

O Silêncio em Meio ao Barulho:

A Experiência de Praticantes de Meditação vivendo no Rio de Janeiro

Dissertação de mestrado

Autor: Bruno Prudente

Orientadora: Maria Cecília de Mello e Souza

Banca examinadora: Rubens Turci e Sandra Fortes

Programa EICOS

Instituto de Psicologia

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Rio de Janeiro, 2014

Resumo

Este trabalho é fruto de uma pesquisa qualitativa exploratória sobre as experiências vividas a partir da adoção e continuidade de práticas de meditação entre habitantes do Rio de Janeiro. O método se compôs por entrevistas semi-estruturadas e em profundidade com seis meditadores, complementadas pela observação participante. A partir de uma perspectiva psicossocial, valorizando a interdisciplinaridade e o diálogo com as tradições nas quais as práticas meditativas se originam, buscamos analisar a complexidade da experiência com a meditação, considerada em sua contextualização em âmbito pessoal, social e ambiental. Para melhor evidenciar a diversidade de possibilidades nesse sentido, foram estudadas diferentes modalidades de práticas e suas formas de apropriação, considerando algumas das mais disseminadas e procuradas atualmente. Os resultados apontam para aspectos ainda pouco estudados na literatura, enfatizando a necessidade de uma atenção mais cuidadosa à subjetividade. Em primeiro lugar, os meandros e sentidos da experiência com a meditação só podem ser compreendidos considerando as visões de mundo e motivações singulares de cada praticante, assim como onde, com quem, e com que práticas e formas de apropriação pessoal se medita. Não obstante, entre os participantes desta pesquisa se universaliza a visão de que meditar envolve sobretudo aprender sobre si mesmo e desenvolver-se como ser humano, embora os caminhos trilhados e objetivos mais precisos sejam bastante distintos. Este processo de aprendizado, por sua vez, pode envolver grandes desafios, e com frequência se dá em íntima relação com o sofrimento, que tanto pode levar à meditação como eventualmente ser desencadeado por ela em virtude das dificuldades e crises de crescimento venham a ser enfrentadas. Observa-se que os desafios são especialmente presentes no contexto de um grande centro urbano como o Rio de Janeiro, tanto em termos de administração da rotina para manter-se o hábito de meditar, quanto na experiência com a prática em si. Por fim, há de se considerar ainda que a meditação não se resume necessariamente a uma prática delimitada a um momento específico, na medida em que se integra na ação e na vida cotidiana, indo além do espaço circunscrito de alguns minutos por dia. Concluímos apontando a importância de orientar o estudo das práticas meditativas não somente em termos instrumentalistas de causa e efeito, mas considerando seus múltiplos âmbitos, criando pontes entre diferentes disciplinas e tradições epistemológicas e métodos de pesquisa e desvelando assim uma grande riqueza teórica e empírica, que se esconde por trás da aparente simplicidade das artes do silêncio contemplativo.

Abstract

This work is the result of exploratory qualitative research on the experiences with meditation practices among residents of Rio de Janeiro. Semi-structured in-depth interviews with six meditators were complemented by participant observation. From a psychosocial perspective, emphasizing interdisciplinarity and dialogue with the traditions in which the meditative practices originate, this thesis analyzes the complexity of the experience with meditation, considered in its personal, social and environmental context. To better highlight the diversity of possibilities in this direction, different types of practices were studied, considering some of the most widespread and currently sought. The results point to aspects rarely studied in the literature, emphasizing the need for more careful attention to subjectivity. First, the intricacies and meanings of experience with meditation can only be understood considering the worldviews and motivations of each individual practitioner, and where, with whom, and with what practices and forms of personal appropriation meditation is taken. Nevertheless, participants of this research share the view that meditation is mainly about learning about oneself and self development as a human being, although the paths and more precise objectives of each interviewee are quite different. This learning process, in turn, may involve great challenges, and often takes place in close relationship to suffering. Both can lead to meditation and possibly be triggered by it because of the difficulties and growth crises that may be addressed. Challenges are particularly present in the context of a large urban center such as Rio de Janeiro, both in terms of routine administration to keep the habit of meditating, as the experience with the practice itself. Finally, one must also consider that meditation is not necessarily just a practice limited to a specific moment, in that it integrates with action and everyday life, beyond the circumscribed space of a few minutes a day. We conclude that the importance of the study of meditation practices not only in instrumentalist terms of cause and effect, but considering its multiple levels, creating bridges between different disciplines and epistemological traditions and methods of research and thus revealing a large theoretical and empirical wealth, hiding behind the apparent simplicity of the arts of contemplative silence.

