psicoenergético (*cakra*) mais elevado, situado no topo da cabeça. Quando o prâna e a atenção se fixam nesse ponto, a qualidade da consciência pode mudar radicalmente, chegando ao estado de êxtase (*samādhi*) (Feuerstein, 2006, p. 311).

⁴⁹ Segundo Feuerstein (2006, p. 544) *prâna* é explicada como “(i) A vida em geral. (ii) A força vital que sustenta o corpo, a qual tem cinco formas principais: *prâna*, *apâna*, *samâna*, *udâna* e *vyâna*. (iii) A respiração enquanto manifestação externa da força vital.

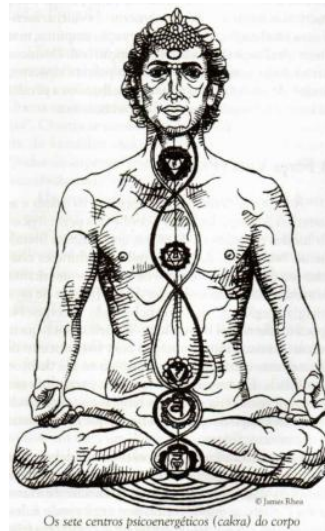
Tanto *âsana* quanto *prânâyâma* trazem a prática do Yoga para a corporeidade, a espiritualidade do corpo. O corpo como caminho para o exercício espiritual rumo ao autoconhecimento e transcendência. Por isso faz-se necessário aqui uma breve exploração acerca da anatomia do corpo sutil no Yoga. Segundo Gnerre (2011, p. 239), o seu desenvolvimento deu-se ao longo da história, com base na filosofia *Sāṃkhya* “[...] e também como uma taxonomia daquilo que os yogues viam de olhos fechados, em estados de profunda meditação. Mas é especialmente a partir do tantrismo que a “anatomia sutil” começa a ser minuciosamente mapeada e estudada”.

O corpo sutil (*sūkshma-sharîra*) é um “correspondente” do corpo físico. Ele é feito de energia e possui basicamente em sua anatomia os centros psicoenergéticos (*cakra*) e os canais (*nâdî*) (Feuerstein, 2006).

Os *nâdis* (que significa “duto”, “conduto”) são responsáveis por transportar o *prâna*: “[...] são correntes energéticas, padrões de fluxo definidos dentro desse campo luminoso de energia que é o corpo sutil.” (Feuerstein, 2006, p. 429). Existem três principais canais: o central (*sushumnâ-nâdi*), localizado ao longo da coluna vertebral; o que fica a esquerda do *sushumnâ-nâdi*, chamado de *idâ-nâdi*, e o que fica a direita do *sushumnâ-nâdi*, chamado de *pingalâ-nâdi*. A força vital transita por esses últimos, que estão dispostos de em volta do canal central, formando uma “rampa helicóide”. Usando o controle da respiração o praticante de Yoga direciona a força vital que oscila para cima e para baixo em *idâ-nâdi* e *pingalâ-nâdi* de modo a “concentrar a força vital como um raio laser e fazê-la subir pelo eixo da coluna até o topo da cabeça, onde se localiza um grande centro esotérico” (Feuerstein, 2006, p. 430).

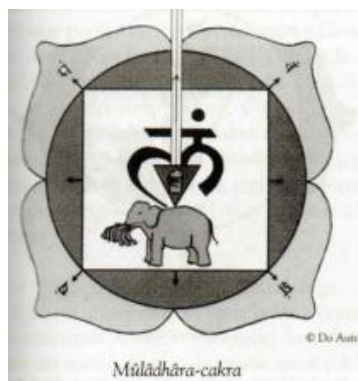
Figura 5: Os sete centros psicoenergéticos do corpo⁵⁰

⁵⁰ Extraído de Feuerstein (2006, p. 427).



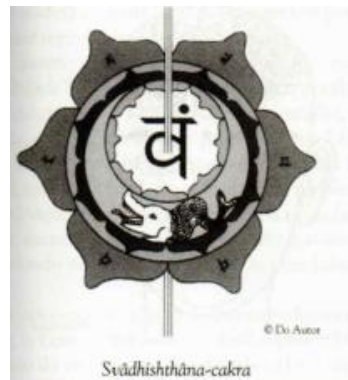
Os centros psicoenergéticos (*cakras*, que significa “roda”) são “coágulos” de energia vital que estão condensadas e localizadas ao longo do canal *sushumnâ-nâdi*. No total têm-se sete grandes centros, que vibram em frequências diferentes, possuindo cada um deles uma função psicossomática e psicamental específica, bem como uma cor, um elemento, um mantra, um animal ou representação simbólica, uma divindade e a quantidade de pétalas (Feuerstein, 2006).

Figura 6: Mûlâdhâra-cakra⁵¹



O *Mûlâdhâra* (“apoio da raiz”) está localizado no períneo, tem como elemento terra, mantra *lam* e seu animal é o elefante (representando a força). Este *cakra* é um lótus vermelho-escuro e possui quatro pétalas. Suas divindades são Brahma (Deus criador) e a deusa Dâkinî. No corpo físico, está ligado ao sentido do olfato e aos membros inferiores e como função psicamental está associada ao medo.

⁵¹ Extraído de Feuerstein (2006, p. 431).

Figura 7: Svâdhishtâna-cakra⁵²

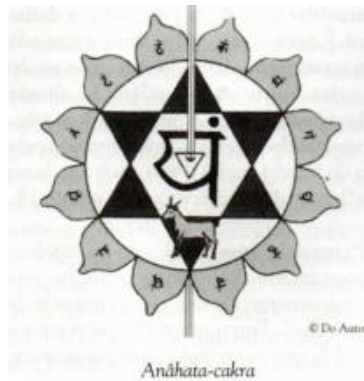
O *Svâdhishtâna* (“própria base”) está localizado nos órgãos genitais, tem como elemento água, mantra *vam* e seu animal é o crocodilo (representando a fertilidade). Este *cakra* é um lótus carmim e possui seis pétalas. Suas divindades são Vishnu e a deusa Râkinî. No corpo físico, está ligado ao sentido do paladar e às mãos e como função psicamental está associada à tristeza.

Figura 8: Manipura-cakra⁵³

O *Manipura* (“cidade da jóia”) está localizado no umbigo, tem como elemento fogo, mantra *ram* e seu animal é o carneiro (representando a energia ígnea). Este *cakra* é um lótus de cor amarelo-forte e possui dez pétalas. Suas divindades são Rudra e a deusa Lâkinî. No corpo físico, está ligado ao sentido da visão e ao ânus e como função psicamental está associada à ira.

⁵² Extraído de Feuerstein, (2006, p. 431).

⁵³ *Ibid.* (p. 431).

Figura 9: Anâhata-cakra⁵⁴

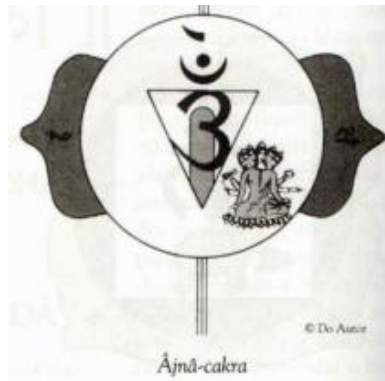
O *Anâhata* (“não-tocado”, “não-tangido”, “lótus do coração”) está localizado no coração, tem como elemento ar, mantra *yam* e seu animal é o antílope negro (representando a presteza). Este *cakra* é um lótus de cor azul e possui doze pétalas. Suas divindades são Ísha e a deusa Kâkinî. No corpo físico, está ligado ao sentido do tato e ao pênis e como função psicamental está associada ao amor.

Figura 10: Vishuddha-cakra⁵⁵

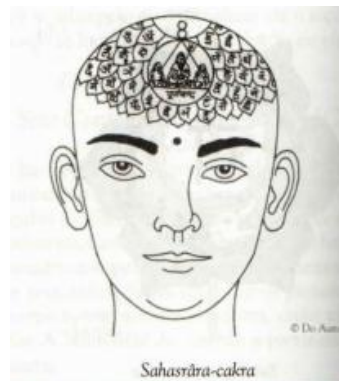
O *Vishuddha* (“puro”) está localizado na garganta, tem como elemento éter, mantra *ham* e seu animal é o elefante branco (representando a força pura). Este *cakra* é um lótus de cor violácea e possui dezesseis pétalas. Suas divindades são o andrógino Ardhanarîshvara (Shiva/Pârvatî) e a deusa Shâkinî. No corpo físico, está ligado ao sentido da audição e à boca e pele, e como função psicamental está associada a atitudes em relação à vida, positivas ou negativas.

⁵⁴ *Ibid.* (p. 431).

⁵⁵ *Ibid.* (p. 432).

Figura 11: Âjnâ-cakra⁵⁶

O *Âjnâ* (“comando”) está localizado no cérebro, entre os olhos (“terceiro olho”), estando ligado a *manas* (aspecto mental que processa as informações recebidas dos sentidos), mantra *om* e sua representação simbólica é o falo dentro de um triângulo que aponta para baixo (representando a polaridade Shiva/Shakti). Este *cakra* é um lótus de cor branca ou cinza-claro e possui duas pétalas. Suas divindades são Parama-Shiva e a deusa Hâkinî. Está ligado ao sentido de individualidade, e como função psicomental está associada à desconfiança ou confiança na existência.

Figura 12: Sahasrâra-cakra⁵⁷

O *Sahasrâra* (“de mil pétalas”) está localizado no topo da cabeça e não é considerado um *cakra*, pois é considerado um “ponto que transcende o corpo” ligando a forma humana a Consciência, indicada pela representação simbólica do *linga*⁵⁸ luminoso (que representa Shiva) que está colocado no meio do lótus de mil pétalas.

⁵⁶ *Ibid.* (p. 432).

⁵⁷ *Ibid.* (p. 432).

⁵⁸ O *linga* (“sinal, símbolo, marca”) é descrito por Feuerstein (2006, p. 543) como: (i) No Shaivismo, o símbolo do aspecto criativo da Divindade. (ii) O falo enquanto símbolo da criatividade. (iii) No Yoga de Patanjali, uma fase específica do processo de evolução psicocômica, que representa o primeiro passo que leva à manifestação.

2.2.5 *Pratyâhâra* (recolhimento dos sentidos)

A prática do *pratyâhâra* é a etapa posterior aos *âsanas* e *prânâyâmas* e a última da ascese psicofisiológica. Com a prática das últimas o *yogin* vai gradativamente perdendo os sentidos em relação aos estímulos externos, de modo a recolher-se mais ao interior da mente. Esse isolamento da consciência e recolhimento dos sentidos é o estágio de *pratyâhâra*. Nesse estado, o praticante possui uma mente ativa, uma vez que os sentidos estão “desativados” (Feuerstein, 2006). Para Frawley (1996), *pratyâhâra* é o desapego dos impulsos, das distrações, pois estas tornam o praticante vulnerável e condicionado aos estímulos externos.

Abandonando e superando a condição humana por meio dos *âsana* e *prânâyâmas* e do *ekâgratâ*, o praticante experimenta autonomia, estabilidade e se preserva dos estímulos externos, numa jornada interior de recolhimento em si mesmo, condição necessária para alcançar a concentração (*dhâranâ*).

As posturas ou *âsana*, o *prânâyâma* e a *ekâgratâ* são usados para abolir – nem que seja só durante o tempo que dura o exercício – a condição humana. Imóvel, ritmando a respiração, fixando o olhar e a atenção em um só ponto, o *yogin* supera experiencialmente a modalidade profana do existir. Começa a tornar-se autônomo em relação ao cosmos; as tensões exteriores não mais o perturbam (tendo, com efeito, ultrapassado os “contrários”, é insensível tanto ao frio como ao calor, à luz e à obscuridade etc.); a atividade sensorial já não o projeta para fora, para os objetos dos sentidos, o fluxo psicamental já não é violentado nem dirigido pelas distrações, os automatismos e a memória; ele está “concentrado”, “unificado”. Essa retirada do cosmos é acompanhada de um mergulho em si mesmo, cujos progressos se somam aos da retirada. O praticante volta a si, toma posse de si mesmo, cerca-se de “defesas” cada vez mais poderosas para se preservar de uma invasão pelo exterior – torna-se, em uma palavra, invulnerável (Eliade, 1996, p. 68).

Uma vez que o *yogin* está recolhido em si mesmo, livre de toda perturbação exterior é possível ele possa então conhecer as coisas como ela realmente são, através da contemplação direta dos objetos sem se deixar levar pelos mesmos, sem a intervenção dos sentidos, coisa impossível de se realizar no homem comum que é invadido pelos sentidos, “pela sede de viver” e pelo subsciente.

O *citta* – enquanto massa psíquica que ordena e esclarece as sensações vinda de fora – pode servir de espelho dos objetos, sem que os sentidos se interponham entre ele e seu objeto. [...] Realizando o *citta-vṛtti-nirodha*, isto é, a suspensão dos estados psicamentais, o *citta* permanece em si mesmo (*svarūpamātre*). Porém, essa “autonomia” do intelecto não conduz à supressão dos “fenômenos”. Apesar de estar desapegado dos fenômenos, o *yogin* continua a contemplá-los. Em vez de conhecer, como até então, por meio das formas (*rūpa*) e dos estados mentais (*citta-vṛtti*), o praticante contempla diretamente a essência (*tattva*) de todos os objetos (Eliade, 1996, p. 70 e 71).

Segundo Frawley (1996, p. 212 e 213) existem duas técnicas principais de *pratyâhâra*: a do isolamento dos sentidos e a do uso dos sentidos com atenção. A primeira consiste em “tapar os olhos e os ouvidos” de modo que livre de impressões, a mente possa “renovar-se” de modo que as impressões internas sejam possíveis de conhecimento. A outra forma é através da percepção sensorial, que pode ser feito ao “[...] testemunhamos as impressões sensoriais, quando habilitamos a percepção pura em vez de reagir com preferências e aversões. Isso requer que deixemos de projetar nomes e definições para nossas impressões e consideremos os objetos sensoriais pelo que são [...]”. Tal pratica assemelha-se ao que Eliade (1996) afirma acima, uma vez que o praticante “contempla” o objeto como ele é, em sua essência, sem apreendê-lo.

Sobre o retraimento dos sentidos Desikachar (2018, p. 172 e 173) nos explica como ele se dá, como também através dele é possível o controle do desconforto, da dor física:

deixe-me dar um exemplo. Quando estamos totalmente absorvidos na respiração durante o *prāṇāyāma*, quando estamos completamente com ele, *pratyâhâra* ocorre naturalmente. A mente está tão intensamente ocupada com a respiração, que todas as ligações entre mente, sentidos e objetos externos que não tem a ver com a respiração são rompidas. Assim, *pratyâhâra* não é um estado de sono. Os sentidos são perfeitamente capazes de responder, mas não o fazem porque se retraíram.

Esta técnica da percepção sensorial lembra uma das práticas de Mindfulness, em que o praticante é solicitado a prestar atenção a algumas impressões. A prática de atenção plena aos sons, pensamentos e emoções, encontrada em Kabat-Zinn (2019, p. 160) solicita ao praticante se fixe nos sons do ambiente em que se está meditando, sem se deixar levar pela mente, sem apego ou aversão ao que percebe, sem buscar definições, somente levando a atenção a essa sensação, em detrimento das demais, buscando percebê-la tal como ele é, sem apreensão parece trazer em si essa dessensibilização gradativa que a pratica de meditação requer para que a consciência possa se fazer presente de forma plena. Com essa prática há um afunilamento, um direcionamento da sua atenção, que prepara para a concentração:

o desafio é simplesmente ouvir o que houver para ser ouvido. Não vamos procurar sons específicos nem privilegiar certos sons em relação a outros por serem mais agradáveis. Estamos apenas deixando que os sons venham até nós. Assim nos entregamos por completo à paisagem sonora, prestando atenção no que estamos ouvindo: os sons, os espaços entre eles e o silêncio dentro e por trás de todos os ruídos. Mais uma vez, o principal aqui é a consciência, não os sons, seus pensamentos sobre de onde estão vindo, sobre os quais você prefere ou suas reações emocionais a eles. O desafio é simplesmente repousar na consciência, ouvindo o que houver para ser ouvido, momento a momento.

Com o domínio do *pratyâhâra* através dos exercícios psicofisiológicos que o permitiram dominar seu corpo e mente o *yogin* passa a “tríplice técnica” chamada de

saṁayama, que são a concentração (*dhāraṇā*), a meditação propriamente dita (*dhyāna*) e o êxtase (*samādhi*) Estas são consideradas como práticas “sutis” e semelhantes: “o praticante que se aplica a uma delas (a concentração, por exemplo) não consegue se sustentar nela sem dificuldade e com frequência, involuntariamente, escorrega na meditação ou no êxtase” (Eliade, 1996, p. 71).

2.2.6 *Dhāranā* (concentração)

O quinto membro do Yoga, a concentração, é a atenção em um “determinado suporte (*desha*)”, que pode um objeto, uma parte do corpo, uma divindade: “o termo que Patanjali designa a concentração é *dhāranā*, derivado da raiz verbal *dhri*, que significa “segurar”. O que fica seguro é a atenção, a qual é fixada num objeto interiorizado” (Feuerstein, 2006, p. 312).

A prática da concentração é a primeira da tríplice técnica que conduz o praticante à integração. Gulmini (2002, p. 163) descreve em que consiste esse estado de concentração:

o *yogin* começa seu processo por tomar um objeto específico para concentração. O objetivo dessa concentração é criar na consciência uma tendência ao unidirecionamento de seu foco de atenção, e aumentá-la com a prática constante. [...] Todos os esforços sistemáticos do *Yoga* têm como propósito a viabilização desta concentração suprema. Trata-se de uma atenção unidirecionada de tal intensidade que, durante o seu exercício, se anulam as influências externas à consciência. Em outras palavras, todas as experiências sensoriais que caracterizam a percepção do homem comum, [...], deverão ser cessadas. Apenas a consciência, o “ser interior”, deverá permanecer e, nela, apenas o movimento da presença do objeto tomado para concentração. Sob o ponto de vista do *Yoga*, portanto, concentrar-se e balançar a perna ou morder os lábios ao mesmo tempo, não é concentrar-se de fato. Qualquer outro movimento da consciência paralelo à cognição do objeto caracteriza o plano de consciência denominado *vikṣipta*, “oscilante”, e a integração não é possível antes que se alcance o plano da consciência denominado *ekāgra*, “unidirecionado”.

Aqui o processo de concentração se dá como na *ekāgratā*, a fixação em um único ponto, a unidirecionalidade. Contudo a finalidade não é somente a de obter “lampejos de concentração”, mas de aprofundamento psíquico, que envolve completamente o praticante de corpo e mente o que difere *dhāranā* de uma concentração comum:

mas enquanto a concentração ordinária é na maioria das vezes um estado que gravita em torno da cabeça e é acompanhado por uma grande dose de tensão localizada, a *dhāranā* yogue é uma experiência que toma o corpo inteiro sem impor tensão alguma, muscular ou de outra espécie, de modo que chega a alcançar uma dimensão extraordinária de profundidade psíquica na qual pode desenrolar-se o trabalho criativo interior (Feuerstein, 2006, p. 312).

Eliade (1996, p. 71 e 72) afirma que a *ekāgratā* entendida na *dhāraṇā* tem uma

finalidade de compreensão. “Em outras palavras, a *dhâraṇâ* – e por isso ela se distingue da *ekāgratâ*, cujo único fim é deter o fluxo psicomental e “fixá-lo em um único ponto” – realiza essa “fixação” a fim de *compreender*”. Acerca dessa compreensão, desse saber acerca do objeto de concentração que leva à integração é elucidada por Gulmini (2002, p. 163 e 164) que aqui é reproduzido:

temos, portanto, que a cognição que está operante durante a concentração já não é uma cognição “externa”, mas, isto sim, uma imagem do objeto projetada apenas pelo intelecto; não importa, portanto, se o objeto está, como substância manifesta, na presença física do *yogin*, pois este está procurando percebê-lo através apenas de seu reflexo em sua inteligência, ou intelecto. Não importa se os olhos estão abertos ou não, ou se os ouvidos estão tapados ou não, porque o *yogin* bem sucedido na concentração está cego e surdo para o mundo ao seu redor. Compreendemos, assim, o comentário de que a percepção do *yogin* não é externa, mas se dá unicamente através da inteligência ou intelecto, o substrato fundador da consciência e que, aliás, é o que permite que qualquer percepção ou conhecimento seja possível. A integração ocorre quando o intelecto se unifica com o objeto de sua concentração, e já não há mais distinção entre aquele que percebe, o instrumento de percepção, ou inteligência, e o domínio objetivo percebido. O conhecimento propiciado por esta fusão da consciência com o que se deseja conhecer não possui nenhuma espécie de mediação: a cisão entre sujeito e objeto é destruída, e a verdadeira natureza do objeto contemplado surge à consciência, nítida e incontestável...

2.2.7 *Dhyâna* (meditação)

Da continuidade da concentração, seu aprofundamento e prolongamento chega-se ao estado de meditação, *dhyâna*: “[...] neste estado, a corrente de pensamento unificado do praticante tende ao não pensar” (Gnerre; Baez, 2013, p. 157). Enquanto em *dhâraṇâ* busca-se voltar a atenção para um determinado objeto, concentrando-se nele, em *dhyâna*, a ideia é conservar-se na atenção do mesmo: “[...] dharana conservado no tempo passa a ser dhyana” (Frawley, 1996, p. 218). Sobre a definição do termo Gulmini (2002, p. 201) explicita seu significado:

derivado da raiz *DHYAI*, “contemplar, meditar”, este termo adquire um significado bastante específico como a sétima das oito etapas da disciplina do *Yoga*, e porta de acesso à experiência de integração. Meditação, para o *Yoga* descrito por Patañjali, representa a continuidade de um estado de concentração unidirecionada e profunda da consciência, até a produção da integração...

A “unidirecionalidade” da atenção é seu mecanismo: concentrado o praticante “preenche todo o espaço da consciência” com o objeto de sua meditação, e o mesmo adquire uma condição emocional “calma e pacífica”, se mantendo lúcido, desperto, com pouca ou nenhuma consciência do ambiente exterior. O praticante está concentrado, na medida em que a meditação aprofunda, em menos coisas, esvaziando a mente, sem perder a consciência. (Feuerstein, 2006).

A meditação busca cessar *vritti* (as modalidades da atividade mental): *pramâna* (cognição válida), *viparyaya* (cognição errônea), *vikalpa* (conceitualização), *nidrâ* (sono) e *smriti* (memória). *Pramâna* e *viparyaya* são cessados com a prática de *pratyâhâra*; quanto a *vikalpa*, sua atividade é suspensa pelo aprofundamento da meditação; como a meditação e a concentração possibilita ao praticante o estado de atenção e alerta, isso o possibilita superar o sono (*nidrâ*); quanto a memória, última modalidade a ser contida, possui dois fatores: um grosseiro (que é bloqueado pela meditação) e um sutil (que é bloqueado através do êxtase supraconsciente). A contenção das flutuações da mente acontece em três níveis, segundo Feuerstein (2006, p. 314):

1. *Vritti-nirodha*, a contenção das cinco categorias, de atividade mental grosseira durante a meditação [...]
2. *Pratyaya-nirodha*, a contenção das idéias apresentadas (*pratyaya*) nos diversos tipos de êxtase consciente (*samprajnâta-sanâdhi*). Assim, os *yogins* têm de ir além das intuições ou pensamentos (*vitarka*) que surgem espontaneamente no estado de *savitarka-samâpatti* [...], assim como têm de ir além do sentimento de felicidade (*ânanda*) no estado extático de *ânanda-samâpatti* [...]
3. *Samskâra-nirodha*, a contenção dos ativadores subliminares no êxtase supraconsciente (*asamprajnâta-samâdhi*). Neste estado excelso, os *yogins* desativam a própria memória profunda, cuja marcas (*vâsanâ*) geram constantemente novas atividades psicomentais.

Eliade (1996, p. 73) afirma que enquanto prática, os exercícios de meditação são “indescritíveis”. O autor distingue entre a prática de meditação comum e a meditação *yóguica*, na qual esta tem um caráter mais profundo, em que a essência objeto da meditação pode ser absorvida, objeto é penetrado, e a meditação torna possível a “assimilação do real”:

é inútil afirmar que esta “meditação” *yóguica* difere completamente da meditação comum. Em primeiro lugar, no quadro da experiência psicamental normal, nenhum *continuum* mental pode adquirir a intensidade e a pureza que os procedimentos do Yoga nos permitem atingir. Em segundo lugar, meditação comum se detém, seja na forma exterior dos objetos nos quais se medita, seja no seu valor, enquanto o *dhyâna* permite penetrar os objetos e “assimilá-los” magicamente.

Frawley (196, p. 219) também estabelece uma distinção entre a meditação comumente encontrada e a meditação *yóguica*, na qual a primeira seria uma forma de meditação “básica”, enquanto a segunda seria uma forma superior de meditar, não acessível a todos, mas somente àqueles que superam as necessidades do cotidiano, buscam algo a mais:

grande parte do que é chamado de meditação é atualmente é, de modo mais preciso, Pratyahara (como visualização) ou Dharana (técnicas de concentração. Semelhante meditação é útil para acalmar a mente nas perturbações psicológicas. [...] Essas formas básicas de meditação como os mantras, ou os exercícios de concentração, são úteis nos problemas psicológicos porque qualquer pessoa pode fazê-los. As formas superiores de meditação só são possíveis para os que já ultrapassaram os problemas humanos e os apegos comuns, o que não é fácil, na febre do nosso mundo moderno.

2.2.8 Samâdhi (êxtase)

Com a contenção das flutuações da mente após a prática da meditação acontece o êxtase (*samâdhi*). Esse “[...] processo contínuo de desconstrução da mente ou unificação da mente”, composto por *dhâranâ*, *dhyâna* e *samâdhi*, e que tem como apoio o mesmo objeto de interiorização é chamado por Patanjali de *samyama* (construção). (Feuerstein, 2006).

Esse estado de êxtase é alcançado em conclusão dos membros anteriores do Yoga e o mais importante deles, sendo diferente do estado de consciência do homem comum. Gulmini (2002, p. 119) afirma que *samâdhi* significa

o prefixo *sam-* indica um processo ou estado de reunião, de totalidade; o prefixo *â* indica um movimento para o interior ou para o sujeito; e a raiz *DHĀ* significa “colocar, fixar, pôr a atenção”. Ou seja, trata-se uma nomenclatura técnica própria do Yoga, e portanto inexistente em nossa cultura de chegada: *samâdhi* significa uma contemplação ou concentração total (ou na totalidade) e voltada para o âmago do sujeito, do si. [...] De fato percebemos que o que ocorre no momento do *samâdhi* é justamente a integração da consciência do *yogin* com a totalidade do objeto de profunda concentração; no estágio mais elevado de integração, conclui-se finalmente o objetivo do longo processo do Yoga: a integração do (ex-) *yogin* com o princípio consciente, o ser incondicionado e infinito ou si-mesmo, que desde sempre tem propiciado e testemunhado a existência fenomênica, através do instrumento composto da consciência.

Samâdhi, apesar de difícil definição é um estado alcançado após um longo processo de “disciplina mental”. Não deve ser comparado ou interpretado como um “transe auto-hipnótico, uma queda na inconsciência” ou como “esquizofrenia”. O estado de êxtase é um processo composto de vários estados e em todos eles o aspecto da lucidez mental está presente. No êxtase, sujeito e objeto são um só, se fundem:

seu elemento mais importante é, sem dúvida alguma, a “sensação” de fusão completa entre o sujeito e o objeto: a consciência do *yogins* assume a natureza do objeto contemplado. Essa identificação é acompanhada de um estado de pleno despertar, um sentimento de felicidade ou uma sensação de pura existência, dependendo do nível da unificação extática (Feuerstein, 2006, p. 315).

Tampouco ele pode ser confundido com o sono: “[...] durante qualquer estado de integração, o *yogin* não está na verdade, imerso na “cognição da ausência”, como foi definido sono profundo por Patañjali, mas permanece perfeitamente lúcido e consciente da experiência de sua consciência” (Gulmini, 2002, p. 170).

Ainda sobre a dificuldade de descrição sobre a experiência da ênstase yóguica, em todas as suas modalidades, Eliade (1996, p. 76 e 77) afirma que ela não é “unívoca”, um “estado contemplativo” no qual não há a apreensão pelo pensamento, com o auxílio das

“categorias e da imaginação”, do objeto, e este se “revela em si mesmo”: esse objeto não mais se apresenta à consciência nas relações que o delimitam e o definem como fenômeno, mas como “se estivesse vazio em si mesmo”. O autor ainda afirma que enquanto modalidade enstática do Yoga, a experiência do *samādhi* possibilita ao praticante o alcance da “autorrevelação do Si (*puruṣa*)”. Contudo, nem todo *samādhi* revela o Si mesmo, tampouco realiza a liberação final.

Existem dois grandes gêneros de *samādhi*, distinguidos por Patanjali: o êxtase consciente (*samprajñāta-samādhi*) e o êxtase supraconsciente (*asamprajñāta-samādhi*).

Quando o *samādhi* é obtido com a ajuda de um objeto ou de uma ideia (isto é, fixando-se o pensamento em um ponto do espaço ou em uma ideia), a ênstase chama-se *samprajñāta* (ênstase “com suporte” ou “diferenciada”). Quando, ao contrário, o *samādhi* é obtido fora de toda “relação” (seja de ordem exterior, seja de ordem mental), isto é, quando se obtém uma “conjunção” na qual não intervém nenhuma “alteridade”, mas é simplesmente uma plena compreensão do ser, realiza-se o *asamprajñāta samādhi* (“ênstase não diferenciada”). [...]

Estamos então na presença de duas classes de estados, claramente diferentes. A primeira é adquirida pela técnica *yóguica* da concentração (*dhāraṇā*) e da meditação (*dhyāna*); a segunda classe compreende na realidade um só estado, a saber, a êntase não provocada – o “rpto”. Sem dúvida, mesmo esse *asamprajñāta samādhi* sempre é fruto dos esforços prolongados do praticante. Não é um dom, nem um estado de graça. Não se pode chegar a ele antes que as espécies de *samādhi*, contidas na primeira classe, tenham sido suficientemente experimentadas. É o coroamento das inúmeras concentrações e meditações que o precederam. Ele chega sem ser chamado, sem ser provocado, sem uma preparação prévia para recebê-lo; é por essa razão que podemos denominá-lo um “rpto”. (Eliade, 1996, p. 78 e 79).

Segundo Gulmini (2002, p. 160 e 161) o primeiro êxtase, por ela denominado “integração”, o *samprajñāta* é o “[...] conjunto de várias etapas nas quais está presente algum tipo de conhecimento, experiência ou suporte, por parte da consciência”; já a segunda forma de integração, chamada de *asamprajñāta* não nega o primeiro, sendo este uma “superação de suas fronteiras”.

O primeiro êxtase, por sua vez possui diversas formas, chamadas de “coincidências” (*samâpatti*), uma vez que objeto e sujeito coincidem. Nessas formas a “personalidade egóica” é transcendida em parte, sendo uma maneira de adquirir conhecimento sobre o universo, tendo em vista que a consciência humana se identifica com o objeto de contemplação.

Segundo Eliade (1996, p. 80 e 81) essa primeira categoria é alcançada graças ao “conhecimento”: “Esta experiência superracional na qual o real é dominado e assimilado pelo conhecimento, conduz finalmente à fusão de todas as modalidades do ser. Aí estão o sentido profundo e a função principal do *samādhi*”.

Cada um dos diversos estados do êxtase consciente possui uma condição específica e após a sua superação o praticante é conduzido ao próximo estado. Segundo Feuerstein (2006,

p. 315 e 316) as formas de êxtase consciente são:

vitarka-samâpatti, a unificação extática relativa ao aspecto grosseiro (*sthûla*) de um objeto. [...] Com o fim de toda ideação (*vitarka*), os *yogins* entram no êxtase supracognitivo (*nivitarka-samâdhi*).

O nível seguinte – mais alto ou mais profundo – de unificação extática acontece quando os *yogins* identificam-se com o aspecto sutil (*sûskshma*) do seu objeto de contemplação. [...] Também este estado tem duas formas, dependendo da presença ou ausência de pensamentos espontâneos. A primeira é chamada de “êxtase reflexivo” (*savicâra-samâdhi*) e a segunda, de “êxtase supra-reflexivo” (*nirvicâra-samâdhi*).

De acordo com a interpretação que Vâcaspati Mishra dá ao *Yoga-Sûtra*, em seu *Tattva-Vaishârâdî*, existem quatro outros níveis de unificação sutil: *saânanda-samâpatti* (“coincidência acompanhada de felicidade”; escreve-se *sânandasamâpatti*), *sa-asmitâ-samâpatti* (“coincidência acompanhada da noção de eu”; escreve-se *sâsmitâsamâpatti*), *nirânanda-samâpatti* (“coincidência além da felicidade”) e *nirasmitâ-samâpatti* (“coincidência além da noção de eu”). O primeiro tipo consiste numa sensação de felicidade ilimitada; o segundo é simplesmente a esmagadora sensação de estar presente [...]. Existe uma noção ou “sensação” de “eu”, de existência individuada, mas já não há identidade específica. O eu se expande indefinidamente. É bastante difícil formar mesmo que seja uma idéia intuitiva da natureza do terceiro e do quarto tipos. Ficamos a nos perguntar se o erudito Vâcaspati Mishra realmente mergulhou ele mesmo nesses tipos adicionais de êxtase ou se limitou-se a deduzir-lhes a existência.

Figura 13: Os estados de êxtase (*samâdhi*) segundo o Yoga clássico⁵⁹

⁵⁹ Extraído de Feuerstein (2006, p. 315).



O outro grande gênero especificado por Patanjali é o êxtase supraconsciente (*asamprajnāta-samādhi*), que só é alcançado quando o praticante dissolve a “[...] diferença entre sua própria consciência completamente purificada e o Si” (Eliade, 1996, p. 87). Nesse estado “o Ser supremo (*purusa*) coincide sobre o si humano” (Gnerre; Baez, 2013, p. 157), pois o *yogins* transcende o campo da Natureza, após a transformação completa da consciência, do corpo-mente.

Contudo, segundo Feuerstein (2006, p. 316), tal realização não acontece pelo “[...] simples exercício da vontade”, é preciso que o praticante transcenda o ego, permitindo-se e tornando-se vazio para adentrar na Realidade: “como isso não é coisa que dependa da vontade, o movimento de abertura radical é muitas vezes descrito, como já vimos, como uma intervenção da graça”. É por conta de seus esforços que ele é agraciado com o *samādhi*.

O agraciamento que o praticante recebe para alcançar o *samādhi*, é concedido por Deus, *Īśvara*. Com sua ajuda – uma vez que Ele simpatiza, por ser um “*puruṣa* livre” com

outro *puruṣa* que busca a libertação –, o *yogin* pode mais rapidamente chegar ao *samādhi*. Eliade (1996, p. 75) afirma que o acréscimo do fator “Deus” e a obtenção da *ênstase yóguica* que este proporciona aos praticantes no sistema filosófico do Yoga se dá pela experiência dos praticantes em realizar a concentração em *Īśvara*: “Propondo-se recolher e classificar todas as técnicas *yóguicas* validadas pela tradição clássica, Patañjali não podia negligenciar toda uma série de experiências que só a concentração em *Īśvara* havia tornado possíveis”. Contudo o autor objeta que a *ênstase yóguica* pode ser adquirida somente pelas técnicas do yoga: “*Īśvara* pode facilitar a quem o toma por objeto de sua concentração, a obtenção do *samādhi*. Mas o *samādhi*, [...], pode ser obtido mesmo sem essa “concentração em *Īśvara*””.

Voltando à discussão acerca do *asamprajñāta-samādhi* só através dele é possível que o *yogins* readquirira e “[...] percepção consciente da Identidade transcendente e sua liberdade”. Descrito como semelhante a “um horrendo estado de vazio”, no êxtase supraconsciente não há nem objeto, nem sujeito, e seu prolongamento vai consumindo, queimando todos os ativadores subliminares “que geram a renovada atividade da consciência egóica e o consequente karma” (Feuerstein, 2006, p. 316). Gulmini (2002, p. 168), por sua vez, afirma que o estado de *asamprajñātasamādhi* “que é o mais elevado estado de integração e que conduz ao absoluto, só pode ser produto do próprio desapego do *yogin* pelas suas próprias experiências fenomênicas, mesmo as mais sublimes experiências dos estados de integração”.

Após essa identificação com o Si Mesmo, o *yogin* chega ao estado mais alto, o da libertação, em que acontece a perda da mente e do corpo finitos (morte) e o “ser liberto permanece em perfeita “solidão” (*kaivalya*)”. Esse estado transmental é caracterizado pela “simples Presença e pura Consciência”, que, para Patanjali, separado da Natureza, e identificado com o Si Mesmo, o liberto se funde com todos ou demais outros Si Mesmos pela eternidade (Feuerstein, 2006).

Uma vez alcançado esse estado o praticante não precisará mais retornar para a existência fenomênica, e ser conduzido pela interminável teia das reencarnações com o intuito de queimar os karmas, pois estes já não existem mais: “[...] o *yogin* auto-realizado está numa posição acima dos deuses – porque ele é verdadeiramente livre e mortal, e os deuses, não” (Gulmini, 2002, p. 171).

Esse longo caminho que o Yoga clássico traça, através dos oito membros, rumo à libertação conduz o praticante para algo que, Feuerstein (2006, p. 317) descreve como além do próprio Yoga, sendo este um meio espiritual, um exercício de autotransformação, de transmutação que é descartado pelo praticante no momento da conquista final, da libertação:

o árduo caminho do Yoga, portanto, termina fora dele mesmo. A psicotecnologia yogue é simplesmente uma escada que o praticante espiritual sobe para depois, no último instante, lançá-la fora. As formulações de Patanjali só são úteis na medida em que podem conduzir-nos ao Instante abençoado em que reconheceremos a nossa liberdade inata e que nos dará a autoridade e o poder para ver a Realidade em toda sua nudez e ir além de todas as formulações, credos, dogmas, modelos, teorias e pontos de vista.

Finalizamos este capítulo com a citação de Eliade (1996, p. 91 e 94) que traz um resumo acerca desse árduo caminho que a prática do Yoga solicita do praticante, cuja finalidade é libertar o homem do sofrimento e superar a condição humana rumo ao alcance consciente de sua liberdade:

recapitulemos as etapas deste longo e difícil itinerário proposto por Patañjali. Sua finalidade, desde o início, é bem clara: libertar o homem de sua condição humana, conquistar a liberdade absoluta, realizar o incondicionado. O método comporta múltiplas técnicas (fisiológicas, mentais, místicas), mas todas têm em comum o caráter antiprofano, ou melhor, anti-humano. O homem comum vive em sociedade, casa-se, constitui uma família; o sistema Yoga prescreve a solidão e a castidade absolutas. O homem comum é “possuído” por sua própria vida; o *yogins* recusa “deixar-se viver”; ao movimento contínuo ele opõe sua posição estática, a imobilidade do *āsana*; à respiração agitada, arritmica, multiforme, opõe o *prāṇāyāma* e almeja conseguir a retenção total do sopro; ao fluxo caótico da vida psicamental, responde com a “fixação do pensamento em um só ponto”, primeiro passo para retração definitiva do mundo fenomênico que o *pratyāhārā* obterá. Todas as técnicas *yóguicas* convidam ao mesmo gesto: fazer exatamente o contrário daquilo que a natureza humana força o homem a fazer. Do isolamento e da castidade ao *saṃyama* não há solução de continuidade. A orientação permanece sempre a mesma: reagir contra a inclinação “normal”, “profana”, em última instância, “humana”.

[...]

Notemos que é por etapas que o praticante se dessolidariza da vida. Começa por suprimir os hábitos vitais menos essenciais; as comodidades as distrações, a vã perda de tempo, a dispersão de suas forças mentais etc. Busca em seguida, unificar as mais importantes funções da vida; a respiração, a consciência. [...] A simplificação extrema da vida, a calma, a serenidade, a posição corporal estática, a respiração ritmada, a concentração em um só ponto etc., todos estes exercícios buscam o mesmo fim, que é abolir a multiplicidade e a fragmentação para reintegrar, unificar e totalizar.

Retirando-se da vida profana, o *yogin* acha outra vida mais profunda, mais verdadeira (porque “ritmada”): a própria vida do cosmos. Pode-se falar das primeiras etapas *yóguicas* como de um esforço para a “cosmização” do homem. Transformar o caos da vida biomental profana em um cosmos, essa é a ambição que encontramos em todas as técnicas psicofisiológicas, dos *āsana* até a *ekāgratā*. [...]. É claro que esta “cosmização” não passa de uma fase intermediária, que Patañjali apenas indica, [...]. Porque o fim último só será atingido quando o *yogin* conseguir se “retirar” para seu próprio centro e se dessolidarizar completamente do cosmos, tornando-se impermeável às experiências, incondicionado e autônomo. [...].

[...] Pelo *samādhi*, o praticante transcende os contrários e reúne, em uma experiência única, o vazio e o pleno, a vida e a morte, o ser e o não ser. E ainda: o *samādhi*, como todos os estados paradoxais. Equivale a uma reintegração das diferentes modalidades do real em uma só modalidade – a plenitude não diferenciada anterior à Criação, a unidade primordial. O *yogin* que atinge o *asamprajñāta samādhi* realiza igualmente um sonho que obceca o espírito humano desde o início de sua história: coincidir com o Todo, recuperar a Unidade, refazer a não dualidade inicial, abolir o Tempo e a Criação (isto é, a multiplicidade e heterogeneidade cósmicas), abolir em particular a fragmentação do real em objeto e sujeito.

[...] É necessário ter sempre em mente o seguinte fato, que é capital: o *yogin* trabalha em todos os níveis da consciência e do subconsciente para abrir caminho ao transconsciente (o conhecimento-posse de Si, do *puriṣa*). [...] É aqui que se avalia melhor o caráter iniciático do Yoga, pois na iniciação também se “morre” para “renascer”, mas esse novo nascimento não repete o “nascimento natural”; o candidato não reencontra o mundo profano para o qual acaba de morrer durante a iniciação, mas um mundo sagrado, que corresponde a uma nova maneira de ser, inacessível no nível “natural” (profano) da existência.

Sentimo-nos tentados a ver nesse ideal – a conquista consciente da liberdade – a justificação oferecida pelo pensamento indiano ao fato, à primeira vista absurdo e cruelmente inútil, de que o mundo existe, o homem existe e sua existência no mundo é uma sequência ininterrupta de ilusões, sofrimento e desespero. Pois libertando-se, o homem cria a dimensão espiritual da liberdade e a “introduz” no cosmos e na vida, isto é, nas maneiras cegas e tristemente condicionadas da existência.

Ainda sobre o caminho difícil de seguir, o caminho óctuplo do Yoga, é preciso refletir sobre como a prática do yoga se dá atualmente, em nossa era, para aqueles que pretendem segui-lo, bem como seu alcance, seus benefícios. Segundo Knapp (2019, p. 96 e 97),

[...] tais práticas que envolvem a tentativa mecânica de subjugar ou controlar completamente a mente e os sentidos por exercícios longos e difíceis de permanecer sentado, respirar, controlar os sentidos, etc. são praticamente impossíveis a todos desta era de Kali-yuga⁶⁰. Não obstante, através de tais tentativas, a mente pode sim amansar-se e acalmar-se e permitir vários *insights* menores, mas, nesta era, a completa remoção de nossos apegos e distrações por meio de tal processo é algo raramente consumável. Além disso, esse sistema de *yoga* exigia muitos anos de meditação para genuíno desenvolvimento espiritual. Não era algo feito com vinte minutos de prática por dia, mas era praticado o dia todo, dia após dia, durante anos, até o fim da vida. E, nestes tempos modernos, podemos ver que a maioria das pessoas é tão inquieta e têm tantas coisas em mente que acham difícil se sentarem completamente imóveis mesmo por dez minutos. Portanto, não se trata de um processo do qual possamos esperar o fornecimento dos meios para a completa perfeição espiritual nesta era de Kali, a qual fornece muitas formas de agitações e problemas, com as quais temos que nos preocupar.

No entanto, a prática dessa forma de yoga com o uso do *pranayama* ainda pode conferir alguns benefícios preliminares, dependendo de quão profundamente uma pessoa possa se aprofundar. Também pode demonstrar o quanto é favorável uma mente serena para a prática da meditação verdadeira. O ponto é que, nesse tipo de yoga, como estabelecido nos Yoga-sutras de Patanjali, a verdadeira meta é livrar-se das distrações e perturbações da mente. Isso pode ajudar a nos distanciarmos do drama externo no qual sempre nos encontramos e da constante “falação” que sempre se faz em nossa mente. E uma vez que você esteja livre dessa sorte de distração mental, podem ter início a verdadeira concentração e a verdadeira meditação. Também pode conferir certo estado de paz em nossa vida e *insights* de nossa identidade verdadeira. Pode até mesmo nos conduzir a experiências nas quais possamos perceber um estado superior de consciência.

Na busca da verdade que liberta o homem da ignorância, do sofrimento, à realização do Si mesmo, o Yoga, que atravessou períodos históricos e possui uma variedade de técnicas,

⁶⁰ Yuga, que significa “jugo” é uma era que dura milhares de anos e de acordo com a cosmologia do hinduísmo essas eras são o conjugadas de quatro em quatro A era de Kali-yuga começou em 3102 a.C e é considerada “o período mais negro [...], que precede, porém, uma nova era de ouro” (Feuerstein, 2006, p. 547). Segundo o autor (*Ibid.*, 2006, p. 542) a era de Kali-yuga é a “era da derrocada espiritual que exige uma nova maneira de buscar a realização”.

constitui uma alternativa completa ao praticante que almeja essa realização do Si mesmo, uma jornada espiritual.

Considerada uma psicotecnologia, alia conhecimentos que capacitam o praticante a ser perceber com parte integrante da relação micro x macrocosmos, e como suas condutas de vida interferem na sua relação consigo mesmo, seu mundo interior, bem como na sua relação com o mundo exterior, sua comunidade.