Sumário

Introdução	5
1. Meditação: história, definições e pesquisa científica	
1.1 História: da antiguidade oriental às metrópoles do século XXI	12
1.1.1 Origens das práticas: meditação nas tradições espirituais	13
1.1.2 Entrada e difusão no contexto do ocidente	16
1.2 Mas o que é meditação? Entre definições gerais e específicas	30
1.2.1 Variedade de práticas e o desafio de definir um conceito	31
1.2.2 Classificação das práticas: para uma tipologia da meditação	33
1.3 A voz da ciência: pesquisas sobre práticas meditativas	43
1.3.1 A produção recente: objetivos, métodos e principais resultados	43
1.3.2 Análise crítica da produção: alguns questionamentos	49
2. Contexto: contemporaneidade e vida urbana	
2.1 O cenário: aspectos político-econômicos, tecnológicos, culturais e ambientais	55
2.2 O olhar psicossocial: subjetividade e vida urbana contemporânea	59
3. Experiências de meditadores na cidade do Rio de Janeiro	
3.1 Metodologia da investigação	64
3.1.1 Técnicas de pesquisa utilizadas	64
3.1.2 Critérios de seleção dos participantes	66
3.2 Frutos da pesquisa: contribuições do olhar psicossocial ..	69
3.2.1 Mapeando o campo	70
3.2.2 Faces do silêncio: meditação e visão de mundo	73
3.2.3 O espelho invisível: meditação e autoconhecimento	88
3.2.4 Do lodo à lótus: o sofrimento e seus sentidos	96
3.2.5 Silêncio em meio ao barulho, parte 1: a dificuldade de não fazer nada	104
3.2.6 Silêncio em meio ao barulho, parte 2: integração da meditação na ação	114
Conclusão	120
Bibliografia	124

Introdução

Se pudéssemos nos transportar através do tempo e do espaço até a Índia de dois mil e quinhentos anos atrás, poderíamos ver, entre as árvores de um bosque ou outro, pequenas multidões de indivíduos de robes alaranjados, sentados com os olhos fechados, imóveis talvez por horas a fio, com a atenção absorvida por alguma coisa invisível aos nossos olhos: estão meditando (ZIMMER, 2003). Sem precisar ir tão longe, no entanto, caminhando cedo ao amanhecer por alguma praça em uma grande cidade brasileira no século XXI, podemos quiçá ver grupos de indivíduos se dedicando aparentemente ao mesmo exercício: sentados, em silêncio, de olhos fechados, eles praticam meditação. Mas que prática é essa afinal, cuja presença perdura através dos milênios, que cruza tantas fronteiras espaciais e culturais, se disseminando pelo mundo e se adaptando a contextos tão diversos?

Desde os bosques e templos que foram berços das religiões e tradições espirituais da antiguidade asiática até as metrópoles contemporâneas em praças, escolas, hospitais, empresas ou em algum quarto de apartamento, meditar é realmente um hábito a cada dia mais difundido. Na onda desta popularização, relativamente recente na verdade, vem crescendo significativamente o interesse científico no tema. A cada ano, de fato, multiplicam-se os artigos e livros publicados, configurando já todo um campo de estudos. Até agora, no entanto, toda esta literatura vem se concentrando em algumas áreas específicas – notadamente a medicina e as ciências da saúde, as neurociências e a psicologia – e sendo produzida predominantemente a partir de uma abordagem metodológica experimental, com ênfase nos aspectos quantitativos. Tal produção vem trazendo com isso contribuições importantes, mas apresenta também suas limitações.