Suas técnicas psicofisiológicas o permitem o desenvolvimento do domínio de si, numa atitude que o envolve por inteiro, seja no exercício das posturas, seja nas práticas respiratórias, seja no recolhimento dos sentidos. É um exercício espiritual que utiliza a corporeidade como ferramenta de autoconhecimento e autocuidado. Enquanto prática de si, o Yoga, que envolve o praticante por inteiro avança nos degraus de seu “sistema” para o levar a percorrer e aprofundar o conhecimento de si e adentrar ao estado de consciência pura, o Si mesmo, estado de dissolução, de êxtase, através da tríplice técnica.

Enquanto práticas de si, juntamente com o Yoga, é possível também pensar os exercícios espirituais das escolas gregas do período helenístico, o epicurismo e o estoicismo. Ambas, com fundamentos éticos, buscam libertar o homem da dor e do sofrimento, se pretendem enquanto terapêuticas da alma, na busca da quietude e da tranquilidade da alma. O epicurismo e o estoicismo serão, portanto, tema do próximo capítulo.

3 AS ESCOLAS DA ERA HELENÍSTICA⁶¹

Nunca se protele o filosofar quando se é jovem, nem canse o fazê-lo quando se é velho, pois que ninguém é jamais pouco maduro nem demasiado maduro para conquistar a saúde da alma. E quem diz que a hora de filosofar ainda não chegou ou já passou assemelha-se ao que diz que ainda não chegou ou já passou a hora de ser feliz.
(Epicuro, 1973)

Vamos, pois, procurar como é possível à alma caminhar numa conduta sempre igual e firme, sorrindo para si mesma e comprazendo-se com seu próprio espetáculo e prolongando indefinidamente esta agradável sensação, sem se afastar jamais de sua calma, sem se exaltar, nem se deprimir. Isto será tranquilidade. Procuremos, de um modo geral, como se pode alcançá-la: tu tomarás, como entenderes, tua parte do remédio universal.
(Sêneca, 1973)

3.1 Uma introdução

Conforme citamos anteriormente na Introdução deste trabalho, o pensamento grego “sofreu” uma inversão de valores, um deslocamento de olhar. Essa inversão se deu devido a expedição de Alexandre Magno bem como suas ações que provocaram mudanças nas antigas concepções gregas. Não é de interesse deste trabalho traçar ao todo o grande empreendimento feito por Alexandre, mas apenas mostrar que sua empreitada proporcionou essa mudança e consequentemente todo o pensamento filosófico que se seguiram. As escolas desse período, portanto, são frutos dos acontecimentos históricos ocorridos.

Basta por ora citar que com a ruína da *polis* grega, causada por tais mudanças históricas, o homem, que antes a via como “[...] horizonte único de vida moral, além do qual o homem não podia conceber a própria existência nem com relação aos outros nem com relação a si mesmo, tendo identificado quase completamente o homem e o cidadão [...]” (Reale, 1994, p. 6), teve que buscar em si mesmo – agora não mais na condição de cidadão e sim de simples súdito, de uma pessoa comum que não participa ativamente nas decisões da *pólis* – “novos conteúdos morais e novas metas pelas quais viver. Assim o *homem descobriu-se como indivíduo*” (Reale, 1994, p. 7).

Diante desse cenário é que a filosofia se depara. Sob as novas circunstâncias históricas que ela se vê numa condição de virada de perspectiva para se debruçar sobre os novos valores

⁶¹ O período helenístico é aquele da história grega de Alexandre Magno até a dominação romana, que compreende do final do século IV a.C. ao final do século I a.C. (Hadot, 1999).

e tornar-se objeto de busca do homem, ávido por respostas para seus questionamentos e angústias:

a filosofia torna-se efetivamente a fonte da qual o homem helenístico extrai os valores que antes extraía das *polis* e da religião da *polis*: oferece novos conteúdos de vida espiritual, ilumina as consciências, ajuda o homem a viver e lhe ensina como ser feliz mesmo na época trágica em que vive, na qual todos os antigos valores parecem subvertidos (Reale, 1994, p. 11).

Nesse contexto então as escolas filosóficas desse período nascem. Mas, ainda que diante deste cenário de mudanças de valores é sabido que os filósofos dessa era não se apartaram totalmente da vida da *pólis* ou deixaram de ter a esperança de transformar a sociedade nessa relação homem/cidadão. Seria através de seu exemplo de vida que eles buscariam uma maneira de deixar vivo que seus discursos de vida e sua práxis estariam não somente disponíveis para que eles pudessem bem viver, como também para formar aqueles que governariam as cidades (Hadot, 1999).

Na busca de estabelecer uma maneira de bem viver que as escolas da era helenística criam “modelos de vida”, “paradigmas espirituais” que conduzem agora o indivíduo. Não é mais a busca pela sabedoria desinteressada, *sophia*, que importava à filosofia, e sim a *phronesis*, a possibilidade de aplicação prática da sabedoria, que auxiliaria o homem na solução de seus problemas de vida.

Nessa perspectiva, a filosofia aparece como uma terapêutica dos cuidados, das angústias e da miséria humana [...]. Quer reivindicuem ou não a herança socrática, todas as filosofias helenísticas admitem, com Sócrates, que os homens estão submersos na miséria, na angústia e no mal, porquanto estão na ignorância: o mal não está nas coisas, mas nos juízos de valor que os homens atribuem a elas. Trata-se de os homens cuidarem de mudar seus juízos de valor: todas essas filosofias se querem terapêuticas. Contudo, para mudar seus juízos de valor, o homem deve fazer uma escolha radical: mudar toda sua maneira de pensar e de ser. É graças a essa escolha que ele atingirá a paz interior, a tranquilidade da alma (Hadot, 1999, p. 154 e 155).

Nossa pesquisa se debruçará sobre duas escolas em específico: a epicurista e a estoicista. Apesar de caminhos distintos, ambas apresentam algumas características em comum. Além do fato de se pensarem enquanto terapêutica de cuidados é possível encontrar nessas escolas a busca pela autarquia:

as novas concepções filosóficas, mesmo manifestando-se de formas diversas nas diferentes escolas, apresentam traços comuns e instâncias idênticas. Elas buscam substancialmente um ideal de vida que cada homem possa seguir, extraindo os recursos unicamente de si mesmo. A ideia, que foi de Sócrates e que alguns dos seus seguidores já tinham elevado ao primeiro plano, de bastar-se a si mesmo, torna-se agora dominante. E isso é compreensível: numa época em que tudo se arruinava e mudava rapidamente, o homem não podia pedir aos outros homens ou às coisas

ponto de apoio nem garantia de segurança, devendo antes buscar e encontrar em si, e exclusivamente em si, aquilo que precisava. É o ideal da total autarquia (Reale, 1994, p. 14).

A autarquia, o bastar a si mesmo, na busca de seu bem estar e como maneira de lidar com as situações da vida era uma característica que as escolas de Epicuro e Zenão buscavam. Mas não somente a autarquia era uma ideia em comum: a busca da *ataraxia*, da tranquilidade da alma, da paz de espírito, era uma preocupação destes filósofos:

até mesmo o fim moral aspirado por todas as escolas filosóficas helenísticas coincide fundamentalmente. Todas querem ensinar como ser feliz e todas identificam a felicidade com algo mais negativo que positivo, que constitui mais renúncia do que conquista, que implica mais amputações e eliminações de exigências humanas do que enriquecimento delas, mais um anular-se do que um desenvolver-se. Todas concordam em afirmar que a felicidade está na *ataraxia*, ou seja, na paz de espírito. [...]; Zenão busca-a na apatia, na impassibilidade, ou seja, na supressão de todas as paixões do ânimo; Epicuro, enfim, busca-a na aponia, isto é, na supressão da dor física e na *ataraxia*, ou seja, na eliminação de qualquer perturbação do ânimo (Reale, 1994, p. 15).

Ambas esforçam-se por proporcionar uma filosofia de vida. Seus ideais, no campo da ética, realmente não estavam muito distantes um do outro. Os estóicos colimavam como objetivo a auto-suficiência (*autárkeia*), a qual devia ser atingida por uma vida consentânea com a natureza (*vivere naturae*). Os epicureus, [...], miravam a tranquilidade (*ataraxia*), como manifestação suprema do prazer, removendo a dor, seja física, seja espiritual (Ullmann, 1996, p. 103).

Seus sistemas de ensino também têm em comum o fato de que são reunidos em forma de sentenças condensadas que contém todos os dogmas fundamentais de cada escola, visando produzir um efeito psicagógico naquele que o obtém, ou seja, busca transformar a alma do mesmo. Estas sentenças ou “fórmulas fortemente encadeadas” são regras práticas para a vida e podem ser transmitidos e dirigidos para todos os públicos, possuindo assim um “caráter popular e missionário” (Hadot, 1999). Seus sistemas filosóficos são divididos de forma tripartida: física, lógica e ética, sendo os dois primeiros bases para fundamentação da ética, considerada com um papel predominante sobre as demais (Reale, 1994). Neste capítulo buscaremos expor as visões éticas das duas escolas e seus propósitos, bem como os exercícios espirituais, tendo em vista a busca da promoção da conquista da *ataraxia*.

3.2 A escola epicurista

A primeira escola apresentada, o Jardim⁶², fundada por Epicuro⁶³ buscava auxiliar os

⁶² Segundo Reale (1994) Epicuro fundou, ao menos, de forma embrionária, a escola epicurista fora de Atenas (em Colofônia, Mitilene, e Lâmpsaco). Contudo o Jardim em Atenas só foi fundado em 307/306 a.C.

⁶³ Epicuro era ateniense, nasceu em 341 a.C.

homens na solução prática de seus problemas cotidianos e na realização da ética, em que o indivíduo deve aperfeiçoar-se e buscar a felicidade por si mesmo. Nela, todos os homens eram considerados iguais, e era possível a busca de um novo modo de vida, visando à paz de espírito e a libertação da dor e do sofrimento.

O discurso proveniente do Jardim pode ser resumido em poucas proposições gerais: 1) a realidade é perfeitamente penetrável e conhecível pela inteligência do homem; 2) nas dimensões do real há espaço para a felicidade do homem; 3) a felicidade é ausência de dor e de perturbação, é paz do espírito; 4) para alcançar essa felicidade e essa paz o homem só precisa de si mesmo; 5) não lhe servem, portanto, a Cidade, as instituições, a nobreza, as riquezas, todas as coisas e nem mesmo os Deuses: o homem é perfeitamente autárquico (Reale, 1994, p. 152).

Diante do contexto histórico que marcava a vida dos gregos no período helenístico, a “Atenas desencantada” e a necessidade de o homem voltar o olhar a si mesmo, a lidar com o novo cenário político e intelectual que ocorria e ainda buscar uma maneira de ser feliz é que surge Epicuro e o epicurismo.

Nesse contexto surgiu Epicuro, que perante as necessidades ordinárias da vida, passou a ensinar como seria possível, em meio às intempéries, ser feliz com apenas o necessário [...]. E daí o constante apelo por felicidade, por satisfação e alegria, por *viver com prazer*, sobretudo com autonomia do homem perante o homem, sem temer Deus, a morte e os infortúnios da vida. Ele supunha que a maior opressão humana não era externa, mas interna; é a que vem de dentro, que se instala na alma e promove, de todos, o pior jugo: a perda do espírito livre (Spinelli, 2009, p. 95 e 96).

A preocupação com vida prática faz da filosofia epicurista uma espécie de doutrina que fornece regras de proceder diante das situações da vida com base na sabedoria: ““Epicuro dizia que a filosofia era uma atividade destinada a estabelecer, por meio de raciocínios e de discussões, uma vida feliz”. Devemos filosofar não em palavras, mas em atos...” (Joyau, 1973, p.19).

Enquanto finalidade prática a filosofia tende então a buscar libertar o homem da dor, do sofrimento. Seu propósito é o de libertá-lo das paixões, que perturbam a alma e aprisionam o corpo: “Assim como realmente a medicina em nada se beneficia, se não liberta dos males o corpo, assim também sucede com a filosofia, se não liberta das paixões da alma” (Epicuro, 1973, p. 21).

A ética epicurista, assim como nos filósofos gregos de Sócrates a Aristóteles, fundamenta que deve ser estabelecida a essência do homem, a *areté*, e o seu modo de viver que permita alcançá-la, e que o bem moral do homem deve ser a realização plena de sua essência através desse modo de viver.

Também Epicuro compartilha essa formal concepção da ética [...], mas separa-se

nitidamente da linha socrático-platônico-aristotélica na determinação da essência do homem, isto é, na determinação do próprio fundamento da ética. E sobre este ponto ele é totalmente coerente com os princípios da sua lógica e da sua física. [...]. Se material⁶⁴ é a essência do homem, material será necessariamente também o seu bem específico, aquele bem que atuado e realizado, torna feliz. Qual seja esse bem, a natureza considerada na sua imediateza no-lo diz sem meios termos, mediante os sentimentos fundamentais do prazer e da dor [...]

Portanto, princípio e fim do agir humano deve ser o prazer, porque esse é o verdadeiro bem natural: é aquilo que, quando possuído, torna feliz (Reale, 1994, p. 203 e 204).

Portanto, o homem, na ótica epicurista busca de forma instintiva o prazer enquanto evita a dor. Para Epicuro, a essência do homem está na alma e o bem do mesmo reside nela,

⁶⁴ Epicuro estabeleceu que a essência do homem é material, composta por átomos e vazio. Suas bases filosóficas estabelecidas, a física e a canônica, tem um cunho materialista, e visam eliminar o medo da morte, bem como a intervenção divina na realidade humana para que o homem possa exercitar a sabedoria e sua ética. “Não estudaremos, portanto, os fenômenos físicos senão porque nos é impossível não darmos por eles, não lhes procurar explicação, e somente na medida em que deles pudermos tirar qualquer indicação útil para nosso procedimento. Epicuro sentiu, e isto nos mostra que era um espírito verdadeiramente filosófico, a sede de unidade que atormenta a inteligência humana, a necessidade de pôr de acordo as novas crenças teóricas e os nossos princípios práticos, de alicerçar as regras da nossa moral sobre uma concepção de nossa natureza e do universo em que estamos colocados. Todo o sistema não é na realidade senão moral, teoria da felicidade; ora, não há felicidade possível para o homem enquanto está atormentado pelo medo da morte e pelo temor dos deuses; é preciso, portanto, libertá-lo desse medo, fazendo-lhe conhecer as leis e os princípios na natureza; por fim, para fazer compreender a solidez das explicações que lhe fornecem e para o garantir contra as seduções do erro, é preciso determinar os meios que temos de conhecer a verdade e a discernir do que é falso. A canônica e a física são necessárias; mas ainda mais uma vez, não as devemos estudar senão pelos serviços que prestam à moral, e não devemos de modo algum inquietar-nos com os problemas que não tem relações com a vida prática. O que faz o valor da canônica é que ela fundamenta em nós a certeza; ora, a certeza é um dos contrafortes da felicidade, visto que só ela dá a segurança e a ataraxia. A canônica, na realidade, não é mais do que uma parte da física. A física liberta o homem dos preconceitos e dos terrores que o impedem de ser feliz; a moral ensina-lhes de forma positiva os meios de chegar à felicidade” (Joyau, 1973, p. 19). Sobre a escola epicurista, Reale (1994) afirma que existem aporias e limites na física e na canônica e que sua visão moral, sendo nova e diferente do que era conhecido em sua época, foi “captada de maneira emocional e intuitiva”, e as explicações propostas pela física e pela canônica serviriam somente de base para a ética.

Spinelli (2009, p. 33 e 34) traz uma discussão acerca da consideração ou não do termo “escola” para a escola epicurista, bem como pelo fato de que Epicuro não demonstrava interesse pelas ciências, o que poderia explicar os problemas encontrados nas formulações da sua física, por exemplo, ou o questionamento do seu sistema enquanto filosófico ou não. Contudo, tendo em vista o propósito deste trabalho, esse tema não será abordado, uma vez que o que nos interessa aqui são as formulações éticas que propiciam ao homem o alcance da tranquilidade da alma e os exercícios espirituais. “Não sendo Epicuro um *homem de ciência*, no sentido rigoroso da palavra, resultou também difícil encontrar nele um *sistema* filosófico (ao modo de Platão ou Aristóteles), ainda que alguns comentadores, ao menos em termos, o admitam. Não encontramos do mesmo modo um suposto *acabamento* da física iônica, cuja característica primordial, de mestre a mestre, foi sempre no sentido de aprimoramento crescente. O que Epicuro efetivamente promoveu foi, digamos, uma filosofia prática no sentido de fomentar certa transformação qualitativa do *status quo* das relações humanas: um empenho no sentido de orientar a filosofia em vista de uma *ciência* humana útil (por ele mesmo denominada *pragmateia*), capaz de uma real qualificação do humano mediante a ação: na vida individual, no universo das relações consigo mesmo, das necessidades e das aspirações pessoais”.

Segundo Maffezzoli (2020, p. 17) “para Epicuro, exercitar a sabedoria faz sobrevir a ataraxia para a alma e a aponia para o corpo-carne, ao mesmo passo em que realiza a experiência da liberdade (eleutheria) no campo ético. E isso está relacionado com a proposta filosófica epicurista que é, por um lado, assegurar que o homem não dependa nem das circunstâncias nem dos deuses para ser feliz e, por outro, proporcionar o conhecimento necessário para que ele não guie sua vida por valores que possam ir contra a sua realização”. As concepções filosóficas pressupostas pelo epicurismo, sua *pragmateia* permitem ao pensar a realidade “...e, a partir disso, atuar sobre si mesmo e nas relações que estabelece no mundo tencionando realizar o sentido natural de sua existência. Isso se efetiva por meio de meditação e de práxis, práticas que restabelecem a autarquia e o equilíbrio na medida em que buscam um espelhamento da fisiologia no éthos do sábio” (Maffezzoli, 2020, p. 20).

assim como admitiam também Platão e Aristóteles. Contudo para o filósofo, o prazer é considerado um bem a se alcançar para que o homem seja feliz. Sua postura é hedonista.

Estes [Platão e Aristóteles] puseram a essência do homem na alma, por isso identificaram o bem humano com os bens da alma e do espírito, e, por consequência, negaram claramente que o prazer do corpo pudesse ser um bem. O próprio Aristóteles, que reavaliou os prazeres de modo considerável, não fez deles valores, mas considerou-os como algo que acompanha a atualização dos valores, um coroamento e um aperfeiçoamento da atividade do homem, portanto, não os considerou como bens, mas como epifenômenos dos bens. Ao contrário, para Epicuro, o *prazer* enquanto prazer é o valor, o bem, o fim e, portanto, a sua posição é inequivocamente hedonista (Reale, 1994, p. 205, grifo nosso).

Mas é preciso dizer que o prazer, fundamento da ética, que Epicuro estabelece como um bem, um fim a se alcançar não é o prazer que sacia os instintos, que é percebido pelos sentidos como algo que agrada, mas aquele que prazer catastemático, que é a ausência da perturbação e da dor. Esse prazer, que é consequência da ausência da dor, é o que se busca, o que é causa da felicidade. Evitar a dor e a perturbação é então a busca epicurista.

Warren (2011, p. 157 e 158) traz uma interessante visão, uma alternativa de caracterização do que vem a ser o prazer catastemático, enquanto “melhor candidato” no que diz respeito ao *telos*, a finalidade, da filosofia epicurista, em detrimento do prazer dos sentidos, do prazer episódico. Este prazer é distinto dos prazeres episódicos e não podem ser colocados em comparação:

essa alternativa provavelmente consiste em enfraquecer a ideia segundo a qual esse prazer catastemático é fenomenologicamente prazeroso da maneira como a maioria dos episódios agradáveis o é. Em outros termos, o prazer catastemático não necessita ser sentido como prazeroso da maneira que se considera prazeroso uma bebida fresca quando faz calor; erramos ao identificar demasiado estreitamente dois tipos de prazer que são, na realidade, muito diferentes. Deste ponto de vista, o prazer catastemático é mais o estado de bom funcionamento e de não impedimento de um organismo que não é atingido nem pela dor física nem pela perturbação mental

Como uma forma de deleite diferente do prazer episódico, este prazer (catastemático), o estado de estabilidade, de equilíbrio emocional é algo que deve ser conquistado no todo da vida. Essa busca percorreu e percorre a temporalidade, no que diz respeito ao fato de que atualmente tal equilíbrio se faz tão urgente. A busca por práticas, adoções de modos de ser e estar no mundo e com o mundo e as pessoas que nos cercam, que proporcionem esse estado, principalmente no contexto histórico de uma doença pandêmica e que assola todo o mundo em que nos encontramos atualmente, se tornou uma prioridade. A respeito disso, da utilidade da busca dessa condição de estabilidade, Spinelli (2009, p. 139) diz:

bem por isso, ou seja, por atingir o todo da vida, o prazer, enquanto deleite, nada tem

a ver com uma busca desenfreada, e sim com o que Epicuro denominou prazer *catastemático*, ou seja, um prazer que diz respeito à tranquilidade, a um apaziguamento ou estabilidade emocional das inclinações ou impulsos naturais (vitais). Nesse sentido, pois, o prazer, fecundo pela temporalidade do viver [...], transformar-se em uma experiência existencial, deixa de ser um ou mais *instantes*, mera procura, para se transformar numa *situação* ou num prazer *estabelecido* como condição existencial de fato. O prazer deixa de ser apenas desorganizado e esporadicamente sentido para ser contínua e ordenadamente vivido. Sendo assim, uma vez alcançado esse estágio, a *utilidade* do prazer corresponde a um bem, não a um mal. Com ele damos razão ou sentido à nossa própria vida: vamos tocando nosso cotidiano com gosto, com prazer de viver, condição *sine qua non* de uma vida feliz.

Epicuro admite, com isso, que existam tanto o prazer causado pela sensação e sua saciedade quanto o prazer *catastemático*, o prazer da quietude, da ausência de dor e perturbação da alma e do corpo. O primeiro é chamado de prazer móvel, suscetível de perturbação, pois está sempre em movimento, e segundo Epicuro, com o movimento há a perturbação. O segundo tipo de prazer é considerado imóvel, sendo este o verdadeiro prazer a se alcançar:

nós não buscamos o prazer que move o nosso instinto natural com um sentido de delícia e que é percebido pelos nossos sentidos como agradável, mas consideramos máximo prazer aquele cuja percepção consiste na supressão da dor. De fato, dado que ao nos libertar da dor gozamos da própria libertação e da sensação de ausência de qualquer incômodo, e dado que todo gozo não é senão prazer, assim como tudo o que nos ofende de algum modo é dor, com razão qualquer supressão de dor pode ser chamada prazer. [...]. Por essa razão, Epicuro refutou a tese de que possa haver um estado intermediário entre prazer e dor: ele afirmava que o que para alguns parece um estado intermediário, enquanto simples ausência de dor, era não só prazer, mas prazer supremo (Cícero *apud* por Reale, 1994, p. 206).

A teoria do prazer epicurista como um bem não comporta um estado intermediário, de nem dor nem prazer, sendo a própria ausência da dor um estado de prazer. Mais ainda, não provar da dor é também um prazer. “O limite da magnitude dos prazeres é o afastamento de toda a dor. E onde há prazer, enquanto existe, não há dor de corpo e de espírito, ou de ambos” (Epicuro, 1973 p. 22).

Outro aspecto que Epicuro aponta é a superioridade dos prazeres e dores da alma sobre os do corpo, uma vez que o corpo sofre daquilo que ele afirma como sendo algo presente, e a alma, sofre tanto do que acontece no presente, como também sofre sobre algo do qual se recorda, do passado, ou mesmo no que tange ao futuro, enquanto anseio, expectativa. “Nunca devemos nos esquecer de que o futuro não é nem totalmente nosso, nem totalmente não nosso, para não sermos obrigados a espera-lo como se estivesse por vir com toda a certeza, nem nos desesperarmos como se não estivesse por vir jamais” (Epicuro, 2002, p. 33).

Ainda sobre as dores humanas, as da alma e as do corpo, Epicuro afirma quanto aos males da alma, a filosofia epicurista busca sanar, apresentando-se como terapêutica, um

“remédio” que vem ao socorro do indivíduo auxiliando a lidar com as ansiedades e angústias da vida; E no que diz respeito ao corpo, elas são consideradas suportáveis, passageiras, e, portanto, devem ser desprezadas: “[...] se é leve, o mal físico é sempre suportável, e não é nunca a tal ponto de ofuscar a alegria da alma; se é agudo, passa logo e, se é agudíssimo, conduz logo à morte, a qual, em todo caso, [...], é um estado de absoluta insensibilidade” (Reale, 1994, p. 217 e 218). O que o filósofo aqui quer dizer, é que não é que a dor física deva ser desprezada do ponto de vista físico, pois é impossível desconsiderar ou desprezar uma dor de cabeça, por exemplo, quando ela vem. A questão diz respeito quanto a mesma no que se refere à preocupação, pois ela não deve ser motivo de angustia do homem, uma vez que é passageira, e quando não for, e conduzi-lo à morte, o próprio estado de morte é em si a falta de sensibilidade, ou seja, a dor não se faz mais presente.

Contudo, quanto aos cuidados do corpo e da alma Spinelli (2009, p. 110) afirma que Epicuro não os distinguia: “[...] a saúde da alma correspondia à do corpo e vice-versa”. Ele também recomendava, além de uma alimentação saudável, com moderação, a prática da meditação e a ginástica como condições ao bem viver.

Quanto a origem das dores, no epicurismo existe duas: aquelas que são geradas pelas ansiedades do espírito, que por sua vez estão ligadas as concepções equivocadas acerca do mundo e da natureza humana; e as dores mentais quanto físicas, que se estão associadas a presença de desejos que não foram saciados. Quanto à terapêutica utilizada pela escola epicurista para auxiliar a sanar as dores humanas, que são de dois tipos, Warren (2011, p. 164 e 165) diz que:

os epicuristas dispõem, assim, de duas táticas correlativas para dar fim à ansiedade e à dor. Em primeiro lugar, esforçam-se para inculcar as opiniões corretas no que diz respeito ao mundo e à natureza humana. Esse empreendimento terapêutico implica, portanto, de maneira bastante geral, as investigações epicuristas em matéria de física, e pode-se considerar, nesse sentido, que toda a filosofia epicurista da natureza está a serviço de uma meta terapêutica, na medida em que suprime as opiniões falsas e vazias (*kenodoxia*).

Em segundo lugar, os epicuristas convidam-nos a examinar atentamente nossos desejos e reformulá-los. Essa operação é de natureza intelectual, porque eles estabelecem uma relação estreita e, talvez, mesmo uma identidade entre desejos e crenças de um certo tipo. O desejo da glória, por exemplo, é assimilado ao fato de crer que a glória é boa, que vale a pena buscá-la e que ela contribuirá para aumentar o valor da vida. [...] Podem-se mudar os próprios desejos assim como as próprias outras crenças modificando a própria maneira de avaliar o que deve ser buscado. Entretanto, mudar os próprios desejos não é uma operação simples e fácil: Epicuro recomenda o estudo assíduo dos próprios diversos pensamentos a fim de chegar a uma correta doutrina ética[...].

Ainda sobre a terapêutica utilizada por Epicuro, o prazer mental, que pode ser alcançado, por exemplo, através da rememoração de eventos felizes (no seu caso particular, na

lembrança das conversas filosóficas com amigos) podem suprimir a dor física (Warren, 2011).

Toda essa avaliação e exame, o “empreendimento terapêutico” epicurista são feitos visando trazer ao indivíduo o prazer catastemático. Percebe-se a importância que esse prazer da quietude tem no epicurismo, uma vez que o mesmo tem uma “dimensão psicológica”, ele produz um efeito psicológico no indivíduo e não um estado de insensibilidade como aponta Reale (1994). Essa quietude produz a estabilidade, a tranquilidade da alma, a serenidade. Por isso a distinção entre o prazer da quietude e o prazer dos intemperantes, dos dissolutos, que buscam o deleite dos sentidos. O prazer catastemático pode ser experimentado de duas formas, a saber, pela ausência da dor física (*aponia*) e pela tranquilidade mental (*ataraxia*), sendo considerado por Warren (2011) como um “estado de bom funcionamento do organismo” que não é perturbado nem pelas dores, nem pelas inquietações mentais, como uma diferenciação entre este prazer e o prazer episódico.

quando então dizemos que o fim último é o prazer, não nos referimos aos prazeres dos intemperantes ou aos que consistem no gozo dos sentidos, como acreditam certas pessoas que ignoram o nosso pensamento, ou não concordam com ele, ou interpretam erroneamente, mas ao prazer que é a ausência de sofrimentos físicos e de perturbações da alma. Não são, pois, bebidas nem banquetes contínuos, nem a posse de mulheres e rapazes, nem o sabor dos peixes ou das outras iguarias de uma mesa farta que tornam doce uma vida, mas um exame cuidadoso que investigue as causas de toda escolha e de toda rejeição e que remova as opiniões falsas em virtude das quais uma imensa perturbação toma conta dos espíritos (Epicuro, 2002, p. 44 e 45).

O “exame cuidadoso” proposto por Epicuro, a razão, é o critério que o homem utiliza para avaliar e escolher o que é preferível ou não ao homem, o que causa ou não perturbação, o que avalia de maneira justa os prazeres. É a sabedoria prática *phrónesis* e não a sabedoria desinteressada, contemplativa é que fornece ao homem os meios de atingir esse objetivo. Portanto, “[...] a *sabedoria* é proclamada a *virtude suprema*, e é invertida e hierarquia de Aristóteles, que punha no ápice a sapiência ou *sophía* (e, portanto, a ciência pura), que é pura contemplação, e não a sabedoria, que é, ao contrário, estruturalmente ligada à vida prática do homem” (Reale, 1994, p. 212).

Além de proporcionar meios de avaliação sobre os prazeres que devem ser acolhidos pelo homem e que não causem perturbação, a razão também pode ser fonte de prazer, através do próprio ato de filosofar. Aquele que já se deparou num diálogo com os seus, no intuito de encontrar as suas respostas, ou simplesmente no ato de conhecer algo, provavelmente já se encontrou nesse estado prazeroso que o saber proporciona:

o uso correto do raciocínio prudente é essencial à busca conveniente do prazer e a seu aumento no tempo. Além disso, a razão é um instrumento essencial à

compreensão do universo, compreensão da qual depende em grande parte a verdadeira felicidade tal como os epicuristas a concebem, e existem prazeres que só podem ser experimentados mediante o uso da razão, como os prazeres da discussão filosófica. [...]. A razão e a crença, em suma, podem ser desviadas e se tornar fontes de dor e dos obstáculos à vida boa; mas quando usadas corretamente são instrumentos essenciais à aquisição e à conservação da melhor vida humana possível (Warren, 2011, p. 149).

A sabedoria que deve investigar, avaliar sobre quais tipos de prazeres o homem deve escolher. Epicuro (2014, p. 28) faz uma distinção entre os prazeres/desejos, que são considerados de três classes, sobre os quais a sabedoria deve avaliar: “dentre os desejos, alguns são naturais e necessários, outros naturais, mas não necessários, outros ainda não são nem naturais nem necessários, mas provenientes de opiniões vazias”.

Mas como distinguir entre os desejos, os que devemos satisfazer e o que devemos evitar? Para avaliar os desejos, ele indica: “formula a seguinte interrogação a respeito de cada desejo: que me sucederá se se cumpre o que quer o meu desejo? Que me acontecerá se não se cumpre?” (Epicuro, 1973, p. 26).

Nessa distinção proposta é possível perceber duas espécies de classes de desejos, a saber: aqueles que são naturais, e os que não são naturais. Dentre os primeiros, existem por sua vez, a classe dos desejos naturais e necessários e os naturais e não necessários. Na segunda classe estão os desejos não naturais e não necessários. Uma vez que a segunda classe por se tratar daqueles desejos que além de não naturais também não são necessários, sendo assim considerados “vazios”, resta decidir entre aqueles naturais quais escolher: “o meio de distinguir essas duas classes consiste em se perguntar se a não satisfação de um dado desejo natural acarreta inevitavelmente a dor” (Warren, 2011, p. 166). Em *Carta sobre a felicidade (a Meneceu)*, o filósofo em questão discorre sobre os desejos, na distinção ainda sobre as três classes:

consideremos também que, dentre os desejos, há os que são naturais, e os que são inúteis, dentre os naturais, há uns que são necessários e outros, apenas naturais; dentre os necessários, há alguns que são fundamentais para a felicidade, outros para o bem-estar corporal, outros ainda, para a própria vida. E o conhecimento seguros dos desejos leva a direcionar toda escolha e toda recusa para a saúde do corpo e para a serenidade do espírito, visto que esta é a finalidade da vida feliz: em razão desse fim praticamos todas as nossas ações, para nos afastarmos da dor e do medo. Uma vez que tenhamos atingido esse estado, toda a tempestade da alma se aplaca, e o ser vivo, não tendo que ir em busca de algo que lhe falta, nem procurar outra coisa a não ser o bem da alma e do corpo, estará satisfeito (Epicuro, 2002, p. 35 e 36).

Segundo Epicuro a escolha do homem deve ser pelos desejos naturais e necessários: “não devemos forçar a natureza, mas persuadi-la. Nós a persuadiremos se satisfizermos os desejos necessários e aqueles desejos naturais que não nos prejudicam, mas repelindo

duramente os que nos prejudicam” (Epicuro, 2014, p. 28). Sua atitude diante da vida tem um tom ascético, e sua escolha baseia-se na conservação da vida. João Quartim de Moraes, comentador das *Sentenças vaticanas* de Epicuro, explica o que a escolha pelos desejos naturais e necessários implicam:

o nervo frase está na ideia de persuasão [...]: é preciso persuadir e não forçar. [...]. O bom cálculo consiste, [...], em nos habituarmos a só combater as inclinações que nos trarão sofrimento. Satisfazendo aos desejos necessários e aos demais desejos naturais que não nos prejudicam, estaremos mais aptos a discernir e mais firmemente persuadidos a combater aqueles cuja satisfação nos trará prejuízos. A persuasão deve ser dura, tão dura, quanto o exigir a periculosidade da tentação. Na medida, há uma sutileza, talvez algo irônica, na afirmação de que não devemos forçar [...] a natureza, mas devemos repelir duramente [...] os impulsos nocivos (*Ibid.*, p. 28 e 29).

Esse tom ascético, na escolha da primeira classe de desejos em detrimento dos demais também comporta um outro aspecto importante na filosofia da escola epicurista, a saber, a autarquia, o bastar a si mesmo: “limitemos, pois os nossos desejos, reduzamo-los àquele primeiro núcleo essencial, e teremos riqueza e felicidade copiosa, porque, para nos dar aqueles prazeres, *bastamos a nós mesmos*, e nesse *bastar-se-a-si-mesmo* (autarquia) estão as maiores riquezas e a felicidade” (Reale, 1994, p. 215).

Bastar a si mesmo. Epicuro (2014, p. 45) diz: “o sábio, acostumado ao necessário, está mais disposto a oferecer do que a receber; tal é o tesouro que ele encontrou: depender de si mesmo”. A autarquia consiste a aprender a desenvolver autonomia e independência seja diante das circunstâncias da vida, seja diante dos Deuses, na busca de conduzir sua vida com autocuidado e autoconhecimento. Ela é fundamental ao indivíduo que almeja o caminho da *ataraxia* para a escola de Epicuro.

Acolhido por Epicuro, o princípio de *autárkeia* renovou-se e exerceu uma extraordinária influência quer em sua atitude ou postura filosófica, quer na formulação teórica de sua doutrina. Por deter vários significados – os de liberdade, de independência e de autonomia –, a *autárkeia* foi tida por ele como “o maior tesouro que um sábio pode conseguir”. Do ponto de vista ético (sempre no sentido altruísta), a *autárkeia* designa um estado de ânimo mediante o qual o indivíduo se vê responsabilizado por si mesmo, como alguém que (com liberdade e independência) deve gerir seu destino ou sua própria vida. Bastar-se a si mesmo corresponde antes de tudo, a aprender a *ser a si mesmo*, no sentido de não vir a ser um peso para os demais (Spinelli, 2009, p. 82 e 83).

O desenvolvimento da autonomia, da independência é uma jornada interior, em que o indivíduo busca dentro de si os recursos, segundo Epicuro, dispostos pela Natureza, sua natureza interior, que o auxiliarão nessa empreitada. Nela, o indivíduo deve pensar por si, e não somente absorver os conhecimentos de outrem. A tutela de um mestre, o seguir uma

escola filosófica nesse caso serve de norte, uma vez que o homem deve aprender a pensar por si mesmo.

O princípio epicurista básico da *autárkeia* supõe que a Natureza – em particular a *natureza* íntima do humano – munuiu a todos do necessário quer para viver prazeroso, que para a fuga dos sofrimentos ou dos males da vida. A Natureza nos dotou da capacidade de cuidar de nós mesmos como se fôssemos verdadeiros deuses gerenciadores da nossa própria vida. Sob esse aspecto, e do ponto de vista da *práxis* filosófica Epicuro de modo algum pode ser desvinculado de Sócrates, a partir do qual o termo *filósofo* adquiriu uma nova concepção. Sócrates, enquanto mestre, tinha plena ciência sobretudo de duas coisas: uma, de que a educação filosófica deveria corresponder à educação do exercício do pensar, do modo que *ser filósofo* jamais poderia se restringir ao apropriar-se (apenas) de princípios alheios, visto que deveria ter como ponto de partida, a investigação de si mesmo; outra, que a *investigação de si mesmo* (necessária e, obviamente, feita por si mesmo) não haveria de ter mestre. Seu postulado filosófico requeria ou dispunha que, para conhecer a si mesmo, o sábio necessitava do *si mesmo*, como da própria vida. O método maiêutico (da introspecção subjetiva) foi o bom exemplo dessa requisição. [...] Daí que a primordial característica de seu filosofar teria de ser o voltar-se da investigação racional-filosófica sobre si mesma, a fim de se prover a consciência (humana) de si e não a consciência do outro [...] (*Ibid.*, p. 84 e 85).

Essa investigação de si promove uma transformação de si, no sentido de promover ao indivíduo a oportunidade de ser quem ele é, com “suporte” na tradição da escola escolhida, mas que em si é uma busca solitária, consigo mesmo. Esse olhar para si é responsável por promover não só a capacidade de autoconhecimento, como também a de autocuidado, o “remédio” que o indivíduo necessita para obter e desenvolver essa independência e com isso, ter a tranquilidade da alma.

O conhecer-se a si mesmo se impõe e se irrompe em si e a partir de si, não vem de fora, e é bem por isso que requer autonomia e independência, numa palavra: a *autárkeia*. [...]. Em conclusão: por princípio não há como investigar a si mesmo partindo do outro, tampouco de uma maneira alienada ou de outro domínio. [...] O outro, quando muito, na medida em que com ele dialogamos ou que externamente observamos seu agir, é apenas contraposto de nossa autocompreensão ou de nossa *autodidaxia* filosófica. [...]. O sábio, pois, em sentido rigoroso, é alguém que se faz por si mesmo, independentemente de outro, do qual, no máximo pode tomar emprestado um pouco de sabedoria, mas não a *sabedoria* (*Ibid.*, p. 86 e 87).

O conhecer a si mesmo demanda do indivíduo uma posição de *autodidaxia*, ser autodidata para conhecer a si mesmo. Ele deve investigar a si mesmo, examinar a si mesmo, pensar a si mesmo e por si mesmo.

Daí, enfim, por que conhecer-se a si mesmo (em si mesmo, e não em outro) é o que define em Epicuro a autodidaxia, qualificada por Sexto Empírico como *autophuês*: como o nascer e crescer em e por si mesmo. Eis por que, desse ponto de vista, prevalece igualmente em Epicuro a ideia socrática de que a educação (auxiliada por um mestre) tem de partir de si: porque o educar-se não está fundado e toma forma em definições meramente conceituais, e sim no desvelar da própria natureza. Trata-se, pois, não de uma *educação* de algum tempo por toda a vida, mas sim de uma educação que não tem tempo nem idade, porque se estende por todo o tempo e por

toda a vida. Por isso a *autodidaxia* como regra.
[...]

A *autodidaxia* requer, primeiro, que aquele que pensa a si mesmo tenha ciência de que, de sua condição íntima, mesmo que precariamente, é o único senhor, e que, portanto, por meio dela pode de algum modo reger seus próprios domínios; segundo, requer autonomia interior, que se mantenha pacientemente nos limites e nos domínios de si mesmo (*Ibid.*, p. 88 e 89).

Autodidaxia, autarquia são fundamentais ao indivíduo, segundo o epicurismo. Ser um epicurista é bastar a si mesmo, voltar o olhar e investigar a si, buscando a quietude interior diante dos reveses da vida. É viver o momento presente da melhor maneira possível, com os recursos que possui, buscando não prejudicar a si e aos outros, cultivando laços de amizade sinceros. O hoje, o agora, é tudo o que o homem possui, pois o amanhã é incerto e o passado ficou nas lembranças. Esse é o apelo epicurista:

Epicuro sugere que priorize, no hoje, o lado bom e positivo da vida e que se recusem ou descartem desprazeres, dores e misérias, de modo bem específico, o prazer como fonte de insatisfação e de dor (porque ele é muito contraproducente à realização “plena” da natureza humana). Ser epicurista não é ser tudo o que é necessário ou conveniente ser amanhã, mas aquilo que, em sendo hoje, é preciso ser do melhor modo ou da maneira mais prazerosa possível, sem, claro, desqualificar ou anular a si mesmo e tampouco ao outro. Nesse sentido, o epicurismo tende a restabelecer para a vida humana o sentido do imediato.” (*Ibid.* 140 e 141).

Viver o presente. Estar presente no momento presente. “Alguns gastam a vida preparando aquilo que é relativo à vida, não percebendo que ao nascer tomamos, cada um de nós uma poção mortal” (Epicuro, 2014, p. 34). Ou seja, ao viver a vida se preparando para viver, estamos morrendo, e com isso o “viver a vida” segue sempre em segundo plano. As preocupações e ansiedades em se preparar para viver sempre tomam o lugar do ato de viver em si. João Quartim de Moraes, ao comentar esta sentença, explica que

essa sentença tem forte conexão com a 14: ambas advertem contra os que desperdiçam a vida [...], a sentença nos estimula a reconhecer e desfrutar os prazeres que estão em cada um dos dias de nossa vida. Segundo o epicurismo, não há melhor dístico para a vida prazerosa que a célebre exortação do romano Horácio: *Carpe diem*.

Passar a vida preparando a vida é consagrar-se em demasia aos meios em detrimento dos fins, estabelecendo uma ilusória divisão entre fases de nossas vidas (aquela em que nos preparamos, aquela em que vivemos de verdade) (*Ibid.*, p. 34 e 35).

A sentença 14 da Obra *Sentenças Vaticanas* diz: “Nascemos só uma vez, não é possível nascer duas vezes, teremos de não ser por toda a eternidade. Tu, porém, que não és de amanhã, postergas tua alegria; mas a vida se desperdiça com a demora e cada um de nós morre envolvido em seus afazeres”. Esta sentença ressoa com a apresentada acima pois apela àquele que cria expectativas sobre o futuro e com isso deixa de viver o presente. Aliás, ao refletir sobre estas sentenças, é possível deduzir que não somente as preocupações com o

futuro nos impedem de viver o momento presente: recordações do passado, as lembranças, ou mesmo os prazeres ou dores vividos que vêm a nossa mente também “roubam” de nós a possibilidade dos ater e viver ao único momento de que dispomos. Independente se passado ou futuro, o importante em ter em mente com tais sentenças epicuristas é a ideia de viver o presente, estar presente e reconhecer as alegrias e prazeres diários, ou mesmo busca-los.

Essa é a virtude epicurista, a sua ética, a busca do prazer catastemático, realizado pela ascética avaliação com base na *phrónesis* (sabedoria) entre os prazeres que são necessários e os que são vãos e ilusórios, vivendo o momento presente, sem o apego ao passado e ao futuro, ou mesmo sem a preocupação, pensamento ou espera pela morte, uma vez que, enquanto somos, a morte não é, e quando ela é, já não somos mais. O que causa o sofrimento ao homem, segundo o filósofo, não é a morte em si, mas a espera e o pensamento de que ela virá. Viver com sabedoria, prazerosamente é viver a felicidade, pois ela está fundamentada na sabedoria, na justa avaliação daquilo que causa dor e prazer. Para isso, o homem deve retirar-se em si mesmo, numa postura ascética de “viver escondido”, distanciando-se da vida pública, que são ilusões, para encontrar a *ataraxia*, o bem supremo (Reale, 1994). Segundo Spinelli (2009, p. 157 e 158) viver escondido, retirado, significava para Epicuro uma questão existencial, uma vez que, em sua época, a vida política destituía o cidadão da autonomia, devido aos desejos de poder e riqueza que a vida política visava, se distanciando do cuidado de si, do olhar para si mesmo: “é fato que Epicuro propunha um distanciamento da vida política, no entanto sua máxima, a *láthe biôsas, vive escondido, ou oculte a tua vida*, não expressava rigorosamente mera fuga do cotidiano ou da vida pública, e sim um apelo à interioridade”.

A vida política, na visão do filósofo era permeada por interesses individuais, particulares, não visando a coletividade. Para que a lei seja justa ela precisar ser útil à coletividade. Sua visão sobre a vida pública é de que ela deveria servir ao bem comum, usando a lei e a justiça:

A justiça não tem existência em si própria, mas sempre se encontra nas relações recíprocas, em qualquer tempo e lugar em que exista um pacto de não produzir nem sofrer dano.

[...]

Das normas prescritas como justas, o que é considerado útil nas necessidades da convivência recíproca tem o caráter do justo, embora no fim não seja igual para todos os casos. Se, pelo contrário, se estabelece uma lei que depois não se revela conforme a utilidade da convivência recíproca, então já não conservar o caráter do justo (Epicuro, 1973, p. 27).

A vida em comum, realizada no Jardim permitia aos filósofos epicuristas e convívio

mútuo, a sociabilidade. Inclusive, as chamadas “qualidades sociais” que Spinelli (2009) assinala em sua obra são virtudes a alcançar. São elas: a prudência, a temperança, a autarquia, a moderação e a amizade.

Para adquirir a *ataraxia* e a felicidade o homem pode aplicar, segundo Epicuro o “quádruplo remédio”: “1) que são vãos os temores dos Deuses e do além, 2) que é absurdo o medo da morte, pois ela é nada, 3) que o prazer, quando é buscado corretamente, está a disposição de todos, 4) enfim, que o mal ou é de breve duração ou é facilmente suportável” (Reale, 1994, p. 227). Ao utiliza-lo o homem tem a autonomia, sendo o senhor de si, consciente de que ele é o único ser capaz e responsável pela sua felicidade.

Aos homens de seu tempo, então privados de tudo o que aos antigos gregos tinha tornado segura a vida, atormentados pelo medo e pela angustia de viver, Epicuro indicava um novíssimo caminho para reencontrar a felicidade, e propunha uma palavra que era como um desafio à sorte e à fatalidade, porque mostrava que a felicidade pode vir de dentro de nós, independentemente do modo em que estejam as coisas fora de nós, porque o verdadeiro bem, na medida em que vivemos e enquanto vivemos, está sempre e só em nós: o verdadeiro bem é a vida, e para manter a vida basta pouquíssimo, e esse pouquíssimo está a disposição de todo homem; tudo o mais é vaidade (*Ibid.*, p. 228).

Isso não significa dizer que Epicuro, assim como seus discípulos, negasse o mal, o sofrimento, ao contrário. Contudo, ele pensava que era possível diminuí-los, supera-los com sua filosofia. Para alcançar a felicidade é preciso trabalhar arduamente, com base no *logos*, na *phrónesis*, sendo a felicidade, a paz e tranquilidade da alma, o triunfo da razão e da sabedoria alcançada sobre a irracionalidade, a ignorância, a ilusão dos prazeres em movimento.

Pelo apresentado, a filosofia epicurista é a filosofia do auto fazer constante, na prática diária do exame consciente das atitudes, e a filosofia ganha um status prático, ao invés do estado especulativo que tivera antes. Sobre essa questão Ullmann (1996) traça um paralelo entre a filosofia epicurista e o budismo, no que concerne a questão da metafísica, em que a filosofia especulativa é “algo vão e inane”:

Buda não apenas detestava as especulações metafísicas; via-as, quando muito, como uma distração, um refinamento inútil, um modo de acrobacia e, pior do que isso, como um obstáculo à compreensão das verdades simples, embora desagradáveis. O profeta do contato com o divino não necessita de metafísica para fazer compreender a natureza da divindade. A metafísica é o produto de uma mentalidade de disciplina inclinada à discussão (Tomlin *apud* Ullmann, 1996, p. 26).

Refletindo acerca da revisitação do epicurismo na história e na atualidade, é perceptível que a busca da tranquilidade da alma e da supressão da dor e do sofrimento, a filosofia apresentada pelo nosso pensador parece, de certa forma, um atrativo. Sobre isso,

Ullmann (1996) escreve:

Embora com menos vigor, o mestre do Jardim é recordado, em todos os tempos, inclusive nos dias atuais. A concepção antropológica relativamente à *hedoné* e a *ataraxia* é inapagável. [...]. Cursos sobre *mind control*, controle emocional e, num plano diferente anestésicos, tranquilizantes, [...], não perseguem o mesmo objetivo? Não visam libertar o homem de suas amarras interiores? O homem é feito para a felicidade (p. 101).

Tendo percorrido, em linha histórica, os principais autores que se dedicaram ao estudo de Epicuro, cabe indagar se, ainda hoje, tem repercussão o pensamento do mestre do Jardim. Sua filosofia de vida ainda é aproveitada? A resposta deve ser afirmativa. Por quê? Nosso tempo apresenta muitas semelhanças com o de Epicuro: [...] insiste-se nos valores do prazer (hedonismo), com a tônica de que este é erótico (algo com que o mestre do Jardim não concordaria, se vivo fosse); na política, propõem-se objetivos grandiosos, mas ineficazes na prática; toda a nossa cultura está eivada de um profundo mal-estar.

Colocado esse pano de fundo, vemos que a filosofia da alegria, do prazer, apreendida por Epicuro, encontra eco. Como no tempo do mestre, sua cosmovisão imprime novo alento, nova alegria de viver, busca da amizade e da paz entre os homens. Aos que possuem uma visão imanentista, Epicuro lhes é um ideal de vida.

Logramos, pois, dizer que, em nosso mundo conturbado, ansioso, mais desejoso de ter do que de ser, as lições do filho de Samos representa, uma mensagem altamente positiva. Por isso, o filósofo mais tripudiado e trivializado da antiguidade está sendo reabilitado e, mais do que isso, seguido como modelo de vida (p. 109).

De certa forma, essa afirmação ressoa com o Mindfulness: a busca da libertação da dor e do sofrimento proposta por Kaba-Zinn, que visa nada alcançar, a não ser o estar no momento presente, viver o presente, parece ser imanentista, uma vez que o mesmo afirma que o transcendente não é buscado, aliás, a proposta de Kabat-Zinn, é o desvinculamento de qualquer viés religioso, e até mesmo filosófico de Mindfulness. Sobre o viés filosófico, a impressão que passa é de que esse desligamento se dá pelo fato de que a filosofia foi sempre associada ao aspecto especulativo, de investigação, reflexão e discussões que não visavam a práxis humana, em parte. Com as escolas helenísticas, e a mudança de perspectiva do homem em relação à pólis e a si mesmo, a filosofia muda seu foco: o cuidado de si, a busca de viver de uma maneira menos atormentada pelas angústias, pelas dores, sofrimentos e vicissitudes é seu eixo norteador.

3.3 A escola estoica

Historicamente, o Pórtico⁶⁵, foi fundada por Zenão⁶⁶ mais ou menos cinco anos após a

⁶⁵ Pórtico ou *Stoa* foi o nome dado à escola estoica por Zenão (Reale, 1994).

⁶⁶ Zenão nasceu em Cício, na ilha de Chipre, em 333/332 a.C., e portanto, não era ateniense: era semita. Contudo, muda-se para Atenas aos 22 anos de idade, movido por uma escolha espiritual, a qual não é especificada por Reale (1994). Antes de ir à Atenas, tivera contato com os filósofos gregos através de escritos que seu pai, o comerciante Mnasea, o trazia de suas viagens entre Atenas e Chipre. Dentre os escritos, estão os

fundação do Jardim. Assim como Epicuro, Zenão assumiu uma posição materialista: o homem, a alma e até Deus são materiais e, portanto, não são eternos. Diferentemente de Epicuro, que via no átomo o princípio formador de tudo, a causa de todas as coisas, nosso filósofo acreditava que tal princípio era o fogo, de origem heraclitiana. Sua visão é vitalista, panteísta, hilozoísta, em que tudo é vivo, Deus está em tudo, e que ele é o próprio cosmos e a natureza, e, portanto, é imanente. “Que tudo seja vivo, que a matéria seja intrinsecamente dotada de vida, que tudo seja Deus e que Deus coincida com o cosmo, que *physis* e *theion* se identifiquem, são teses *implícitas* nos pré-socráticos, mas que *só com os estóicos tornam-se explícitas e temáticas*, [...]” (Reale, 1994, p. 268).

A escola epicurista teve influência e estimulou Zenão na fundação de seu Pórtico, sendo uma referência no que diz ao seu sistema filosófico, entre as concordâncias e discordâncias de entre eles:

Zenão certamente compreendeu que Epicuro buscava satisfazer às mesmas necessidades que também ele experimentava, buscava dar voz às instâncias que também sentia como imprescindíveis, pretendia e praticava a filosofia como o novo valor de “arte de viver”, desconhecido às outras escolas ou por elas só imperfeitamente realizado. Mas se Zenão compartilhou o conceito epicurista da filosofia, assim como o consequente modo de pôr os problemas filosóficos, não aceitou as soluções desses problemas e tornou-se logo ferrenho adversário dos dogmas do Jardim. Repugnava-lhe profundamente as duas idéias básicas do sistema epicurista, vale dizer, a redução do mundo e do homem a mero amontoado de átomos e a identificação do bem moral com o prazer (*Ibid.*, p. 269).

É no *logos* que Zenão procura fundamentar sua escola. Com o *logos* e a partir dele o estoicismo buscou propor uma solução para os problemas existentes no que diz respeito à maneira de viver, colocando-o a serviço de todos, “num ideal de paz espiritual alcançada pela superação do peso e das adversidades das coisas e dos acontecimentos exteriores, e do obstáculo interno das paixões [...]” (*Ibid.*, p. 269).

Outro ponto de destaque que caracteriza a diferença entre as escolas helenísticas estudadas é que, enquanto no Jardim, os dogmas e ensinamentos não sofreram alterações de importância, sendo repassados enquanto tal no decorrer do tempo, no Pórtico, os ensinamentos de Zenão foram apreciados, discutidos, investigados e modificados, sofrendo evoluções. Em razão disso, tem-se na história do Pórtico três períodos, a saber: o período *antigo*, caracterizado pelo desenvolvimento e sistematização por Zenão, Cleanto e Crisipo; o

socráticos, que, ao que parece, tem parte da influência sobre o constructo filosófico de Zenão, nos aspectos de que a verdadeira preocupação filosófica é com a psiquê, ou seja, o homem interior, e com isso os bens a se alcançar são os interiores e não os exteriores; com isso, a felicidade está na atuação desses bens e que o que é externo não impede o homem de alcançar a felicidade através da atuação dos valores internos. E que para atingir tal empreitada é indispensável a ciência, que é o verdadeiro saber. Também tiveram contribuições sobre o pensamento do mestre estoico, os cínicos, sob o aspecto prático da vida filosófica.

médio Pórtico, que por sua vez sofre influências de outras escolas de pensamento; e por fim, o *Pórtico* romano, já na era cristã, no qual seu sistema transforma-se basicamente em meditação moral e possui tons religiosos. Contudo, apresentaremos aqui, os fundamentos filosóficos do primeiro período do estoicismo, uma vez que ele é a base para todo o desenvolvimento da escola. Oportunamente, os demais filósofos, dos períodos seguintes serão introduzidos de forma a complementar os ensinamentos de Zenão.

O *lógos* é a base da filosofia estoica. Ele que perpassa por pela tripartição (lógica, física e ética) do sistema que Zenão fundou e difundiu. Mas ele, enquanto princípio não se limita apenas ao pensamento e ao conhecimento: ele é ação, teoria e prática, conhecer e agir:

[...] para os gregos, a essência do *logos* não se esgota no conhecer e no falar. Não se pode só dizer que uma coisa é, mas também que uma coisa deve ser. O *logos* não termina no conhecimento, mas contém ainda um impulso para o agir. Somente partindo dessa função podemos compreender por que o *logos* tornou-se o conceito fundamental d filosofia de Zenão, [...]. Para Zenão, o *lógos* não representa somente a razão pensante e o cognoscente, mas também o princípio espiritual que dá forma a todo o universo, racionalmente e com base num plano rigoroso, e fixa para cada criatura singular a sua destinação. Para Zenão, [...], o *lógos* reina tanto no cosmo como no homem e fornece-nos a chave para captar não só o significado do mundo, mas também o da nossa existência espiritual, e para conhecer o nosso destino efetivo. Desse modo, ele indicava também a via para chegar a uma compreensão do devir cósmico, de modo a satisfazer em igual medida o pensamento racional de Zenão e o seu sentimento religioso (Polenz *apud* Reale, 1994, p. 274).

Portanto, o *lógos* é o princípio norteador do sistema filosófico⁶⁷ e da ética estoica. A ética, por trazer uma alternativa consoladora para o homem, no sentido de libertá-lo das ilusões e que, a finalidade principal e única da vida consiste na aquisição da felicidade, indicando a forma de como alcança-la, constitui a parte mais relevante de toda a filosofia de Zenão e dos seus seguidores. Para isso, é necessário que o homem realize a sua natureza, que, segundo o estoicismo, consiste na atuação da razão. Enquanto para os epicuristas, a natureza, a essência do homem era o prazer, para o estoicismo, é a razão. Contudo, a razão no estoicismo difere da razão no epicurismo: nesta, a razão é utilizada para determinar quais os prazeres necessários ao homem; naquela, porém, a razão tem um *status* ontológico superior, pois a razão humana é uma parte da razão divina, e que diferencia o homem das demais coisas.

Para os estóicos, bem como para os epicuristas, a posição e a solução dos problemas

⁶⁷ Os conhecimentos lógicos e físicos que fundamentam a filosofia estoica não serão objetos de estudo desta Tese uma vez que, como afirma Reale (1994, p. 295 e 296), ambos possuem problemas e não incidem sobre a ética estoica. O problema do sistema filosófico, tanto do estoicismo, quanto do epicurismo, é que eles criam bases as quais posteriormente se mostram ineficientes para o desenvolvimento da ética proposta por eles. Assim como no epicurismo, o estoicismo tem a sobreposição da ética em relações as demais e a nela há um “[...] novo sentimento da vida, uma nova intuição emocional dos valores”.

éticos são buscadas fora dos esquemas helênicos tradicionais, em função de novos parâmetros extraídos de uma nova interpretação da *physis*. Também o lema dos estoicos é: “viver conforme a natureza” ou “viver segundo os ditames da natureza”, e, por “natureza” deve-se entender seja a *physis* universal, seja a *physis* específica do homem, como um momento e uma parte da *physis* universal.

Mas o desacordo com os epicuristas manifesta-se, e de modo muito acentuado, tão logo se passa à determinação específica dessa natureza. Impossível, para os estoicos, admitir que o instinto fundamental do homem seja o sentimento de prazer junto com o seu contrário, o sentimento da dor: se assim fosse, o homem e o animal no mesmo plano e não se diferenciariam de modo algum. Uma objetiva consideração da natureza do homem mostra que a sua especificidade consiste em ser dotado de razão: uma razão cujo alcance vai muito além do simples cálculo dos prazeres.

[...]

Portanto, a *physis* característica do homem é o *lógos*, a razão, e como fim de todo ser é atuar a própria *physis*, assim o objetivo e fim do homem será *atuar a razão*; e, por consequência, dos modos e das maneiras nas quais a razão atua perfeitamente devem-se deduzir todas as normas da conduta moral (Reale, 1994, p. 328 e 329).

Viver segundo a natureza, é no estoicismo, viver “conciliando-se” com a racionalidade, atuando-a e conservando-a, buscando assim aquilo que é favorável a si e rejeitando aquilo que é prejudicial. Sendo assim, o bem é aquilo que conserva e desenvolve o nosso ser, a nossa natureza e o mal é considerado aquilo que a prejudica.

O homem concilia-se antes de tudo com as coisas conformes à sua natureza; e, dado o princípio de acolher o que é conforme à natureza e rejeitar o que lhe é contrário, surge o *primeiro dever de conservar-se na constituição natural e ater-se a tudo o que a ela se conforma*, rejeitando o que lhe é adverso. Uma vez encontrado esse procedimento de escolha e rejeição, vem logo depois o hábito *obrigatório de escolher a cada momento atendo-se constantemente e até o final, à natureza*; e aqui começa-se a encontrar e a sentir a ideia do que pode ser chamado o sumo bem (Cícero *apud* Reale, 1994, p. 332).

Os verdadeiros bens são os que desenvolvem a razão, considerados pelos estoicos os bens morais, pois, segundo esses pensadores, o *lógos* leva o homem a realizar tudo o que é e deve ser, o que é bom, virtuoso e feliz. Somente o que importa a eles é a razão, e sua classificação entre bem e mal está diretamente relacionada a ela. Isso ocasiona um problema, pois, tudo o que não diz respeito ao *lógos* é considerado como “moralmente indiferente”, como por exemplo os aspectos físicos e biológicos do ser, como saúde, doença, beleza, riqueza, pobreza, etc., causando entre os pensadores da época relações controversas⁶⁸. Contudo, esse foi o argumento principal, que visava socorrer os homens naquele contexto histórico dos males existentes, causados pela ruína da *pólis* e todos os problemas sociais e

⁶⁸ Essa distinção entre o bem, o mal e aquilo que é considerado indiferente tem em si um problema, uma vez que para o estoicismo, os verdadeiros bens são aqueles provenientes da razão. Essa afirmação estoica está embasada no pensamento socrático e platônico que afirma que os verdadeiros bens são os que trazem benefícios à alma e ao espírito e que para isso, deve-se admitir uma realidade sensível e uma supra sensível. Mas isso é uma aporia ao pensamento estoico, pois o mesmo se pensa enquanto materialista e monista, não tendo “espaço” para uma discussão ontológica desse porte. Como resolver essa questão? Reale (1994) afirma que essa questão não fica metafisicamente justificada e que o sentido da vida sustentada pelo estoicismo, está suposta de forma intuitiva, sobrepondo-se à ontologia monista e materialista.

políticos advindo dela, ao ensinar ao homem “[...] que bens e males derivam sempre e somente do interior do seu eu e nunca do exterior e, portanto, um modo de convencê-lo de que a felicidade podia ser perfeitamente alcançada de maneira absolutamente independente dos acontecimentos exterior (Reale, 1994, p. 335).

Apesar de considerados moralmente indiferentes, os aspectos físicos e biológicos, estando relacionados com o ser, devem buscar também aquilo que é favorável e incrementa o ser e rejeitar aquilo que o prejudica: são os “valores” e os “desvalores”. Eles são “intermédios”, estão situados entre os bens e os males morais. Para melhor compreensão, segue resumo do que o pensamento estoico pretende quanto à relação entre bem e mal moral e valores e desvalores em Reale (1994, p. 337 e 338):

Exemplos de coisas preferidas e promovidas são:

[1] no campo espiritual: a inteligência, a arte, o bom aproveitamento, etc.;

[2] no campo físico: a vida, a saúde, a força física, a boa constituição, a integridade dos membros, a beleza;

[3] no mundo externo: a riqueza, a fama, a nobreza, etc.

Exemplo de coisas rejeitadas ou repelidas:

[1] no campo espiritual: a estupidez, a rudeza, etc.;

[2] no campo físico: a morte, a enfermidade, a fraqueza, a má constituição, a mutilação, a fealdade, etc.;

[3] no mundo externo: a pobreza, a humildade, a vulgaridade, etc.

Podemos resumir o que dissemos do seguinte modo: 1) São bens verdadeiros só os *bens morais*, isto é, os que conservam e incrementam a racionalidade e o *lógos*, e vice-versa, são males só os *males morais*, isto é, os que diminuem a razão e o *lógos*. 2) Esses bens são valores em sentido *absoluto*, e o mesmo se diga dos *males morais*, que são *desvalores* em sentido absoluto. 3) Os “indiferentes”, se estão todos no mesmo plano de ponto de vista moral, *não* estão no mesmo plano do ponto de vista físico e biológico, na medida em que incrementem ou prejudiquem a vida ou não façam nem uma coisa nem outra. 4) Existirão coisas que, mesmo sendo moralmente indiferentes, todavia serão, do *ponto de vista físico e biológico*, “valores” ou “desvalores”, ou serão totalmente *neutras*. 5) As coisas que têm valor físico são “preferidas”, as que têm desvalor são “rejeitadas”, as neutras são totalmente indiferentes. 6) Os bens morais são valores absolutos e, por isso, diante deles não tem sentido a qualificação de “preferidos”, justamente porque o seu caráter absoluto os situa acima de qualquer relação com outros.

Sendo assim a virtude ou *areté* estoica é precisamente a perfeição da razão e viver segundo a natureza para eles significa “viver segundo a razão”. “Como a virtude não é senão a disposição de agir honradamente, ela é a excelência da natureza humana, quer dizer, a razão perfeita ou reta, e, portanto, a coerência absoluta do espírito e da conduta” (Bénatouil, 2013, p. 125).

A felicidade é viver segundo o *lógos*, alcançado pela realização da natureza interior do indivíduo, que nesse caso é autônomo no que diz respeito a essa conquista: cabe a ele aperfeiçoar-se, pois esse bem independe dos outros, e estes nem mesmo podem impedi-los de obtê-la ou, uma vez alcançada, a felicidade não poderá ser perdida. Tampouco ela é algo

relegada ao status de algo que só será adquirida no futuro, como uma recompensa, ou um “prêmio ultraterreno”: viver segundo a razão é viver pleno e feliz. E a perfeição da razão, a virtude, uma vez adquirida expressa-se nas ações humanas e nos comportamentos morais, seja de forma consciente ou inconsciente. Segundo von Arnim *apud* Reale (1994, p. 347), é possível reconhecer o sábio inclusive pela fisionomia, pelos sonhos, em que os progressos da virtude podem ser percebidos neste: “[...] se não lhe acontece de ver em sonho que se compraza com algo desonesto nem que aprove ou cometa qualquer ação indigna ou monstruosa, [...], a faculdade fantástica e passional da alma se lhe ilumina tranquilizada pela razão”.

A virtude, e consequentemente, o bem estar, independe da situação física, social ou econômica em que a pessoa se encontra. Segundo os estoicos, é possível por exemplo, “ser rico mesmo sendo pobre”, numa expressão paradoxal, pois a riqueza considerada por elas não é a material, e sim a espiritual, a moral. Essa filosofia de vida, maneira de viver proporciona a verdadeira felicidade.

A virtude estoica é, pois, “a arte da vida”, quer dizer, essa competência que permite ao sábio realizar todos os atos, dos mais banais aos mais excepcionais, e fazer uso corretamente de todas as situações, adaptando-se serenamente ao inevitável, explorando inteligentemente todas as oportunidades e mantendo a coerência ao longo de toda a sua vida [...] (Bénatouil, 2013, p. 127).

A razão direciona a ação. O sábio é aquele que vive segundo essa natureza. Ele tem uma inclinação, uma disposição interior para agir segundo tal disposição. Mas há que se perguntar: e quanto àqueles que não estão “dotados de razão” e não são sábios? Como então é possível a estes adquirir a virtude e alcançar a felicidade que esta proporciona? Zenão afirma que o cumprimento do dever direcionado pelas leis e pelos mandamentos são os reguladores da vida do homem comum, pois as leis humanas, [...] longe de ser meras convenções, para os estoicos, são a expressão de uma lei eterna e indestrutível proveniente do *lógos* eterno, [...] (Reale, 1994, p. 352). É no cumprimento das leis que o homem evitará as ações não corretas, exortando-os à integridade: “Os mandamentos e as proibições dos povos têm o poder de nos convidar à retidão e de afastar-nos das culpas, e esse poder não só é mais antigo que os povos e as cidades, mas *é coetâneo ao deus que guarda e rege o céu e a terra*” (*Ibid.*, p. 354).

Dessa forma, os estoicos acreditam que seja possível a todos a sabedoria, a virtude. Todos os homens, atuando conforme a sua natureza, agem conforme a razão, aperfeiçoando-se. “A virtude não é vetada a ninguém, é permitida a todos, acolhe a todos, chama todos a si, livres, libertos, escravos, reis, êxudes. Não escolhe a casa ou o patrimônio, contenta-se com o homem nu (*nudo homine*)” (Lactâncio *apud* Reale, 1994, p. 345). Agindo conforme a

natureza, amam a si mesmos e estendem esse amor e cuidado, essa disposição da atuação e da conservação de si ao outro, seus próximos, beneficiando-os, no qual o cuidado de si resvala também no outro e atinge a comunidade, num ideal cosmopolita: “somos naturalmente levados à união, à associação com os outros homens e a uma sociedade natural. Somos movidos pela natureza a beneficiar a todos que pudermos, sobretudo ensinando e dando regras de prudência” (Cícero *apud* Reale, 1994, p. 355). Diferentemente do epicurismo no ideal do “viver escondido”, com os seus, o estoicismo estende o cuidado de si à pólis, não no sentido aristotélico de “homem político”, mas no sentido de homem que convive, que está com todos os homens, em comunidade: “[...] a doutrina estoica fundamental, que concerne à necessidade moral, harmoniza o interesse pessoal com o comportamento apropriado em relação ao próximo” (Long, 2013, p. 201). Enquanto seres autárquicos, individuais e racionais, partilhamos a mesma essência da humanidade e por isso, segundo os estoicos, deveríamos trabalhar para o bem comum.

Para buscar a felicidade e do bem viver, conforme o *lógos*, se fazia necessário discutir acerca das paixões, compreendendo o “fenômeno da vida moral”, de forma a dominá-las com a razão: “Assim como para Epicuro, a dor e as falsas opiniões sobre os bens e os males eram o que fundamentalmente podia perturbar o homem, igualmente para os estoicos, *as paixões, com suas causas e seus efeitos, são a fonte de toda infelicidade*” (Reale, 1994, p. 357). As paixões nascem, segundo Zenão, devido a um juízo errôneo, sendo consequências desse juízo, causando intranquilidade do espírito e infelicidade.

Zenão explicou a paixão do seguinte modo: em consequência de determinada representação, por exempli, a riqueza, manifesta-se em nós uma tendência que, se não é controlada por um *lógos* reto e forte que a *julgue* como coisa “indiferente” (isto é, coisa que não é nem boa nem má, e é útil somente por aquilo que é requerido pelas necessidades da vida), mas ao contrário, se é secundada por um *lógos* fraco, que supervaloriza a riqueza, torna-se uma *falsa opinião*, da qual segue-se um *movimento irracional* da alma (um movimento contra o reto *lógos*), que ultrapassa a medida e, assim, tem-se a paixão: a avidez de riqueza e a avareza. Desse modo, a paixão é o efeito de um juízo errado; no exemplo dado, ela é o efeito do seguinte juízo errado: “A riqueza é um bem” (Reale, 1994, p. 358).

Enquanto uma emoção desenvolvida na alma em decorrência de um juízo equivocados, a paixão, e que é incompatível com a razão e por isso também com a natureza do homem, é de responsabilidade do homem, seja pelo seu surgimento, aceitação ou continuidade, e, portanto, elas devem ser destruídas, na adoção de uma postura de impassibilidade e apatia: “O sábio, cuidando do *lógos* e tornando-o o mais reto possível, sequer deixará nascer no seu coração as paixões, ou as aniquilará no seu berço. Esta é a célebre *apatia* estoica, isto é, a anulação e a

ausência de qualquer paixão, que é sempre e somente a perturbação da alma” (Reale, 1994, p. 360). Através do trabalho de si mesmo, o homem pode romper a dinâmica da ilusão, causada pelas paixões.

Epiteto⁶⁹ dedica uma dissertação [...] ao mesmo assunto de progresso ou proficiência. “A única verdadeira esfera de progresso”, declara ele, “reside no trabalho”. Se você está interessado no progresso de um atleta, observe seus bíceps, não seus halteres; e, assim, na moralidade, não são os livros que um homem leu, mas a maneira como se beneficiou de suas leituras, pois o trabalho do homem não é compreender Crisipo quando se trata de impulso, mas controlar o próprio impulso (Stock, 2023, p. 56).

Diante do exposto, o sábio é, pois, é aquele que possui as virtudes, que vive segundo o reto *lógos*, sendo ele a encarnação do ideal moral, “pois a essência do bem são o raciocínio correto e a ação coerente, ao passo que o mal é justamente o oposto” (Long, 2013, p. 204). No que diz respeito as virtudes, os estoicos estabeleceram quatro virtudes cardeais, assim como Platão, e quatro vícios cardeais. As primeiras são: sabedoria, temperança, coragem e justiça. As segundas: insensatez, intemperança, covardia e injustiça. Todas as demais virtudes, assim como os demais vícios são ramificações deles. O agir do homem sábio deve ser pautado no *lógos* e com base nas virtudes: “Em suma, era tarefa do homem virtuoso saber fazer o que deveria ser feito; pois o que deveria ser feito implicava sabedoria na escolha, coragem na persistência, justiça na atribuição e equilíbrio ao se manter nas próprias convicções” (Stock, 2023, p. 49).

O sábio basta a si mesmo, sendo responsável pela sua felicidade, uma vez que no *lógos* ele diferencia entre os bens e os males, evitando as paixões e aperfeiçoando a sua natureza interior. “Nada pode perturbá-lo, porque a couraça do *lógos* protege-o de tudo, e, como o sábio epicurista, também o sábio estóico pode ser feliz entre os tormentos, porque o *lógos* transcende a dor e a esvazia da sua negatividade. Na sua paz interior ele é igual a Zeus” (Reale, 1994, p. 361).

Sêneca⁷⁰ em sua obra *Sobre a firmeza do sábio*, afirma que o sábio não é aquela pessoa isenta das dores e dos sofrimentos. Ele busca a extirpação dos desejos e a vida tranquila, baseada na razão, no exercício das virtudes, do ócio, mas como homem, busca a transcendência de sua condição humana para saber viver e morrer, entendendo que tanto as coisas boas, como as ruins são transitórias, e que é unicamente sua a responsabilidade de cuidar de si e buscar o melhor de si:

⁶⁹ Epiteto é um filósofo estoico que viveu entre, aproximadamente, 55 – 135 d.C.

⁷⁰ Lúcio Aneu Sêneca foi um filósofo romano que nasceu por volta do ano 4 a.C. Ele faz parte dos filósofos estóicos que herdaram de Zenão a filosofia da Stoa e a difundiu. É um dos filósofos mais conhecidos do estoicismo.

“Não há motivo para duvidares de que alguém, nascido como homem, possa elevar-se acima da condição humana, de que olhe com serenidade para as dores, os danos, as ulcerações, as feridas, os grandes tumultos que fervilham em torno de si, e suporte situações duras com placidez e as situações prósperas com comedimento, sem ceder àquelas, nem confiar nestas, e possa manter-se exatamente o mesmo em situações diversas, nem considere nada como seu exceto a si mesmo, e a si mesmo como a parte em que é melhor. [...]” (Sêneca, 2017, p. 45 e 46).

Em outra obra sua, *Sobre a vida feliz* (2023, p.78), Sêneca explica de forma mais clara o que significa viver segundo a natureza, e que uma vida só é feliz se o homem está em consonância com ela. É nisso que consiste o modo de vida do estoicismo: viver segundo a sua natureza, com base na razão para viver feliz.

Uma vida feliz, sendo assim, é aquela que está em harmonia com a sua própria natureza e só pode ser alcançada se a mente estiver sã e permanecer assim sem interrupções, sendo corajosa e vigorosa para suportar todas as coisas com admirável coragem, adequada aos tempos em que vivemos, cuidadosa com o seu corpo e com suas posses, mas sem um cuidado excessivo. Também devemos valorizar todas as coisas que enfeitam nossas vidas, sem superestimar nenhuma delas, e ser capazes de desfrutar da generosidade do destino sem nos tornarmos escravos delas.

Sêneca aqui traz uma “fórmula” ao que parece, de como buscar a felicidade e o bem viver, que consiste em encontrar uma espécie de meio termo, quando escreve que não devemos ter “cuidado excessivo” seja com o corpo, seja com os bens, supervalorizando as coisas, o que nos tornaria escravos, e não senhores de si. A escravidão torna a alma inconstante. As paixões fazem com que o homem turve a mente, nos quais suas flutuações se fazem presente. É necessário cessar as flutuações da mente, mantendo-a sã. Para isso, o autocuidado de si, o exame cuidadoso constante, o estudo e o aperfeiçoamento moral são requisitos àquele que busca a felicidade e viver segundo a natureza:

Isso significa, para o homem, expulsar de si mesmo as paixões mundanas. Pois as coisas que o encolerizam ou o apavoram não são da natureza, são emoções que ele mesmo cria em si. Libertando-se delas, o homem entra harmonia com a natureza. Para atingir esse autodomínio, ele deve estar em permanente busca da virtude, cultivando sempre os dons que a vida generosamente reparte entre todos. Entendem-se como dons naturais acessíveis ao homem os julgamentos e decisões livres, de acordo com a consciência; as possibilidades de desenvolvimento intelectual e de aperfeiçoamento moral, com a consequente maior compreensão do mundo, pelo estudo constante; as forças inesgotáveis para inúmeras atividades do progresso, aperfeiçoamento e satisfação pessoal. O homem não usufruirá esses dons enquanto for escravo dos prazeres corporais, dos desejos de sucesso e de enriquecimento material, e dos temores (Sêneca, 2001, p. 7-8).

Agindo assim, o homem cuida de si, examinando-se, avaliando-se primeiramente, identificando qual sua natureza: se dada à ação ou ao estudo e à contemplação. Segundo Sêneca “respondem mal as naturezas forçadas” (*Ibid.*, p. 37), isso quer dizer que o homem, no

estudo de si mesmo, deve encontrar aquilo com o qual sua natureza interior se inclina, não forçando a fazer algo contrário a ele, ao seu gênio, pois seu esforço será em vão: “costumamos dizer que o maior bem é viver segundo a natureza: a natureza nos gerou a um e outro, tanto para a contemplação das coisas como para a ação” (*Ibid.*, p. 85)

O cultivo de boas amizades é outro fator importante no cuidado de si, cultivado no prazer do convívio àqueles que buscam o bem, a tranquilidade, a alegria e evitando àqueles contrários a esse bem. Outro fator exortado por Sêneca é o desenvolvimento da equanimidade: uma alma equânime é o consolo de qualquer situação. Uma vez adquirida, ela permite ao homem adaptar-se, aceitar e acostumar-se as circunstâncias.

Essa busca da equanimidade é algo em comum tanto na filosofia grega, das escolas aqui apresentadas, como também dos ensinamentos orientais no Yoga clássico (refreamentos) e no Mindfulness. Outro fator em comum, é o entendimento da instabilidade das coisas, que pode ser entendida como a impermanência. O homem sábio, segundo o estoicismo é aquele que compreende que as coisas estão sujeitas às mudanças e antecipando-se a elas, prepara-se, fortalecendo-se o espírito, para tudo suportar.

Sabe, portanto, que todo estável é mutável e que o que sucedeu a outro pode também sobrevir a ti. [...] Em meio à permanente instabilidade das coisas, que ora sobem, ora descem, e não esperas por tudo quanto pode suceder, dás à diversidades forças contra ti, a ela que só é vencida por que, adiantando-se no tempo, a vê (*Ibid.*, p. 55).

O exercício do ócio, entendido aqui como o retiro, repouso e estudo à filosofia, a ocupação intelectual proporciona ao homem o desenvolvimento da perseverança para avançar “em curso igual e regular”, no exame de si mesmo, removendo aquilo que é contrário a natureza. Tanto os epicuristas, como os estoicistas buscam o ócio, mesmo que de diferentes formas. Enquanto nos primeiros, o ócio é buscado no “vive escondido”, em que o homem deverá somente buscar a vida pública quando necessário, nos segundos, acontece o contrário. Tornando-se senhor de si o estoicista, e pode cuidar do outro, atuando na comunidade, pois será capaz de auxiliar a outros a alcançar a tranquilidade da alma, sendo útil e podendo contribuir para a pólis, no sentido do cuidado de si que resvala no outro. Em *Sobre o ócio*, Sêneca (2001, p. 83) escreve:

Isto seguramente se exige do homem: que seja útil aos homens. Se possível a muitos, quando não, a poucos; quando não, aos parentes; quando não, a si. Pois, quando se faz útil aos demais, ele serve ao interesse geral. Assim, pois, quem se corrompe não prejudica somente a si, mas também a todos aqueles aos quais, em se aperfeiçoando teria podido ser útil; inversamente, quem quer que se porte bem em relação a si é útil a outros pelo fato mesmo de preparar-se ele a ser-lhes útil.

Ainda em comparação aos epicuristas, no que diz respeito à via de contemplação, do ócio, Sêneca (2001, p. 91) afirma ser possível admitir um equilíbrio entre a contemplação, a ação e o prazer, de tal forma que estes participam da vida do homem, sob diversos aspectos, como partes complementares, por exemplo, o prazer pode ser o complemento da contemplação:

1. Há demais três gêneros de vida, entre os quais se procura saber qual seria o melhor: um consagra-se ao prazer, outro à contemplação, um terceiro à ação. Primeiro, abandonando a polêmica e o ódio que implacavelmente temos impingido aos que seguem doutrinas contrárias, vejamos se todas elas, sob um e outro título, não chegam ao mesmo resultado. Nem aquele que aprecia o prazer renuncia à contemplação, nem aquele que se dedica à contemplação renuncia ao prazer, nem aquele cuja vida se destina a ações renuncia a contemplação. 2. É bem diferente, dizes, tomar alguma coisa como propósito e toma-la apenas como suplemento de outro propósito. – Seguramente é grande a diferença, todavia uma coisa não existe sem a outra: nem aquele sem ação contempla, nem este sem contemplação age, nem aquele terceiro, que temos concordado em menosprezar, experimenta um prazer inerte, mas sim o prazer que pela razão torna ele duradouro para si. 3. Assim também essa seita mesma de voluptuosos é ativa. E porque não seria ativa, quando o próprio Epicuro declara que alguma vez ele haverá de afastar-se do prazer, de procurar até a dor, se ao prazer estiver iminente o arrependimento ou então uma dor menor se deva sofrer em de outra mais forte? 4 A que vem dizer essas coisas? A tornar evidente que a contemplação agrada a todos: os outros a procuram; para nós ela é ancoradouro, não porto.

Outro fator em comum com os epicuristas está no viver agora, o momento presente, empregando da melhor maneira possível o tempo que possui, não ansiando pelo futuro: “o maior obstáculo à vida é a expectativa, que fica na dependência do amanhã e perde o momento presente” (Sêneca, 2017, p. 19). O homem, sempre na espreita do futuro, esquece de viver o único momento do qual dispõe. Aquele que compreende e aproveita bem os momentos dos quais dispõe, está seguro e pleno de que os vive, e não só isso, aprende com eles: “É próprio de uma mente segura e tranquila percorrer todos os períodos de sua vida” (*Ibid.*, p. 21).

Aos ávidos pelo futuro, o momento presente lhe escapa entre os dedos, a às vezes ele parece inexistente, sendo passageira e “[...] demasiado angustiosa [...] a vida daqueles que se esquecem do passado, negligenciam o presente e temem o futuro. Quando chegam a seus momentos derradeiros, tardiamente compreendem, os infelizes, que por tão longo tempo estiveram ocupados em não fazer nada” (*Ibid.*, p. 30). O sábio, ao contrário, sabe utilizar com consciência, de forma racional o tempo que dispõe: “de todos os homens, só o que estão disponíveis para a sabedoria são os “ociosos”, só eles vivem, pois não apenas de seu tempo de vida são bons guardiões, mas acrescentam a este toda a eternidade” (*Ibid.*, p. 27).

Na vivência do ócio, no exame acurado de si, o sábio, aquele que busca a sabedoria,

reflete sobre as questões da vida, das menos às mais importantes, buscando a verdade, e tendo a filosofia como companheira, terá nos exemplos dos filósofos, um modelo a seguir, que vise a tranquilidade da alma. O convite que o estoicismo faz não é de um não fazer: “não te chamo para um repouso estéril ou inerte, não para que no sono e nos prazeres caros à turba mergulhes toda a índole vigorosa que há em ti; isso não é repousar” (*Ibid.*, p. 33 e 34), mas para a busca de saber viver, de forma plena, livre dos grilhões dos desejos, que aprisionam e não permitem ao homem o viver consciente: “Aguarda-te, nesse modo de vida, grande número de belos conhecimentos, o amor e a prática das virtudes, o esquecimento dos desejos, o saber viver e morrer, um estado de profunda paz” (*Ibid.*, p. 34).

Trazendo os ensinamentos estoicos para a atualidade, sobretudo no que diz respeito à preceitos éticos, que dizem da práxis humana, percebe-se que estes podem orientar aos indivíduos uma possibilidade de reflexão sobre sua conduta e condição de vida, e como é possível alcançar, através do pensamento filosófico, e dos aprendizados deixados pelos filósofos desta escola, uma vida boa, de transformação interior, de maior consciência de si e de consciência coletiva. Outro ensinamento importante que essa escola proporciona diz respeito em como lidar com os últimos acontecimentos mundiais que envolvem o cuidado com a saúde mental e emocional, gerados seja pelas desarmonias causadas pela pandemia da Covid-19, seja pela sociedade e a velocidade da vida moderna que está cada vez mais egoísta e individualista, impondo ainda mais desafios e uma adoção de uma maneira de viver mais consciente.

O estoicismo, filosofia de dois mil anos, vem sendo cada vez mais procurado como resposta para lidar com um mundo tomado pelo caos. Angústia, insegurança, medo, ansiedade e depressão estão entre os males que regem a vida moderna, povoando as mentes com emoções negativas que acabam por desorganizar a vida e causar incontáveis transtornos, os quais, uma vez fora de controle, resultam imenso sofrimento.

Os estragos na saúde mental se devem, em boa parte, a um mundo de incertezas, pautado na superficialidade, onde tudo muda com uma rapidez assustadora e os valores dissolvidos facilmente, cenário que se agravou de maneira alarmante com a pandemia de Covid-19, que aumentou consideravelmente o número de casos de depressão e ansiedade da população em todo mundo, resultado do isolamento, da solidão, das preocupações financeiras e da intensificação do luto.

Frente a tantos obstáculos internos e externos, o estoicismo atua como uma terapia eficaz contra os problemas modernos. Isso porque esses ensinamentos de ordem ética são direcionados à prática do cotidiano, fornecendo preciosos conhecimentos para lidar com as adversidades e formular reflexões acerca da felicidade de bem viver. Portanto, sejam quais forem os motivos que causam desânimo, angústia e tornam a nossa vida infeliz, essa escola de pensamento nos ajuda a vencê-los (Spans, 2022, p. 7).

Não existem emoções negativas, o que existem são emoções e os que elas podem nos causar, caso elas não possam ser expressadas e ter uma administração adequada. Ela é “[...]”

uma resposta imediata que surge mediante um estímulo ou uma situação” (Possebon, 2017, p. 16). Contudo, o que o estoicismo busca, enquanto escola moral, é o desapego às paixões, e não somente a elas, mas a tudo o que acorrenta e coloca o homem como servo e não senhor de si, que o desloca de sua natureza interior, racional, consciente.

Sua estrita vida moral, seu ensinamento mediante o exemplo, sua indiferença aos fatores externos e concentração nas respostas humanas a estes fatores, definindo o humano como aquele que exerce sua razão e alinha-se com propósitos do *lógos* Cósmico e Divino, sua noção de ações corretas, aquelas tomadas por decisão consciente, em oposição às ações por dever, aquelas que resultam apenas da pressão das circunstâncias, seu critério de serenidade e felicidade, entre tantas outras noções próprias de seu doutrinário caracterizam uma escola moral exemplar, cuja influência transbordou para outras escolas e até mesmo para o seio do Cristianismo (Maya, 2021, p. 8).

Epiteto⁷¹, filósofo do período do Pórtico romano, traz como contribuição aos ensinamentos de Zenão, o esclarecimento daquelas coisas que estão e que não estão em poder do indivíduo: “Estão sob nosso poder as reações a estas circunstâncias, e os produtos de nossa vida interior, tais como opiniões, desejos, palavras atos, inclinações e repulsões” (*Ibid.*, p. 10). Seguro de si, agindo conforme a razão e a natureza, o homem não deveria se abalar e sofrer com as coisas externas, uma vez que estas não dependem do homem.

Epiteto (2021, p. 17) escreveu: “Não exija que as coisas aconteçam como você deseja; mas deseje que aconteçam como devem acontecer, e você continuará bem”. Isso quer dizer, que o homem, compreendendo que os acontecimentos externos não estão no seu controle e não depende dele, não se aflija e os aceite como são. Esse pensamento também é ensinado em Mindfulness, na atitude de aceitação, quando Kabat-Zinn afirma que a aceitação é não forçar que as coisas sejam da forma que queremos que sejam. O que importa não é o que acontece, e sim como agimos e damos valor àquilo que se apresenta diante de nós.

Buscar examinar cada atitude, considerando o que precede, o que se segue, para então, após análise, considerando a sua natureza interior e o que o homem é capaz de suportar, agir: outro ensinamento encontrado nos ensinamentos de Epiteto. Isso permite ao homem prever e considerar todas as hipóteses de um dado acontecimento, de forma racional, sem se deixar levar pelos impulsos, desejos e paixões, adotando as melhores soluções para o que acontece, de forma a conservar a tranquilidade, a serenidade e a liberdade: “A cada incidente, lembre-se de voltar a si mesmo e pergunte-se qual aptidão possui para usar” (*Ibid.*, p. 18).

Outra orientação dada por Epiteto é iniciar o trabalho de si a partir de pequenas

⁷¹ Epiteto, o filósofo escravo, nasceu em Heirópolis em torno de 50 a 60 d.C. Ainda escravo de Epafrodito iniciou seus estudos em filosofia e após liberto fixa sua escola filosofia em Nicópolis, no Épiro, onde ministra suas aulas até a sua morte em 138 d. C.

atitudes e ir avançando na melhoria da conduta: “comece prescrevendo a si mesmo algum comportamento e valor que você possa preservar tanto sozinho quanto em companhia de outros” (*Ibid.*, p. 32), na busca de regular seus desejos e aversões, compreendendo os limites e capacidades interiores, pois “se você assumir qualquer papel além de suas forças, você tanto se perderá quanto abandonará o que poderia ter feito bem” (*Ibid.*, p. 35). O filósofo é aquele se mostra por meio de atitudes, e não pela eloquência de suas palavras: o que importa é o agir humano. Isso não quer dizer que o discurso não deva ser coerente com a ação, ao contrário. Contudo, o ensinamento pelo exemplo é um traço característico do estoicismo: “Quando alguém, portanto, deseja que eu interprete Crisipo para ele, ficarei envergonhado se não puder exhibir ações que sejam adequadas e consoantes com seu discurso” (*Ibid.*, p. 41). É pela experiência que o indivíduo aprende os valores. Para Epiteto, assim como para a escola estoica, o ensinamento filosófico compreender o trabalho intelectual, o treinamento mental e o controle físico, que resulta na transformação da alma humana, finalidade primeira da filosofia.

Aqueles que pura e simplesmente receberam os princípios querem o mais depressa vomitá-los, como quando se tem um mal do estômago. Começa por digeri-los, dessa forma não os vomitarás. [...] Mostra-nos que mudança se produz na parte diretiva de tua alma, quando esses princípios foram digeridos, como os atletas mostram seus ombros, resultado de seu treinamento e de seu regime, e os artistas apresentam o resultado do que aprenderam (Epiteto *apud* Duhot, 2006, p. 144).