Neste trabalho, esperamos oferecer uma visão a partir de outra perspectiva sobre a meditação, por um viés psicossocial, delineado pelos princípios da complexidade e interdisciplinaridade. Interessa sobretudo a experiência subjetiva, situada em seus contextos sociais e ambientais, valorizando-se portanto os aspectos qualitativos da questão – que se tornam ainda mais evidentes ao considerarmos a diversidade de práticas e histórias individuais com as mesmas. Podemos ver tal escolha como uma oportunidade de investigar o hábito de meditar em um contexto onde parece especialmente difícil, e por isso mesmo também especialmente favorável à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. Ao explorar este território de fronteira entre o âmbito individual, o social e o ambiental, nos interessa então ver como se situa aí a experiência com uma prática meditativa, como afeta e é afetada pela vida urbana contemporânea.

Para isso, contamos com a participação generosa de seis meditadores regulares: dois adeptos do Budismo, mais precisamente o Theravada e o Zen, dois praticantes que relacionam a meditação à espiritualidade, mas de uma maneira mais informal, e dois que se utilizam de uma versão laica,

cientificamente fundamentada e sem conotações espiritualistas. Todos foram entrevistados em pessoa,?? nos moldes de entrevistas semi-estruturadas e em profundidade, bem como acompanhados, em alguns casos, através da observação participante – este último caso foi mais plenamente possível com os dois participantes budistas, com os quais pude meditar em sessões de prática em seus respectivos templos.

Com a ajuda destes personagens??, que nos ofereceram visões variadas e ao mesmo tempo semelhantes em muitos pontos, fomos capazes de perceber a relevância que a atenção cuidadosa à experiência em si, tal como vivida pelos próprios meditadores, pode ter no estudo do tema. Dentre tudo que aprendemos, se tornou especialmente clara a indissociabilidade entre a prática de meditação e a visão de mundo de cada praticante, mas ao mesmo tempo o fato de que as implicações do hábito de meditar, em todos os casos estudados, só podem ser melhor compreendidas com relação a todo um caminho de aprendizado de si e desenvolvimento consciente de potenciais pessoais. Isto pode eventualmente – mas não raramente – envolver diferentes tipos de angústia, em especial em um grande centro urbano. Por último mas não menos importante, vemos como a meditação para alguns de nossos entrevistados não é somente uma prática, ditada por uma técnica a ser empregada durante um período determinado por dia, mas também uma atitude diante da própria vida.

Meditar é algo que muitas vezes impressiona de tão simples, à primeira vista. Quando se trata de uma prática de atenção plena, por exemplo, eis o desafio de estar simplesmente presente aqui e agora, tão só observar sem reagir, repousar no silêncio do corpo e da mente – basicamente um *não fazer*, como alguns mestres enfatizariam. Perante um olhar mais aprofundado, no entanto, pode impressionar ainda mais como a aparente simplicidade esconde na verdade um campo imenso e repleto de enigmas, que se abre em amplos horizontes para as mais diversas áreas do saber. Para o investigador atento à dimensão da complexidade e da tão necessária complementariedade entre as disciplinas científicas, neste campo já germinam múltiplos questionamentos, que aliás se entrelaçam, desvelando desafios à compreensão não apenas dos processos psicofisiológicos mais específicos relativos à meditação, mas também da relação mente-corpo, das potencialidades humanas ainda latentes para a maioria de nós, da produção da subjetividade em um contexto social e ambiental, ou dos meandros mais sutis dos processos que afetam e regulam a saúde, para citar apenas alguns exemplos mais discutidos. Embora sem a pretensão de cobrir e dar respostas à todos estes questionamentos, o que podemos esperar é oferecer, através de um olhar à subjetividade, em termos da experiência vivida e contextualizada, um vislumbre dessa complexidade que se revela ou pode se revelar no estudo das práticas meditativas, apontando assim possíveis rumos e caminhos.