Todos esses ensinamentos filosóficos norteiam os indivíduos para o trabalho interior de transformação, que permeia todas as dimensões do ser e que embasam os exercícios espirituais que veremos a seguir.

3.4 Os exercícios espirituais

Antes de explorar os exercícios espirituais, é necessário retomar uma ideia que está presente na Introdução desta Tese que diz respeito ao cuidado de si, na famosa frase grega “conhece a ti mesmo”. Será abordado este conceito, nos exercícios espirituais, sob duas perspectivas, a saber, a de Michel Foucault (2006) e a de Pierre Hadot (1999, 2014, 2016).

A célebre frase, inicialmente era um preceito délfico de três: *Medén ágan* “nada em demasia”, *engýe* “as cauções” e *gnôthi seautón* “conhece a ti mesmo”, que foram encontrados grafados em uma pedra para lembrar aos consulentes que iam ter consultas com os deuses as recomendações sobre a consulta, ao que se pode interpretar, respectivamente, da seguinte maneira:

[...] tu, que vens consultar não coloques questões demais, não coloques senão

questões úteis, reduzi ao necessário as questões que queres colocar. [...] quando vens consultar os deuses, não faças promessas, não te comprometas com coisas ou compromissos que não poderás honrar. [...] no momento em que vens colocar questões ao oráculo, examina bem em ti esmo as questões que tens a colocar, que queres colocar; e, posto que debes reduzir ao máximo o número delas e não as colocar em demasia, cuida de ver em ti mesmo o que tens precisão de saber (Foucault, 2006, p. 6).

Contudo, o preceito délfico do *gnôthi seautón* “conhece a ti mesmo” apareceu na filosofia, com Sócrates, no sentido do *epiméleia heautoû* “cuidado de si mesmo” que quer dizer: “[...] é preciso que te ocupes consigo mesmo, que não te esqueças de ti mesmo, que tenhas cuidado contigo mesmo” (*Ibid.*, p. 7). Esta noção do passou então a constituir e representar o comportamento filosófico na filosofia antiga, inclusive no período helenístico e romano:

Importante nos epicuristas, uma vez que em Epicuro encontramos a fórmula que será tão freqüentemente repetida: todo homem, noite e dia, e ao longo de toda a sua vida, deve ocupar-se com a própria alma. [...] Entre os estóicos, inútil dizer a importância desta noção de *epiméleia heautoû*: em Sêneca, junto com a de *cura sui*, ela é central; Em Epicteto, ela percorre toda a extensão dos *Diálogos* (*Ibid.*, p. 12).

Portanto, a noção de *epiméleia heautoû* ampliou-se, de forma a significar: uma maneira de ser e estar no mundo em relação a si mesmo, em relação aos outros; como uma transformação interior, de conversão do olhar, de observação de si mesmo, de atenção consigo mesmo e com seus pensamentos; a realização de atitudes que permita a transformação interior: [...] Daí, uma série de práticas que são, na sua maioria, exercícios, cujo destino (na história da cultura, da filosofia, da moral, da espiritualidade ocidental) será bem longo. São por exemplo, as técnicas de meditação, as de memorização do passado; as de exame de consciência [...], etc. (*Ibid.*, p. 15). Essas práticas seriam chamadas de exercícios espirituais.

Contudo, essa noção, com o passar da “evolução” do pensamento filosófico, foi deixada de lado. Há pelo menos duas explicações pelas quais isto ocorreu. Para Foucault (2006) a razão pela qual o preceito foi esquecido se deu com o que ele nomeou de “momento cartesiano”. O momento cartesiano “requalifica” o *epiméleia heautoû*: isso significa dizer que ao conhecer a si mesmo, o sujeito pode ter o acesso fundamental à verdade, e esta, no momento cartesiano é, segundo Foucault (2006, p. 19), o objeto da filosofia, que por sua vez, se debruça sobre como é possível ao sujeito alcança-la. Para se ter acesso a verdade, o sujeito deve realizar práticas de espiritualidade com a finalidade de transformação interior, de conversão do olhar, [...] que constituem, não para o sujeito, para o ser mesmo do sujeito, o preço a pagar para ter acesso à verdade. O cuidado de si, é então “desqualificado”, sendo excluído do pensamento filosófico.

Há um deslocamento do entendimento sobre o *epiméleia heautoû* do ponto de vista de Sócrates, dos helenistas e de Descartes. Enquanto nos primeiros o conhecer a si mesmo visa cuidar e buscar a tranquilidade da alma, o viver de forma ética e simples, para Descartes, o conhecimento de si, através das práticas de espiritualidade, permite ao indivíduo o acesso a verdade.

Por outro lado, Pierre Hadot (2014) defende a ideia de que a filosofia deixou de ser um trabalho de si mesmo na Idade Média, uma vez que a filosofia passou a auxiliar a teologia. Com isso, os exercícios espirituais foram absorvidos pela vida cristã, tornando-se independente da vida filosófica. Sobre a divergência com o pensamento foucaultiano, Hadot (2014, p. 280) escreve:

Foucault, ao contrário, faz de Descartes o responsável por essa ruptura: “Antes de Descartes, um sujeito não podia ter acesso à verdade a menos que primeiramente realizasse sobre si um certo trabalho que o tornasse capaz de conhecer a verdade”. Segundo Descartes, porém, “para alcançar a verdade, basta que eu seja um sujeito capaz de ver o que é evidente”. “A ascese é substituída pela evidência”. Não estou completamente seguro que isso seja exato.

Divergências à parte, ambos, Foucault e Hadot concordam que a filosofia é uma arte de viver, algo que abrange toda a existência do indivíduo, como um “exercício para a sabedoria, como um esforço na direção da tomada de consciência vivaz da totalidade [...] (*Ibid.*, p. 181). Através dos exercícios espirituais, então, o indivíduo tem a possibilidade de transformação interior. Apresentamos, diante do exposto, as obras de Hadot acerca do que são os exercícios espirituais e suas finalidades.

Os exercícios espirituais são definidos, como foi explanado na Introdução desta Tese, como um meio de transformação interior do indivíduo. Sua base repousa sobre os ensinamentos filosóficos, que primeiramente tem o intuito de formar os espíritos daqueles que buscam a sabedoria, de modo que atingem, ao contrário do que se pensa, não o campo especulativo, meramente conceitual, mas a esfera da vida cotidiana, como uma ascese, que conduz o indivíduo a uma conduta de vida pautada na tranquilidade da alma e no bem viver.

Necessário se faz entender o que se pretende dizer quando se usa a denominação exercício espiritual. Não se trata de algo que tem o cunho religioso ou teológico. Pierre Hadot (1999, 2014, 2016), filósofo que conduz essa reflexão e que norteia a discussão proposta nesta Tese, explica aqueles são chamados assim porque seu entendimento é de que termos como “exercícios psíquicos”, “morais” ou “éticos” não dão conta da totalidade e da realidade que ele pretende descrever, tampouco da própria realidade do ser. A função dos exercícios espirituais é de transformação da alma, tem um caráter psicagógico, envolvendo o indivíduo

em toda sua existência.

De fato, esses exercícios [...] correspondem a uma transformação da visão de mundo e a uma metamorfose da personalidade. A palavra “espiritual” permite entender bem que esses exercícios são obra não somente do pensamento, mas de todo o psiquismo do indivíduo e, sobretudo, ele revela as verdadeiras dimensões desses exercícios: graças a eles, o indivíduo eleva à vida do Espírito objetivo, isto é, recoloca-se na perspectiva do Todo (“Eternizar-se ultrapassando-se”) (Hadot, 2014, p. 20).

Tanto para a escola epicurista quanto para a estoica, as paixões desempenham um papel fundamental enquanto causa dos sofrimentos e da falta de consciência no indivíduo, impedindo-o de viver plenamente: enquanto nestes o sofrimento e a infelicidade decorre do fato de o homem buscar algo que está fora de seu alcance, como as coisas externas, ao manter bens e evitar males, que são inevitáveis; naqueles, a infelicidade consiste no medo do que não é temível e no desejo daquilo que não é necessário, ou seja, “a vida se consome assim na perturbação dos medos injustificados e dos desejos insatisfeitos” (*Ibid.*, p. 32). Como uma “terapêutica das paixões”, a filosofia e seus exercícios espirituais tem como objetivo a transformação interior de ver e de ser e a libertação do sofrimento.

Como exercícios espirituais⁷² temos a atenção, as meditações e as “lembranças do que é bom”, os exercícios intelectuais (leitura, audição, pesquisa, exame aprofundado), e os exercícios práticos (domínio de si, deveres da vida social). Nas escolas helenísticas os ensinamentos sempre são apresentados de forma simples, de preferência com poucas palavras, de forma a ser algo de fácil apreensão, facilitando assim a regularidade da prática e a memorização dos preceitos.

Iniciemos pelos estoicos... A atenção (*prosochê*) é “uma vigilância e uma presença de espírito contínuas, uma consciência de si sempre desperta, uma tensão constante de espírito” (*Ibid.*, p. 25). Este estar atento permite ao indivíduo distinguir entre o que depende dele daquilo que não depende (uma regra fundamental desta escola), é a concentração ao que acontece no momento presente, aplicada as particularidades do cotidiano:

“Em todas as coisas e continuamente, depende de ti regozijar-te com piedade com o que acontece no presente, conduzir-te com justiça com os homens presentes e examinar com método a representação presente para nada admitir no pensamento que seja inadmissível”. Essa atenção ao momento presente é, de algum modo, o

⁷² As duas listas que relacionam os exercícios espirituais são obtidas através de Filo de Alexandria que apresenta um quadro terapêutico que possui uma inspiração estoico-platônica da terapêutica filosófica e que também é adotada, pelo menos em parte, pelos epicuristas, uma vez que não existe nenhum tratado filosófico sistemático que compila os ensinamentos e técnicas dos exercícios espirituais, o que se pensa ser um ensinamento transmitido oralmente: “todavia, as alusões a esta ou aquela dessas atividades anteriores são muito frequentes nos escritos da época helenística e romana. É preciso concluir, daí que esses exercícios eram bem conhecidos, que bastava fazer alusão a eles porque faziam parte da vida cotidiana das escolas filosóficas, porque faziam parte, portanto de um ensino oral tradicional” (Hadot, 2014, p. 24).

segredo dos exercícios espirituais. Ela liberta da paixão que o passado ou o futuro, que não dependem de nós, sempre provocam; ela facilita a vigilância, concentrando-se sobre o minúsculo momento presente, sempre dominável, sempre suportável em sua exiguidade; ela abre, enfim, nossa consciência à consciência cósmica tornando-nos atentos ao valor infinito de cada instante, fazendo-nos aceitar cada momento da existência na perspectiva da lei universal do cosmos (*Ibid.*, p. 26).

Atento ao momento presente e consciente dos princípios fundamentais que regem o estoicismo, o homem pode então agir no cotidiano, causando assim, uma transformação na sua personalidade e maneira de ser e estar no mundo. Para isso, são necessários os exercícios de memorização e da meditação: esses exercícios consistem em prever antecipadamente as adversidades da vida, fixando na memória aqueles princípios que auxiliarão a acolher os acontecimentos nos momentos em que ocorrerem. O intuito desses exercícios é o de dominar o medo, a cólera, a tristeza, diante dos momentos desagradáveis, e não se deixar levar por eles.

O exercício de meditação consiste também na prática de examinar previamente as ações que serão realizadas no dia, com o objetivo de conservar os princípios que possam nortear e inspirar as ações do dia. Ao final deste, é recomendado realizar uma reflexão acerca dos acontecimentos para mensurar os que precisam de correção, bem como os êxitos alcançados. Tudo é examinado e passa pelo crivo da razão e dos ensinamentos apreendidos:

Como se vê, o exercício da meditação se esforça para dominar o discurso interior, para torná-lo coerente, para ordená-lo a partir do princípio simples e universal que é a distinção entre o que depende de nós e o que não depende de nós, entre a liberdade e a natureza. Por meio do diálogo consigo mesmo ou com outrem, também por meio da escrita, quem quer progredir se esforça para “conduzir com ordem seus pensamentos” e chegar assim a uma transformação total de sua representação de mundo de seu clima interior, mas também de seu comportamento exterior (*Ibid.*, p. 29).

Ainda sobre o exame de si, Sêneca recomenda a criação do hábito da reflexão, um exame de consciência, acerca das atitudes tomadas, das circunstâncias vividas, para tornar a alma robusta, a cada reflexão, acerca das faltas cometidas e dos valores reais:

[...] o que há de mais belo do que esse hábito prescrutar inteiramente o dia? Que sono se seguirá a esse exame de si mesmo: tranquilo, profundo e livre, quando a alma recebeu louvor e advertência e, observador e censor secreto dela mesma, ela tomou conhecimento de seus próprios costumes. Eu faço uso desta faculdade e a cada dia defendo minha causa diante de mim mesmo. Quando a lâmpada é retirada de minha vista e quando minha esposa, que já conhece esse meu hábito, se calou, eu prescruto o meu dia inteiramente e meço o que eu fiz e disse: não me escondo nada, nada deixo passar. Por que, efetivamente, eu temeria um dos meus tropeços, já que eu posso dizer: “Cuida, para não fazer mais isto, desta vez eu te perdoo (Sêneca *apud* Duhot, 2006, p. 157).

Os exercícios intelectuais servem para prover a meditação e a memorização dos

fundamentos filosóficos das escolas, sejam através de leituras, audições (de um professor), pesquisas e exames aprofundados dos textos filosóficos, que foram produzidos pelos mestres de cada escola. É o arcabouço “teórico”, por assim dizer: “graças a esse ensino, todo o edifício especulativo que sustenta e justifica a regra fundamental, todas as pesquisas físicas e lógicas, das quais ela é o resumo, poderão ser estudadas com precisão” (Hadot, 2014, p. 30).

Os exercícios práticos são aqueles que tem como objetivo o desenvolvimento de hábitos, seja no domínio de si mesmo, no que diz respeito às paixões, seja no dia a dia, na vida social, no cumprimento dos deveres enquanto cidadão. Hadot (*Ibid.*, p. 31), citando Friedmann, escreve: “esforçar-se para despojar-se de suas próprias paixões, das vaidades, do prurido do ruído em torno do seu nome... Fugir da maledicência. Despojar-se da piedade e do ódio. Amar todos os homens livres”. Este trabalho de si, de criação de hábitos que vai da vida interior, ao exterior pode ser iniciado através do desenvolvimento de pequenas e simples atitudes, ou atitudes mais fáceis de exercitar, como Epiteto (2021) afirmara, e ir avançando no melhoramento de si mesmo gradativamente.

Para o estoico, filosofar é então exercitar-se a “viver”, isto é, a viver consciente e livremente: conscientemente, ultrapassando os limites da individualidade para se reconhecer como parte de um cosmos animado pela razão; livremente, renunciando a desejar o que não depende de nós e que nos escapa, para se ater apenas ao que depende de nós – a ação reta conforme a razão (Hadot, 2014, p. 31).

Para os epicuristas, assim como para os estoicos, o desenvolvimento da filosofia no exercício do viver se dá através dos exercícios espirituais, mesmo possuindo ideias contrárias entre si: “é que para Epicuro, como para os estoicos, a filosofia é uma terapêutica: “nossa única ocupação deve ser nossa cura”. Dessa vez, porém a cura consistirá em conduzir a alma das preocupações da vida à simples alegria de existir” (*Ibid.*, p. 31). Sua filosofia consiste no prazer de ser. Para isso é necessário o conhecimento, assim como nos estoicos, dos princípios filosóficos do epicurismo, no entendimento, através dos exercícios intelectuais, dos tratados filosóficos.

A assimilação dos preceitos fundamentais, como por exemplo, o tetrafármaco, ou quádruplo remédio, citado anteriormente: “1) que são vãos os temores dos Deuses e do além, 2) que é absurdo o medo da morte, pois ela é nada, 3) que o prazer, quando é buscado corretamente, está a disposição de todos, 4) enfim, que o mal ou é de breve duração ou é facilmente suportável” (Reale, 1994, p. 227) proporcionam a ausência de perturbação, trazendo segurança àquele que as assimila.

A apropriação dos princípios filosóficos é necessária também para o desenvolvimento do exercício da meditação: meditar nesses preceitos, consiste em si em um exercício.

Contudo, a meditação, enquanto para os estoicos é uma ação baseada numa premeditação que visa a preparação para as adversidades da vida, para os epicuristas tem outro viés: ela é um exercício de “lembranças do que é bom”:

Em vez de conceber os males de antemão para se preparar para sofrê-los, é preciso, ao contrário, descolar o nosso pensamento da visão das coisas dolorosas e fixar nossos olhares sobre os prazeres. É preciso fazer reviver a lembrança dos prazeres do passado e desfrutar os prazeres do presente, reconhecendo o quanto do presente são grandes e agradáveis. Há aqui um exercício espiritual bem específico: não mais a vigilância contínua do estoico, esforçando-se para estar sempre pronto para salvaguardar a cada instante a liberdade moral, mas a escolha deliberada, sempre renovada, da descontração e da serenidade, e uma gratidão profunda com relação à natureza e a vida porque, se sabemos encontra-las, oferecem-nos sem cessar o prazer e a alegria (*Ibid.*, p. 34).

Também diferente são os pontos de vista enquanto à atenção, a viver o momento presente: não mais essa tensão que também permeia a meditação de permanente consciência moral, mas a exortação à descontração, à serenidade, o *carpe diem*: preocupar-se com o futuro, impede de viver o único momento acessível, o presente, assim como não nos permite perceber o valor que há no simples fato de existir (Hadot, 2014).

Quero pedir mais uma vez licença aos leitores desse trabalho para trazer uma reflexão pessoal acerca desse ensinamento espiritual epicurista. Aqueles que me conhecem, e aqui estou a fazer um relato de vida, sabe o quão difícil foi escrever esta Tese. Por vários motivos. O primeiro deles, que não somente ocorreu a mim, mas a todas as pessoas do mundo, foi a pandemia da Covid-19, que mudou certamente a forma de viver de todos nós; e, o segundo (não citarei os demais para não ser tão extenso o meu relato, apesar do meu relato pessoal no desenvolvimento das atitudes de Mindfulness, no primeiro capítulo), e não menos importante, os adoecimentos que adquiri durante o período em que estive cursando o Doutorado.

Acredito que o grande aprendizado que fiz e tenho feito foi exatamente através das leituras das escolas helenísticas. Aliás, aprendi muito, enquanto pessoa, na escrita deste trabalho: a certeza da impermanência das coisas (e recordo agora que meu esposo leu pra mim, no dia em que recebi o diagnóstico de condrossarcoma, trechos do Bhagavad-gita), o viver o momento presente, mas sobretudo, o buscar os momentos de prazer, ser feliz com as coisas simples da vida; admirar o céu azul num dia de ensolarado e ouvir jazz num dia chuvoso (que poético, não?); ser grata e valorizar o único momento que está acessível a mim: o presente, valorizando-o mais. O simples fato de existir, de vencer a um tumor maligno, me redescobrimo e readaptando (sim, porque ainda tenho visitas constantes aos médicos e sou portadora de uma deficiência adquirida - PCD), me trouxe um deslocamento de olhar que até então não possuía: viver é bom; a felicidade está nas pequenas coisas; não precisamos de

muito, só do necessário. O exame das minhas ações, no que concerne àquilo que posso melhorar, naquilo que obtive êxito tem se tornado um exercício diário, assim como a gratidão. Nunca fui tão estoica, epicurista ou budista como agora. A pesquisadora absorveu o objeto pesquisado... Mas, não se pesquisa aquilo que não se gosta, não é mesmo?

Mas voltemos à Tese.

O prazer dos epicuristas enquanto exercício espiritual se experimenta nas atitudes da vida: nas amizades, na contemplação da natureza, nas lembranças boas passadas e no buscar viver descontraído e sereno. Outros exercícios espirituais, como a confissão dos erros, a correção fraternal relacionadas ao exame de consciência são realizados na comunidade epicurista, entre seus pares.

Os exercícios espirituais das escolas helenísticas se fazem através dos diálogos, do exame atento às condutas do dia a dia, em que os mestres das escolas conclamam seus adeptos a examinar a si mesmos, a cuidar de si mesmo. Essa herança certamente vem de Sócrates, que incitava seus ouvintes a buscar o “conhece-te a ti mesmo”, levando-os a percorrer um caminho de reflexão interior, de forma dialética, de transformação do ser, como um exercício espiritual:

O dialogo socrático aparece assim, portanto, como um exercício espiritual praticado em comum que convida ao exercício espiritual interior, isto é, ao exame de consciência, à atenção de si, em síntese, ao famoso “conhece-te a ti mesmo”. Se o sentido original dessa fórmula é difícil de discernir, não é menos verdadeiro que ela convida a uma relação de si para consigo mesmo que constitui o fundamento de todo exercício espiritual. Conhecer-se a si mesmo é ou conhecer-se como não sábio (isto é, não como *sophos*, mas como *philo-sophos*, como a caminho em direção da sabedoria) ou conhecer-se em seu ser essencial (isto é, separar o que não somos do que somos) ou conhecer-se em seu verdadeiro estado moral (isto é, examinar sua consciência) (Hadot, 2014, p. 38).

Assim como o diálogo, a reflexão e a preparação para a morte, também configura como um exercício espiritual. Exercitar-se para a morte, é, para a filosofia antiga, exercitar-se para a vida: viver liberto das paixões e conforme a razão, no exercício da virtude, na busca do bem e na compreensão da finitude, do desapego aos bens e ao próprio corpo. para ter um entendimento mais universal:

De fato, apreender-se-á melhor esse exercício espiritual compreendendo-o como um esforço para se libertar do ponto de vista parcial e passional, ligado ao corpo e aos sentidos, e para se elevar ao ponto de vista universal e normativo do pensamento, para se submeter às exigências do Logos e à norma do Bem. Exercitar-se para a morte é exercitar-se para a morte da individualidade, de suas paixões, para ver as coisas na perspectiva da universalidade e da objetividade. Evidentemente, um tal exercício supõe uma concentração do pensamento sobre si mesmo, um esforço de meditação, um diálogo interior (*Ibid.*, p. 45).

Enquanto para Epicuro, pensar sobre a morte é pensar a finitude do ser e a importância do momento presente, para os estoicos, a morte provoca a reflexão e a busca da liberdade das paixões e na prática da virtude, do valor do momento presente. Ela proporciona o sair da individualidade para pensar de forma coletiva, universal, desenvolvendo a grandeza da alma. O pensamento dos filósofos antigos possui essa peculiaridade: o desenvolvimento da grandeza da alma, transcender a si mesmo, elevando-se.

O “exercício da morte” está então ligado aqui à contemplação da totalidade, à elevação do pensamento, passando da subjetividade individual e passional à objetividade da perspectiva universal, isto é, ao exercício do pensamento puro. Essa característica do filósofo recebe aqui, pela primeira vez, um nome que ela manterá, e toda tradição antiga: a grandeza da alma. A grandeza da alma é o fruto da universalidade do pensamento. Todo o trabalho especulativo e contemplativo do filósofo torna-se assim exercício espiritual na medida em que, elevando o pensamento até a perspectiva do Todo, ele o liberta das ilusões da individualidade [...] (*Ibid.*, p. 49).

Pelo conhecimento da física, cada um à sua maneira, os estoicos e epicuristas desenvolvem a contemplação da natureza, o deleite e conexão, para viver em harmonia com ela, reconhecendo e distinguindo entre as coisas que são de importância e as que não são, levando o indivíduo à reflexão e observação das coisas mundanas sob outra perspectiva, bem como uma tomada de consciência de uma universalidade de pensamento e de identificação com o Todo. Marco Aurélio (2021, p. 125) diz: “[...] pensa que se pudesse se elevar aos ares, examinaria as coisas humanas em suas diversidades, e simultaneamente a multidão de seres que povoam o espaço; e quantas vezes subisse, tantas veria as mesmas coisas, repetidas e fugazes. De que vale a vaidade humana?”.

Ainda sobre o exercício para a morte como um exercício para a vida, sua prática permite a diferenciação daquilo que depende e é necessário ao indivíduo, daquilo que não depende e é desnecessário, e que, portanto, não precisam ser objeto de preocupações. Essa distinção auxilia no encontro consigo mesmo, na aquisição da sabedoria, no estado de lucidez, no conhecimento de si.

O exercício espiritual de aprendizagem para a morte, que consiste em se separar do corpo, de seus desejos, de suas paixões, purifica a alma de todas as adições supérfluas, e basta praticá-lo para que a alma de retorne à sua verdadeira natureza e se consagre unicamente ao exercício do pensamento puro. Isso é igualmente verdadeiro no estoicismo. Graças à oposição entre o que não depende de nós e o que depende de nós, pode-se rejeitar tudo que nos é estranho para voltar ao nosso verdadeiro eu: a liberdade moral. Isso é verdadeiro, enfim, no epicurismo: afastando os desejos não naturais e não necessários, volta-se ao núcleo original de liberdade e independência que será definido pela satisfação dos desejos naturais e necessários. Todo exercício espiritual, portanto, é fundamentalmente um retorno a si mesmo, que liberta o eu da alienação na qual as preocupações, as paixões, os desejos o haviam enredado. O eu assim liberto não é mais nossa individualidade egoísta e passional é

nossa personalidade moral aberta à universalidade e à objetividade, participando da natureza ou do pensamento universais (*Ibid.*, p. 57).

Apesar de terem noções filosóficas distintas entre si, é certo que, as escolas antigas, comungam em admitir que o homem, infeliz por causa das preocupações e das paixões, não realiza a si mesmo, não é autárquico. Para que ele alcance a tranquilidade da alma, para que ele possa realizar a si mesmo, é necessário desvencilhar-se daquilo que impede sua realização plena, e isso é possível através do trabalho de si, do aperfeiçoamento constante, e os exercícios espirituais são a “ferramenta” que o conduz ao cuidado de si:

Os exercícios espirituais são precisamente destinados a essa formação de si, a essa *paideia*, que nos ensinará a viver não em conformidade com os preceitos humanos e com as convenções sociais (pois a vida social é ela própria um produto das paixões), mas em conformidade com a natureza do homem que não é outra senão a razão. Todas as escolas, cada uma a seu modo, creem então na liberdade da vontade, graças à qual o homem tem a possibilidade de modificar a si mesmo, de se aperfeiçoar, de se realizar (*Ibid.*, p. 56).

A *paideia* é um conceito global: não diz somente da educação, ou da cultura, ou da civilização, etc., de forma isolada. Pensar na formação do homem grego era pensar de maneira abrangente, cuja transformação engloba o desenvolvimento interior e exterior, de construção consciente de valores, que reverbera na sociedade.

A educação participa na vida e no crescimento da sociedade, tanto no seu destino exterior como na sua estruturação interna e desenvolvimento espiritual; e, uma vez que o desenvolvimento social depende da consciência dos valores que regem a vida humana, a história da educação está essencialmente condicionada pela transformação dos valores válidos para cada sociedade (Jeager, 2010, p. 4).

A busca da virtude, da vida simples, da renúncia aos desejos, da contemplação, da felicidade no simples fato de existir: essa é a tônica dos exercícios espirituais. Isso implicava na mudança da maneira de ser e de viver, uma conversão do olhar sobre si, sobre o outro, sobre a sociedade, sobre o mundo.

As teorias filosóficas estão à disposição para o exercício espiritual, seja no estoicismo, seja no epicurismo, refletindo as “preocupações pedagógicas, psicagógicas e metodológicas”. A partir delas, o mestre conduz seus discípulos na busca da realização de si mesmo. É por isso que Hadot (2014) afirma que a filosofia não é uma exegese de textos, com o intuito de informar, mas, sobretudo, de transformar.

Os textos filosóficos estão a serviço dos exercícios espirituais, uma vez que tratam da problemática da vida. Basta trazer o exemplo do livro de Sêneca (2001, p. 21), em que o autor busca dissertar, com o intuito de conduzir o leitor refletir sobre como é possível a alma viver de maneira constante “[...] sendo mais propícia a si mesma, atentar para suas coisas, não

interrompendo esse gaúdio, mas permanecendo em estado plácido, sem se exaltar alguma vez, nem se deprimir. Isso será a tranquilidade. Procuremos de que modo em geral, se possa chegar a ela”. A leitura, na filosofia antiga, dos textos filosóficos, configurava também como um exercício espiritual, ou seja, ter o hábito da leitura, saber ler, refletir, meditar sobre o que está escrito, constitui a *paideia* grega na formação, educação e maneira de viver do indivíduo: “deixar que os textos falem a nós”, escreve Hadot (2014, p. 66).

Ao refletir sobre como é possível pensar a prática dos exercícios espirituais na contemporaneidade Hadot (2014, p. 66 e 67) pensa no estoicismo e epicurismo, escola aparentemente opostas, como proposta complementar na busca do viver de maneira mais harmônica, um “caminho do meio”:

Evidentemente, não se trata de imitar mecanicamente esquemas estereotipados: Sócrates e Platão não convidaram seus discípulos a encontrar por si mesmos as soluções de que tinham necessidade? Não se pode ignorar, porém essa experiência milenar. Entre outros, estoicismo e epicurismo parecem corresponder bem a dois polos opostos, mas inseparáveis, de nossa vida interior, a tensão e a descontração, o dever e a serenidade, a consciência moral e a alegria de viver.

A partir do exposto é possível pensar Mindfulness sob a perspectiva destas escolas, numa releitura contemporânea que visa viver de maneira harmoniosa, no domínio das paixões, na busca da tranquilidade da alma e de maneira ética? É o que propomos no próximo capítulo desta Tese, ao analisar as entrevistas com instrutores de Mindfulness.

4 UMA LEITURA DE MINDFULNESS

Este capítulo apresenta a pesquisa de campo, realizada através de entrevistas com facilitadores de Mindfulness. Discute também o percurso metodológico utilizado: a análise do discurso, com o intuito de fazer uma leitura, estabelecer uma correspondência entre o dito/não dito pelos entrevistados com os objetivos desta tese.

4.1 *A pesquisa de campo e o percurso metodológico*

A pesquisa de campo, parte integrante desta tese ocorreu de forma presencial, uma vez que aconteceu no cenário dos pós Covid19, sendo possível o contato e consequentemente o encontro com os entrevistados. As entrevistas aconteceram em locais escolhidos pelos facilitadores, que, com exceção de Raul Dio Parco (que aconteceu na UFPB, mais precisamente, na praça do Centro de Educação), foram em seus espaços de atendimento/consultório.

Foram entrevistadas três pessoas, facilitadoras de Mindfulness/Atenção Plena, nas quais duas são do sexo masculino e uma do sexo feminino, com idades entre 29 e 64 anos. Todas possuem o grau de escolaridade superior completo e renda pessoal acima de três salários mínimos.

Uma vez que a análise do campo tem como base a análise dos discursos dos facilitadores de Mindfulness, para preservar a identidade dos participantes, foram adotados nomes fictícios. Seguindo todos os protocolos para execução da pesquisa de campo, uma vez que a mesma envolve humanos, foi solicitado a todos os entrevistados que assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), cujo modelo está no Anexo B desta Tese. Apresentamos a seguir os entrevistados.

4.1.1 *Raul Dio Parco*

Raul Dio Parco, primeira pessoa a ser entrevistada, é professor, tem 37 anos de idade e é solteiro. Tem nível superior completo e é Mestre em Ciências das Religiões, pela Universidade Federal da Paraíba. Teve seu primeiro contato com a meditação em 2012. Fez o curso de meditação Vipassana. Atuou como terapeuta integrativo em um Centro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde em João Pessoa, e lá introduziu um grupo de meditação, tendo como base sua experiência pessoal e a vivência da meditação Vipassana.

Possui também duas especializações: uma em Neurociências e Terapias Meditativas Mindfulness, e a segunda em Mindfulness e Inteligências Múltiplas, e a partir de então, começou a dar aula em cursos de especialização e criar grupos de meditação como instrutor de Atenção plena. Possui uma empresa, a Ciência da Meditação, criada com o intuito de oferecer cursos voltados para o desenvolvimento pessoal. Desenvolveu um Programa de Formação de Instrutores de Meditação, que não forma instrutores de Mindfulness, uma vez que para isso, é necessário ter uma formação específica, em entidade credenciada e que segue o MBSR como base.

4.1.2 Aurora

Aurora, psicóloga e engenheira civil, tem 64 e é casada. Sempre gostou de arte e trabalhou como atriz. Também trabalhou muitos anos em um banco, na área de Gestão de liderança e desenvolvimento pessoal. Medita desde os vinte e oito anos, pois frequenta um grupo espiritualista e possuía uma vontade de ensinar meditação a seus filhos. A partir de então, fez uma formação em 2016, na UNIFESP, no Centro Mente Aberta, que é credenciado e forma instrutores de Mindfulness. Sua formação é em MBHP, que é Promoção da Saúde Baseada em Mindfulness, um programa que tem como base o MBSR. A partir de então começou a formar grupos de forma presencial e com a pandemia do Covid-19, adaptou o protocolo para que fosse possível ser utilizado de forma remota. Continua realizando grupos de MBHP, bem como um grupo de aprofundamento que combina a manutenção da prática com os estudos em Mindfulness.

4.1.3 Ioánnis

Ioánnis é psicólogo e supervisor clínico, tem 29 anos e seu primeiro contato com o Mindfulness se deu através da psicologia, no período em que estava na graduação, pois já tinha bastante interesse em temas relacionados à neurociência, à psicologia clínica. Conheceu a atenção plena através de um workshop com um psicólogo chamado Bernard Ranger, que também é psicólogo conhecido da TCC no Brasil, e o mesmo estava dando um workshop sobre tratamento de transtorno de pânico, baseado na TCC, trazendo como possibilidade de intervenção algumas estratégias de Mindfulness. Passado algum tempo, teve oportunidade de participar de um grupo de oito semanas de Mindfulness, conduzido por um professor, que futuramente seria seu orientador do Mestrado, e esse conhecimento o permitiu utilizá-lo nos

seus acompanhamentos com os pacientes clínicos. Concluída a graduação em Psicologia, iniciou o estudo no Mestrado e durante o período de mestrado, fez também a formação como instrutor, no Centro Mente Aberta, pela UNIFESP, do MBHP (Mindfulness Based Health Promotion, Promoção de Saúde Baseada em Mindfulness). Conduziu alguns grupos e atualmente utiliza os conhecimentos adquiridos com os pacientes e na supervisão que realiza.

4.1.4 O percurso metodológico

Conforme informado na Introdução desta tese, o instrumental de pesquisa utilizado foi um questionário semi estruturado que serviu de norte para a realização das entrevistas e todas as conversas foram gravadas para posterior transcrição, que foi realizada com o auxílio uma plataforma chamada Happy Scribe.

Coletadas e transcritas as entrevistas, foi feita a análise do discurso dos entrevistados, buscando, nas entrelinhas identificar os vínculos, as relações propostas nos objetivos desta tese. Sobre a análise do discurso, Michel Pêcheux (2015, p. 53) afirma que, a análise de discurso se pretende trabalhar no campo da interpretação: “todo enunciado, toda sequência de enunciados é, pois, linguisticamente descritível como uma série [...] de ponto de deriva possíveis, oferecendo lugar a interpretação”. Orlandi (2020, p. 9) afirma que na análise do discurso é impossível não interpretar: “isso, que é a contribuição da análise do discurso, nos coloca em estado de reflexão e, sem cairmos na ilusão de sermos conscientes de tudo, permite-nos ao menos sermos capazes de uma relação menos ingênua com a linguagem”.

Ainda sobre a possibilidade de interpretação, ponto de atuação na análise do discurso, Michel Pêcheux (2015, p. 53) explica o porquê é possível a interpretação: porque há o *outro*. Esse outro pode, através da “identificação, ligação ou transferência” com o discurso, ter a possibilidade de interpretá-lo.

A análise do discurso possui vertentes de desenvolvimento, e a adoção de uma ou outra, pode conduzir o pesquisador a tomar caminhos distintos na conduzir ideologicamente sua pesquisa. Contudo, o interpretar, é o ponto comum a todos os vieses. Sobre isso, Orlandi (2020, p. 10), escreve:

Movimento dos sentidos, errância dos sujeitos, lugares provisórios de conjunção e dispersão, de unidade e de diversidade, de indistinção, de incerteza, de trajetos, de ancoragem e de vestígios: isto é discurso, isto é o ritual da palavra. Mesmo os da que não se dizem. De um lado, é na movência, na provisoriedade, que os sujeitos e os sentidos se estabelecem, de outro, eles se estabilizam, se cristalizam, permanecem. Paralelamente, se, de um lado, há imprevisibilidade na relação com o sujeito com o sentido, da linguagem com o mundo, toda formação social, no entanto, tem formas

de controle da interpretação, que são historicamente determinadas: há modos de se interpretar, não é todo mundo que pode interpretar de acordo com sua vontade, há especialistas, há um corpo social a quem se delegam poderes de interpretar (logo de “atribuir” sentidos), tais como o juiz, o professor, o advogado, o padre, etc. Os sentidos estão sempre “administrados”, não estão soltos. Diante de qualquer fato, de qualquer objeto simbólico somos instados a interpretar, havendo uma injunção a interpretar. Ao falar, interpretamos. Mas, ao mesmo tempo, os sentidos parecem já estar sempre lá.

Utilizando-se da linguagem como um veículo entre o homem e a “realidade natural e social” a análise do discurso busca conhecer melhor o homem e sua relação enquanto sujeito inserido em uma sociedade. Brandão (2004, p. 11) afirma que o discurso comunica uma ideologia através da linguagem, que por sua vez não é meramente um instrumento de comunicação: “[...] a linguagem enquanto discurso e interação, é um modo de produção social; ela não é neutra, inocente e nem natural, por isso o lugar privilegiado de manifestação da ideologia”.

A análise do discurso é produtora de conhecimento, e tem como base o texto, a linguagem, a comunicação. Ela não é somente a transmissão de uma informação de uma pessoa que fala para uma pessoa que escuta e decodifica o que ouviu: ambos realizam, ao mesmo tempo um processo de significação:

Desse modo, diremos que não se trata de transmissão de informação apenas, pois, no funcionamento da linguagem, que põe em relação sujeitos e sentidos afetados pela língua e pela história, temos um complexo processo de construção desses sujeitos e produção de sentidos e não meramente transmissão de informação. São processos de identificação do sujeito, de argumentação, de subjetivação, de construção de realidade, etc. Por outro lado, tampouco assentamos esse esquema na idéia de comunicação. A linguagem serve para comunicar e para não comunicar. As relações de linguagem são relações de sujeitos e de sentidos e seus efeitos são múltiplos e variados. Daí a definição de discurso: o discurso é o efeito de sentido entre locutores (Orlandi, 2020, p. 21).

Ainda sobre a relação língua/discurso, Orlandi (*Ibid.*, p. 22) afirma que “[...] nem o discurso é visto como uma liberdade em ato, totalmente sem condicionantes linguísticos ou determinantes históricas, nem a língua como totalmente fechada em si mesma, sem falhas ou equívocos”. Isso implica dizer que a língua é uma condição de possibilidade do discurso, mas ela não é estável, organizada de forma homogênea, como uma “máquina lógica”.

Diante do exposto, utilizando esse recurso metodológico na análise do que é dito e não dito, com base no contexto social, ideológico e de vida de cada facilitador, buscou-se, nas conversas realizadas durante as entrevistas, estabelecer uma relação, entre as falas dos entrevistados, com os objetivos deste trabalho: se é possível, com base na coleta das informações trazidas, compreender ou relacionar a prática de Mindfulness com os Exercícios espirituais da filosofia antiga e com as práticas orientais do Yoga clássico, no que diz respeito

ao caráter ético proposto por essas tradições?

A realização deste trabalho de agrupamento das entrevistas em perguntas e respostas, permite distinguir três momentos que ocorreram durante a realização das entrevistas: o primeiro momento, que ocorre quando eles se apresentam, contando suas histórias de vidas, suas formações profissionais e como se deu seu primeiro contato com a meditação de maneira em geral, e com o Mindfulness; o segundo momento, em que são expostos seus conhecimentos acerca do Mindfulness em si, enquanto sistema, adquiridos na sua formação enquanto facilitadores, as experiências de estado de consciência vividas por seus pacientes/alunos e relatos de experiência advindos da prática de Mindfulness, seja de cunho pessoal, seja através dos relatos dos seus pacientes/alunos nos grupos de prática; e por fim, um terceiro momento da entrevista que buscou a discussão acerca de temas como filosofia, religião, ética e Mindfulness.

Contudo, apesar das falas estarem separadas, pela dinâmica da entrevista, entre perguntas e respostas, isso não significa que elas estejam e fixadas nestas, tendo em vista que a partir das interpretações feitas, elas podem assumir outros temas, diferente do abordado na pergunta, pois o discurso não é linear e encerrado em si mesmo, ele é movimento e dispersão, e a fala pode tomar caminhos diversos, abordar temas dentro de outros temas, inclusive dizer, através do não dito. Cabe à análise do discurso, identificar, através da interpretação, essas nuances.

4.2 Entrevista com facilitadores de Mindfulness e a análise do discurso

Apresentamos aqui as entrevistas, na íntegra e em forma de perguntas e respostas, realizadas com os facilitadores de Mindfulness com base no instrumental de pesquisa: Roteiro de entrevista, apresentado no Apêndice A deste trabalho. A análise dos discursos dos entrevistados se dará conforme a apresentação das respostas dos entrevistados, buscando estabelecer uma relação entre os demais temas apresentados nos capítulos anteriores, sobretudo relacionado ao Yoga e as Exercícios espirituais no contexto da ética.

1 – Conte-nos sua história de vida, sua trajetória de vida até a descoberta da prática de Mindfulness.

Raul Dio Parco:

Pronto, maravilha. Então, meu nome é Raul Dio Parco, né? Eu conheci a meditação, assim, pra praticar ela, mais ou menos em 2012. Aí, passaram uns três anos, mais ou

menos, eu fiquei praticando, eu tive a oportunidade de fazer o curso do Vipassana⁷³, no qual até fizemos juntos. Aí, ali, depois daquele curso, quando eu estava trabalhando como terapeuta integrativo num centro de práticas integrativas aqui na cidade de João Pessoa, no Valentina, o Canto da Harmonia, eu tive a ideia lá com os coordenadores lá, os diretores, para colocar um grupo de meditação. E aí a gente instalou um grupo de meditação, já estava fazendo as vivências, tinha feito o curso de Vipassana, que embora não dá um certificado, mas dá uma vivência boa. Então, a partir disso, eu passei a abrir o grupo de meditação. E atendia com jovens, adultos, senhoras, assim, idosos também. E eu passei cinco anos fazendo esses atendimentos. Ou seja, de 2015 até 2020. Mas foi mais ou menos no final de 2019 para 2020 que eu comecei a escutar mais sobre o Mindfulness por incrível que pareça eu nunca tinha escutado assim, e quando eu comecei a escutar para mim assim soava um pouco como algo americanizado assim, nesse sentido e eu não curti muito não, mas aí eu fui pesquisando comecei a ver uns vídeos comecei a ler um pouco mais, e quando eu comecei a entender um pouco dos princípios do Mindfulness, as atitudes do Mindfulness, me lembrou muito as atitudes do Mindfulness com os ensinamentos do Vipassana, lá dentro do Budismo. Assim, eu comecei a observar que tinha vários links que faziam muito sentido. E o que me encantou assim, é que eu passei a falar isso nos grupos, lá na reta final, lá em 2020, mais ou menos, eu comecei a falar sobre os princípios do Mindfulness, da atenção plena, e as pessoas estavam se identificando mais, estavam absorvendo melhor o conteúdo, porque aqueles princípios, eles estão falando exatamente sobre a prática do cotidiano, de uma forma decodificada, de uma forma mais simples mesmo, pra gente levar... E eu percebi que os alunos estavam correspondendo melhor. E eu também, por incrível que pareça, estava percebendo que a minha prática estava mais leve. Não tava aquela prática, vamos dizer assim, mais rígida. Sabe o ioga, aquelas práticas tradicionais com mantras, com tudo. Eu passei a relaxar mais também. Então, quando eu percebi uma melhora na minha prática pessoal, nos grupos, aí eu disse, eu vou começar a estudar isso mais. Aí eu realmente passei a me interessar mais pelo Mindfulness. E aí eu fiz, comecei só a estudar mesmo, com livros. Acho que o primeiro livro que eu li foi o livro Atenção Plena para Viver Mais Consciente. Depois que eu li esse livro, eu entendi um pouco mais sobre os protocolos do Mindfulness, como que eram as abordagens, o Mindfulness funcional. E aí me veio o desejo assim de fazer uma formação. Só que a formação que eu optei por fazer foi uma especialização. Ao invés de fazer a formação do programa de Mindfulness que tem, eu fui pra especialização. Pra mim, assim, na minha cabeça, a especialização ia aprofundar mais. Em questão de certificação, assim, eu penso que ia me auxiliar mais. E aí eu fiz a certificação, eu fiz a especialização.

Questionado sobre qual especialização ele fez, se fora a Especialização em Neurociência e Terapias meditativas, Raul responde:

Não, é, eu fiz a especialização em Mindfulness e Inteligências Múltiplas. Foi bom você ter falado que eu estava esquecendo dessa outra. Foi, eu fiz essa especialização. Só que antes de fazer a de Mindfulness e Inteligências Múltiplas, realmente eu fiz a especialização 2019 em Neurociências e Terapias Meditativas. Nessa especialização eu já comecei a dar aula. Eu estava fazendo a especialização enquanto aluno e como já tinha uma noção da meditação e do estudo, o coordenador lá, então, me convidou para dar aula também. Aí eu passei a dar aula, finalizei a especialização em neurociências e quando surgiu, já estava estudando um pouco o Mindfulness, mas não tinha nenhuma formação, aí também, logo em paralelo, assim, já na reta final de quando estava terminando essa primeira especialização em neurociências, optei por fazer a em Mindfulness e Inteligências Múltiplas. Aí pronto, quando eu terminei essa especialização de Mindfulness e Inteligências Múltiplas, aí eu decidi abrir o

⁷³ A meditação Vipassana é um tipo de meditação budista, ela é a “[...] introvisão direta experimental da realidade, provocada pela prática da percepção constante, sobretudo da atenção voltada aos quatro fundamentos: corpo, sentimentos, estado de espírito e processos mentais” (Hinnells, 1984, p. 281).

primeiro grupo. Estava me sentindo apto, assim, pronto: - agora eu penso que até pela regulação assim eu posso abrir um grupo. Que nas literaturas lá fala que os métodos de aplicação do Mindfulness você pode aplicar de forma como protocolo livre. E foi aí onde eu encontrei uma brecha. Eu digo, eu não vou aplicar os programas com aqueles protocolos de Jon Kabat-Zinn porque a gente não recebe de forma profunda e não fiz a certificação naquele formato. Então, como foi na especialização, recebi um outro formato e disse: -pronto, aqui eu posso aplicar dessa forma. Que eu me senti até melhor, porque eu poderia adaptar, eu poderia fazer de uma aplicação mais livre assim, sabe?