Como pesquisador, não poderia nem desejar negar ou esconder meu envolvimento pessoal com a questão. De fato, é em grande parte graças a ele que nutro o interesse em estudar

academicamente a meditação. Desde meus primeiros contatos com a prática, há quase uma década, venho experimentando diferentes técnicas, praticando geralmente sozinho a partir de um aprendizado por livros e pequenos manuais encontrados na internet, e eventualmente participando de cursos e retiros. Vivenciei de lá para cá experiências significativas, que acredito poder dizer que influenciaram bastante positivamente meu processo de amadurecimento em diversos sentidos, inclusive abrindo novos caminhos em meus estudos em Psicologia. Este trabalho, portanto, será fruto de dedicação acadêmica nos termos da metodologia científica, mas também o resultado de uma trajetória mais antiga, que agora pode integrar em si a pesquisa, a teoria e a prática, possibilitando assim um olhar diferenciado, com os benefícios e também desafios que isso pode oferecer.

Vida urbana contemporânea e meditação: problematizando por um olhar psicossocial

A contemporaneidade, chamada por alguns de pós-modernidade, por outros de modernidade líquida ou fluida, é uma época de mudanças constantes, em que pluralidade, velocidade e intensidade são palavras-chave (BAUMAN, 2001). As grandes transformações que vem se processando ao longo do último século dão origem a uma sociedade globalizada, atravessada por uma economia capitalista orientada para o consumo, em que a comunicação e a circulação de informações transbordam o mundo de signos e significados e onde a mídia é protagonista; uma sociedade que destronou antigos referenciais, erguendo alto a bandeira da liberdade e se abrindo para a experimentação de diferentes formas de ser, animada por subjetividades mais do que nunca extrovertidas e desejosas de diversões sensoriais e satisfações imediatas. Para quem vive – e convive, estuda, trabalha e se entretém – em uma grande cidade no ocidente, todo esse processo se torna ainda mais intenso, pois é na metrópole, região de polarização política, econômica e cultural, que confluem as múltiplas forças e tensões que fazem girar este mundo contemporâneo.

Mas à sombra de suas exuberantes e sempre mutantes combinações de cores e sensações para todos os gostos, em meio às novas facilidades tecnologicamente engendradas e as quase infinitas promessas de realização pessoal, esta configuração social que vem se materializando nas últimas décadas esconde diversos aspectos não tão atrativos – uns mais evidentes, outros mais sutis e por isso mesmo especialmente importantes. Em primeiro plano, entre os mais óbvios, se exibem todos os clássicos problemas advindos da desigualdade sócio-econômica – o atual banquete da festa capitalista não é para todos. Mas interessa notar que, mesmo para os mais privilegiados, a satisfação, ao contrário do que pregam as propagandas, não é garantida. Entre os exemplos mais pertinentes aqui, como efeitos colaterais da vertigem pós-moderna podemos observar novos – ou

não tão novos, mas renovados – modos de sofrimento psíquico e psicossomático, que vem se insinuando, se espalhando e se intensificando – e que não se limitam às fronteiras de classe. De fato, uma breve análise das estatísticas médicas e de pesquisas clínicas qualitativas revela, em uma coleção de sintomas, que alguma coisa não vai bem: os transtornos de ansiedade, por exemplo, nunca foram tão incidentes – uma incidência que só cresce a cada ano; o mesmo crescimento se observa em relação à depressão – para se ter uma idéia, estima-se que em alguns anos já será a maior causa de afastamentos do trabalho (WHO, 2004). E convém pontuar: mesmo com a leitura crítica do aumento e até dos excessos em termos de novos diagnósticos, a nossa preocupação, com esses e outros sintomas da angústia contemporânea, ainda não pode ser facilmente descartada. Tampouco podemos deixar de nos questionar e refletir mais profundamente a respeito das possibilidades de relação de tais sintomas com este contexto mais amplo em que se apresentam. Afinal, os processos de saúde e doença têm múltiplas determinações, e dentre elas, as variáveis sociais e ambientais vêm se destacando na literatura científica mais recente.