Ficar mais à vontade pra ir vendo no cotidiano, vendo o resultado dos alunos, poder alterar a programação ou não, sabe? Então isso, pra mim, eu senti que foi mais livre. Então o meu contato inicial com o Mindfulness, nesse sentido assim, de estudo, de prática, vivência, foi isso.

Ao perguntar sobre a primeira impressão que ele teve de Mindfulness como americanizado, Raul responde:

Consigo, sim. Então, foi porque o primeiro termo, pelo fato do nome Mindfulness já vinha assim, com o próprio termo na expressão americana, me veio como algo que fosse mais fitness, voltado assim, para pessoas mais ricas, que era uma nova forma mais de meditação gourmet, gourmetizada, assim, sabe? E aí me gerou um pouco desse preconceito assim mesmo, inicialmente. Mas aí foi tudo sendo desconstruído. A própria meditação ensina a gente, o próprio, o primeiro princípio do Mindfulness lá, das atitudes, é a mente de principiante. Quando eu li assim, que é pra você observar as coisas como se fosse a primeira vez, com olhar de curiosidade, sem julgamento, aí isso aí já me quebrou de cara. Aí foi onde eu comecei a...

Aurora:

Eu trabalhei há muitos anos na Caixa Econômica. Eu também sou muito apaixonada pela arte, eu trabalhei como atriz por tempo e ao mesmo tempo comecei a trabalhar numa empresa que parecia que não tinha nada a ver comigo, um banco, como artista, fiz engenharia civil, que também parecia não ter nada a ver, mas hoje eu acho que tudo tem essa relação. Então, quando eu tava na Caixa, eu trabalhei em várias áreas e ao mesmo tempo, surgiu uma oportunidade que era a minha paixão da Caixa Econômica, eu me formei como instrutora da Caixa Econômica na área de Gestão de Liderança, de Desenvolvimento Pessoal. Então, tudo isso, para mim, era a minha grande paixão lá. Então, dava cursos nessas áreas em todo o Brasil. E, ao mesmo tempo, a gente que era instrutor, não era só instrutor, ao mesmo tempo exercia sua função, atendendo clientes, encontrando metas e, em paralelo a isso, eu sempre fui uma buscadora no meu caminho espiritual. Há muito, desde os meus 28 anos, que eu busco ser quem eu sou, nesse caminho, nessa busca, entendendo que a gente é um composto que não é só físico, né? Físico, mental, emocional e espiritual. Pra mim, sempre foi muito natural buscar esse caminho da espiritualidade. Então, eu sempre, em paralelo, fui essa buscadora e fui descobrindo, nessa minha busca, o caminho dos ensinamentos da Grande Fraternidade Branca. que me deu um estímulo muito bom e, ao mesmo tempo, eu também acompanhava né? Até hoje acompanho, os trabalhos de Jeanine, Jeanine de Leloup, de Roberto Krenner, e hoje, até hoje, continuo com esses estudos de Jeanine de Leloup, de Graf Buchard, de pessoas que buscam esse desenvolvimento de um caminho iniciado. Então eu já meditava, nessa minha busca, todas essas escolas que eu estou falando aqui, elas tinham como o principal trabalho de processo de evolução a meditação. Então eu já meditava. E a meditação, ela me trazia muito chão no meu trabalho no banco, porque não era fácil o trabalho de gestão. Então eu me sustentava na meditação. E fui meditando, e tinha muita vontade de ensinar a meditação aos meus filhos. E eu dizia a minha mãe: -Como é que eu ensino a meditar? Eu aprendi assim, nessa minha busca eu fui aprendendo.

Meditei muitos anos e no meu trabalho como terapeuta não se podia falar, porque eu sou psicóloga, não se podia falar aqui. Como terapeuta não se podia falar em meditação naquela época, né? Então, eu sempre com meus pacientes, quando chegaram, eu dizia assim: -Bora parar um minutinho pra gente chegar, pronto, mas isso não tinha nada a ver, vamos dizer assim, para que tá chegando na história de meditar, na história de chegar, mas pra mim era eu chegar, trazer minha presença pra aquele lugar, como paciente também ter essa oportunidade. Então, como psicóloga, eu descobri, né? Eu sempre gostei muito de estudar e descobri, opa, surgiu essa... não vou chamar abordagem, porque o Mindfulness em si não é abordagem, mas surgiu esse estudo chamado Mindfulness. E o que é isso? Quando eu li da primeira vez, eu digo: -Ah, essa meditação é uma vestimenta assim, pra vender. Não dei muita atenção. Aí depois, eu disse: -Rapaz, eu quero ensinar isso a meus filhos e se é que tá dizendo que tem uma... no caminho, eu vou olhar melhor. Então, quando eu comecei a olhar melhor, eu me apaixonei, porque eu vi que no contexto existia, vamos dizer assim, uma pedagogia, uma estrutura, um caminho passo a passo, gradual, para que as pessoas fossem compreendendo e fossem meditando, independente de ter uma prática espiritual, religiosa, porque não se podia, as pessoas sempre diziam, as pessoas não, todas as pessoas não, claro que não, a maioria das pessoas gostavam de dizer assim: -não, meditação é pra ser zen, é pra ser, é pra ser, é aquelas pessoas que são muito fora do mundo, quando é o contrário, né? a gente fica muito bem presente no mundo. Então, assim, quando eu vi que existia essa prática apresentada de uma forma laica, estudada cientificamente, aí eu disse: -Puxa, eu vou poder levar isso pra empresa, onde eu trabalho, e vou poder também ensinar os meus filhos. Aí foi que eu comecei a buscar, e fui fazer minha formação na UNIFESP, é? No Centro Mente Aberta, um centro de muito critério, né? Hoje a gente, pra ser instrutor, nós temos uma credencial para isso, temos atualização todo ano. Todo ano você tem que mostrar os relatórios dos grupos que você faz e assim, em linhas gerais, é essa história de como o Mindfulness entrou na minha vida.

Ioánnis:

Tá bem. Eu sou psicólogo, né? Meu contato com o Mindfulness se deu através da psicologia. Quando eu estava na graduação, eu já tinha bastante interesse em... Tá certo?

Eu já tinha bastante interesse em temas relacionados à neurociência, à psicologia clínica, né? Eu acho, pelo que eu tenho de lembrança, a minha... a primeira vez que eu ouvi falar sobre Mindfulness na vida foi em um workshop com um psicólogo chamado Bernard Ranger, que é um psicólogo bem... conhecido da TCC brasileira, e ele estava dando um workshop sobre tratamento de transtorno de pânico, baseado na TCC, e ele trouxe como possibilidade de intervenção algumas estratégias de Mindfulness. Eu lembro especificamente que ele falou da prática da uva passa, aquela coisa que é bem introdutória dos grupos de Mindfulness, de usar os cinco sentidos para comer a uva passa e notar a diferença de como é comer no piloto automático e comer usando o sentido e a atenção. Eu acho que isso aconteceu quando eu estava no quarto período da faculdade, então foi lá em 2013, provavelmente. E aí foi um contato breve, na época não me aprofundei um tanto mais, mas quando eu estava no sexto período, eu tive a oportunidade de participar de um grupo de oito semanas, que quem conduziu o grupo de oito semanas foi justamente o meu, o que viria a ser, meu colega que viria a ser, inclusive, meu orientador do mestrado. Que ele estava fazendo a formação como instrutor de Mindfulness por um centro aqui do Brasil, lá de São Paulo, e fazia parte da formação dele aplicar essas oito semanas e ele fez lá, com alguns colegas de graduação, e aí esse foi o meu contato mais estruturado. A partir daquele momento eu já comecei a usar também como intervenção em alguns grupos. Eu fazia extensão na época na clínica e aí já comecei até a colocar em prática. Acho que no mesmo ano que eu participei do 8 semanas eu já comecei a levar isso pra clientes meus, pessoas que eu acompanhava na clínica, e eu acho que em paralelo a isso também eu comecei a ler mais, né? Li aquele livro que deve inclusive está ali em algum lugar, o

livro do Mark Williams, que é o, fala de MBCT, que é o Mindfulness Based Cognitive Therapy, e aí foi isso. Aí quando foi no meu TCC, já no 9º, 10º período, eu fiz uma pesquisa sobre Mindfulness pra o TCC. Foi uma pesquisa de cunho correlacional, peguei uma amostragem online, usei escalas de auto-relato relacionando Mindfulness e ansiedade social. E quando eu fui para o mestrado, depois da graduação, eu fiz o mestrado não necessariamente em Mindfulness, mas em uma área relacionada que é de autocompaixão. Mindfulness é um dos componentes de autocompaixão. E, nesse período também, durante o meu período de mestrado, eu fiz também a formação como instrutor de Mindfulness, também nesse mesmo centro aqui do Brasil. Eu tô sem falar o nome, mas eu acho que posso falar, né?

Que é o Centro Mente Aberta, né? Lá da UNIFESP

Tá bem, então esse foi meu contato inicial.

Meu mestrado é em neurociência.

Inicialmente, meu projeto de mestrado Nossa intenção era fazer um experimento com realidade virtual, com óculos de realidade virtual, em que a gente ia expor as pessoas a certas situações estressoras socialmente, do tipo, pra pessoa se perceber como se ela estivesse na frente de uma plateia e coisas assim, enquanto isso avaliar certas medidas fisiológicas, e expor parte dessas pessoas a um grupo, a um áudio de auto-compassão e a outra parte não ser exposta. Então ia ser essa a comparação. No final das contas, por conta do que o mestrado sempre é muito curto e ele precisou fazer várias adaptações, acabou sendo um estudo mais mediacional. Então eu não cheguei a fazer um experimento propriamente dito, o que eu fiz foi apenas coletar informações acerca de autocompaixão, ansiedade social e regulação emocional e fiz análises estatísticas relacionando esses três aspectos. O experimento mesmo acabou ficando só no piloto.

Quando questionado sobre sua formação no Centro Mente Aberta, sobre qual Programa baseado em Mindfulness – que era uma ramificação deste – foi a sua formação, Ioánnis responde:

Do curso lá mesmo? O que eu fiz lá é o MBHP, que o pessoal chama de Mindfulness Based Health Promotion, Promoção de Saúde Baseada em Mindfulness, que é a adaptação brasileira e espanhola do programa do Kabat-Zinn, que é o Reduction de Stress, e que também traz elementos do MBCT, que é do pessoal da Inglaterra e tudo mais, então é a adaptação brasileira pelo, pelo próprio pessoal do Mente Aberta.

É, mas inclusive se orienta pelos mesmos pressupostos internacionais, né? Tem o MBI-TAC, que é um documento que tem diretrizes de como os instrutores devem se portar, de boas práticas.

Algo que chama a atenção nos relatos acima, de Aurora e Raul, sobre o contato inicial dos facilitadores de Mindfulness, é a primeira impressão que tiveram quando ouviram falar sobre ele: “algo gourmetizado, algo para vender, algo americanizado, laico”. Essa é uma discussão já mencionada neste trabalho, no capítulo 1, em que o monge Amaro considerou a secularização de Mindfulness um “desserviço”, apesar de toda a expansão e divulgação, ao ganhar aceitação entre os médicos e o público na época do seu “lançamento”.

O filósofo britânico Odysseus Stone é especialista em fenomenologia e filosofia da

mente e estudou o fenômeno da meditação mindfulness. Em entrevista à BBC News⁷⁴ e ao discutir sobre os conceitos filosóficos nos quais se baseia o mindfulness, e seu caráter secular, ele afirma que:

pode-se fazer uma distinção entre como o mindfulness é compreendido no sentido budista clássico e como é compreendido no mundo contemporâneo, no qual foi parcialmente acomodado às ideias ocidentais, secularizado e aplicado para fins psicoterapêuticos.

[...]

Minha preocupação está relacionada aos compromissos filosóficos sobre os quais o mindfulness é construído.

[...]

Essa é uma das grandes maneiras como o mindfulness é vendido. É apresentado como não religioso, não budista e que pode ser praticado por qualquer pessoa. Isso tem sido definitivamente fundamental para a sua integração nas instituições públicas, porque não se pode ter qualquer exaltação de uma religião, deve ser secular.

Mas eu diria que isso não é inteiramente verdade. Tudo depende de como você define uma religião.

Há quem veja a religião como um conjunto de crenças sobre como o mundo funciona, talvez crenças sobrenaturais, a crença em Deus e assim por diante.

E, claro, o mindfulness não exige que você acredite em algum ser sobrenatural.

Mas certos estudiosos definem a religião de forma diferente. Eles vêem isso como um grupo de práticas compartilhadas, rituais, formas de criar significado e propósito coletivamente.

Eu diria que o mindfulness tem um componente religioso. Tem um elemento ritualístico, é uma forma pela qual as pessoas criam um propósito, um sentido sobre a sua existência.

Sua interpretação é de que mindfulness, por possuir condições, consideradas por Odysseus, ritualísticas, tem algo de religioso, ao considerar sua definição de religião, como um “grupo de práticas compartilhadas, rituais, formas de criar significado e propósito coletivamente”. Dada que a definição de religião, segundo Klauss Hock (2010, p. 18) é algo que não parecer ter um consenso e que, portanto, “[...] permanece vinculada a um contexto histórico-cultural específico”, é possível considerar, então, a prática do mindfulness como algo religioso.

Outo aspecto em comum nas falas dos entrevistados acima é o entendimento de que Mindfulness pode ser utilizado no cotidiano, de que é “simples”, pode ser utilizado em forma de protocolo “livre” e foi bem aceito pelos praticantes (no caso de Raul), bem como poderia ser utilizado juntamente com a prática da psicoterapia, no trabalho, tem comprovação científica, e ensinar aos filhos (no caso de Aurora).

2 – Porque você escolheu a prática de Mindfulness e não outra prática meditativa?

Raul Dio Parco:

⁷⁴ Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/clkm8pdzel0o>. Acesso em 19 mai. 2024.

Entendi, pronto. É, a partir desse momento, quando eu fui observando. Eu penso que o primeiro grande motivo foi que as minhas práticas melhoraram e depois com isso eu passei a vir para a internet. Também o ano 2020, logo no início da pandemia assim, foi o ano onde eu decidi inclusive sair lá do Centro de Práticas Integrativas e começar a fazer meus cursos online. E eu percebi que a linguagem traduzida, né, por exemplo, ao invés de falar de meditação, falar em atenção plena, que é o termo que eu mais uso no cotidiano, eu senti que isso pegava melhor, pegava mais pessoas, porque algumas pessoas até então têm preconceito com o próprio termo meditação, assim também por não entender a lógica da meditação em si. Então, quando eu falava atenção plena, uma prática que dá para você levar para o cotidiano, que pode ser incorporado nas coisas simples do dia a dia, isso foi mais fácil, eu percebi que soava de forma mais leve para as pessoas, elas se identificavam mais. E aí eu fui só gostando cada vez mais e entendendo que o caminho assim, era esse mesmo. Foi um processo bem natural assim, sabe? E, por exemplo, a opção de trabalhar com o Mindfulness ao invés de outras práticas assim como o Vipassana, por exemplo, é porque, por exemplo, o Vipassana, se eu fosse querer me aprofundar, eu teria que participar de todos os retiros possíveis e tem toda uma questão agregada lá com eles. Eles não têm, assim, difusores, assim, diretamente. Então, pra mim, assim...

É, exatamente. Tem todo um rigor e tal. E aqui tem, em João Pessoa, assim, às vezes tem uma vez por ano... Então realmente, foi um caminho natural, assim, sabe? Mas principalmente foi uma identificação mesmo. Absorvi um pouco dos princípios da filosofia, da ideia...

Aurora:

Eu já meditava, já fazia meditação hesicasta. E a meditação hesicasta, ela estava bem focada numa meditação do cristianismo, e nessa busca de um caminho de evolução espiritual. Quando eu estava buscando algo que eu precisava ensinar aos meus filhos e na empresa, e também com os meus pacientes, então a prática do Mindfulness se encaixava mais neste campo profissional.

Ioánnis:

Não, meu contato sempre foi só com mindfulness. Eu diria, talvez eu tive até algum contato breve com outras práticas de tipo Tai Chi, Yoga, mas sempre dentro do contexto de Mindfulness, né? Querendo ou não, quando a gente faz a formação e tá em contato com a comunidade, e lá mesmo, nas formações presenciais, tem muitas pessoas que estão envolvidas nesses campos mais amplos, que usam práticas meditativas e tudo mais, e às vezes as pessoas fazem práticas breves, mas eu não tenho uma prática dedicada em nenhuma outra perspectiva ou prática meditativa que não seja o Mindfulness, inclusive esse Mindfulness mais laico mesmo, né? Por exemplo, não tenho nenhuma prática religiosa relacionada a Mindfulness, só o Mindfulness mais orientado pelos programas de oito semanas, né? Ou pelo Mindfulness que é aplicado em psicoterapia, nas abordagens contextuais.

Mais uma vez, percebe-se aqui o caráter laico de Mindfulness, pela fala de Ioánnis, buscando desvinculá-lo de alguma prática religiosa. A escolha pela prática de Mindfulness se dá pelo seu aspecto laico, como cita Aurora acima e na pergunta anterior, ao afirmar que pode utilizá-lo em contextos diferentes. Para Raul, o termo “atenção plena” era melhor aceito pelas pessoas, pelo fato de elas terem preconceito com o termo “meditação”: “Então, quando eu falava atenção plena, uma prática que dá para você levar para o cotidiano, que pode ser

incorporado nas coisas simples do dia a dia, isso foi mais fácil, eu percebi que soava de forma mais leve para as pessoas, elas se identificavam mais”. Trabalhar com outras tradições meditativas, a exemplo da meditação Vipassana, “Tem todo um rigor e tal [...]”.

Esta é uma característica de Mindfulness: a de ser utilizada em qualquer ambiente: jogadores de basquetebol, grandes empresas, escolas, hospitais, etc. Kabat-Zinn (2019, p. 66) afirma que Mindfulness deixou de ser uma “atividade marginal”, realizada por poucos ou algo exótico, para ser algo comum, incorporado na cultura ocidental, um hábito:

Seria possível dizer que estamos nos primeiros estágios do despertar, como cultura, para o potencial da profunda intimidade com a interioridade para o poder de cultivar a consciência e aprender a habitar a imobilidade e o silêncio. Começamos a perceber o poder do momento presente para nos trazer maior clareza e *insight*, maior estabilidade emocional e sabedoria, uma sabedoria incorporada que podemos levar para o mundo, para nossa família e nosso trabalho, para a sociedade mais ampla e para o domínio global. Ou seja, meditação não é mas algo estranho e exótico à nossa cultura.

3 – O que é Mindfulness para você? O que você entende por Mindfulness?

Raul Dio Parco:

Pronto, eu gosto dessa pergunta porque, como todo o processo, desde o início até o final assim, vem sendo um processo de construção natural, assim, sabe? De evolução. E, no primeiro momento, né? Assim, depois que eu passei a estudar mais, eu vi, pronto, que é uma prática que me ensina a viver no presente de forma consciente, de forma desprovida de julgamento, e buscando ter gentileza. Por exemplo, essa palavra, por exemplo, gentileza, cordialidade, ela me pega muito. Sempre me pegou, quando eu lia. Porque é um ensino que passa pra mim a necessidade de estar buscando sempre ser gentil e cordial comigo, assim, o tempo todo, né? Então, eu penso que palavras, determinadas palavras assim, foi o que mais me pegou. Então, pra mim, hoje, assim, Mindfulness, que é a atenção plena, né? Eu interpreto assim como uma forma gentil de viver. É eu buscar o mais... estado mais leve, natural possível de viver bem, assim comigo. Então, se pudesse, assim dizer, traduzir atenção plena em uma palavra, eu, tipo, sei lá, colocaria como bem-estar, por exemplo.

Quando questionado sobre o porquê da gentileza em específico, ele responde:

Pronto, por dois motivos, por duas aplicações, assim. A primeira aplicação na prática em si, de sentar para meditar, né? Então eu percebia que quando eu meditava anteriormente com as técnicas, com os princípios que eu absorvia, eu queria muito fazer o foco ali na respiração ou no mantra e acabava criando uma rigidez, uma própria tensão, assim, por buscar resultados. Aí quando me veio essa expressão, essa atitude do Mindfulness, ser gentil consigo, então isso ajudou muito minhas práticas. Eu fiquei mais leve, fiquei sem tanta necessidade, assim, sabe? De tantos resultados e passei a relaxar, sempre estar botando sorriso no rosto. Então, na prática, isso aí foi um ganho exponencial. Pra a vida também, porque o próprio Mindfulness assim, ensina justamente você a pegar, absorver o que você está aprendendo na prática e levar para a vida, para o cotidiano, levar a atitude Mindfulness para o dia a dia, né? Viver no modo Mindfulness, que para mim é isso, é viver com gentileza no meu cotidiano.

Pronto, aí nesse processo de evolução, de entendimento e compreensão assim, é, eu

percebo que eu tipo, tenho duas linhas assim, uma linha pessoal, que é essa que eu falei, da gentileza, né? Da leveza para assim, pra o dia a dia... E enquanto, vamos dizer assim, acadêmico, é, também tem outra construção na minha cabeça. Porque, por exemplo, quando eu fui para a academia, eu fiz o mestrado, em Ciências das Religiões e o meu objeto de pesquisa foi a meditação especificamente com o Mindfulness, ou seja, eu estudei a História da meditação, como ela surgiu, e as consequências dela e o surgimento dela aqui no Brasil com o Mindfulness e o surgimento do Mindfulness no cenário brasileiro. Então eu tive que entender o processo, a origem do Mindfulness, por exemplo. E aí eu, tipo, tenho o estudo, vamos dizer assim, mais funcional da prática. Eu diria até nas origens mesmo assim, sabe? Porque eu tive que estudar o budismo, pra perceber que o Mindfulness nasce imbricado, ali com a religião, com o budismo mesmo, né? Então aquela crítica inicial lá, que tinha de ser gourmetizada, de alguma forma tem um sentido também, porque de toda forma teve que ter uma adaptação, teve que ter toda uma decodificação. E alguns autores assim, até considera que teve algum tipo de apropriação mesmo assim, né? Então, existem essas duas coisas. Mas o que eu percebi é que uma coisa não nega a outra, funciona, né? As aplicações, os métodos, as pesquisas, tudo funciona porque é leve, porque é livre, porque, é, facilita mesmo o entendimento, a compreensão. Então, vamos dizer assim, academicamente, como eu vejo o Mindfulness, eu vejo como uma filosofia que nasce imbricada dentro do budismo, dentro da religião, e que tá num processo ainda hoje de construção. Eu percebo assim que, por exemplo, eu aplico de um método, deve ter outros profissionais que tá lendo, tá estudando e, tá variando, então... eu sinto que está só iniciando a prática, ela ainda talvez vá se transformar e vá ter algumas ramificações. É tanto que se a gente observar, os modelos, os protocolos, hoje tem modelos de técnicas meditativas baseado no Mindfulness pra alimentação, para dormir melhor, deve existir para grávidas, deve ter protocolos assim orientados a todos os tipos de necessidades. Então, eu vejo que é algo que está num processo de construção também, e eu gosto de acompanhar esse processo, assim...

Aurora:

Tem um conceito de Mindfulness que é o conceito acadêmico, vamos dizer assim, do Jon Kabat-Zinn, que é um conceito simples e ao mesmo tempo profundo. Mindfulness, traduzido para o português é atenção plena, é estar atento à experiência do momento presente de uma forma intencional e sem julgamento. Isso é um conceito que é uma síntese e que essa síntese tem um desdobramento bem grande, que talvez saia aí nas perguntas seguintes.

Ioánnis:

Eu inclusive já fiz esse exercício outras vezes e eu acho que eu cheguei na conclusão de que pra mim Mindfulness é muito um sinônimo de se perceber vivo. Eu acho que, pra além de qualquer coisa, na medida do nosso movimento de voltar a atenção pro aqui e agora, pra nossa respiração, para as âncoras do momento presente, sejam elas quais forem, o principal aspecto disso é a gente notar que a gente tá vivo e tá vivendo e que é nesse momento que a gente pode fazer algo sobre a vida. Eu sinto associado hoje, minha perspectiva sobre Mindfulness está muito ligada à ideia do senso de vitalidade também. Eu noto que eu tô presente, eu noto que eu tô vivendo, né? Eu noto que eu posso fazer coisas, que eu posso perceber coisas, que eu posso me relacionar com pessoas, que eu posso me engajar em movimentos e por aí vai. Então, pra mim tá muito relacionado a essa coisa de se notar vivo.

Verificam-se nos relatos, cada um à sua maneira, os conceitos do que é o Mindfulness, assim como Kabat-Zinn afirma: o foco no momento presente, estar no momento presente, com gentileza consigo mesmo, livre de julgamentos, na busca do bem estar, de modo a atuar

sobre o que acontece na vida, momento a momento, estar consciente.

Ainda sobre a pergunta acima, Raul afirma que tem duas formas de ver o Mindfulness: uma forma pessoal e outra acadêmica, uma vez que ele foi o tema de sua pesquisa no Mestrado em Ciências das Religiões, bem como o porquê de sua “crítica” ao fato da secularização, da “gourmetização”, “[...] de alguma forma tem um sentido também, porque de toda forma teve que ter uma adaptação, teve que ter toda uma decodificação. E alguns autores assim, até considera que teve algum tipo de apropriação mesmo assim, né?”.

Após estudar a meditação e sua conexão com a religião, ele afirma que o desvinculamento entre eles é algo recente: “[...] esse fato decorre de um aparente enfraquecimento da religião nas sociedades modernas, provocado pela influência ocidental relacionado diretamente com o colonialismo, cuja forma de interpretar outras religiões descaracteriza suas essências” (Silva, 2021, p. 93).

Contudo, em sua pesquisa, ele afirma que, apesar do processo de desencantamento que sofreram as práticas meditativas e o mindfulness, seja levando-o para os ambientes da saúde, como uma prática para tratar diversos tipos de enfermidades e sofrimentos, seja a partir das divulgações das pesquisas científicas realizadas, que comprovaram os seus benefícios, tais transformações causaram um reencantamento destas filosofias, de forma a aproximar seus praticantes com os ensinamentos budistas:

Se por um lado o processo de desencantamento como resultado de um procedimento construído socialmente que trouxe transformações as terapias meditativas em novo cenário tornaram-se evidente, paradoxalmente este processo contribui sobremaneira para o início de um reencantamento do mundo ocidental por estas filosofias. Não são só os benefícios comprovados pela ciência, mas as relações sociais estabelecidas entre brasileiros e orientais, o surgimento de novos termos e pesquisas, bem como a própria secularidade, como demonstrados, fortalecem aos poucos este processo de transição cultural. Se por um lado o mindfulness laico pôde de alguma forma descaracterizar a essência do mindfulness budista como consequência do próprio formato ocidental - por vezes inconsciente, de descaracterizar outras religiões – este mesmo fato é o que tem permitido uma aproximação maior de seus praticantes com os verdadeiros ensinamentos budistas (*Ibid.*, p. 95).

Desvincular do budismo, considerada como uma filosofia, ora como uma religião, permitiu ao Kabat-Zinn incorporar elementos ocidentais, sua visão ocidentalizada sobre a atenção plena, adaptando-a a realidade cultural e social ocidental e levando-a a esferas outras, outros campos de atuação, como fora citado na pergunta anterior, abrindo um leque de possibilidades de aplicação da atenção plena.

4 – Há quanto tempo você pratica Mindfulness? Você ministra cursos de Mindfulness? Em que linha de abordagem? Há quanto tempo? Como você ministra seus cursos/vivências de Mindfulness? De forma presencial? On-line? De forma híbrida?

Raul Dio Parco:

Pronto. Eu hoje eu tô praticando meditação há 12 anos, a meditação em si. O mindfulness desde que eu venho praticando, estudando, aplicando, desde 2000, final de 2019, início de 2020, então tá fazendo aí mais esses quatro anos agora. de aplicação e, o meu, dizer assim, a principal aplicação que eu tive ao longo desses anos foi um grupo que eu criei chamado *Clube do Mindfulness*, que é um grupo de meditação que acontece às segundas-feiras. Sempre vem acontecendo assim, e ele tem um período de dois meses. que aí eu adaptei mais ou menos parecido com os protocolos tradicionais, assim, que são oito encontros. Aí eu faço isso de forma online né? Aí eu faço esses oito encontros, normalmente, a base que eu coloco é estudar um princípio desses, uma dessas atitudes, por encontro, fazendo as práticas e fornecendo algumas fichas de adaptação, assim. Utilizo algumas fichas como as facetas do Mindfulness para acompanhar o processo de evolução dos alunos assim, mas de uma forma livre e desapegada, assim, sabe? Sem muita rigidez. E esse formato pra mim assim funciona porque eu recebo alunos o tempo todo, o grupo não é fechado, então, se um aluno quiser entrar na terceira, quarta aula, ele entra, então eu tô sempre tendo essa flexibilização, assim. Esse é o meu método principal. Apliquei já de forma presencial, um pouco antes da pandemia, principalmente, tava aplicando em grupos, em espaços aqui, mas basicamente ele ficou nesse formato online. Em paralelo a isso, eu criei outros produtos, outros cursos de meditação. Tem um curso de meditação que eu criei chamado *Sinta-se bem com o Mindfulness*, por exemplo, ele tá na plataforma Hotmart, tá disponível para venda. Esse curso acho que ele tem uns três anos, que está lá, salvo. E basicamente ele ensina essas atitudes do Mindfulness, ensina princípios, exercícios respiratórios, e é meio que um combo de práticas voltadas para o bem-estar, que não necessariamente obedece protocolos específicos dos programas baseados no Mindfulness, mas práticas voltadas para o bem-estar. E eu dei esse nome porque, quando eu digo assim, “sinta-se bem com o Mindfulness”, “sinta-se bem com a atenção plena”, é os exercícios de atenção plena que funcionam, associados à meditação, sabe? E aí no estudo, no conhecimento que eu fiz de vários livros, então eu pego técnicas relacionadas do próprio Mindfulness, assim como a da uva passa, e entre outras que tá lá, contemplação, caminhada contemplativa, escaneamento corporal, e coloco de forma livre.

Quando questionado sobre o fato de utilizar algumas práticas do MBSR, mas não seguir à risca o Programa de Kabat-Zinn, Raul responde que utiliza algumas práticas, de acordo com o que ele vai “visualizando”. Ele continua sua resposta à pergunta feita, informando que elaborou um curso de Formação de Instrutores de Meditação, utilizando a atenção plena em sua formação.

Mais completa atualmente, que é o Programa de Formação de Instrutores de Meditação. Eu tipo, eu tenho uma empresa, a Ciência da Meditação, empresa com CNPJ, que ela é credenciada para poder gerar certificados, fornecer cursos assim, voltados para o desenvolvimento pessoal. E tem um curso que eu elaborei, que é um Programa de Formação de Instrutores de Meditação. Esse programa, evidentemente, ele não forma instrutores de Mindfulness, porque nem poderia fazer isso. No entanto, eu ensino, lá, tem módulo específico que é sobre os princípios de atenção plena, em que eles não vão utilizar enquanto professor ou instrutor de Mindfulness, mas eles podem utilizar. E aí, assim, eu estou trazendo essa fala porque é onde volta até aquela fala das ramificações de como o Mindfulness vai decorrendo. Eu fiquei

percebendo, até lembrando isso da minha pesquisa...

É, vi que nas evoluções de como o Mindfulness surgiu no cenário brasileiro, surge de uma forma muito livre e espontânea, até, vamos dizer assim, até sem controle. Eu acho que o Jon Kabat-Zinn não tá, talvez, nem preocupado em querer controlar como as coisas tá indo, porque eu acho que ele deve se sentir, talvez, até feliz de saber que a prática está expandindo mesmo.

Ao comentar sobre as evoluções, os Programas Baseados em Mindfulness, durante a entrevista, foi explicitado um exemplo análogo com outra Terapia Integrativa e Complementar: o Reiki. O Reiki, tema de pesquisado no mestrado por mim, mostrou essa faceta, de algo que vem do oriente para o ocidente e sofre alterações para que ele possa ser aceito na nova cultura e sociedade. Hayawo Takata, que trouxe o Reiki para os Estados Unidos, reconstruiu a história de seu sistematizador, Mikao Usui. A partir daí o Reiki foi aceito nos EUA e então chegou ao Brasil⁷⁵, e passou a ter várias linhagens, a exemplo do Reiki karuna, o tibetano, o cristão e etc. No caso de Raul, ele cria um curso, de forma livre, com base em alguns conhecimentos adquiridos com o estudo do Mindfulness e o denomina de Programa de Formação de Instrutores de Meditação. Nele é abordado, por exemplo as atitudes do Mindfulness, visto no Capítulo 1 deste trabalho, no qual os instrutores as aprendem, mas as utiliza com o nome de “Atenção Plena”. Sobre essas “linhagens” do Mindfulness, Raul acrescenta e continua sua fala:

Exato. Aí eu percebo isso, que os alunos vão começar a falar em atenção plena, a minha orientação, por exemplo, que eu dei para eles, foi exatamente essa. Vocês vão se formar instrutores de meditação, vocês vão ter o certificado, mas vocês não são instrutores de Mindfulness. Mas quando vocês forem falar, porque eu estou falando tanto já, então usem o termo atenção plena. Até se for criar um grupo de meditação, então quer fazer associação, você fala assim, grupo de atenção plena: prática e simples para o relaxamento. Que aí, dessa forma, é justificado pelos protocolos livres que tem lá. Então, estou dizendo assim, até como uma responsabilidade, vamos dizer assim, com a prática.

Aurora:

Olha, eu fiz a minha formação, terminei em 2016 ou 2017. Então eu pratico mindfulness há muito tempo, porque na meditação hesicasta, o primeiro passo é estar com atenção no momento presente, com toda a postura que a gente trabalha no Mindfulness, com os exercícios praticamente bem parecidos, o que muda é um pouco o estilo, algo bem sutil, né? De uma coisa pra outra, mas a meditação é um leque muito grande, né? E o mindfulness, eu pratico desde 2016.

Eu ministro, o curso cuja formação foi feita lá na UNIFESP, que é o MBHP, que é Promoção da Saúde Baseada em Mindfulness. Ele tem como protocolo tronco o

⁷⁵ Para mais informações, vide FERREIRA, Renata Shirley da Silva. **Reiki**: uma abordagem do ponto de vista das emoções. Dissertação de Mestrado. Disponível em: https://sucupira.capes.gov.br/sucupira/public/consultas/coleta/trabalhoConclusao/viewTrabalhoConclusao.jsf?poPup=true&id_trabalho=7518739.

MBSR, que é o protocolo do John Kabat-Zinn.

Olha, eu comecei a aplicar o protocolo, esse protocolo de Promoção de Saúde Baseado em Mindfulness, esse programa de oito semanas, começamos a praticar de forma presencial. Com a pandemia foi que nós começamos a trabalhar o protocolo para que ele pudesse ser feito on-line, então a gente precisou fazer alguns ajustes, porque no protocolo a gente tem a meditação, é uma das práticas mais fortes, mais potentes para desenvolver a atenção plena, mas o Mindfulness não é somente a meditação. Mindfulness vai além da meditação nesse sentido, de ser um treinamento da mente, pra você conhecer melhor como funciona a sua mente, como funciona você, não só no estado mental, mas de sensações, de emoções, né? Então isso a gente tem alguns exercícios psicoeducativos que trabalham também com essa ideia de desenvolver um eu que observo, uma consciência observadora, que a gente chama esse olhar de quem observa de fora a mente que atua.

Então, assim, a gente começa a primeira semana com essa ideia de trazer o conceito de Mindfulness, a partir de uma prática. A gente, a partir do conceito, vamos descobrindo que a atenção plena é sair do piloto automático, sair dos automatismos, sair mais das reações automáticas e desenvolvendo essa capacidade de ter um eu que observa essa mente que pensa para poder, ao invés de responder às questões, ao invés de reagir automaticamente, responder às questões dos estímulos da vida de uma maneira mais consciente do que está respondendo. Então a gente trabalha práticas do escaneamento corporal, depois atenção plena na respiração, atenção plena aos sons, aos pensamentos... Outra prática que é bem interessante para o nosso dia-a-dia, para as pausas do nosso dia-a-dia, que a gente chama a prática de três passos, que é simplesmente você ter aquela pausa de dizer assim: - Peraí, como é que eu tô agora? Porque no dia-a-dia, no estresse do dia-a-dia, você vai acumulando aquele estresse e esse é o grande problema do adoecimento a partir do estresse, porque você não dá as pausas. Então a prática dos três passos, ela ajuda você a dar essa pausa de olhar pra você e dizer assim: -Como é que eu tô agora? Quais são as sensações do meu corpo? Como é que está o meu estado de humor? Quais são os pensamentos que estão presentes? Dar uma certa respiração com consciência, porque isso traz você de fora pra você pra dentro e aí você nessa pausa vai tendo mais possibilidade de dissolver o estresse que foi no dia a dia. Lá para o final do protocolo, a gente já vai trazendo o que no Mindfulness a gente chama assim... No Mindfulness, a gente quer desenvolver uma sabedoria, uma sabedoria de vida, uma sabedoria... No primeiro momento, as pessoas procuram o Mindfulness porque buscam melhorar a ansiedade, buscam diminuir as recaídas de depressão, busca foco, busca concentração, busca saúde física e realmente esses benefícios eles chegam. Mas isso, vamos dizer assim, essa busca desse bem-estar individual, essa busca de trabalhar a ansiedade de um lugar mais regulado, regular as emoções, esse equilíbrio emocional, tudo são coisas muito importantes, mas a gente chama que esse é uma asa do pássaro da sabedoria. A outra asa é, e eu com o mundo? E eu com o outro? Como é que eu me relaciono com ele numa outra consciência que é mais elevada ainda? Então é onde a gente trabalha a bondade amorosa, a compaixão e a apreciação positiva. Então isso a gente chama as qualidades do coração, desenvolvendo com essa outra asa do pássaro da sabedoria que a gente chama a asa para desenvolver as qualidades do coração, que é a bondade amorosa, a equanimidade, a apreciação positiva e a compaixão. No protocolo que eu aplico, a gente trabalha a bondade amorosa e a compaixão, mas a equanimidade ela já é trabalhada ao longo da semana, porque a equanimidade é olhar as coisas agradáveis e desagradáveis de um lugar mais natural, então a gente já faz isso desde o primeiro dia do programa. A gente tem encontros de duas horas e meia presenciais, e o programa continua durante a semana, porque as pessoas recebem práticas conduzidas para elas fazerem em casa, eu supervisiono durante a semana o trabalho do grupo, então eu vou colocando conhecimentos, informações mais sobre o Mindfulness e estimulando a prática, porque o grande desafio de mindfulness é a prática regular. Não se aprende mindfulness lendo, praticando.

Ioánnis:

Então, vamos lá. Olhando primeiro pra minha prática pessoal. Vou te falar que hoje em dia eu não tenho uma prática formal tão regular assim. Então não é como se eu tivesse um horário específico, um momento específico do dia que eu pratico sempre. Já tive, mas acabei abrindo mão disso pra priorizar algumas outras coisas. O que acabo fazendo muitas vezes é fazer momentos breves de práticas alternando minhas atividades do dia. Então, por exemplo, meus atendimentos, como eu trabalho com clínica, a maior parte das minhas atividades diárias dizem respeito a atendimento ou a supervisão. Então, muitas vezes, entre atendimentos, eu faço algum tipo de pausa mais pessoal.

O que é informal, isso. Não é necessariamente se orientando por uma instrução específica, nem nada do tipo. E essa tem sido a minha prática. Óbvio que esporadicamente, eu diria, sei lá, uma vez no mês, acho que ainda tiro um tempinho para fazer uma prática mais formal, mais estruturada, mas eu tenho algumas possibilidades nesse sentido também. Às vezes até penso em, por exemplo, montar um grupo pra conseguir ter uma regularidade maior. Eu sei que isso ajuda muito, né? Ser uma comunidade. Mas é isso. E pensando na minha atuação, eu fiz a formação pra fazer a instrução de grupos. Mas, na verdade, o único grupo que eu instruí, de fato, assim... Não, minto. Eu devo ter instruído o grupo que eu... foi necessário para a minha formação, o grupo que você instruí como parte da formação, e eu acho que, além dele, eu devo ter instruído mais uns dois grupos. Um deles foi um grupo de atletas, um time de basquete aqui da Paraíba me contratou uma vez para fazer um serviço com esses atletas, e aí eu conduzi esse grupo com eles, e outra vez foi para um grupo de amigos. Na prática, formalmente assim, eu não atuo tanto como instrutor de Mindfulness.

Mas a intervenção terapêutica, que hoje eu me centro mais, que é a Terapia de Aceitação e Compromisso, ela tem muitos elementos que são próximos à Mindfulness. E não só isso, as Terapias Comportamentais Contextuais, que é o campo mais amplo também que eu me dedico, tem muitas outras abordagens que se relacionam: Terapia Comportamental Dialética, Terapia focada na compaixão e coisas assim. Então, Mindfulness está muito próximo da minha prática, às vezes de maneira mais informal, então, a forma como essas terapias enfatizam o mindfulness não é necessariamente sempre com práticas tão estruturadas. Você tem a ideia de contato com o momento presente, abertura às experiências internas, desapego a pensamentos, desapego a um senso de identidade rígido. Então, esses elementos estão presentes e de alguma forma são trabalhados a partir de diversas estratégias, às vezes com práticas formais, mas também muito com coisas menos formais, com outras formas necessárias. E aí, o que eu faço hoje, além dessa atuação clínica, é também orientar meus supervisionandos, outros psicólogos que fazem supervisão comigo, a usar também dessas práticas, dessas estratégias, e basicamente é isso. Eu tenho também, mais recentemente, investido mais nesse lado de professor e tudo mais, principalmente através de cursos e coisas assim, mas eu diria que até mais relacionado a terapias comportamentais contextuais do que a Mindfulness, então acaba sendo Mindfulness indiretamente, não é, não é, não leva o rótulo de Mindfulness à frente assim, são abordagens que se ancoram em Mindfulness também, de certa forma.

Quando sobre o formato dos grupos, se foram presencial ou on-line, bem como o fato de usar o Mindfulness, por exemplo com atletas de auto rendimento, Ioánnis responde:

Tá, eu fiz, eu fiz... Na verdade, desses três que eu conduzi, eu tive apenas um presencial, que foi o grupo que eu fiz realmente pra formação, que eu fiz durante o meu processo de formação. Os outros dois grupos, eles foram online. Um desses grupos foi inclusive durante o período da pandemia mesmo, tipo assim, no auge da pandemia, naquele período que a gente tava tendo lockdown e tudo mais. E o outro que foi com os atletas do basquete, ele foi online também. Inicialmente até seria

presencial, só que aí como é um time de Campina Grande, o próprio pessoal da organização do time avaliou que no final das contas seria melhor que fosse online, pra não ter que estar pagando meu transporte o tempo todo. E aí acabou sendo online. Já era um período... não era pós-pandemia, assim, a pandemia ainda estava acontecendo, mas já estava liberando alguns eventos esportivos, né? Então o pessoal, por exemplo, do basquete estava treinando e jogando, mas eles não tinham ainda público. Então era no período da transmissão ali.

E hoje em dia aqui mesmo no Brasil o pessoal já... Acho que o pessoal do Mente Aberta, vamos ver se eu vou lembrar, Mas esse é o tipo de coisa que se você pesquisar você acha também, mas se eu não me engano eles têm um trabalho com o time de handball, da seleção brasileira de handball, e eu acho que tem com alguma seleção paraolímpica, mas eu não lembro agora de qual, não sei se é de basquete com carreira de rodas, mas eu sei que o Mente Aberta já tem alguns projetos com as seleções olímpicas brasileiras, com alguns times.

Percebe-se nos relatos acima que os cursos oferecidos pelos facilitadores ora seguem uma abordagem mais livre, como é o caso de Raul – que não possui formação em uma instituição credenciada e que segue os protocolos do MBSR de forma estrita, apesar de adotar alguns critérios deste, como a duração do curso, algumas práticas meditativas, a utilização dos conceitos, atitudes –, ora seguem à risca, como é o caso de Aurora, que obedece a formação recebida, em um centro que está vinculado ao Mindfulness. Já o caso de Ioánnis, apesar de ter acompanhado alguns grupos, o mesmo afirma que tem esse hábito, e que utiliza a meditação e os conhecimentos aprendidos na sua conduta profissional, enquanto supervisor e psicólogo clínico.

Aurora explica ainda que, a atenção plena é sair do automatismo, não reagir de forma automática a determinadas situações, para desenvolver a “[...] capacidade de ter um eu que observa essa mente que pensa para poder, ao invés de responder às questões, ao invés de reagir automaticamente, responder às questões dos estímulos da vida de uma maneira mais consciente do que está respondendo”.

Tal relato lembra os exercícios espirituais como no caso da noção *epiméleia heautoû*, conhecer a si mesmo, buscar uma transformação interior. Ao fazer essa conversão de olhar, e perceber que se está em piloto automático, e possível fazer uma análise interna para então agir de maneira consciente diante das situações do cotidiano. Isso é atenção plena, isso é conhecer a si mesmo. Consequentemente, tal conversão transforma a maneira de se relacionar consigo mesmo, com o mundo, com os pares. Lembra também a virtude estoica do sábio, que Bénatouïl (2013) afirma: ter a competência e coerência nas atitudes do cotidiano, sejam quais forem, de forma correta, adaptada e explorando de forma inteligente as oportunidades; ou mesmo a prática da atenção (*prosochê*), que é despertar o estado de consciência constantemente.