No entanto, em meio a esse fluxo vertiginoso que caracteriza o mundo atual, há um movimento interessante, que vai em sentido bastante diverso, talvez até contrário – e quiçá por isso mesmo complementar: na era da informação e da comunicação, em meio a tantas vozes que se levantam e discursos que se atravessam, eis o silêncio; na assim chamada sociedade do espetáculo, entre incontáveis imagens que incessantemente se lançam ao ar para seduzir e cativar o olhar, há quem feche os olhos, para ver melhor; no seio de uma cultura da ação e da extroversão, em que ser é fazer acontecer e controlar os eventos é imperativo do sucesso, propõe-se uma pausa para simplesmente observar, abdicando-se por um momento de agir ou reagir, resumindo-se a contemplar; diante de um caleidoscópio sempre renovado de objetos de desejo, de incontáveis possibilidades de gozo ao alcance de um cartão de crédito, eis a escolha de renunciar às diversões, para se entreter, por uma hora ou mais, tão somente com a própria respiração; por outro lado, perante a herança filosófica da tradição analítica do ocidente, sob a égide ainda eminente do intelecto e do pensamento como norteadores ideais da existência individual e social, impõe-se de repente o desafio de não pensar, o deslocamento da razão para a pura percepção, da interpretação e da explicação para a simples atenção.

Uma prática instigante por si só, e mais ainda no cenário em que se realiza, agora: em uma grande cidade ocidental do século XXI, a milenar *meditação* – vinda do extremo oriente, nascida e desenvolvida em um contexto cultural tão diverso do nosso. À primeira vista, o cenário nunca foi tão pouco propício. Mas não seria precisamente esse novo cenário, pelos desafios que oferece, um dos fatores que explica a crescente procura por práticas meditativas – evidenciando aí, portanto, mais um movimento dialético na história recente? Afinal, em meio à toda a complexidade, a pressa,

as pressões e as tantas preocupações que são características da vida urbana contemporânea, a meditação oferece a princípio uma chance de simplificar, de desacelerar um pouco, de aquietar a mente e se entregar ao momento presente – uma oferta de fato bastante convidativa, para muitos de nós. Mas seria somente isso? Talvez para alguns praticantes, interessados em benefícios em termos de qualidade de vida e de saúde em geral, mas o mesmo não poderia ser dito de um adepto contemporâneo do budismo ou do taoísmo, ou mesmo para aqueles que, ainda que não vinculados a nenhuma tradição em especial, levam consigo esperanças ainda maiores – talvez nada menos que a tão significativa promessa da *iluminação*. Bem, de qualquer forma, este é um fenômeno que também precisa ser – e até agora raramente vem sendo – estudado em consideração ao seu contexto social, cultural, ambiental, histórico. E mais do que isso, preferencialmente de um modo que possibilite refletir mais profundamente sobre as possíveis – e algumas já bem observáveis – contribuições do uso da meditação no enfrentamento dos problemas contemporâneos, a nível individual e social.

É fato que diversas pesquisas e discussões teóricas vem sendo conduzidas nas últimas décadas, a partir da crescente popularização da meditação, em suas distintas modalidades de práticas. No entanto, até o momento, em grande maioria as observações e interpretações vem se realizando por duas perspectivas: uma é a da pesquisa biomédica, para a qual interessa prioritariamente a análise quantitativa, a mensuração objetiva de hormônios, sinapses, etc; a outra é a das abordagens psicológicas, também predominantemente experimentalistas ainda, que focalizam efeitos da prática meditativa sobre as funções psíquicas e habilidades individuais e interpessoais, por um lado, e sobre os índices de bem estar, por outro. Em ambos os casos há contribuições importantes. Mas há restrições também, decorrentes dos modelos metodológicos adotados e seus fundamentos teóricos: primeiro, a experiência subjetiva é via de regra abordada superficialmente, não raro enquadrada em categorias pré-determinadas e pouco permeáveis; além disso, o contexto em que a experiência se realiza geralmente recebe pouca ou nenhuma atenção, ignorando-se portanto os meandros dos processos psicossociais envolvidos, tanto em termos de determinantes quanto das implicações da adoção da meditação na vida cotidiana; por último, apesar do fato das práticas meditativas se apoiarem em teorias complexas e visões bastante específicas de mundo e de ser humano, os estudos empíricos tendem a não considerar mais detidamente esta relação, abstendo-se assim de um diálogo interparadigmático que poderia ser bastante produtivo, ajudando a compreender as diversas questões que emergem da pesquisa do tema – assim como a levantar outras.