Para além das instruções formais que o protocolo MBSR oferece e que está disposto

no primeiro capítulo, Aurora informa que na parte final do curso que ela facilita, há um componente que é apresentado, chamado por ela como a “outra asa do pássaro da sabedoria”: as qualidades do coração, que é a bondade amorosa, a equanimidade, a apreciação positiva e a compaixão. A compaixão (*dayâ*) ou amor ativo), é um princípio moral mencionado em textos tardios do Yoga, que pode ser incluído em *yama*, juntamente com outros preceitos, citados no segundo capítulo deste trabalho. Segundo Feuerstein (2006) esses preceitos estão incorporados nas cinco categorias de *yama*.

5 – Quais são suas percepções com a prática de Mindfulness a respeito de sua conduta de vida e a respeito das condutas de vida dos seus alunos durante os ensinamentos e vivências da meditação? Quais benefícios você percebe em você enquanto praticante de Mindfulness? Quais os relatos dos seus alunos? Eles observam algum benefício? Quais?

Raul:

Sim, Renata, eu tenho. Isso me deixa feliz, assim, porque, principalmente, foi como eu falei um pouco no início, eu observo que a primeira mudança foi em mim. O meu modo de viver, assim, o meu modo de ser, mudou, porque há inevitavelmente um processo, até, vamos dizer assim, de autocobrança, de coerência com a prática, assim, sabe? Então, eu até brinco que se eu, por exemplo, der um descuido no meu dia a dia assim, às vezes esquecer um negócio em casa, tal, minha filha, minha companheira, é uma das primeiras pessoas a brincar comigo: - Faz logo a atenção plena. Que quer dizer que eu quebrei com a atenção... Então, para mim, é um exercício, é, constante de estar com essa palavra na cabeça, sabe? E aí eu fico percebendo no quanto eu sou desatento, inclusive. Eu tô dizendo isso aqui assim porque são os condicionamentos.

Então o que eu percebo é justamente isso, é que a prática, ela me ensina diariamente a perceber o meu nível de desatenção. E às vezes eu nem percebo, né? Não tem mais essa... Então, o exercício dela para mim é isso. É no sentido de quebrar condicionamento, padrões repetitivos de estar em alerta, mais no meu cotidiano. E aí, quando eu busco passar esse entendimento, essa compreensão para os meus alunos, eles vão absorvendo também isso, porque fica uma coisa muito no cotidiano. O que eu percebi assim, é que quando eu trazia abordagens, eu queria chegar na aula e falar sobre a filosofia do Mindfulness, sobre os princípios, aquelas coisas todas bonitas, e funcionava, claro. Mas quando eu ia para o cotidiano, para as dores ali do dia a dia, para a desatenção, para a dor de cabeça que chega, para a vida mesmo em si, eles se identificavam mais. Então a ideia não é sobre você passar 15, 20 minutos respirando, parado, não. A ideia é tá num conflito com a pessoa: - como que eu posso usar mindfulness nessa hora, num conflito? Como que eu posso ser gentil comigo, com a pessoa? Desenvolver compaixão, desenvolver empatia? Então, eu percebo assim os efeitos porque quando eles passam pra mim assim relatos de: - Paulo, tava vivendo tal situação e lembrei lá dos ensinamentos de aula, isso me ajudou. Não é uma vida plena, né? Porque o cotidiano tá acontecendo o tempo todo, mas de um nível de percepção maior de si. Pronto, o que eu poderia dizer assim, de maior benefício e existe um maior nível de percepção de si, das suas próprias dores.

O relato de Raul expõe uma relação que merece destaque: por um lado, a tentativa de ensinar os princípios e a “filosofia” do Mindfulness versus a explicação para as situações do

cotidiano, as dores físicas, as sensações, etc. Não que a primeira anule a segunda e vice-versa, mas percebe-se em sua fala que os seus alunos aderiam mais a prática da atenção plena quando seus ensinamentos fossem levados para o dia a dia. Isso é possível de perceber quando ele afirma que: “[...] é que quando eu trazia abordagens, eu queria chegar na aula e falar sobre a filosofia do Mindfulness, sobre os princípios, aquelas coisas todas bonitas, e funcionava, claro. Mas quando eu ia para o cotidiano, para as dores ali do dia a dia, para a desatenção, para a dor de cabeça que chega, para a vida mesmo em si, eles se identificavam mais”.

Esta experiência vivida por Raul lembra o contexto histórico que deu origem às escolas helenísticas. Com o deslocamento de olhar do homem, que antes se preocupava com a *pólis* e que passou a olhar para si mesmo, enquanto indivíduo, as escolas aparecem como uma alternativa, cada uma ao seu modo, para auxiliá-lo com suas angústias e buscavam conduzi-lo a uma maneira de viver que trouxesse a tranquilidade da alma, lidando com as situações que apareciam, para viver de forma plena e feliz. A filosofia não era mais a sabedoria desinteressada, mas a sabedoria prática, a práxis filosófica, como uma terapêutica de cuidados para garantir a autarquia do indivíduo. Com a diferença de que, apesar de buscar auxiliar as pessoas na boa condução de suas vidas, as escolas apresentavam seus preceitos filosóficos, mas com o intuito de servir à transformação e a realização do homem, através dos exercícios espirituais. As teorias filosóficas não tinham a finalidade de informar, mas de formar, de transformar.

Aurora:

Foi bom você trazer esse olhar aqui, a minha vivência e a do grupo, porque eu particularmente, eu sou apaixonada pelo processo de meditação, né? Como eu te falei, quando eu vim trabalhar com o Mindfulness, eu já praticava meditação há 20 anos. Então, é algo que já faz parte natural da minha vida. E como eu te disse, lá no início, todo o estresse que eu vivia, a forma do trabalho que eu tinha, era muito exigente, não era pouco, em termos de carga de trabalho mental, emocional, e como gerenciar equipes grandes, que você tem que lidar, né? Com uma quantidade de questões, né? Tanto de gestão de pessoas, como gestão de processos, gestão de clientes, e era uma carga muito pesada. E a meditação me deu esteio pra isso. Então, a partir daí, eu disse: -Vou me dedicar a isso porque eu tô vendo em mim esses benefícios. E aí fui, fui, fui cultivando, e com o Mindfulness hoje, é assim, eu por ser instrutora, eu tenho essa consciência... O instrutor de Mindfulness, se ele não praticar, ele não consegue transmitir o que é mindfulness, porque mindfulness é uma prática, é algo que muitas vezes não sai na fala, ela sai no próprio campo, o campo que eu tô dizendo assim, o campo que se forma em qualquer trabalho em grupo. Então, é necessária essa experiência. Então, pra mim, é natural. É como eu preciso me alimentar todo dia, todo dia eu tenho que dar meu momento de meditação. Claro que há dias que o tempo tá mais curto, eu faço práticas menores, há momentos que eu me dedico mais àquele trabalho, né? De ficar mais momentos de silêncio e tal, mas isso é uma questão da minha prática pessoal. Então, para os grupos, né? O que eu acho interessante é que o programa de oito semanas não foi feito oito semanas gratuitamente, foi toda uma pesquisa que o Jon Kabat-Zinn fez pra chegar a esse

trabalho, a partir de estudos que foram feitos através da neurociência, isso é importante a gente trazer aqui, porque hoje a prática do Mindfulness, tanto ela fornece informações para outras áreas, como ela recebe informações de outras áreas. Então ela é como se fosse uma interseção, que ela está ali no meio entre práticas contemplativas, Neurociência e Psicologia. Então ela está, né, o Mindfulness, ele tanto fornece subsídios para essas áreas, como essas áreas fornecem subsídios para ele. Então, é uma coisa bem atual, né, isso que eu tô te trazendo aqui nesse sentido de como isso tem sido estudado muito agora, né? Essa interseção entre essas áreas. Então, esse programa de oito semanas, tem todo um estudo científico para ser dessa forma, porque a partir de oito semanas, se as pessoas realmente praticarem conforme o protocolo exige, já começa a partir de oito semanas, ter as primeiras modificações fisiológicas no cérebro. Então, né? Você começa já a notar os benefícios, quando eu aplico o protocolo, as pessoas já trazem, na segunda semana, dizendo assim: -Ah, agora, olha, eu já tô me sentindo melhor nisso, naquilo. Porque o trabalho de desenvolver, né? Atenção plena, desenvolver essa forma de estar no mundo, ela vai mudando a nossa visão de mundo, a nossa visão de gente, de pessoa, a nossa visão do ser humano, Então, quando eu vou mudando essa visão e vou trabalhando a minha forma de relacionar com o mundo, de me relacionar comigo, de me relacionar com o outro, o tempo todo o protocolo é um trabalho relacional. Então, eu estou o tempo todo trabalhando como eu me relaciono com isso. Então, quando a gente já vai trazendo os princípios do Mindfulness, trazendo a ideia de sair do piloto automático, já na segunda semana, as pessoas começam a dizer: -Meu... Eu tenho dificuldade, isso é muito natural, elas dizem assim, eu tenho dificuldade de fazer a prática formal, porque eu não tenho tempo, porque o dia é muito corrido e tal, agora já tô conseguindo aplicar no meu cotidiano. E a ideia da prática, do protocolo, é levar pra vida cotidiana, pro dia-a-dia. Então, eu vejo muitos relatos disso, né? As pessoas notando já essa diferença de se relacionar no dia-a-dia, se relacionar com o estresse, se relacionar com o trabalho, e à medida que o curso vai seguindo, então a gente percebe pessoas que se engajam mais, porque a gente não pode esquecer que o mindfulness é como uma atividade física, igualzinho, é uma atividade metal, não é só metal, mas é uma atividade que exige, né? Você desenvolver uma forma de lidar com os pensamentos, né? De lidar com as emoções, de lidar com o seu corpo, com as sensações. Então, ela exige uma prática, uma habilidade, uma... Mindfulness, uma habilidade que a gente desenvolve. Qualquer pessoa desenvolve. Muita gente diz: -Não consigo meditar; mas nós estamos falando aqui de treinar, né? Essa habilidade de atenção plena, você desenvolve. E aí, é, a gente percebe no programa, algumas pessoas que se engajam mais, que continuam, porque o programa de oito semanas é onde começa, né? E aí tem pessoas que se engajam até hoje, continuam, que eu ofereço além do curso, eu ofereço gratuitamente umas práticas toda terça-feira, muitos que fazem o curso continuam a prática lá. E outros, é, eu me encontro depois, eles dizem assim, olha, eu tenho dificuldade de fazer a prática formal, regular, mas aqueles ensinamentos dos princípios da atenção plena, eu levo no meu cotidiano. Isso aqui, isso mudou demais minha forma de lidar com a ansiedade, de lidar com o estresse, de lidar com minha esposa, com meu marido, com meus filhos, sabe?

Aurora traz a perspectiva de que a prática de mindfulness permite uma maneira de viver, de estar no mundo, com os pares, de se portar nele, uma mudança de visão e de ser, não somente com os adoecimentos físicos, mentais e emocionais, mas também comportamentais. Aliás, corrobora com Raul, que fala as mudanças dos seus alunos diante das situações do dia a dia: “[...] isso aqui, isso mudou demais minha forma de lidar com a ansiedade, de lidar com o estresse, de lidar com minha esposa, com meu marido, com meus filhos, sabe? [...]”.

Ioánnis:

Tá... Olhe, eu acho que o tipo de relato que é mais frequente das pessoas comentarem, tanto as pessoas que tiveram comigo nesses grupos, como talvez

peessoas que eu... com as quais eu já tive a possibilidade de conduzir práticas de Mindfulness em outros conteúdos assim, é mais a respeito da coisa do... talvez perceber coisas que antes não percebiam. Então, notar mais prontamente, com mais clareza, com mais... com mais definição, com mais refinação, certos elementos da própria experiência. Às vezes sensações físicas, às vezes emoções, às vezes um impulso para agir de uma certa forma ou não. Eu entendo que, inevitavelmente, isso também acaba acarretando uma mudança de comportamento, na medida que a pessoa está mais... está em contato com uma... um guarda-chuva maior de estímulos, assim, às vezes ela pode ter mais espaço pra escolher mesmo, pra, por exemplo, ao invés de: -Ah, tô aqui numa situação estressante, minha primeira reação seria brigar com alguém, seria falar alto, seria ruminar algum tipo de briga, algum tipo de discussão. E eu posso notar isso acontecendo, dar um passo pra trás, notar essas experiências, perceber elas como parte do que está presente aqui e simplesmente escolher, por exemplo, que é melhor pra mim me relacionar com essa experiência não como algo que eu precise seguir, mas como algo que eu posso simplesmente notar como eu noto um som, como eu noto uma coisa que aparece aqui na minha frente, qualquer coisa do tipo.

Então, eu acho que se fosse apontar, o que me parece ser mais transformador, é isso, né? Primeira pessoa ter a capacidade de notar coisas que antes ela não estava tão atenta e a partir disso vem uma mudança de comportamento possível. Uma coisa que eu acho que talvez poderia acrescentar também, por exemplo, pegando esse grupo de atletas que eu acompanhei... Foi muito curioso pra mim pelo fato de serem atletas que estavam fazendo o acompanhamento comigo de forma voluntária, assim, mas alguns não tão voluntariamente assim, né? Porque todos estavam lá, então tinha alguns que estavam, mas só pra não ficar de fora e coisas assim. Então, claramente, alguns se engajavam mais do que outros. E aí, algo que eu consigo notar também é que, em geral, aqueles que estavam mais afinados, por exemplo, até compartilhar as próprias experiências durante as práticas, nos momentos de *inquire*, nos momentos de troca pós-prática, essas pessoas costumavam ter mais benefícios. As outras olhavam aquilo talvez mais como uma prática de relaxamento... Ainda que a gente fica o tempo todo batendo na tecla de que não é um relaxamento necessariamente, não, é sobre estar presente com o que quer que esteja presente ali no momento e tal, mas parece que ia depender da atitude também com que a pessoa chegava para o grupo e isso influenciava um pouco nos desfechos dela. Algumas pessoas iam mais para essa coisa de dar atenção ampliada e conseqüentemente uma mudança de perspectiva e espaço para novos comportamentos e outras pessoas ficavam só no relaxamento mesmo, e parava ali assim.

[...] É verdadeiro pra mim também, acho, que na medida que eu comecei a praticar ou a levar mais as premissas de Mindfulness em consideração na minha vida, eu sempre que eu consegui ter mais espaço pra perceber as coisas, pra conseqüentemente tomar decisões e coisas assim... E assim, eu tenho plena clareza de que também eu tive contato com Mindfulness relativamente novo, né? Tipo, eu tava na faculdade, eu entrei na faculdade novinho, então acho que quando eu fiz meu primeiro grupo, quando eu participei de meu primeiro grupo como participante mesmo, eu tinha, sei lá, acho que tinha acabado de fazer 20 anos, algo assim... E, tem coisa que eu não sei se eu mudei por conta de Mindfulness, ou porque eu saí da adolescência, mas eu consigo olhar em retrospecto que eu era muito mais impulsivo, a velocidade da fala também era mais acelerada, a capacidade de ver as coisas para além da superfície, assim, e como eu disse, tem várias coisas juntas nesse período, né? Entrar na vida adulta, cursar psicologia, praticar mindfulness, mas é difícil de destrinchar o que é que levou ao quê, mas... Mas... e eu consegui notar isso nas outras pessoas também, né? Essa coisa de... Lidar com as coisas sem tanta pressa, né? Então, tipo, você dá espaço pra você se relacionar com as coisas como se você tivesse olhando o pôr do sol, não como se você estivesse resolvendo um problema de matemática, que precisa de uma solução na hora, imediata, precisa e tudo mais, não se dá espaço pra notar as coisas acontecendo, acho que isso tem vários efeitos assim... É, uma coisa que eu experienciei um pouco na minha vida e acabei experienciando hoje também, é que eu tenho uma condição auto-imune, eu tenho

lupus, e é o que inclusive foi descoberto, foi diagnosticado durante o período da pandemia também. E os sintomas de lúpus que eu tenho, eles são mais relacionados a dores nas articulações e coisas assim, não tenho muitos outros sintomas além desses. Mas usar as propostas de Mindfulness relacionadas a dores, eu sei que tem muita, muita evidência, muitos estudos sobre Mindfulness e dor também foram algo que com certeza me ajudou muito, assim, de não ficar brigando com a experiência, mas simplesmente notar, fazer o que é possível para aliviar, mas ao mesmo tempo não ficar grudado nisso, assim... Então, hoje em dia, não tenho sintomas muito fortes, fiz tratamento medicamentoso, também faço, né? Mas com certeza, no período que estava mais crítico, usar Mindfulness pra essa demanda pessoal me ajudou muito.

Sim, eu acho que algo que está dentro, que é um dos componentes de Mindfulness e que querendo ou não também é uma, uma perspectiva psicológica bem presente em diversas abordagens, é primeiro, o caráter da normalização. Então, por exemplo, essa velha história de que não existe emoção boa ou ruim, mas todas as experiências são possíveis e tudo mais. Então, é muito comum mesmo que as pessoas cheguem para a terapia buscando uma solução para os seus problemas e muitas vezes esses problemas nada mais são do que certas emoções. Estou ansioso, não quero estar ansioso. Estou triste, não quero estar triste. Estou muito raivoso, não quero estar raivoso. E aí eu entendo que a parte da intervenção em Mindfulness se centra também no tipo, sim, ajudar essas pessoas a lidar com essas emoções, mas, sobretudo, lidar com o problema que é talvez tentar ver as emoções como um problema a ser resolvido. Tipo, é um problema em cima do problema, na verdade. Então, quando eu falo sobre lidar com essa impulsividade, eu não digo que necessariamente, o comportamento alvo ou comportamento mais adequado é, por exemplo, uma atitude passiva, uma atitude que não dê abertura nenhuma para emoções como raiva, como irritação, por exemplo.

Mas talvez que a pessoa tenha mais espaço para discernir sobre isso e às vezes até mesmo decidir: -Ah, não! Uma raiva mais consciente também, ou uma ansiedade mais consciente, ou até mesmo: -Ah, eu tô muito triste, eu tô muito ansioso agora, mas isso também tá relacionado a coisas que são muito importantes pra mim, né? Então, você acaba atribuindo também um sentido a essas experiências que muitas vezes são vistos simplesmente como coisas a serem descartadas, eliminadas, problemas a serem resolvidos, coisas assim. Então, eu acho que você criou uma outra relação com as emoções também, de certa forma.

[...]. É bem a coisa do sair do piloto automático, né? A pessoa já aprendeu assim pela vida, pela cultura, pela família, pelas experiências, como lidar com certas coisas e aí esse exercício de: -Olha, peraí, talvez a forma como você tem lidado não tenha sido exatamente, é útil pra você no sentido de guiar tua vida pra uma vida significativa, uma vida que você sinta que tá realmente vivo e quando você tá vivendo não tá só fugindo de coisas que você quer evitar, etc.

Ioánnis, assim como os demais, avalia a mudança de comportamento, causado pelo refinamento do olhar sobre si, pelo aumento da percepção das situações e de si mesmo, como um dos benefícios da prática de mindfulness. Essa transformação na conduta das pessoas se dá, sobretudo, na forma como elas percebem e lidam com as emoções, não agindo por impulso e repensando como se colocar diante de determinada situação. O domínio das paixões é um tema importante nos exercícios espirituais das escolas helenísticas, uma vez que elas consideraram que as paixões são a causa da falta de consciência e do sofrimento humano.

Libertar o homem da ignorância, da dor e do sofrimento também é uma preocupação

do Yoga, que através dos dois primeiros *anga* ensinam ao praticante como ter uma conduta social e ética consigo e com o outro/mundo, por entender que nelas estão a base das doenças físicas ou psicológicas, como afirma Frawley (1996): é preciso primeiro estabelecer bases de um relacionamento consigo e com o mundo de forma correta, para então buscar o desenvolvimento da concentração e da consciência. Monje Amaro explica os vínculos entre o comportamento ético e o dano psicológico:

Quando mentimos, temos que lembrar que contamos uma mentira, temos de sustentar essa mentira, temos de lidar com a negatividade que nos atinge quando se descobre que mentimos. Temos que lidar com o desrespeito que os outros nos dirige quando sabem que mentimos. É uma tensão na nossa mente, um estresse. Nós nos sentimos estressados, distantes e agitados, e tudo isso é um efeito do curso da ação que tomamos. Para parar de sentir esse tipo específico de estresse, podemos parar de contar mentiras. Aí, no futuro, não criaremos mais esse estresse para nós mesmos. [...] Minha previsão é que em poucos anos a ética será a mais nova descoberta da psiquiatria e as pessoas dirão: ‘Que incrível! Nossos atos tem efeitos sobre nosso estado mental! Uau! Que revelação!’ (Amaro *apud* Kingsland, 2018, p. 240 e 241).

O ato de mentir, por exemplo, a não adoção de *Satya* (veracidade) segundo Frawley (1996) desvirtua a mente. Monje Amaro mostra como uma “simples” atitude de mentir pode comprometer a prática da meditação, bem como causar sofrimento e danos àquele que age de forma incorreta.

No relato de Ioánnis, quando ele relata uma situação vivida por um paciente que afirma: “- Ah, tô aqui numa situação estressante, minha primeira reação seria brigar com alguém, seria falar alto, seria ruminar algum tipo de briga, algum tipo de discussão”, em que o mesmo repensa à sua maneira de agir diante da situação, ele está realizando a prática de *Ahimsâ*, da não violência do Yoga, sejam nas atitudes, sejam nos pensamentos. *Ahimsâ*, conforme vimos no capítulo 2, permite a anulação de sentimentos de hostilidade e inimizade, e consequentemente traz paz e tranquilidade àquele que a pratica.

Realizando *Ahimsâ*, realiza-se também *Shauca* (pureza) interna, limpando todo pensamento que possa gerar sofrimento e problemas de ordem mental. Quando o praticante adota uma postura de reflexão para perceber o que é prejudicial, para, a partir daí mudar o comportamento e os pensamentos diante da situação vivida. Também é possível perceber no relato acima o *Niyama Samtosha*, que consiste em aceitar as coisas como são e aprender com elas (Desikachar, 2018), que lembra a atitude de Mindfulness da aceitação. Os ensinamentos de Sêneca, acerca do cuidado de si requer também o desenvolvimento da equanimidade que permite ao indivíduo aceitar e adaptar-se as circunstâncias.

Ainda sobre a análise do discurso do paciente de Ioánnis, é possível perceber a atitude do exercício espiritual grego do exame de consciência sobre a situação apresentada, quando é

relatado: “[...] E eu posso notar isso acontecendo, dar um passo pra trás, notar essas experiências, perceber elas como parte do que está presente aqui e simplesmente escolher, por exemplo [...]”. Esse é um exame, não realizado aos moldes da recomendação de Sêneca, que deve ser feito antes de dormir, contudo, não deixa de sê-lo. O paciente de Ioánnis percebe que pode ter uma atitude diferente e um relacionamento diferente com a situação vivida. Segundo Sêneca, conforme exposto no item 3.4 deste trabalho, esse exercício desenvolve a robustez da alma, que a cada reflexão observa os erros cometidos e encontra os verdadeiros valores para si.

Sobre seu relato pessoal, da prática do mindfulness e os benefícios que ele observa em si mesmo, Ioánnis afirma que: “[...], acho, que na medida que eu comecei a praticar ou a levar mais as premissas de Mindfulness em consideração na minha vida, eu sempre que eu consegui ter mais espaço pra perceber as coisas, pra consequentemente tomar decisões e coisas assim [...]”. Ele explica que se percebe mais consciente, menos impulsivo, inclusive sua maneira de ver as coisas sob outro prisma, para além da superficialidade. Com base em suas palavras é possível estabelecer um paralelo com a filosofia epicurista, que não negando o mal e as dores, compreendia que, com a ajuda da razão e da sabedoria, na busca de uma filosofia da práxis, seria possível encontrar a felicidade, a paz e a tranquilidade da alma. Para isso, é necessário sair do estado de irracionalidade, dominar os impulsos, examinando conscientemente as atitudes para agir de forma a escolher e tomar decisões, entre aquilo que é bom e o que não é bom, e atingir o prazer catastemático: seja através da ausência da dor, seja através da tranquilidade mental.

Ioánnis afirma que Mindfulness ajuda as pessoas a lidar com suas emoções: “[...] tentar ver as emoções como um problema a ser resolvido”, seja de uma forma “passiva”, que consiste em não dar abertura para as emoções que porventura surgem, seja na percepção consciente dessa emoção e atribuir a ela um sentido, criando outra relação com ela. Independente de qualquer alternativa, o que se percebe é que o importante é sair do estado de “piloto automático”, para aprender a lidar com as experiências da vida, no momento em que elas acontecem, e isso é um constante exercício de realização da consciência e de reflexão sobre como se portar diante delas.

6 – O que você entende sobre ética em mindfulness? Você identifica algum valor ético em Mindfulness, ou em suas formações? o caráter ético é abordado? Quais são os fatores que você aborda nas suas formações? Quanto a esse caráter ético, seus alunos relatam algo a respeito?

Raul:

Sim, na especialização, especialmente na especialização em Mindfulness e Inteligências Múltiplas, a gente viu muita ética voltada tanto para o setor, porque foi um curso assim também, uma especialização que ele ensinava muito para você aplicar o Mindfulness, por exemplo, no setor organizacional, sabe? Para você levar pra empresas, pra ambientes assim, organizacionais. Então, a ética principal que a gente viu foi aquela ética básica, que é ensinada normalmente nas escolas, nas universidades, quando a gente entra. Então, o que eu observo, por exemplo, assim, das questões éticas, por exemplo, na minha aplicação enquanto instrutor, é de não, vamos dizer assim, compartilhar informações de pessoas que não se sinta à vontade, de respeitar a individualidade de cada pessoa, de buscar manter um ambiente, um clima ali de harmonia, de tranquilidade, não fazer com que as pessoas se exponham, de divulgação de imagens sem pedir autorização. Todos os princípios norteadores básicos assim que a gente estuda e conhece na formação da gente.

Quando interpelado sobre a conduta ética enquanto melhoramento de si mesmo, de caráter, de moral, como por exemplo, na conduta de não violência, e se esse aspecto é abordado em suas formações, Raul responde:

Sim, foi boa, assim, essa pergunta, porque, por exemplo, lá nos sutras do Patanjali, ele descreve lá o caminho óctuplo, e aí ele fala sobre esses princípios da não violência, da boa conduta com a sua prática, de uma boa alimentação, enfim, tudo aquilo que não vá fazer com que a prática do indivíduo não seja, vamos dizer assim, provocada, afetada, com que ele consiga evoluir de forma íntegra e honesta, assim. E sim, como dentro do Mindfulness, como eu falei, já tem uma abordagem um pouco mais livre, já recebe pessoas de todas as formas, eu busco aplicar dentro dos grupos, de maneira simples, na conduta, para você ver bem, mas não me aprofundo tão diretamente dentro dos princípios, dentro do estudo do Yoga. No curso de formação de instrutores de meditação, a gente tem um módulo sobre a história da meditação, aí entra, mas assim aí fala, desses princípios, dessas abordagens. Uma coisa, por exemplo, dessa questão mais ética que eu gosto bastante de abordar, especialmente com os instrutores, por exemplo, é a sua conduta, assim, desde o momento da sua prática, da sua vivência, você vai se tornar um instrutor de meditação. Seja coerente consigo, você está praticando meditação? Você realmente está sendo um instrutor de meditação de si? Você está sendo um guia primeiro de si, para depois ser de outra pessoa? Se você não tiver, eu até digo assim, provavelmente a coisa não tem como caminhar, porque era como se a meditação em si, a energia do que a gente tá falando voltasse pra você, a incoerência, mostrasse essa incoerência. E aí, desde a continuidade, por exemplo, quando ele vai divulgar as coisas, eu busco fazer isso também. Quando eu tô divulgando, anunciando um produto, eu vou entregar realmente o que eu tô oferecendo ali? O valor, ele realmente tá justo? Porque a minha formação também é em marketing. Então, naturalmente, como eu uso o marketing para divulgar os meus produtos, e hoje em dia, assim, o marketing digital, ele tem as suas ferramentas, que eu não vou dizer são duvidosas, porque cada pessoa utiliza da forma como quer, né? Mas tem vários gatilhos mentais ali que a gente vê que as pessoas utilizam de uma forma não íntegra. Mente, ali, usando gatilhos mentais de escassez, coisas assim, para poder conseguir alunos. e eu sempre fico assim, no estado de atenção comigo assim para não dar esses vacilos, assim para não, não querer apenas vender pelo impulso né? Porque o produto que a gente tá vendendo é justamente um produto que ensina sobre uma pessoa ser melhor ter uma moral ter uma conduta melhor para a vida.

Quando questionado se ele dá as instruções da prática de Mindfulness para os seus alunos, com a abordagem do componente ético, Raul relata que

Sim, porque como é, é uma prática assim voltada muito para o cotidiano então eu deixo sempre espaços abertos assim, pra que eles possam trazer as suas vivências do dia a dia, e aí naturalmente eles trazem situações do cotidiano como por exemplo: - Ah, eu tenho um determinado tipo de vício, meu vício, por exemplo, é porque eu bebo. Ainda tou associado a gostar de tomar cerveja. Coisas assim do tipo, a tomar medicamento... Então as, vamos dizer assim, intervenções que eu faço é: - Até que ponto está fazendo bem pra você? Você se observa se está fazendo bem pra você? Se você se sente confortável com isso? Se você gostaria de mudar? As abordagens, as indicações, é sempre voltado pra estar fazendo bem pra você? Se você sente que está fazendo bem pra você, aí de acordo com as literaturas, eu tô dizendo isso assim pra não buscar interferir num processo de vida da pessoa. A pessoa opta por ter uma vida com seus comportamentos, seus hábitos, a gente não vai julgar os hábitos e o comportamento das pessoas. Quando elas trazem, pra dentro do grupo, ali, porque também eu gosto muito de passar assim essa ideia: o que é trazido aqui pra dentro do grupo é uma forma de um tratamento terapêutico em grupo aqui, tá? Se estabelecendo um vínculo, uma confiança. Então, a gente recebe aqui sem a intenção de tecer algum tipo de julgamento, né? Busca fazer isso. Então, é um momento de acolhimento também. Então, ali dentro, sim, a gente sempre busca passar a melhor fala que seja para uma vida mais digna, para uma vida mais honesta e íntegra consigo, né? Que não faça mal para si.

[...] Tem uma das atitudes do Mindfulness, que eu acho que é uma das últimas, dentro do cronograma que eu coloco, que eu acho que é bondade amorosa. E aí, nesse... nesse tópico, aí a gente aprofunda um pouco mais. Você veja que cada princípio, normalmente, cada tópico, ele tem a possibilidade de abordar de uma forma não diretamente, como se estivesse estudando a ética, mas de uma forma mais indireta no cotidiano. Então, por exemplo, quando chega nesse módulo bondade amorosa, a gente fala sobre como uma pessoa ser ter uma conduta consigo de ser bondoso para si, para o próximo, de desenvolver compaixão, amorosidade para as pessoas que estão à sua volta, de ser mais compreensível nos seus relacionamentos, seus vínculos de trabalho, familiar. Então, não de uma forma com o objetivo principal de passar os princípios éticos das literaturas clássicas, mas de uma forma natural, espontânea, que vai sendo aplicada naturalmente.

O entendimento inicial de Raul sobre o componente ético em Mindfulness diz respeito em como ter uma conduta profissional diante das informações recebidas, uma vez que no espaço da experiência da meditação, há o compartilhamento de percepções e vivências pessoais, bem como no respeito a individualidade de cada pessoa presente, no proporcionar um ambiente seguro e calmo para a partilha dessas informações, na solicitação de divulgação de imagens, etc., ou seja, como atuar de forma profissional nos atendimentos com Mindfulness.

Quando interrogado sobre a conduta ética, de caráter, como a adoção das práticas de não violência, apresentada no Yoga, por exemplo, Raul afirma que não aprofunda esses conhecimentos, apresentando-os de forma “simples”, uma vez que a abordagem, dentro do Mindfulness, é mais livre. O que ele aborda está mais para como se comportar diante da prática de mindfulness, no que diz respeito a relação de coerência entre a meditação e falar dela, ou seja, ser alguém que pratica aquilo que ensina: “[...] seja coerente consigo, você está praticando meditação? Você realmente está sendo um instrutor de meditação de si? Você está

sendo um guia primeiro de si, para depois ser de outra pessoa?”.

Apesar de ele provocar a reflexão em seus alunos, sobre suas maneiras de conduzir a vida de forma mais honesta e não violenta, nos momentos de partilha sobre as situações do cotidiano vividas por seus alunos, Raul não explica, ao que parece, o porquê da tomada de uma atitude mais ética, na adoção da não violência, do não mentir, como relata o Monge Amaro, bem como sobre as implicações de atitudes incorretas na vida e na saúde das pessoas, o que poderia ser benéfico tanto para a aprendizagem dos seus alunos, como para reforçar os conhecimentos que a prática da meditação traz, no que diz respeito à própria coerência entre o que se fala e o que se faz. A discussão ética, nessas abordagens fica implícita.

Contudo, o tema que ele aprofunda nos seus cursos é a atitude da bondade amorosa, que é uma das qualidades da mente e do coração que contribui para a adesão da prática de *mindfulness* no cotidiano (Kabat-Zinn, 2017). Estão entre outras, as qualidades da equanimidade, não causar danos, gratidão, generosidade, etc., já expostas no capítulo 1 deste trabalho. Essas qualidades não estão elencadas naquelas sete principais: são mencionadas posteriormente, como qualidades que “surtem naturalmente” a partir das principais. Raul aprofunda a qualidade da bondade amorosa, e como ela pode ser pensada no cotidiano, mas afirma que no que tange aos demais conhecimentos éticos, descritos nas “literaturas clássicas”, estes não são abordados explicitamente, “[...] mas de uma forma natural, espontânea, que vai sendo aplicada naturalmente”.

Um fator que demonstra certa incongruência é o de tratar o *mindfulness* como se fosse um “produto”, apesar de Raul citar que ele ensina como ser melhor moralmente, afastando a prática dos princípios basilares do Yoga e das escolas helenistas, sobretudo sobre a questão ética.

Aurora:

Esse caráter ético depende do que a gente tá tratando aqui de ética. Eu vou tratar de como eu tô compreendendo, assim, a sua pergunta, no sentido de o próprio protocolo não só esse protocolo que eu aplico, mas os protocolos de *Mindfulness*, que eu tenho um certo conhecimento, já é intrínseco do programa o desenvolvimento de umas qualidades, que eu posso chamar assim, de qualidades que estão nesse campo da ética. O próprio conceito de *Mindfulness*, ele diz assim: -É estar atento à experiência do momento presente, e intencionalmente. Agora, não é de qualquer jeito, sem julgamento. Se eu já estou aprendendo a suspender os julgamentos para não entrar no meu piloto automático, na minha reação automática, eu já estou desenvolvendo essa capacidade de olhar a mim e ao outro de uma maneira mais aberta, de uma maneira menos condenatória. Eu acho que já entra, de certa forma, nesse próprio conceito uma qualidade que pode estar nesse campo da ética do que você está falando. Outra qualidade, o tempo todo, tanto na condução das práticas, como no trabalho que é estimulado, é você trabalhar a amorosidade e a gentileza. Então, cada vez que você descobre, por exemplo, uma prática formal que sua mente se distraiu, que saiu do foco da atenção, vamos dizer, por exemplo, é a respiração, claro que

você vai sair, vai se distrair. Então, quando o seu pensamento vai longe, que você nota que se distraiu, isso já é atenção, pra eu notar, eu fiquei atenta, me distraí. Então, eu volto. E cada vez essa volta, também a gente não volta de qualquer jeito, não é dizendo assim, ai meu Deus, errei, não tô fazendo certo, isso não podia ser assim, se culpando. Não, a gente volta com gentileza, com amorosidade, com a gente, pra poder desenvolver no campo interno nosso, essa capacidade de ser gentil, de ser amorosa, pra que eu possa, eu tendo isso no meu jardim interno, é como eu posso expressar ao mundo. Então, aí já vai, não julgamento, gentileza, amorosidade, o desapego, que você tem algo assim importantíssimo dentro do trabalho do mindfulness e aí vem a compaixão, a bondade amorosa, eu penso que são tudo qualidades que estão nesse campo aí. O autocuidado, o bonito do mindfulness assim chegando num lugar mais profundo ainda do que o trabalho pode levar, à medida que você vai praticando, a minha percepção é esse autocuidado, essa autoconsciência, esse autoconhecimento pra você expressar no mundo, pra que você possa a partir disso, você expressar no mundo e perceber a vida de um lugar mais rico. Eu gosto de dizer assim, de ver o extraordinário no ordinário. Então o Mindfulness dá essa possibilidade, porque cada instante da vida, do momento presente, ele é riquíssimo, só que a gente não nota isso e fica sempre procurando estar num lugar onde a gente não está, sempre em busca de onde: -Eu deveria estar em tal lugar, -Era melhor que estivesse assim, e o mundo aqui, no presente, acontecendo com tanta riqueza e eu não percebo. Então à medida que a gente vai construindo essa prática, cultivando isso, vai notando como a vida é bela nesse sentido, quando eu estou nela.

No relato de Aurora há uma relação entre o desenvolvimento das atitudes de Mindfulness e a ética, quando fala que no ato de não julgar, por exemplo, existe a possibilidade de olhar a si e ao outro sob outro prisma, de não condenar, de ter uma perspectiva mais aberta. O estímulo do aprimoramento de qualidades como amorosidade, gentileza, não julgamento, compaixão, desapego, bondade amorosa são consideradas por Aurora componentes do campo da ética, uma vez que, “[...] eu tendo isso no meu jardim interno, é como eu posso expressar ao mundo [...]”. Elas permitem ao praticante uma tomada de consciência para ser e estar no mundo. Para ela a prática do mindfulness permite uma percepção mais profunda de si, de autocuidado e autoconhecimento: “[...] à medida que você vai praticando, a minha percepção é esse autocuidado, essa autoconsciência, esse autoconhecimento pra você expressar no mundo, pra que você possa a partir disso, você expressar no mundo e perceber a vida de um lugar mais rico [...]”. A fala de Aurora permite afirmar que o Mindfulness está mais imbricado com as questões éticas do que se pensa. É preciso refletir em como abordar esse componente tão importante nos ensinamentos e nas formações de Mindfulness para que ele saia do caráter implícito e seja colocado tratado de forma explícita, sem que pareça um “sermão moralista”, nas palavras de Kabat-Zinn (2019b), por acreditar que colocar a ética como uma condição para a prática de mindfulness pode afastar as pessoas dela. É preciso buscar meios de recuperar a “admiração pela ética”, como expressa Adele (2021).

Outra discussão que pode ser levantada aqui é a relação entre as condutas éticas e

morais, que são os primeiros passos a serem desenvolvidos no Yoga, na prática de *yama* e *niyama*, por produzir uma transformação na índole do praticante e o Mindfulness. Os ensinamentos desses dois *anga* tem o intuito de desenvolver habilidades para lidar com as situações da vida cotidiana, de forma a agir com coerência e retidão. Essa transformação resvala nas ações internas e externas, na busca de equanimidade na vida social, como afirma Gnerre e Baez (2013), assim como os ensinamentos do Mindfulness: pela prática das atitudes, trabalha-se o “jardim interior” para então estar no mundo.

Ioánnis:

Sim, eu acho que, assim, acho que existiram discussões em vários momentos da formação, em específico tem esse documento, né, que é o MBI-TAC⁷⁶, que norteia boas práticas. E aí eu entendo que dentro desse material tem várias orientações éticas mais normativas de boas práticas para estruturas de Mindfulness. E aí tem várias coisas que envolvem, por exemplo, uma auto prática necessariamente. Então, enquanto a pessoa está se promovendo ou tá oferecendo grupos, é importante que ela mantenha uma prática regulada mesmo pra ter essa experiência em primeira pessoa, não ser uma coisa só, não é instrução vazia, mas a pessoa ao mesmo tempo que transmita esses princípios, ela também vivencia isso, tem uma coisa de uma prática incorporada assim. E acho que muitas coisas também a respeito do, por exemplo, o MBHP, que é o protocolo que eu tenho formação, ele não tem a intenção de acompanhar pacientes clínicos. Então, uma das coisas que se faz é que para participar de um protocolo como esse, de um grupo como esse, é orientado que as pessoas passem por um formulário onde elas expressem ali voluntariamente que, por exemplo, não estão em acompanhamento, não é que não possam, mas eles precisam estar informados e as pessoas precisam estar conscientes. Então, por exemplo, alguém que tem algum tipo de demanda de saúde mental mais impactante, assim como esquizofrenia, transtorno bipolar, ela precisa ter um acompanhamento especial. Enfim, várias outras coisas. Eu não tenho formação, mas, por exemplo, o MBCT, que é a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness, que ele é mais voltado para questões de depressão, de prevenção de recaídas de depressão, eu sei que ele só pode ser feito, ele só pode ser orientado por psicólogos ou psiquiatras. O que eu tenho formação, que é o MPHP, ele é mais livre. Então, no meu grupo de instrução tinham administradores de empresas, professores, enfim, pessoas de diversas áreas, não só profissionais de saúde. Mas eu lembro de ter essa discussão bem... bem pautada, assim, né? Acho que até mesmo por terem profissionais que realmente não teriam como, por formação, ter a capacidade de manejar alguém que, por acaso, precisasse de um suporte psicológico, de fato, né?

Quando perguntado sobre a formação que recebeu, se nela fora abordado fatores éticos, de caráter, de moral, como por exemplo, na conduta de não violência, Ioánnis respondeu:

Com certeza, com certeza. Eu acho que uma característica que é própria dos MBs, em geral, eles tentam sempre, como é que eu colocaria? Eles tentam sempre vincular as propostas a essa questão de uma promoção de um bem-estar comum. Então, existe sim essa premissa do não dano e acho que está expressado tanto nessa coisa

⁷⁶ O MBI-TAC é um documento que permitem o ensino de Intervenções Baseadas em Mindfulness, com o intuito de abordar sintomas traumáticos que possam surgir em resposta a prática da meditação. Ele também avalia, através de alguns critérios, a adesão destas intervenções em diferentes culturas, etnias e populações. O documento está disponível em: <https://mbitac.bangor.ac.uk/documents/MBITACmanual0517.pdf>.

da não violência, do não, por exemplo, não usar Mindfulness em contextos que de alguma forma vão implicar na redução de saúde mental de pessoas, como por exemplo, usar Mindfulness em um contexto empresarial com o simples objetivo de aumentar a produtividade e não de aumentar a bem-estar. Então esse tipo de questão é sim discutida. Eu acho que nesse nível, talvez, não lembro de ter no MBI-TAC, eu acho que o MBI-TAC é mais dessas práticas profissionais de fato. É, mas eu me recordo de, na formação, existirem espaços para esse tipo de conversa. Talvez não tão aprofundado, pra ser sincero, eu acho que até mesmo, às vezes, pelo tempo da formação, se focavam tanto mais na prática, na condução do protocolo em si, mas esses elementos estavam presentes, eram discussões por volta, volta e meia surgiam. Eu acho que também outro componente que acaba ancorando isso é que, por exemplo, para a formação, como procedimento da formação, além da prática pessoal, além da condição do grupo e de receber supervisão, nós também tínhamos leituras obrigatórias, né?

E nessas leituras, esses fundamentos eram melhor detalhados. Não me recordo de ter, por exemplo, não teve uma aula sobre isso, mas houve momentos de discussões e na leitura isso estava presente também.

Me recordo, por exemplo, nesse protocolo MBHP, as semanas finais, elas são mais... são mais voltadas pra esses aspectos, eu diria, menos... menos introdutórios e mais abrangentes. Então, as semanas iniciais, elas têm pontos importantes, mas principalmente no que diz respeito a, sei lá, a pessoa tá praticando literalmente pela primeira vez na vida. Então, a condução acaba sendo muito em torno de tipo: -Ah, que dificuldades você pode sentir? Como lidar com essas dificuldades? Porque que é importante manter uma prática regular? Como você pode manter registros, né? Então, de alguma forma, muitas ferramentas que vão ajudando a pessoa a entrar na prática e fazer com que a prática se torne um hábito possível para a vida dela. Nas semanas finais, a coisa vai se expandindo um pouco mais, onde a gente fala, por exemplo, sobre valores pessoais, sobre compaixão, e aí eu acho que entra um pouco mais esses elementos éticos, né? Do tipo assim: -Ah, tá, eu faço isso, eu uso essa prática, eu... aprimoro as minhas capacidades atencionais, cognitivas e emocionais, mas qual que é a intenção disso? Que tipo de vida eu tô buscando promover? Que tipo de relação com outras pessoas eu tô buscando promover?

E aí eu acho que nesses momentos finais dos grupos normalmente vinha mais esse aspecto ético. Não necessariamente de forma tão direta também, Mas acho que dentro das práticas acabava tendencialmente sendo algo evocado nas pessoas. O entendimento de que para além de que aquilo servisse para um fim utilitário qualquer, isso tinha a ideia de promover uma vida melhor para a própria pessoa e uma vida boa também para as pessoas que estão no entorno. Como algo bem ampliado, não egocêntrico, não egoísta, né? Mas como algo que tem como fundamento um bem-estar geral, né?

Não, com certeza. E eu acho que nem sempre está enfatizado.

Eu acho que sobretudo, comentei, né? Desse aspecto mais corporativo, assim, muitas vezes da aplicação, voltada mais pra aumento de produtividade e coisas assim, eu acho que facilmente isso se perde desses norteadores éticos. E eu acho que tem algo da Mindfulness laica, ocidentalizada em torno disso, mas me parece até mais intimamente que isso tem algo do humano, assim, né? Tipo, às vezes a gente tem essas ferramentas e a forma como a gente usa essas ferramentas nem sempre é da melhor forma, né? Por exemplo, uma referência que eu levo em consideração pra entender do tipo assim, tá, isso é muito benéfico, mas isso precisa ser guiado por fundamentos de bem-estar geral, porque senão a coisa não necessariamente vai ter um bom desfecho. Não é necessariamente sobre Mindfulness, mas, por exemplo, na Segunda Guerra Mundial, quando o Japão estava envolvido também na guerra, e a cultura japonesa era muito influenciada pelo Zen Budismo, alguns monges do Zen Budismo participaram na instrução de militares. Da mesma forma como hoje, militares americanos também, existem alguns programas de Mindfulness para

militares. Então, será que é algo ético você treinar atenção quando uma pessoa vai matar outras pessoas? Não parece ser o caso.

Então eu sei que há essa possibilidade que o componente mais do benefício individual seja enfatizado e isso pode chegar nesse limite de ser algo que vai claramente prejudicar a vida de outras pessoas.

A resposta de Ioánnis quanto ao componente ético em Mindfulness, estabelecido pelo documento MBI-TAC diz respeito à conduta do facilitador em forma de normativas profissionais, e não como um componente de conduta, de moral. Assim como Raul e Aurora (que faz esse relato em outra pergunta), ele traz a fala de uma prática “incorporada”, no sentido de que o facilitador precisa ter coerência entre o que ensina e sua vivência enquanto também praticante de mindfulness, para que as instruções não sejam “vazias”.

Em sua formação, nas semanas finais, o tema da ética era abordado, como no caso de não causar danos, não usando “[...] o Mindfulness em contextos que de alguma forma vão implicar na redução de saúde mental de pessoas, como por exemplo, usar Mindfulness em um contexto empresarial com o simples objetivo de aumentar a produtividade e não de aumentar a bem-estar”. Também são recomendadas leituras, que permitiam o estudo dos fundamentos éticos. Contudo Ioánnis afirma que não lembra de ter uma aula sobre esse tema, de “forma diretiva”, que ele não era “enfatizado”. Sua discussão se dava à medida em que esse tema surgia na formação: “O entendimento de que para além de que aquilo servisse para um fim utilitário qualquer, isso tinha a ideia de promover uma vida melhor para a própria pessoa e uma vida boa também para as pessoas que estão no entorno. [...] Eu acho que nem sempre está enfatizado”.

Kabat-Zinn (2019b) afirma que a ética e a moral são conhecidas por meio da vivência, “muito mais que por meio de palavras”. Elas são inerentes ao cultivo de mindfulness, no reconhecimento dos efeitos internos e externos das ações, palavras, pensamentos e inclusive das expressões dos seus praticantes. Contudo, o relato de Ioánnis parece apresentar a necessidade de aprofundamento desse tema, abordado somente à medida em que aparece na formação ou nos grupos de prática de mindfulness.

Ioánnis reforça a necessidade de levar em consideração a aplicação do Mindfulness com os componentes éticos e de bem estar e não levar suas práticas somente para o benefício corporativo, por exemplo: “[...] E eu acho que tem algo da Mindfulness laica, ocidentalizada em torno disso [...]”, para não fazer uso dessas ferramentas de forma indevida, como o exemplo que ele cita sobre o uso em que monges budistas, na Segunda Guerra Mundial participaram da instrução de militares, e atualmente “[...] militares americanos também, existem alguns programas de Mindfulness para militares. Então, será que é algo ético você

treinar atenção quando uma pessoa vai matar outras pessoas? Não parece ser o caso”.

A respeito dessa afirmação, ao realizar uma pesquisa na internet, sobre treinamento militar e Mindfulness, os resultados apresentados no Google⁷⁷ mostram, os benefícios da prática de mindfulness na diminuição da impulsividade nos militares e profissionais⁷⁸, diminuição de emoções negativas, relacionado com uma melhor administração dos fatores estressantes⁷⁹. Foi também encontrada uma entrevista da Monja Coen, em que ela afirma que “mesmo os budistas que foram obrigados a participar de guerras, como as que ocorreram entre Japão e China ou na Segunda Guerra Mundial, ao final desses confrontos se dedicaram a pregar a paz e os princípios da não violência”⁸⁰. Também foi encontrada uma Monografia do curso de graduação em Ciências Militares⁸¹, cujo objetivo é demonstrar como o Treinamento Mental, em especial o mindfulness, está relacionado com a classificação geral e as avaliações de tiro, Treinamento Físico Militar e competências transversais dos militares em formação na Academia Militar das Agulhas Negras. O trabalho teve como conclusão que os participantes com maiores índices de atenção plena possuíam maiores médias em todos os quesitos estudados, comparados aos que tem menores índices, demonstrando que é possível o aprimoramento dos cadetes no curso de formação com a prática de Treinamento Mental (mindfulness).

Finalizando seu relato, ele reforça a necessidade de enfatizar o algo que vá para além do benefício individual, que inclua a reflexão das ações projetadas na coletividade: “Então eu sei que há essa possibilidade que o componente mais do benefício individual seja enfatizado e isso pode chegar nesse limite de ser algo que vai claramente prejudicar a vida de outras pessoas”. A importância da abordagem ética de forma explícita se verifica nessa fala citada. Não se trata de uma “retórica moralista”, nem de um “sermão”: é necessário a realização de uma transformação interior, de mudança de conduta, de forma a garantir que ferramentas como o Mindfulness sejam utilizadas para o bem da humanidade, e não contra ela. Um ideal cosmopolita, de cuidado de si, que consequentemente resvala no outro. Isso só é possível com os ensinamentos morais e éticos.

⁷⁷ www.google.com.br.

⁷⁸ <https://mindfulnessparaodiadia.blogosfera.uol.com.br/2018/10/27/por-que-policiais-e-militares-estao-praticando-mindfulness/>. Acesso em 10 jun. 2024.

⁷⁹ <https://www.pm.ro.gov.br/?p=25644>. Acesso em 10 jun. 2024.

⁸⁰ <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2018-10/monja-coen-fala-sobre-budismo-e-violencia-no-um-olhar-sobre-o-mundo>. Acesso em 10 jun. 2024.

⁸¹ SOUZA, Ana Carolina de Oliveira. **A atenção plena (Mindfulness) e suas correlações com a classificação geral, as avaliações de tiro, treinamento físico militar e conceito atitudinal**. 2022, 50f. Monografia (Bacharel em Ciências Militares). Academia Militar das Agulhas Negras, Resende, 2022. Disponível em: https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/11071/1/TCC_ANA_CAROLINA.pdf. Acesso em 10 jun. 2024.

Deutsch, Ferreira e Pinto (2012, s.n.) realizaram um estudo sobre os efeitos da prática da meditação na vida social das pessoas, usando como base as condutas morais e éticas de *Yama* e *Niyama*. O estudo mostrou que a prática meditativa pode interferir e melhorar no comportamento social das pessoas:

Em se tratando de promoção de autocuidado também enfatizamos a meditação como um caminho, uma possibilidade educativa no qual os praticantes desenvolvem suas potencialidades latentes, incluindo expressões criativas, afetivas, cognitivas e motoras, entre outras, pois a prática constante da meditação pode proporcionar o reconhecimento das estruturas que formam a mente, portanto representa a possibilidade de realizar transformações nessas estruturas, alterando comportamentos inadequados ou nocivos ao bem estar e qualidade de vida, bem como em relação ao convívio com outros seres, buscando harmonizar as interações vivenciadas cotidianamente

Esse estudo citado acima reforça ainda mais o entendimento de uma abordagem mais explícita nas formações de mindfulness do componente ético, uma vez que eles afetam o comportamento social.

7 – Durante os encontros para a prática de mindfulness os alunos relatam como a prática auxilia na sua forma de viver? Os relatos dos participantes, durante a prática, têm alguma relação com a maneira como eles lidam com os seus problemas, como se relacionam com as pessoas?

Raul:

Sim. Eu vou buscar ser o máximo sincero assim possível. Por exemplo, relacionado a dor especificamente, é um dos pontos assim, que eu vi nos grupos de Mindfulness especificamente, poucos relatos assim, de pessoas dizerem: - Não, eu sentia dores nas pernas e passei a praticar de forma regular e as dores diminuíram. Lá no CPICS, com as intervenções de meditação lá, eu via, acompanhava o próprio processo de evolução das pessoas, das senhoras que não tinham muita mobilidade para sentar, a postura, e com o passar do tempo as que aderiam mesmo à prática, assim, passavam seis meses, um ano até o próprio processo delas de sentar eu vi que elas estavam se relacionando melhor com a dor e que tavam melhorando, sabe? Que é mais uma conduta de você educar mesmo o seu corpo a se acostumar com aquela dor, aquele desconforto e o seu corpo ganhar mobilidade ali. Então eu percebi naturalmente nesse sentido. Eu vi relatos de pessoas, tenho relatos de pessoas falando que melhorou, por exemplo, para insônia. Pessoas que tinha dificuldade para dormir quando passou a praticar, começou a melhorar. Eu vi relatos assim, principalmente nos acompanhamentos que eu fiz individual, porque eu também aplicava, aplicava não, aplico, um tipo de mentoria mais profunda assim, pra quem quer se aprofundar mais na meditação, como se fosse um acompanhamento terapêutico mesmo. E aí eu vi muito relacionado à ansiedade, sabe? Pessoas que chegavam e diziam: - Ó, eu tô tendo assim, crise de ansiedade, e aí eu passei intervenções específicas de respirações, através do que eu observava daquela pessoa, técnicas, os princípios de como ela ia lidando com aquilo ali no cotidiano, e tem resultados assim, que eu considero assim ser plausíveis assim, pelo menos umas três ou quatro pessoas ao longo desse tempo, que me relatou assim, diz: - Paulo, acabou completamente, e hoje eu tenho contato com essas pessoas e aí, não, qualquer coisa que aparece,

qualquer sinal, eu já aplico os princípios da respiração e abandonou mesmo, assim.

É, eu percebo relatos especificamente das pessoas que, vamos dizer assim, se dedicam e continuam, sabe? Que continuaram, porque também é verdade que chega muita gente e elas não dão continuidade, elas não têm paciência consigo assim, e abandonam por vários motivos: motivos de casa, coisas assim relacionadas e outras, porque realmente não conseguem manter uma consistência, de continuidade com as práticas de estudo. Então, por exemplo, eu lembro de casos assim, por exemplo, de uma praticante que tá desde o início da pandemia do grupo e tá até hoje, se formou como instrutora e essa pessoa ela sempre tá falando assim que a vida dela mudou, não vou dizer mudou totalmente porque eu vejo que ela continua com alguns comportamentos assim, mas era como se fosse uma motivação, como se fosse um incentivo pra ela diariamente de vida, assim, sabe? Tem os altos e baixos, mas tá sempre com a meditação pra lhe auxiliar nos seus momentos de tristeza, de dor, assim. Então, por exemplo, em casos específicos de pessoas solitárias, por exemplo, que não têm companheiro, que não têm uma vida assim, a dois, por exemplo, ajuda bastante também. Era como se a prática estivesse auxiliando ela a se manter conectada com ela mesma.

Sobre os benefícios que a prática de mindfulness proporciona, Raul apresenta relatos de seus alunos e pessoas que acompanha que aprenderam a administrar a dor física, que tiveram uma redução nos níveis de ansiedade. O que corrobora com as pesquisas no campo de Mindfulness na saúde, seja ela física, mental ou emocional. Hérvas, Cebolla e Soler (2017, p. 117) afirmam que as intervenções baseadas em Mindfulness: “[...] son técnicas de gran versatilidad, ideales para contextos de atención primaria o similares y que logran sus mayores tasas de eficacia en pacientes con sintomatología de estrés, ansiedad o depresión”⁸². William e Penman (2015, p. 14) apresentam vários estudos que mostram os benefícios da prática da atenção plena “[...] para reduzir o impacto de doenças graves, como dor crônica e câncer, podendo até auxiliar no combate à dependência de drogas e álcool”.

Outro benefício apontado é de que prática da atenção plena permite a conexão consigo mesmo. A prática do mindfulness permite ao praticante a possibilidade de inteireza. A partir da observação do corpo, na meditação é possível, aos poucos, ampliar essa percepção para outros aspectos da vida. Kabat-Zinn (2017, p. 241) afirma que com a prática continuada “[...] podemos passar a viver de maneira mais integrada no dia a dia e em cada momento, mais sintonizados com nossa própria inteireza e conectividade, ciente de nossa interconexão com os outros, com o mundo maior dentro do qual estamos inseridos, e com a vida em si”.

Aurora:

É que eles, aquelas pessoas que se engajam mais, elas costumam dizer assim: -Meu Deus, esse negócio mudou a minha vida. É a frase que eu escuto muito pra aqueles que se engajam bastante. Pra os que se engajam menos, eu consigo ouvir muito

⁸² “[...] são técnicas de grande versatilidade, ideais para contexto na atenção primária ou similares, e que alcançam suas maiores taxas de eficácia em pacientes com sintomas de estresse, ansiedade e depressão” (Tradução da autora).

assim: -Ave maria, como agora eu lido melhor com a ansiedade, como eu lido melhor com o estresse, como eu consigo, assim, encarar a mim mesmo com mais gentileza. E esses que eu falo que se engajam mais, eles dizem assim: -Como eu mudei a minha vida, como isso, eu tô vendo a vida de outra forma... Isso eu recebo muito esse feedback.

A resposta de Aurora ao questionamento feito sobre os benefícios da prática do mindfulness é parecida com a resposta de Raul: as pessoas que se engajam mais percebem uma mudança maior, que a atenção plena proporciona nas suas vidas. Outro ponto em comum são as melhoras nos estados de ansiedade e estresse, que ocorre nas falas daquelas pessoas que se engajam menos na prática.

Ioánnis:

Sim, sim, eu acho que realmente, talvez nas outras respostas eu cheguei a comentar, né? Essa coisa de lidar de outras formas com impulsividade ou com emoções. Eu acho que os efeitos que eu lembro de serem relatados diziam mais respeito a isso, né? impactar nas relações, na medida que impactava na forma como a pessoa se relacionava também com as próprias emoções, né? Isso acabava influenciando na forma como ela se relacionava com outras pessoas.

A resposta de Ioánnis, referente ao domínio dos impulsos já fora tratada numa questão anterior. Seu relato mais comum, é o de que seus pacientes observam como benefício lidar com as emoções e isso impacta nas relações com os outros, no encontro do equilíbrio. A esse estado Kabat-Zinn (2017) chama equanimidade: o equilíbrio diante das situações vividas, o que permite ao praticante de mindfulness ter consciência das suas emoções e com isso, não se deixar levar por elas.

8 – Você identifica alguma prática de Yoga em Mindfulness? Se sim, porque? Quais práticas você identifica?

Raul:

Não o yoga tipo de asanas, de posturas assim, porque eu não tenho formação, né? Mas eu poderia assim dizer que os princípios, um pouco da abordagem filosófica de levar o yoga para o dia a dia, para o cotidiano da vida da gente, os pranayamas eu utilizo bastante. Dos pranayamas, por exemplo, é uma das ferramentas do yoga assim, que eu gosto bastante e uso, nas minhas práticas pessoais. Então, no Clube do Mindfulness, eu sempre insiro práticas, né? Exercícios respiratórios. Não necessariamente apresento os pranayamas com seus nomes técnicos, da literatura, porque eu sinto que isso não pega muito pra eles. Eles não querem saber de nomes assim, eles querem saber do exercício que funciona pra sua vida, né? Quando é num programa de formação de instrutores, aí eu aprofundo, inclusive trago professores de yoga pra poder falar com mais propriedade, né? Sobre os pranayamas, até com a forma que eu aprenda também. É, então, o que eu posso dizer do Yoga mais diretamente, que eu utilizo, são os pranayamas. Inclusive, eu desenvolvi arquivos, desenvolvi um e-book chamado Respiração. São 21 técnicas, exercícios de respiração para o foco e bem-estar no cotidiano. E lá dentro do e-book, eu estou falando dos pranayamas, estou dando o nome técnico mesmo deles, ensinando o

princípio do exercício, dizendo para que ele é bom, as contraindicações. Então é um manual que eu considero prático nessa caminhada que eu desenvolvi, que está disponível inclusive na Amazon e em algumas plataformas, assim.

Raul afirma que utiliza o *prânâyâma* em sua prática de atenção plena, mas não aprofunda nos ensinamentos aos seus alunos por perceber “[...] que isso não pega muito pra eles. Eles não querem saber de nomes assim, eles querem saber do exercício que funciona pra vida [...]. Contudo na formação de instrutores, os ensinamentos são aprofundados. Segundo Eliade (1996) o *prânâyâma* visa ritmar a respiração para proporcionar uma continuidade da consciência, possibilitando assim, a prática da meditação. Ela direciona a atenção do praticante para o interior, e proporciona harmonia, presença e consciência. Pela prática da respiração é realizado também o direcionamento da energia vital, que percorre os centros energéticos em todo o corpo. Através da respiração e do seu controle, juntamente com a concentração, o praticante estimula e direciona essa energia, essa força vital pelos centros energéticos, do ponto base, no centro do corpo, até o topo da cabeça.

Aurora:

O Jon Kabat-Zinn, ele é um praticante do yoga, ele é um praticante das práticas budistas, inclusive essa ideia dele montar esse trabalho, foi quando ele estava num congresso desses, né? Ele teve esse insight de: -Poxa vida, por que que a gente não consegue levar isso de uma forma que as pessoas sejam beneficiadas? Que ajuda tanto a pessoa a lidar com a dor crônica? Lidar com o problema de ansiedade? Lidar com o problema de depressão? E ele trabalhava num hospital que sabia que isso podia ter resultado. Então, o protocolo, o MBSR, utiliza como práticas, porque a gente no protocolo, tanto no MBSR e no que eu aplico, porque já veio o protocolo tronco, original, era o MBSR, as práticas de movimento que a gente faz, são as práticas baseadas nos exercícios de Mindfulness. Então a Yoga, aliás, os exercícios de Yoga, então as práticas dos movimentos já vêm desses exercícios de Yoga. Claro que são exercícios pra principiantes, porque a gente tá lidando com pessoas que talvez nunca tenham feito um movimento lá de Yoga, então a gente utiliza as práticas na intenção de que a pessoa leve a atenção plena para o movimento que ela está fazendo. Então, o Yoga não só a questão, vamos dizer, do conteúdo corporal, mas a gente sabe que Yoga também, e a Yoga, vamos dizer assim, da busca do desenvolvimento, está embutida no próprio no que a gente acabou de falar, no cultivo dessas qualidades que a gente trouxe, né?

Aurora se refere, em seu relato, das práticas de Mindful Yoga que Kabat-Zinn (2017, p. 167) apresenta em seu livro e que estão no Anexo C deste trabalho. Segundo ele as posturas e a posição das mãos provocam efeitos sobre os estados mentais e emocionais do praticante:

Quando se pratica yoga, à medida que somos levados a adotar posturas diferentes e permanecer nelas por algum tempo, prestando atenção a cada momento, devemos estar atento às muitas alterações (algumas bastante sutis) de nossa perspectiva sobre o corpo, os pensamentos e todo o nosso senso de eu. Praticar dessa maneira enriquece o trabalho interior de modo considerável, muito além dos benefícios físicos que acontecem naturalmente com o alongamento, o fortalecimento e o

equilíbrio.

Através do corpo, pela realização da prática do yoga, o praticante de mindfulness unifica o corpo e a mente, tendo em vista ela é uma disciplina psicológica (Zimmer, 1986). Segundo Feuerstein (2006, p. 299) o “o Yoga, sendo uma forma de psicotecnologia, lida primordialmente com a mente ou psique humana”. Os estados emocionais e a mente interferem no dia a dia, bem como no desenvolvimento das atividades. Estar presente nas atitudes por mais simples que sejam é um desafio que o Yoga vem nos ensinar através das práticas corporais. Segundo Gnerre e Zica (2016), os gestos e posturas corporais que as tradições orientais transmitem, são consideradas “espiritualidade do corpo”, no qual este é um caminho para o exercício espiritual rumo ao autoconhecimento e transcendência.

As posturas utilizadas na prática do mindfulness derivam do Yoga Clássico, do *âsana* constantes no Anexo C desta Tese, a exemplo da *shavasána* (figura 1) e da *ardha bhardrásana* (figura 21), dentre outras. Na primeira postura, comumente conhecida como postura do cadáver ou “postura da morte”, “é utilizada para eliminar a tensão e o cansaço produzidos pelas outras posturas” (Martins, 2014, p. 298). *Shavasána* consiste em deitar de costas, acomodando os braços e as pernas, fechar os olhos e buscar a concentração na respiração profunda, ritmada, produz sensação de alívio, sendo considerada eficiente em casos de distúrbios psicossomáticos. “No *Gheranda Samhita*, essa postura também é chamada de *mrtasana*. Essa postura é considerada o *asana* mais importante e o mais simples, mas às vezes o mais difícil de ser conseguido, já que é difícil relaxar os músculos e a mente” (Souto, 2009, p. 309). No Mindful Yoga, ela aparece três vezes, no início, no meio da prática e no final. Além disso, aparece ainda uma variante desta postura, *udara shavasána* (figura 18): deitado de frente para o solo.

A outra postura mencionada acima é uma variação do *bhardrásana*, o *ardha bhardrásana* (Taccolini, 2004). Esse *âsana* consiste em sentar-se e unir as plantas dos pés em frente ao corpo. O tronco deve estar ereto e as mãos mantêm os pés unidos. “*Bhadra* significa auspicioso, tradicionalmente conhecido como destruidor de todas as enfermidades, o que devolve a saúde, o que conduz a bons sentimentos e sensações, e por isso é considerado auspicioso” (Souto, 2009, p. 297).

Ioánnis:

Eu conheço muito pouco sobre Yoga, mas eu sei que tem algumas coisas derivadas.

Eu não vou... Comentar sobre elas e eu tenho uma noção superficial de que elas são derivadas do yoga, mas como eu não tenho prática, eu não tenho certeza.

É, mas eu sei que, por exemplo, uma prática bem frequente, bem comum, que é o escaneamento corporal, né, de tipo, a pessoa ficar deitada e aí notando, parte a parte do corpo, cada uma das regiões, sensações diferentes e meio que observando cada parte do corpo é algo que se faz bastante, é algo que, teve presente nessas formações e outras práticas voltadas para movimentos assim, né? Então, práticas com movimentos envolvendo atenção, a movimentação ou às vezes atenção ao equilíbrio do corpo, atenção a diferentes posições: Eu tô nessa posição, eu noto, eu mudo, e aí eu percebo o que é que mudou e o que ainda permanece. Então tem essas coisas. E essas duas são as que eu tenho certeza que têm influência mais direta do yoga. E tem também muitas práticas com respiração. Só que essas práticas eu já não sei se são tão vinculadas assim, mas, por exemplo, notar a respiração em diferentes partes do corpo, notar a respiração nas narinas, ou no tórax, ou no abdômen... Então, essa atenção à respiração também é uma prática bem comum.

Ioánnis afirma ter uma noção superficial do Yoga, mas relata saber que as práticas utilizadas em Mindfulness derivam dele, mesmo não sabendo ao certo quais são. Refere-se ao *prânâyâma*, controle da respiração e a alguns movimentos do corpo, *âsana*.

9 – Você identifica algum ensinamento filosófico e/ou religioso nos ensinamentos de Mindfulness? Se sim, quais? Qual seu entendimento sobre eles?

Raul:

Não. Na prática em si, por exemplo, associada à religião, não, né? Exatamente porque uma das características do Mindfulness é ter essa característica de ser desprovido de termos religiosos, né? De ser um termo mais laico. Então eu busco também assim, seguir esse formato. No programa de formação de instrutores, eu contextualizo, né? Eu trago. Quando estou falando da história da meditação, eu faço questão de dizer que a meditação ela nasceu, conforme eu defendi na dissertação, de que ela nasce imbricada diretamente com a religião mesmo, ela nasce no cenário religioso, enquanto prática em si, né? Mas é uma abordagem inerente à nossa natureza, não tem religiosidade nisso também. Então, eu busco ser o mais laico possível, assim. Agora, explico que das técnicas, por exemplo, existem técnicas devocionais e que, cientificamente, essas técnicas elas funcionam. Você fazer uma prática voltada para qualquer entidade que seja, ela tem efeitos observáveis no cérebro mesmo, que traz um bem-estar, traz um relaxamento, uma conexão maior consigo. Então, a nível, a caráter de informação, eu mostro que as práticas meditativas que tem alguma associação com religião fazem bem também.

Quando perguntado se ele utiliza a entoação de mantras, Raul responde:

Não, não é uma característica minha, assim, sabe, de utilizar, por exemplo, principalmente mantras clássicos, assim, da literatura do Yoga, por exemplo, eu não utilizo nas minhas práticas. Ela é o mais... inclusive as próprias técnicas, assim, é muito voltado para o treino mesmo da atenção plena. É muito voltado para o treino do foco. Eu gosto muito de ensinar a abordagem do foco. Eventualmente, eu trago alguma, vamos dizer assim, alguma prática que tenha um envolvimento de, vamos dizer assim, de bem-estar, de contemplação, alguma coisa mais contemplativa consigo, de contemplar a própria natureza, os fenômenos, os elementos da natureza, sabe? Alguma coisa devocional, mas sem uma vertente específica religiosa.

O seu relato reforça o desvinculamento de Mindfulness do contexto religioso, apesar de ele afirmar que, nas formações que realiza de instrutores de atenção plena, ao falar sobre a

história da meditação, relata que ela “nasce imbricada” com a religião, assim como explica que existem técnicas meditativas devocionais e que estas têm comprovação científica no que diz respeito aos seus efeitos. Portanto, ele segue as orientações e o protocolo de Mindfulness de forma laica.

Aurora:

Essa questão, ela é tratada logo no primeiro momento da apresentação do que é o Mindfulness, E a gente sempre apresenta no meu protocolo, o protocolo que eu aplico, melhor dizendo, que o protocolo é um protocolo laico. Ele é um protocolo que ele tem como base, ele vem como base às tradições contemplativas, no caso o budismo... Não podemos esquecer isso, não tem como, porque vem de lá e seria uma maldade até, né? Mas, assim, o protocolo realmente é um protocolo laico, a gente não estimula essa história, assim, de uma religião específica. Agora, ele proporciona um desenvolvimento humano e, para ser humano, a gente precisa desenvolver algumas questões do que a gente acabou de falar, de uma ética no mundo e essas questões filosóficas, elas estão embutidas nessa, na própria busca de cultivar essas qualidades dentro do programa. Agora, não incentivamos essa questão, pelo contrário, a gente realmente... Não é que a gente descarta que a pessoa, não é a gente desclassificar nenhuma religião, pelo contrário, é um programa que está aberto a qualquer religião que você tenha, você pode praticar, porque às vezes as pessoas não, quem pratica meditação tem que ser budista ou hinduísta, ou não é. Então, aí começa a dizer, isso não é pra mim, isso não tem a ver com minha religião, não é isso. mostrando o nosso protocolo, mostrando que é uma prática laica, que ela vem da tradição, a base dela começou lá na tradição budista, em um aspecto que é a atenção plena, e daí ela foi estudada cientificamente, até mesmo com o incentivo do próprio Dalai Lama... Então a gente tem hoje muitos neurocientistas trabalhando nessa constatação do que a prática proporciona em termos de saúde física, saúde mental, saúde emocional, e hoje assim, estamos até no janeiro, o mundo pede socorro na saúde mental. Então, o Mindfulness se tem desenvolvido muito assim como uma prática realmente laica, sem esquecer as bases de onde ela veio. Que tem por trás disso, no próprio desenvolvimento da vida, essas questões filosóficas que são naturais.

Não, em tudo que a gente aplica, tem um viés que a gente caminha. O viés que a gente traz é esse viés da ciência, através do que a neurociência tem constatado, das práticas contemplativas, porque é algo que já é uma constatação do benefício dessas práticas, muito mesmo antes lá do... Bom, não vamos lá pra trás não, senão ele vai muito longe. A própria psicologia está agora começando a aplicar, independente da abordagem que você use, o Mindfulness é uma ferramenta transversal, tanto faz você ter uma abordagem psicanalítica, junguiana, uma abordagem cognitivo-comportamental. Então, ela se aplica como uma das ferramentas que você pode usar em qualquer abordagem.

Aurora também afirma que o protocolo no qual tem formação, que deriva do MBSR é laico, mas que tem como base as tradições budistas, e por isso, não é estimulada “[...] essa história, assim, de uma religião específica”. O protocolo, segundo Aurora, promove o desenvolvimento humano, e temas como a ética e as questões filosóficas estão “embutidas” no programa. Por ser laico, o Mindfulness permite que qualquer pessoa seja capaz de praticar a atenção plena, independente da religião que possua, ou não possua. Por ter esse viés mais científico, que mostra os benefícios da prática de mindfulness na saúde de forma integral, ele

pode ser utilizado em vários campos da atividade humana, se tornando uma “ferramenta transversal”.

Partindo do ponto da saúde integral, o Mindfulness se enquadra no campo das PICS, uma vez que se preocupa com as dimensões do ser e possui o caráter de complementariedade, podendo ser utilizada não somente na saúde, como também na educação e outras áreas, promovendo o autocuidado e autoconhecimento.

Ioánnis:

Sim, sim. Minha formação é basicamente laica, assim, tanto pessoalmente como no Mente Aberta mesmo. Não teve... assim, obviamente, tinham colegas que tinham práticas religiosas próprias e conversavam sobre isso, pessoas que realmente são budistas, pessoas que participam de sangas e que... que praticam regularmente, que estudam sobre budismo e coisas assim. Eu lembro também especificamente que um professor figurasse, um cara excelente, que era um dos nossos orientadores lá, que é o Sussumo, Márcio Sussumo, que ele tinha uma prática também bem ancorada no taoísmo. Então ele tinha essa, essa filosofia e às vezes ele trazia coisas para a gente também de formas mais a exemplificar, a comentar sobre, mas realmente a formação é bem laica. Não chega a ser cientificista, não existe possibilidade de tratar isso de forma espiritualizada, mas também não há uma, uma ênfase nesses aspectos. É comentado, sim, sobre as influências, principalmente que o Kabat-Zinn sofreu de diferentes práticas tradicionais orientais, coisas assim, da filosofia também do Dharma e tudo mais.

Quando é afirmado que Kabat-Zinn praticou durante alguns anos meditações zen budistas, Ioánnis afirma e continua:

Sim, sim, sim. E, por exemplo, falando um pouquinho de outra perspectiva que eu tenho um pouco de contato, a Terapia Comportamental Dialética, a criadora da terapia comportamental dialética, que é a Masha Linehan, ela é também uma mestre Zen. Então, ela é psicóloga, ela é uma psicóloga extremamente reconhecida e considerada, mas ela tem também uma formação dentro do Zen Budismo e ela é uma monja também, né? Só que ela tende a fazer uma separação muito clara entre esses dois trabalhos. Ainda que ela, na abordagem terapêutica dela tem a componente de Mindfulness, e até mesmo nas sugestões de práticas possíveis de Mindfulness dentro da DBT, que é essa abordagem, ela chega a citar práticas religiosas. Então, você pode praticar Mindfulness também dentro de contextos religiosos, como por exemplo, através de orações, através de mantras, através de práticas meditativas mais tradicionais, então isso é citado, mas isso não é necessariamente fomentado, como se fizesse parte necessariamente da intervenção. Então, eu entendo que há esse caminho próximo, mas acho que todas as formações que eu fiz até então, e até mesmo por uma questão pessoal, eu não sou uma pessoa muito espiritualizada, assim, nesse sentido, mas me vincular a algo, digamos assim, foram todas mais laicas.

Quando questionado que, apesar de na sua turma de formação existirem praticantes de budismo e de que esse tema era citado, mas não abordado, Ioánnis responde que:

É, não era o foco.

Quando perguntado a ele que no caso não era o foco de fazer um vinculamento do

Mindfulness com o budismo ou com qualquer tradição religiosa, nem com qualquer doutrina filosófica ou pensamento filosófico, e que esses temas não eram abordados, ele responde:

Nesse sentido, era bem enfatizado esse aspecto da laicidade, da intervenção de Mindfulness como uma intervenção para a promoção de saúde. Então, meio como um tratamento, digamos assim.

Ioánnis, assim como Aurora e Raul explica o caráter laico da sua formação, apesar de possuir na sua turma praticantes do budismo, inclusive que seu instrutor, adepto do Taoismo, trazia exemplos baseados em seus conhecimentos orientais. Ele afirma que sua formação não é cientificista, mas não há o foco nesses aspectos: “[...] é comentado, sim, sobre as influências, principalmente que o Kabat-Zinn sofreu de diferentes práticas tradicionais orientais, coisas assim, da filosofia também do Dharma e tudo mais”. Apesar de o Mindfulness, possuir a versatilidade de ser utilizado em qualquer contexto, nas formações feitas por Ioánnis, e também no caso de Aurora, que fizeram a formação no mesmo centro, o caráter da laicidade é sempre reforçado, inclusive o aspecto de que o Mindfulness é um “tratamento” conforme afirma Ioánnis.

10 – Quais são as bases que você considera que fundamenta a prática de Mindfulness? Qual sua opinião a respeito delas? Quais você usa nos seus grupos?

Raul:

Pronto. Vamos dizer assim, de conteúdo básico mesmo, prático, que eu absorvi, que eu vou colocando da literatura, além das pesquisas que eu fiz relacionado à meditação e buscando as histórias, as origens do Mindfulness, então, eu pego muitos princípios assim, básicos da filosofia do budismo, aqueles princípios que eu vejo que se relacionam diretamente com os protocolos das formações dos livros do Jon Kabat-Zinn. Então utilizo um pouco dessa metodologia, principalmente assim, a base principal que eu considero que eu utilizo do Mindfulness são as atitudes do Mindfulness. Por exemplo, isso é uma coisa assim que eu vejo que funciona bastante nesse momento. E as literaturas dos livros, mesmo assim, que tem, são os livros mais conhecidos, Como Mindfulness, como Atenção Plena Pra Se Viver Melhor, Pra Alcançar a Consciência, esses livros mais clássicos, assim, que estão em todas essas plataformas, eu já o li, de maneira geral, assim, já li os mais mostrados, assim, na literatura. E associada a isso, a narrativa que eu fui desenvolvendo com o passar do tempo, sabe? Construindo os termos, adaptando para a realidade e fico aplicando. Então, eu posso dizer assim, que a minha prática, ela tem uma... ela bebe, evidentemente, nas literaturas clássicas do budismo e do Mindfulness também, mas com a linguagem com a narrativa que foi desenvolvida, que foi sendo desenvolvida com o passar do tempo.

Raul, por não possuir uma formação em um centro credenciado em Mindfulness, parece realizar seus grupos de forma mais “livre”: ele mescla os aprendizados realizados nas especializações feitas o no mestrado acadêmico, utilizando como a base principal de

Mindfulness, as atitudes, os ensinamentos budistas e suas experiências com a meditação (incluindo a meditação Vipassana mencionada anteriormente) para construir um protocolo específico, que considera ser adaptada para a realidade, a partir de suas experiências e com uma “linguagem” própria. Contudo é preciso salientar a importância das formações em instituições credenciadas e com credibilidade para não fragilizar a legitimidade de utilização das práticas como um todo, não somente das práticas meditativas, mas como das PICS: as formações capacitam e trazem conhecimentos baseados em evidências científicas e protocolos de atendimento. O fato de trabalhar com uma Prática Integrativa e Complementar em Saúde, não quer dizer que elas não seguem um padrão e não tem indicações e contra indicações. É preciso muito estudo e embasamento para aplicação das PICS. Aplicar a meditação de forma livre, principalmente utilizando um nome já instituído e credenciado não quer dizer que não seja necessária uma formação para tal.

Aurora, responde a essa pergunta juntamente com a pergunta quatro, na qual ela explica como funciona o protocolo que aplica, com base na sua formação no Centro Mente Aberta, em seus grupos de Mindfulness de forma estrita. Esse, por sua vez, baseia-se no protocolo MBSR exposto neste trabalho no item 1.5. Assim como Aurora, Ioánnis seguiu o mesmo padrão conforme abaixo em sua resposta:

O protocolo que eu usei, na verdade, ele tem uma estrutura bem definida, foi essa adaptação já que o pessoal daqui do Mente Aberta fez, então ele já tem, por exemplo, cada semana já tem práticas específicas a serem feitas e, e intervenções específicas. Óbvio que isso pode ser flexibilizado, mas eu diria que talvez até mesmo como eu não fiz tantos grupos assim, eu não tive tanto espaço pra flexibilizar, né? Foi bem padrão nesse sentido. Mas tem sim, acho que nos momentos mais... nos encontros mais introdutórios, o foco é bem de explicar para as pessoas quais são os fundamentos. Então, se fala dos sete fundamentos, se fala dos desafios, se fala, por exemplo, da distinção de práticas formais e informais, se é orientado sobre essas questões todas de regularidade, de manter algum tipo de diário de práticas e coisas assim. Mas aí, no mais, ele segue uma estrutura bem fechadinha, assim, de tipo, começa, primeira semana tem prática da uva passa e tem escaneamento corporal. Eu não vou lembrar agora de cabeça tudo, mas depois vem práticas breves de três minutos, aí práticas de respiração, aí depois já entra coisas mais com movimentos, aí depois vem respiração e sons, aí depois vai para os pensamentos, aí depois mais aspectos subjetivos, aí depois já entra compaixão, valores.

Finalizando as entrevistas, agradecendo pela participação de todos e deixando-os à vontade para falar algo a mais que queiram, Raul e Aurora comentam:

Raul:

Eu também, Renata. Eu agradeço a oportunidade assim, de falar sobre, pra mim, uma ferramenta que, a nível, vamos dizer assim, particular tem me auxiliado na minha caminhada, na minha trajetória como pessoa, de vida. Ao mesmo tempo tem me mostrado caminhos alternativos assim, pra trabalhar também com meditação,

trabalhar de forma profissional, ter um sustento assim, relacionado a isso, auxiliando pessoas. Então é uma ferramenta que eu coloquei na minha vida assim como um hobby, como uma prática de bem-estar que coloco no meu dia-a-dia, ao mesmo tempo pra também trabalhar de forma profissional com isso também, e, consequentemente auxiliar pessoas, que é uma coisa que me deixa feliz assim, de poder ensinar a prática, auxiliar pessoas e ter um retorno financeiro, energético, espiritual que seja relacionado a isso. Então, e pra mim assim, ter uma contribuição a nível acadêmico, científico assim, pra mim é bom também, porque nas formações que eu tive, nas duas especializações que eu fiz relacionado à meditação, ao Mindfulness e mais o mestrado, então eu gosto, pra mim é prazeroso assim poder contribuir com essa forma acadêmica e ver o desabrochar, ver o desenvolvimento de como a prática ela está se desenrolando com o passar do tempo.

A satisfação pessoal. Eu costumo dizer, assim, pra fechar, que o principal, pra mim, assim, eu penso bastante sobre isso, qual é o principal benefício que o Mindfulness pode trazer, assim, pra minha vida? E eu tô dizendo isso bastante, assim, pras pessoas. E eu penso, assim, que é a questão de descondicionar as pessoas. Vivemos num piloto automático, então, a gente cria todo um mecanismo de condicionamento. Então, viver no estado de Mindfulness é tá tendo a possibilidade de se descondicionar diariamente, ou seja, quebrar seus padrões repetitivos e, consequentemente, se melhorar. Porque quando a gente quebra um padrão repetitivo, a gente avança de alguma forma, melhora.

Aurora:

Primeiro eu quero agradecer essa oportunidade de estar falando sobre algo que eu realmente faço porque sou apaixonada. Não é só uma paixão, é uma, uma constatação da confiança que um trabalho pode levar. Eu acho bom ser essa formiguinha que vai falando sobre o Mindfulness por aí. Então, sempre que eu tenho a oportunidade, eu agradeço por isso e agradeço também por você estar pesquisando. Eu acho que cada vez mais que eu acompanho as pesquisas, eu me encanto mais, claro, me encanto com as coisas, me desencanto com outras, no sentido, assim, de que as pesquisas vão avançando, mas sempre no sentido de me encantando mais, sabe? Onde é que ela pode chegar, você vai aprofundando e vai vendo que ela vai trabalhando em campos que são tão importantes, pra que a gente tenha uma vida existencial com mais sentido, com mais significado, sabe? Então, isso eu tenho confiança nisso, eu não vou dizer assim, eu tenho certeza disso porque nem todo mundo, os caminhos são vastos, as pessoas buscam outras coisas que podem chegar também aí pra esse sentido de vida que é o que ela procura. Então, eu sou apaixonada pelo Mindfulness e sei que não é uma panaceia, né? O Mindfulness tem seu campo de trabalho que vai nos levar a um estado do que sempre que se busca tanto, que é um estado de felicidade. Então hoje a gente sabe que nas universidades tem disciplinas sobre felicidade, de caminho de felicidade, abordagens, como tem várias abordagens agora trabalhando a compaixão especificamente com o caminho de felicidade, é uma forma madura de ver a vida que não é essa felicidade eufórica... Então o Mindfulness, para mim e para as pessoas que eu vejo engajadas nele, realmente é uma visão de vida que entra num campo de ser feliz sabendo as verdadeiras causas da felicidade, sabe? É uma busca que vai passo a passo, ela é progressiva, é uma coisa linda que eu acho que eu não falei: o Mindfulness vai trabalhando a gente ser muito mais humilde, constatando que é necessária uma certa humildade para que você possa entrar num campo de desenvolvimento, de abertura, essa abertura da mente de principiante, esse olhar generoso, esse olhar de gentileza. Não é fácil, é uma prática simples, se olhando assim, quando as pessoas mais sentam, querem chegar num estado excepcional, não é isso. Então, começa daí a se buscar essa simplicidade, essa busca de uma simplicidade profunda. Então, isso já é muito exigente, por isso que às vezes algumas pessoas desistem, porque espera, se apegam a uma expectativa de uma coisa que vai encontrar uma iluminação num programa de oito semanas. E aí, à medida que você vai cada vez mais desenvolvendo a prática, você vai notando que a coisa é uma simplicidade que vai

desenvolvendo uma humildade, vai desenvolvendo uma maturidade, vai desenvolvendo uma capacidade de se relacionar melhor com as pessoas, com o mundo, como se encarar de um lugar que não é fácil, né? Tudo que a gente tá vendo nesse mundo desafiador que a gente tá vivendo não é simples, não é fácil estar nesse lugar de uma regulação emocional diante de algumas coisas que a gente vê e que se não tiver, assim, tem hora que dá vontade de brigar, tem hora que dá vontade de chorar, tem hora que dá vontade de fugir, mas você não pode fazer, pode fazer tudo isso de uma vez, ou não faz nada disso... Então encontrar esse equilíbrio no meio de um redemoinho. Eu acho que as coisas que eu não falei foi nesse sentido, né? Dessa questão assim, dessa, trabalhar essa simplicidade profunda e essa visão de encontrar um caminho de felicidade sabendo quais são as verdadeiras razões da felicidade.

Raul reforça, em sua fala final, o sair do piloto automático que Mindfulness proporciona, para com isso, sair de padrões repetitivos e “melhorar” enquanto indivíduo. Aurora, por sua vez, afirma que o Mindfulness proporciona uma vida com “mais sentido”, com felicidade, numa jornada progressiva, de autoconhecimento. Outro ponto apontado por ela é o de que Mindfulness não é a busca da “iluminação”, mas o desenvolvimento de qualidades internas de modo a ser um ser melhor e essa melhoria interior resvala nos relacionamentos com os outros, com o mundo e “encontrar um caminho de felicidade”. Como afirma Sêneca, em *Sobre a tranquilidade da alma*, o indivíduo encontrará a tranquilidade quando o mesmo viver de forma equilibrada, atenta a si mesma, e não interrompendo esse “gaúdio”, esse estado de alegria, de felicidade de viver.

Com o encerramento das entrevistas e das análises de discursos realizadas a partir dos relatos dos facilitadores de Mindfulness percebe-se que há uma miscelânea de conhecimentos, ocidentais e orientais que norteiam os fundamentos da atenção plena. É possível identificar elementos éticos, ainda que não explicitados, do Yoga e das escolas helenísticas, nas falas dos entrevistados. Seja como caminho do conhecer a si mesmo, na busca de viver de forma equilibrada e feliz, dominando das paixões, para viver de forma racional e autárquica; Seja agindo de maneira a examinar atentamente sua vida, dia após dia, no estudo constante de si, dos pensamentos e dos sentimentos, ponderando sobre as atitudes a tomar, de forma a evitar comportamentos que machuquem a si e aos outros. “Você me pergunta qual é o verdadeiro bem e de onde ele deriva. Digo-o: vem de uma boa consciência, de propósitos honrosos, de ações corretas, [...], de um modo de vida equilibrado e tranquilo que trilha apenas um caminho” (Sêneca, 2022, p. 83).

CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo compreender a prática meditativa de Mindfulness sob a ótica dos exercícios espirituais das escolas helenísticas e das práticas do Yoga Clássico, no que diz respeito ao caráter ético proposto por essas tradições. Para isso, foram entrevistados facilitadores de Mindfulness e utilizou-se como ferramenta metodológica a Análise de Discurso, que por sua vez permitiu a realização de uma leitura dos relatos dos participantes, na busca de estabelecer possíveis relações entre suas vivências e conhecimentos e as literaturas do Yoga e das escolas supra citadas.

Esta proposta coaduna com o campo das Ciências das Religiões, sobretudo com a Linha Espiritualidade e Saúde, que se debruça em investigar temas que envolvem as Práticas Integrativas e Complementes e suas implicações no campo da saúde e da educação, na formação do indivíduo e na promoção do bem estar e da qualidade de vida. Mindfulness, enquanto recurso que se enquadra nas práticas meditativas foi o objeto escolhido para realização desta Tese, tendo em vista sua crescente utilização nos campos da saúde e demais áreas, como uma ferramenta de promoção de bem estar. Contudo o que se investigou aqui foram os fundamentos éticos que norteiam essa prática.

O primeiro capítulo apresentou as PICS, uma vez que as práticas meditativas integram o conjunto de recursos terapêuticos preconizados pela PNPIC. Posteriormente foi abordado o Mindfulness, com sua história, seus fundamentos, o MBSR e suas práticas. Também foi abordado a relação entre Mindfulness e o componente ético, fator implícito/explicito em suas práticas. Apesar de controversas exposições sobre esse fator, percebe-se que a ética é um fator fundamental na Atenção Plena. O cultivo da ética e da moral de mindfulness recorda os dois primeiros membros do Yoga Clássico, *yama* e *niyama*, uma vez que estes são as primeiras orientações dadas ao praticante de yoga, visando a transformação do caráter e da conduta do praticante.

Segundo Kabat-Zinn, a ética e a moral, por estar relacionada com a práxis humana, não necessita de uma abordagem específica. Seu entendimento é de que a abordagem nos cursos de oito semanas pode soar como um “sermão moralista”, afastando os praticantes da meditação. Ele prefere que esse componente permaneça implícito, que aparecerá por meio da experiência do praticante. Contudo há controvérsias: o Monge Amaro afirma que o componente ético poderia ser abordado de uma forma a explicar que a má conduta do praticante pode ocasionar danos a si mesmo. Ele considera um desserviço a não abordagem da ética em Mindfulness.

No capítulo dois foi abordado o Yoga clássico, seus fundamentos e seus membros, na busca de um entendimento entre os ensinamentos do Yoga e sua relação com o Mindfulness; no capítulo três foram apresentadas as escolas do período helenístico, a saber, a epicurista e a estoicista, e seus fundamentos éticos, rumo à busca da tranquilidade da alma, bem como os seus exercícios espirituais, seguindo o mesmo intento proposto no ponto anterior.

O último capítulo deste trabalho apresentou a pesquisa de campo, com a exposição das entrevistas com facilitadores de Mindfulness e a realização de uma leitura, através da metodologia da Análise do Discurso, na busca do estabelecimento de relações (principalmente pelo viés ético) entre Mindfulness e os conhecimentos oriental na tradição do Yoga clássico e da filosofia ocidental, nas práticas dos exercícios espirituais.

Nas entrevistas realizadas, a cada resposta dada, nas leituras feitas através da Análise do Discurso chegamos à conclusão de que é possível identificar que a abordagem do caráter ético é necessária nas formações de Mindfulness, pelos seguintes motivos: assim como Monje Amaro explica, é importante a discussão das implicações das nossas condutas na saúde mental, emocional e física; Ioánnis levanta uma reflexão sobre o uso de Mindfulness, não somente como uma ferramenta que promove benefícios, mas que pode ser utilizada para machucar outras pessoas, como o exemplo trazido com relação aos militares. Apesar de não encontrar artigos que confirme seu relato, e para além dos benefícios elencados pelos artigos, obtidos pela prática de mindfulness pelos militares, a abordagem da ética reforçaria a necessidade da prática da atenção plena e suas consequências a nível individual e coletivo.

Partindo da hipótese apresentada nos objetivos da pesquisa, a saber: *“É possível relacionar o Mindfulness com os exercícios espirituais da filosofia antiga e com as práticas orientais do Yoga clássico, no que diz respeito ao caráter ético proposto por essas tradições”*, concluímos e confirmamos o estabelecimento da relação entre Mindfulness e os elementos do Yoga e dos ensinamentos das escolas helenísticas, seja na adoção de *ásanas* e alguns elementos de *yama* e *niyama*; seja na busca da adoção de uma maneira de viver mais tranquila, no exame de si mesmo, na prática da atenção constante e refletida, baseada na razão, no domínio das paixões, na lida com as adversidades que aparecem no cotidiano, exortado pelos epicuristas e estoicistas, que é confirmada pela exposição dos fundamentos do sistema e a fala dos entrevistados, seja pelos relatos pessoais, seja pelo relato dos seus clientes/alunos/pacientes, seja nas suas formações. Outro fator que é confirmado nessa Tese é o da importância dos ensinamentos éticos como componente essencial em Mindfulness. A ética permeia os discursos dos entrevistados, e resvala nas relações internas e externas. Portanto ela não pode ser considerada como algo “implícito” nos treinamentos e nos grupos: é

algo que deve ser discutido, pois a conduta humana é sua força motriz, e Mindfulness, enquanto uma terapêutica de cuidados e uma maneira de viver, visa auxiliar o indivíduo no autoconhecimento, autocuidado, de forma a impactar na forma de viver das pessoas, e não somente na administração de seus estados de doença e saúde.

Enquanto parte dos recursos terapêuticos listados na PNPIC, a meditação e o Mindfulness proporcionam ao indivíduo a possibilidade de observação de si mesmo e de adoção de condutas que permitam a ele viver de maneira melhor, seja consigo, seja com o outros e lidar com suas condições de saúde. Seus benefícios estão além das melhorias de estados de adoecimento ou do enfrentamento destes. Pela observação de si, é possível realizar a mudança de comportamento, o refreamento dos impulsos, a adoção de posturas que permitem a avaliação das situações cotidianas para agir de forma plena e consciente.

Essa também é uma proposta das escolas helenísticas, com o estabelecimento de exercícios espirituais: como enfrentar as angústias do cotidiano e melhorar a si mesmo, ultrapassando-se, buscando a tranquilidade da alma, o viver o momento presente, examinando as atitudes diariamente de forma a viver melhor, ser melhor.

A inquietação que norteou este trabalho, a saber, de que as PICS, no caso aqui a meditação, não é uma terapêutica de cuidados somente com o corpo, em que o indivíduo sente melhoras dos seus sintomas, – sejam eles de dor, ansiedade, estresse, etc. – mas que as práticas conduzem o indivíduo a uma reflexão mais profunda acerca de sua conduta de vida, de transformação interior se confirma nas falas de Ioánnis, Aurora e Raul, ao relatarem as mudanças percebidas em suas vidas e nas das pessoas que acompanham ou acompanharam com a prática de mindfulness.

Respondendo à pergunta feita no primeiro capítulo deste trabalho, item 1.4: “Não seria essa prática uma miscelânea dos conhecimentos do budismo com sua formação ocidental, científica, na busca de um “caminho do meio”, como ele mesmo afirma ao citar Aristóteles, que assim como Buda, busca um caminho de “moderação e equilíbrio”, de forma a rearranjar os ensinamentos adquiridos de maneira a não vincular a uma doutrina específica, com a adoção e incorporação de alguns elementos de cada conhecimento?”. Apesar de não tratar especificamente do budismo, mas de acordo com o exposto neste trabalho, a conclusão que chegamos é de que sim, com a adição de elementos do Yoga, que embasa e complementa a prática de mindfulness. Não queremos com isso dizer que Kabat-Zinn criou Mindfulness com esses propósitos. Tampouco essa resposta se pretende enquanto uma verdade absoluta. Ela é tão somente uma leitura diante do exposto nesta Tese.

Contudo, algo que merece destaque, é o entendimento de que fatores éticos, seja de qual vertente filosófica/escola/tradição/doutrina for, se faz necessário nos ensinamentos da prática de mindfulness, ou mesmo do próprio sistema Mindfulness, não no que diz respeito ao trato/conduita do profissional/facilitador em seus grupos, mas de uma ética como conduta de vida, de adoção de valores, de transformação de si e do mundo. Esse tema pode ser abordado de forma explícita, sem parecer um sermão moralista, uma vez que faz parte do cotidiano das pessoas, sem medo de ser visto como tal ou até mesmo rechaçado. Nunca foi tão urgente viver bem, ser melhor, amar, educar e cuidar dos outros. A retomada deste tema na atualidade é fundamental e que pode ser desenvolvido futuramente por outros MB's, tendo em vista a expansão e destes programas. Fica como sugestão para trabalhos futuros na criação de Programas Baseados em Mindfulness.

REFERÊNCIAS

- ADELE, Deborah. **Yamas e Niyamas: a ética do yoga**. São Paulo: Mantra, 2021.
- ARAÚJO, Alan Ricardo de Sousa. **Complexidade, Espiritualidade e Educação: por uma educabilidade do espírito**. 2005. 261 f. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) – Universidade Metodista São Paulo, São Bernardo do Campo. Disponível em: <<http://tede.metodista.br/jspui/handle/tede/533>>. Acesso em: 02 mai. 2022.
- AURÉLIO, Marco. **Meditações**. Barueri: Camelot, 2021.
- BALREIRA, Gustavo Kuffel. **Os caminhos da meditação: estudo histórico, filosófico e técnico sobre a meditação, desde Índia e Tibete, até sua chegada ao Brasil**. 2017. 150 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa. Disponível em: <<https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/22078>>. Acesso em: 02 mai. 2022.
- BARTOLI, Jean. **Espiritualidade na dissociedade supercapitalista: impasses e alternativas**. 2008. 293 f. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <<https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/2067/1/Jean%20Bartoli.pdf>>. Acesso em: 02 mai. 2022.
- BÉNATOUÏL, Thomas. A virtude, a felicidade e a natureza. In: GOURINAT, Jean-Baptiste; BARNES, Jonathan. **Ler os estoicos**. São Paulo: Edições Loyola, 2013, p. 117-134.
- BORLOTI, Elizeu. et al. Análise comportamental do discurso: fundamentos e método. **Psic.: Teor. e Pesq.** Brasília, v. 24, n. 1, p. 101-109, mar. 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ptp/a/DvWmnZzqYr4fRgvPfXxcz8x/abstract/?lang=pt>>. Acesso em 04 mai. 2022.
- _____. Análise comportamental do discurso: uma entrevista com uma paciente oncológica. **Perspectivas**, São Paulo, v. 3, n. 2, p. 102-116, 2012. Disponível em: <<https://revistaperspectivas.emnuvens.com.br/perspectivas/article/view/231/217>>. Acesso em 04 mai. 2022.
- BRANDÃO, Helena H. Nagamine. **Introdução à análise do discurso**. São Paulo: Editora da Unicamp, 2004.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica**. Brasília, DF, 2006.
- _____. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Atitude de ampliação de acesso/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica**. 2. ed. Brasília, DF, 2015.
- CAVALCANTI, Fernanda Pinheiro. **A espiritualidade nas práticas integrativas:**

analisando discurso de participantes. João Pessoa: Libellus, 2018.

CHAVES, Irenio Silveira. **Espiritualidade e Subjetividade: a provocação de Michel Foucault e a Teologia em tempos pós-modernos.** 2014. 238 f. Tese (Doutorado em Teologia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. Disponível em: <<https://www.maxwell.vrac.puc-rio.br/24053/24053.PDF>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

CORTELLA, Mário Sérgio. **Educação, convivência e ética: audácia e esperança.** São Paulo: Cortez, 2015.

COSTA, Renato de Lima. **A espiritualidade do consumo e o consumo da espiritualidade: um estudo a partir de Gilles Lipovetsky.** 2017. 287 f. Tese (Doutorado em Ciência da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/handle/handle/21062>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

COSTA, Samara Donato Tenório. **O yoga como prática a autotransformação aplicada aos militares do BOPE que atuam em João Pessoa-PB.** 2017. 105 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/129321971-Universidade-federal-da-paraiba-programa-de-pos-graduacao-em-ciencias-das-religoes-samara-donato-tenorio-costa.html>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

CRESWELL, John W. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: escolhendo entre cinco abordagens.** Porto Alegre: Penso, 2014.

DESIKACHAR, T. K. V. **O coração do yoga: desenvolvendo a prática pessoal.** São Paulo: Mantra, 2018.

DEUTSCH, Silvia; FERREIRA, Luiz Fabiano Seabra; PINTO, Ana Claudia Gomes de Amorim. O efeito da meditação no comportamento social do praticante. **EFDesportes** [revista digital]. Buenos Aires, 2012. Disponível em: < <https://www.efdeportes.com/efd168/o-efeito-da-meditacao-no-comportamento-social.htm>>. Acesso em: 29 mai. 2024.

DIAS, Rafael Parente Ferreira. **Budismo tântrico: sexualidade e espiritualidade.** 2018. 234 f. Tese (Doutorado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/15882?locale=pt_BR>. Acesso em: 02 mai. 2022.

DIÁRIO OFICIAL DA UNIÃO. Ministério da Saúde, Gabinete do Ministro. **PORTARIA N. 849, de 27 de março de 2017.** Brasília, DF. Março, 2017. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html>. Acesso em 02 fev. 2022.

DUHOT, Jean-Joël. **Epicteto e a sabedoria estoica.** São Paulo: Edições Loyola, 2006.

ELIADE, Mircea. **Yoga: imortalidade e liberdade.** São Paulo: Palas Athena, 1996.

_____. **Patañjali e o Yoga.** Lisboa: Relógio D'Água Editores, 2000.

EPICURO. **Antologia de textos de Epicuro**. Coleção: Os pensadores, vol. V. São Paulo: Abril Cultural, 1973.

_____. **Carta sobre a felicidade: (a Meneceu)**. São Paulo: Editora UNESP, 2002.

_____. **As sentenças vaticanas**. São Paulo: Edições Loyola, 2014.

EPITETO. **A arte de viver**. Barueri: Camelot, 2021.

FERNÁNDEZ-ABASCAL, Enrique G. La ansiedad. In: FERNÁNDEZ-ABASCAL, Enrique G. et al. **Psicología de la emoción**. Madrid: Editorial Ramón Areces, 2015, p. 339-372.

FERREIRA, Renata Shirley da Silva. **Reiki: uma abordagem do ponto de vista das emoções**. João Pessoa: Libellus, 2018.

FEUERSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 2006.

FOUCAULT, Michel. **A ordem do discurso**. São Paulo: Edições Loyola, 1996.

_____. **A hermenêutica do Sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FRAWLEY, David. **Uma visão Ayurvédica da mente**. São Paulo: Pensamento. 1996.

GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. **Mindfulness e psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2008.

GNERRE, Maria Lúcia Abaurre. Gheraṇḍa Saṃhitā: Corpo e Libertação na Tradição Haṭha Yoga. **Numen: revista de estudos e pesquisa da religião**, Juiz de Fora, v. 14, n. 2, p. 219-246, 2011. Disponível em: <<https://periodicos.ufjf.br/index.php/numen/article/view/21809/11869>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

GNERRE, Maria Lúcia Abaurre; BAEZ, Gustavo Cesar Ojeda. Tradições religiosas e filosóficas da Índia na perspectiva de Mircea Eliade. **Reflexus, Revista de Teologia e Ciências das Religiões**. Ano VII, n. 9, p. 143-160, 2013. Disponível em: <<http://docplayer.com.br/26328891-Na-perspectiva-de-mircea-eliade.html>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

GOURINAT, Jean-Baptiste; BARNES, Jonathan. **Ler os estoicos**. São Paulo: Edições Loyola, 2013.

GUERREIRO, Laureano [Bogado]. **Educação e Espiritualidade: um estudo do paradigma emergente**. 2004. 115 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo. Disponível em: <https://educacaoeespiritualidade.webnode.com.br/_files/20000004490d5691cf1/emerg%C3%Aancia%20de%20um%20novo%20paradigma%20em%20educa%C3%A7%C3%A3o.pdf>.

Acesso em: 02 mai. 2022.

GULMINI, Lilian Cristina. **O YOGASŪTRA, DE PATAÑJALI: tradução e análise da obra à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos**. 2002. 464 f. Dissertação (Mestrado em Linguística) – Universidade de São Paulo, São Paulo. Disponível em: < <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/8/8139/tde-03122003-163103/pt-br.php>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

HADOT, Pierre. **O que é a filosofia antiga**. São Paulo: Loyola, 1999.

_____. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. São Paulo: É Realizações, 2014.

_____. **A filosofia como maneira de viver: entrevistas de Jeannie Carrier e Arnoud I. Davidson**. São Paulo: É Realizações, 2016.

HERVÁS, Gonzalo; CEBOLLA, Ausiàs; SOLER, Joaquim. Intervenciones psicológicas basadas en *mindfulness* y sus beneficios: estado actual de la cuestión. **Clínica y Salud**, p. 115–124, 2016. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130527416300391>>. Acesso em: 29 mai. 2024.

HINNELLS, Jonh R. **Dicionário das religiões**. São Paulo: Cultrix, 1984.

HOCK, Klauss. O que é religião? In: HOCK, Klauss. **Introdução à Ciência da Religião**. São Paulo: Loyola, 2010. p. 17-30.

JOYAU, E. **Epicuro**. In: PESSANHA, J. A. M. et al. Coleção **Os pensadores**, vol. V. São Paulo: Abril Cultural, 1973.

JÚNIOR, Emílio Telesi. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, 2016, p. 99-112. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ea/a/gRhPHsV58g3RrGgJYHJQVTn/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

JÚNIOR, Silvio Luiz Wolitz de Almeida. **Holismo e espiritualidade cristã**. 2010. 109 f. Dissertação (Mestrado em Teologia) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. Disponível em: <<https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/5839>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

KABAT-ZINN, Jon. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. **Contemporary Buddhism**, Vol. 12, nº. 1, p. 281-306, 2011. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/233479659_Some_Reflections_on_the_Origins_of_MBSR_Skillful_Means_and_the_Trouble_with_Maps/link/02b2e3c30cf2808d6daf2aa9/download>. Acesso em: 06 out. 2023.

_____. **Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. São Paulo: Palas Athena, 2017.

_____. **Atenção plena para iniciantes: usando a prática de mindfulness para desenvolver o foco no momento presente, acalmar a mente e transformar sua qualidade de vida**. Rio de

Janeiro: Sextante, 2019a.

_____. **Meditação é mais do que você pensa.** São Paulo: Planeta, 2019b.

_____. **Mindfulness para todos: La sabiduría para transformar el mundo**, livro IV. Espanha: Editorial Kairós SA, 2019c.

_____. **Aonde quer que você vá, é você que está lá.** Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

KNAPP, Stephen. **O coração do hinduísmo: o caminho oriental para a liberdade.** Pindamonhangaba: Coletivo Editorial, 2019.

KINGSLAND, James. **Budismo e meditação mindfulness: a neurociência da atenção plena e a busca pela iluminação espiritual.** São Paulo: Cutrix, 2018.

LELOUP, Jean-Yves. **Cuidar do ser: Fílon e os terapeutas de Alexandria.** Petrópolis: Vozes, 1996.

LIMA, Vânia Cristina Lucena. **O Yoga como caminho de elevação na espiritualidade e na saúde.** 2010. 113 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/4163?locale=pt_BR>. Acesso em: 02 mai. 2022.

LONG, Anthony A. A ética: continuidade e inovações. In: GOURINAT, Jean-Baptiste; BARNES, Jonathan. **Ler os estoicos.** São Paulo: Edições Loyola, 2013, p. 197-220.

LUCRÉCIO. **O Epicurismo e “Da Natureza”.** Rio de Janeiro: Ediouro, [s.d.].

LUZ, Madel Therezinha. SOUZA, Eduardo F. Alexander Amaral de. Bases socioculturais das práticas terapêuticas alternativas. **História, Ciência, Saúde – Manguinhos.** Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 393-405, 2009. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/hcsm/a/5YKvjJQmF4FDxr5Bh5pBB7J/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

LUZ, Madel Therezinha; BARROS, Nelson Filice de (Org.). **Racionalidades médicas e práticas integrativas em saúde: estudos teóricos e empíricos.** Rio de Janeiro: UERJ/IMS/LAPPIS, 2012. Disponível em: <<https://lappis.org.br/site/wp-content/uploads/2021/07/racionalidades-medicas.pdf>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

MAFFEZZOLLI, Marcone de Oliveira. **O sentido da *pragmateia* epicurista.** 2020. 168 f. Tese (Doutorado em Filosofia) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/29689/1/SentidoPragmateiaEpicurista_Maffezzolli_2020.pdf>. Acesso em: 02 mai. 2022.

MARTINS, Roberto de Andrade. **Uma luz sobre o Hatha-Yoga.** Tradução comentada da Hatha-Yoga-Pradīpikā. São Paulo: Shri Yoga Devi, 2014.

MAYA, Lúcia Helena Galvão. Prefácio. In: Epiteto. **A arte de viver.** Barueri: Camelot Editora, 2021.

MEDEIROS, Alexandro Melo. Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da meditação para a saúde do corpo e da alma. **Revista Eletrônica Correlatio**, v. 16, n. 2, p. 283-301, 2017. Disponível em: < <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/COR/article/view/8369>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

MENEZES, Carolina Baptista. DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Porque meditar? A experiência subjetiva da prática da meditação. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, 2009. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/pe/a/6QBFP9YLtTmtMgMhYfFjjNs/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

MIRANDA, Roberto Silva de. **A tradição dos mantras no contexto do Yoga integral (Purna Yoga): um estudo entre Brasil e Índia**. 2014. 100 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/7893?locale=pt_BR>. Acesso em: 02 mai. 2022.

MONNEY, Leonardo Stockler de Medeiros. **Caminhos de uma transplantação religiosa: Ananda Marga e a formação de instrutores de yoga**. 2020. 185 f. Dissertação (Mestrado em Ciência da Religião) – Pontifícia Universidade de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/handle/handle/23303>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

MOURA, Soraia Maria de. **A percepção da fisiologia sutil na prática do yoga**. 2013. 148 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas. Disponível em: <<https://docero.com.br/doc/55s5v0v>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

OLIVEIRA, Maria Marly. **Como fazer projetos, relatórios, monografias, dissertações e teses**. Recife: Bagaço, 2003.

OLIVEIRA, Marília Thereza Costa. **A cura através do movimento: processos terapêuticos entre mulheres através da disciplina do corpo no Hatha Yoga**. 2019. 167 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/19316?locale=pt_BR>. Acesso em: 02 mai. 2022.

PÊCHEUX, Michel. Ler, Descrever, Interpretar. In: PÊCHEUX, Michel. **O Discurso: estrutura ou acontecimento**. Campinas: Ed. Pontes, 2015.

PEREZ, Daniel Omar (org.). **Filósofos e terapeutas: em torno da questão da cura**. São Paulo: Escuta, 2007.

PONTES, Maria Cristina Alves de. **O imaginário do Hatha-Yoga: um caminho de volta para o centro**. 2011. 111 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/4187?locale=pt_BR>. Acesso em: 02 mai. 2022.

POSSEBON, Fabrício. Espiritualidade e Saúde: a experiência grega arcaica. **Interações – cultura e comunidade**. Belo Horizonte, v. 11, n. 20, p. 115-128, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/interacoes/article/view/P.19832478.2016v11n20p115>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

POSSEBON, Elisa Gonsalves. **O universo das emoções: uma introdução**. João Pessoa: Libellus, 2017. Coleção Educação Emocional, v.1.

REALE, Giovanni. **História da filosofia antiga**. Vol 1. São Paulo: Loyola, 1993.

_____. **História da filosofia antiga**. Vol 3. São Paulo: Loyola, 1994.

_____. **Corpo, alma e saúde: o conceito do homem de Homero a Platão**. São Paulo: Paulus, 2002.

RODRIGUES, Maria Teresa Moreira. **Exercícios Espirituais de Inácio de Loyola – uma revisão do texto em diálogo com Roland Barthes**. 2011. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/handle/handle/1802>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

SANTOS, Genivalda Araújo Cravo dos. **Reflexividade da vida social moderna, práticas terapêuticas não convencionais e qualidade de vida**. 2011. 158 f. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2011. Disponível em: <<http://tede2.pucgoias.edu.br:8080/handle/tede/751>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

SÊNECA. **Sobre a tranquilidade da alma; Sobre o ócio**. São Paulo: Nova Alexandria, 2001.

_____. **Sobre a brevidade da vida; Sobre a firmeza do sábio**. São Paulo: Penguin Classics Companhia das letras, 2017.

_____. **Sobre a vida feliz; Tranquilidade da alma**. Barueri: Camelot Editora, 2023.

SILVA, Giuslane Francisca; JÚNIOR, Sérgio da Silva Machado. O discurso em Michel Foucault. **Revista Eletrônica História em Reflexão**: Vol. 8 n. 16, 2014. Disponível em: <<https://ojs.ufgd.edu.br/index.php/historiaemreflexao/article/download/3821/2086>>. Acesso em: 13 mai. 2024.

SIMÕES, Roberto Serafim. **Fisiologia da Religião: uma análise sobre vários estudos da prática religiosa do yoga**. 2011. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2011. 161 f. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/handle/handle/1823>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

_____. **O papel dos Klesas no contexto moderno do ioga no Brasil: uma investigação sobre os possíveis deslocamentos da causa do mal e da produção de novos bens de salvação por meio da fisiologia biomédica ocidental**. 2015. 175 f. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/handle/handle/1960>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

SOUTO, Alicia. **A essência do Hatha Yoga: Hatha Pradipika, Gheranda Samhita, Goraska Shataka**. Tradução Daniela Teresa Barbosa, Danilo Forghieri. São Paulo: Phorte, 2009.

SOUZA, Ana Carolina de Oliveira. **A atenção plena (Mindfulness) e suas correlações com a classificação geral, as avaliações de tiro, treinamento físico militar e conceito**

atitudinal. 2022, 50f. Monografia (Bacharel em Ciências Militares) – Academia Militar das Agulhas Negras, Resende. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/bitstream/123456789/11071/1/TCC_ANA_CAROLINA.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2024.

SPANS, Priscilla. Prefácio. In: Camelot Editora. **365 reflexões estoicas**. Barueri: Camelot Editora, 2022.

SPINELLI, Miguel. **Os caminhos de Epicuro**. São Paulo: Edições Loyola, 2009.

STORNI, Aline Telles. **Hatha-Yoga: corpo e espiritualidade**. 2013. 90 f. Dissertação (Mestrado em Ciências das Religiões) – Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2013. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/4209?locale=pt_BR>. Acesso em: 02 mai. 2022.

TACCOLINI, Marcos. **Manual de Hatha Yoga: 108 asanas, métodos práticos**. Disponível em: <https://www.academia.edu/8209001/MANUAL_DE_HATHA_YOGA_108_ASANAS_M%C3%A9todos_Pr%C3%A1ticos>. Acesso em: 30 mai. 2024.

TAVARES, Clotilde. **Introdução à visão holística**. Rio de Janeiro: Record, 2000.

TAVARES, Fátima R. Gomes. Rediscutindo conceitos na antropologia da saúde: notas sobre os agenciamentos terapêuticos. **Mana**, p.201-228, 2017. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/318044224_Rediscutindo_conceitos_na_antropologia_da_saude_notas_sobre_os_agenciamentos_terapeuticos>. Acesso em: 02 mai. 2022.

TONIOL, Rodrigo. Espiritualidade que faz bem. Pesquisas, políticas públicas e práticas clínicas pela promoção da espiritualidade como saúde. **Sociedad y Religión**, nº 43, vol XXV, p. 110-143, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1853-70812015000100005>. Acesso em: 02 mai. 2022.

VANDENBERGHE, Luc. ASSUNÇÃO, Alysson Bruno. Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. **Contextos Clínicos**. Rio Grande do Sul, v. 2, n. 2, p. 124-135, 2009. Disponível em: <<http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/4921>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

VYĀSA, Kṛṣṇa Dvaipānaya. **Bhagavad Gītā**. São Paulo: Mantra, 2018.

YOGENDRA, Svātmārāma. **Haṭhayoga Pradīpikā**. Portugal: Pedro Kupfer, 2018. Disponível em: <https://www.yoga.pro.br/wp-content/uploads/2019/11/HYP_2020.pdf>. Acesso em 30 mai. 2024.

WARREN, James. A Ética. In: MOREL, P.-M; GIGANDET, A (orgs.). **Ler Epicuro e os epicuristas**. São Paulo: Edições Loyola, 2011. 145-177.

WILLIAMS, Mark. PENMAN, Danny. **Atenção plena Mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

WULLSTEIN, Irani Alves Cordeiro. **Yoga, Meditação e Silêncio: um estudo na tradição de grandes mestres e na visão científica de Bohdan Wijtenko**. 2009. 338 f. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo. Disponível em: <<https://tede2.pucsp.br/handle/handle/2103>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

ZANOTELLI, Maria Izabel Gava. **Espiritualidade e qualidade de vida: perspectivas para o século XXI**. 2016. 70 f. Dissertação (Mestrado profissional em Ciências das Religiões) – Faculdade Unida de Vitória, Vitória. Disponível em: <<http://bdtd.faculdadeunida.com.br:8080/jspui/handle/prefix/71>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

ZICA, Matheus da Cruz e. Um Tao Descartes. **Religare**, v. 12, n. 2, [online], p. 278-294, 2015. Disponível em: <<https://periodicos.ufpb.br/index.php/religare/article/view/27265/14598>>. Acesso em: 03 mai. 2022.

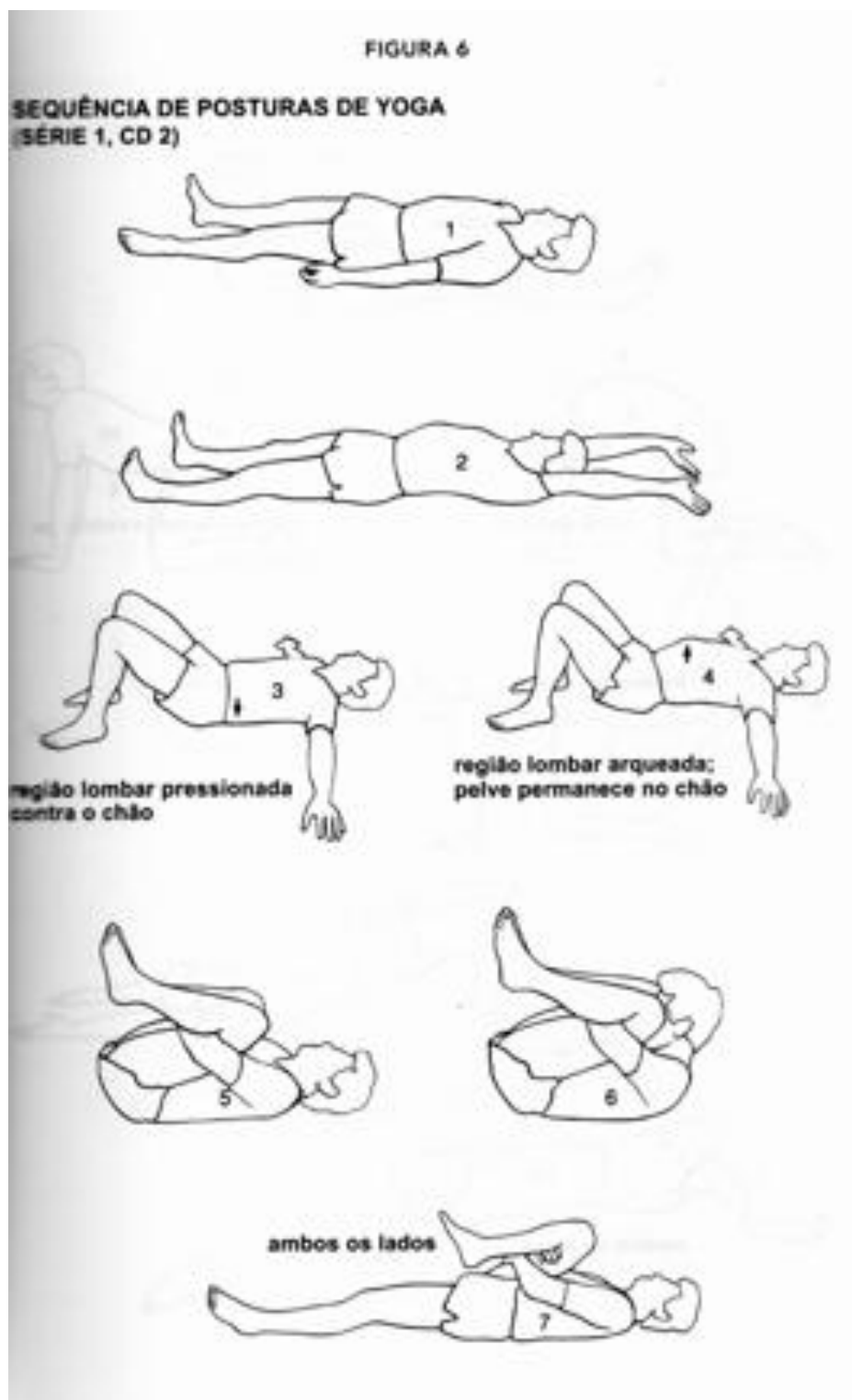
ZICA, Matheus da Cruz e; GNERRE, Maria Lúcia Abaurre. Índia “Ocidental”, China “Tropical”: uma “espiritualidade do corpo” como elemento propiciador de encontros culturais no Brasil. **Horizonte**, Belo Horizonte, v. 14, n. 43, p. 789-826, 2016. Disponível em: <<http://periodicos.pucminas.br/index.php/horizonte/article/view/P.2175-5841.2016v14n43p789>>. Acesso em: 02 mai. 2022.

ZIMMER, Heinrich. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 1986.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

MT/MCA	Medicina Tradicional e Complementar/Alternativa
OMS	Organização Mundial da Saúde
PICS	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
SUS	Sistema Único de Saúde
UFPB	Universidade Federal da Paraíba
PPGCR	Programa de Pós Graduação de Ciências das Religiões
MBSR	Redução de Estresse Baseado em Mindfulness
MTC	Medicina Tradicional Chinesa
EUA	Estados Unidos da América
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
UNIFESP	Universidade Federal de São Paulo
MBHP	Promoção da Saúde Baseada em Mindfulness
TCC	Terapia Cognitiva Comportamental

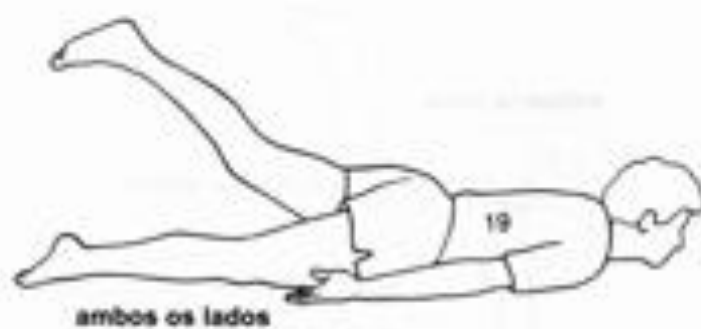
ANEXO – POSTURAS DO HATHA YOGA PARA A PRÁTICA DE MINDFULNESS⁸³



⁸³ Extraído de Kabat-Zinn (2017, p.171 e ss.)







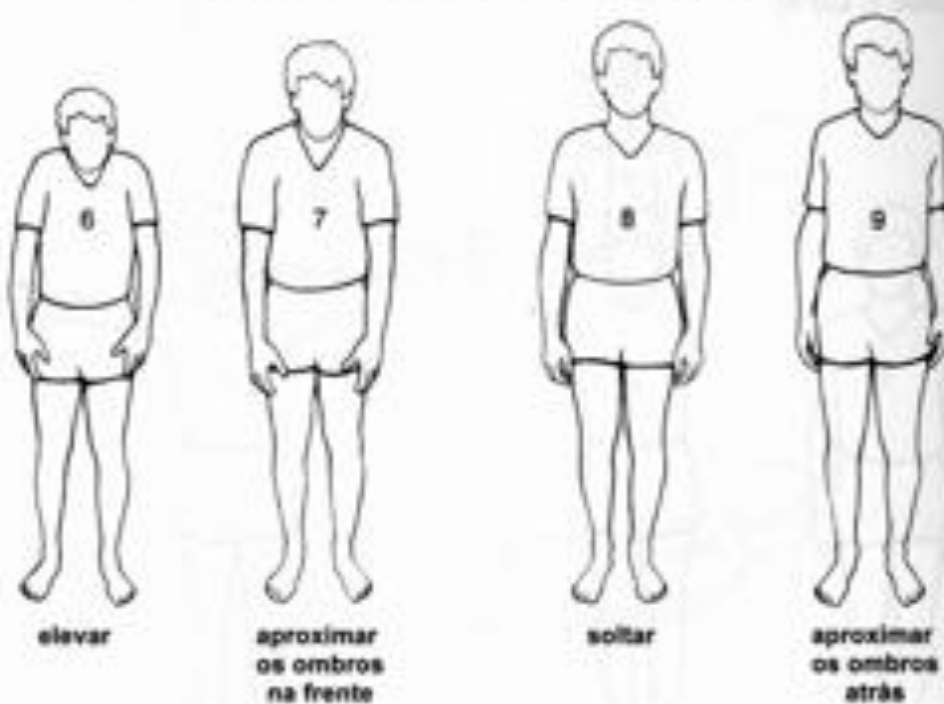
opcional



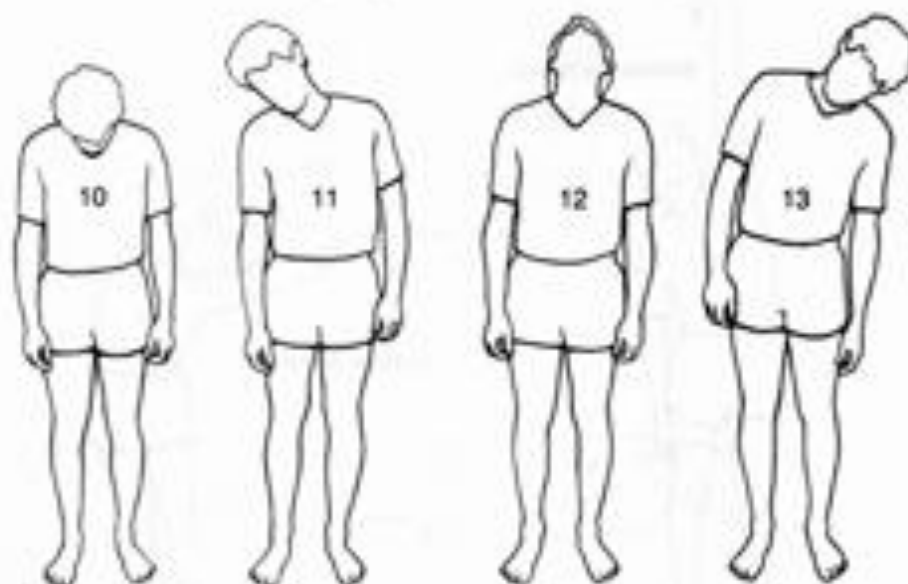
FIGURA 7

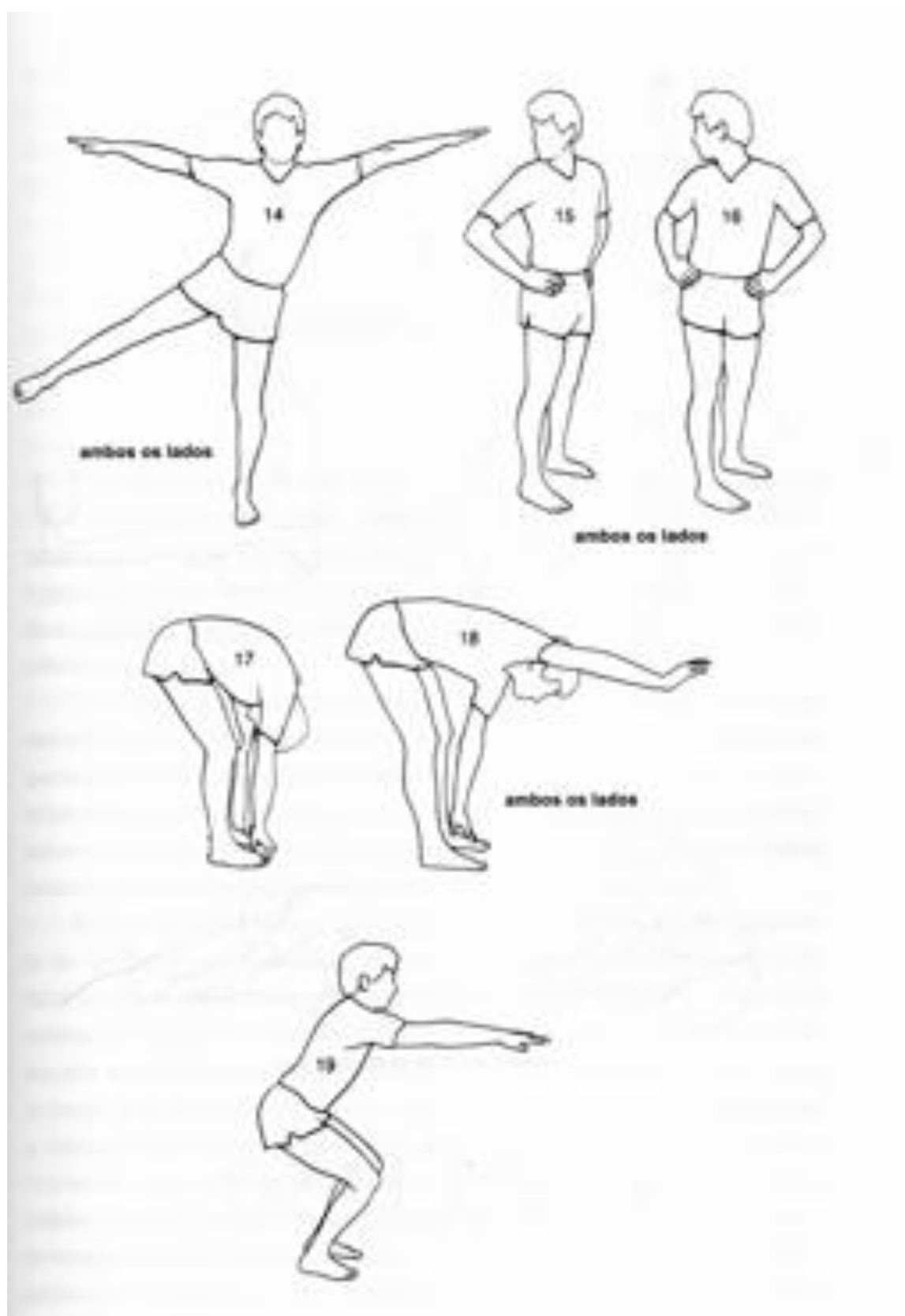
**SEQUÊNCIA DE POSTURAS DE YOGA
(SÉRIE 1, CD 4)**

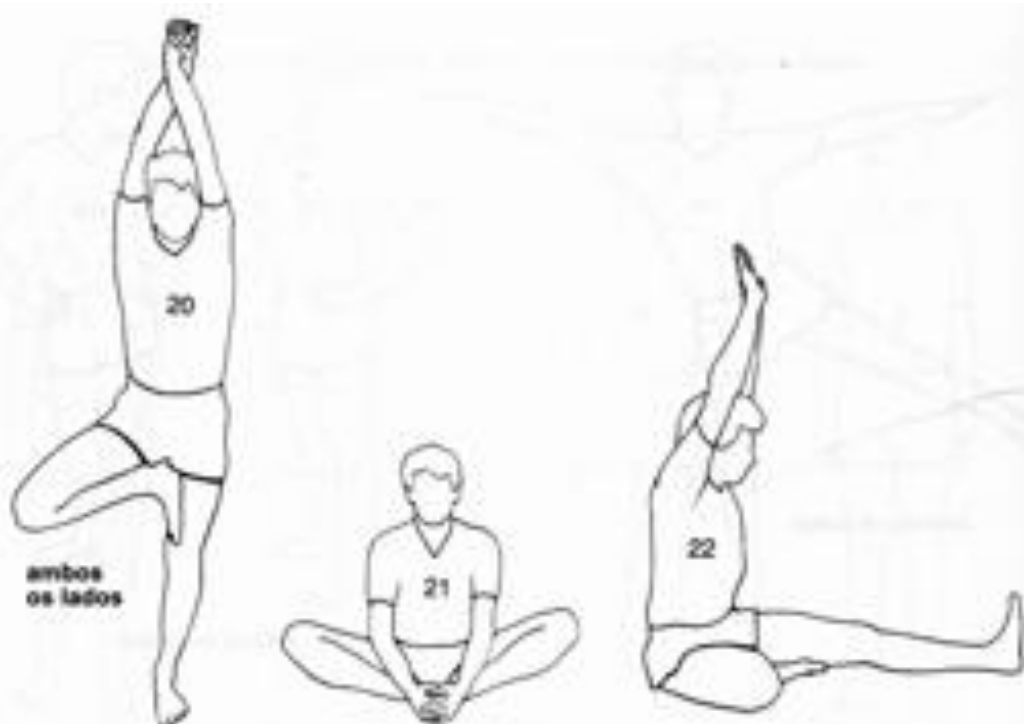
rolamento dos ombros: em uma direção e depois na outra



rolamento do pescoço: em uma direção e depois na outra







repetir do 22 ao 24 do outro lado



SOBRE A AUTORA

Renata Shirley da Silva Ferreira é Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões, na linha de pesquisa “Espiritualidade e Saúde”, pela Universidade Federal da Paraíba, e Mestre pelo mesmo Programa de Pós-graduação. Tem Especialização em Naturologia - Terapias Naturais e Holísticas, pela Faculdade Estratego. É Graduanda em Saúde Coletiva e Graduada em Filosofia pela Universidade Federal da Paraíba (2006). Professora da Pós-Graduação em Naturopatia no UNIESP e da Pós-graduação em Doenças Raras no UNIESP. Compõe a equipe pedagógica do Vivência Emocional, atuando na formação em Educação Emocional. Atua como Consultora Técnica, na Coordenação de Ambientes de Aprendizagem e Certificação de Ensino da Coordenação de Integração Ensino-Serviço do Departamento de Gestão da Educação, da Secretaria de Gestão do Trabalho e da Educação na Saúde, do Ministério da Saúde. <http://lattes.cnpq.br/3607956957332160>



CADERNOS DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Objetivam “divulgar a produção científica desenvolvida pelo NEEMOC, proporcionando maior intercâmbio entre a Universidade e a sociedade” (Res. Nº 24/2017, CONSEPE).

CENTRO DE EDUCAÇÃO

Diretora

Adriana Valéria Santos Diniz

Vice-Diretor

Valter Ferreira Rodrigues

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Coordenadora

Marilene Salgueiro

Vice-coordenadora

Taísa Caldas

Equipe editorial

Marilene Salgueiro

Taísa Dantas

Elisa Gonsalves

Fabricio Possebon

Maria Lucia Abaurre Gnerre

Secretaria editorial

Maria Emanuela Lima

Dedjany Delgado