Neste trabalho, a proposta foi precisamente incorporar estes desafios. Buscou-se conciliar o estudo empírico e o teórico, partindo de uma perspectiva complexa e interdisciplinar, mais

precisamente psicossocial, e que valorize o diálogo com a antiga e vasta produção teórica oriental, que é aquela que originalmente se dedica a explicar e orientar estas práticas que agora estudamos nos laboratórios do ocidente. Para isso, nos questionamos inicialmente sobre como é a experiência destas seis pessoas que, vivendo e convivendo em uma metrópole brasileira e mais precisamente no Rio de Janeiro, se dedicam a meditar. Procuramos investigar o histórico de cada uma com a prática da meditação, as visões de mundo e estilos de vida de cada participante, as motivações pessoais para começar a meditar e para persistir. Atentamos também aos modos como os meditadores se organizam no cotidiano, em meio a suas tarefas e responsabilidades, a fim de poder reservar tempo e espaço para a prática. E naturalmente, buscamos ainda entender quais as experiências durante a meditação em si, bem como que mudanças se processam em suas vidas a partir da prática.

Em meio a estas orientações iniciais da pesquisa, uma questão que nos interessou, em especial, refere-se ao contexto em que a experiência com a meditação se realiza, e onde os indivíduos vivem, convivem, trabalham. Partimos do pressuposto de que é preciso atentar aos múltiplos atravessamentos a nível social e ambiental, considerando que viver e meditar em uma grande cidade no Brasil não é o mesmo que fazê-lo em um sossegado templo ou vilarejo na Índia. Assim, tentamos compreender como se situa a experiência no contexto urbano contemporâneo, mais precisamente em meio ao labirinto desta metrópole carioca, com todas as suas singularidades.

Com estas indagações em mente, mergulhamos na experiência dos protagonistas de nossa pesquisa, através das entrevistas semi-estruturadas em profundidade e da observação participante. O trabalho rendeu variados e valiosos frutos, trazendo à tona aspectos ainda pouco explorados na pesquisa científica da meditação. Trabalhando com meditadores que evidenciam a diversidade de práticas meditativas e suas formas de apropriação na contemporaneidade, pudemos observar singularidades em termos técnicos, metodológicos, mas também em virtude das crenças, valores e hábitos pessoais, assim como do contexto em que a prática se desenvolve. Observamos com bons exemplos como a meditação pode ser laica, religiosa, aprendida em um curso ou praticada por um viés mais pessoal, com objetivos variados. Foi interessante, no entanto, notar que os diferentes meditadores partilham, ainda que cada qual à sua maneira, da concepção de meditação como uma prática que envolve um profundo processo de aprendizado sobre si e desenvolvimento pessoal. Por vezes isso passa por momentos árduos, de modo que fica claro que a meditação não apenas pode ser usada como terapêutica de determinados sofrimentos, como já vem sendo bem estudado, mas pode também implicar, ela mesma, em formas singulares de sofrimento – que podemos chamar de pedras do caminho. No contexto do Rio de Janeiro, trilhar este caminho implica desafios à parte, tanto para incluir a meditação na rotina quanto na prática em si. Além disso, um ponto que torna toda a trama ainda mais complexa é o fato de que, para muitos, a meditação não se limita a uma prática, sendo

também uma atitude diante da vida, integra nos afazeres do dia a dia.

Todos estes resultados, intrinsecamente relacionados entre si, apontam para a importância de um olhar mais atento à subjetividade, se queremos compreender melhor as práticas meditativas, e em especial em suas versões contemporâneas. Problematiza-se, então, a visão utilitarista da meditação, que se atém à uma relação linear de causa e efeito e não consideram adequadamente a complexidade da experiência de cada pessoa que medita.

Para conduzir nossa discussão, recorreremos primeiro à uma revisão crítica da literatura pertinente às temáticas centrais, começando com a meditação em si – percorrendo sua história, definições conceituais e as pesquisas científicas sobre seus processos e efeitos, o que nos permite compreender melhor a diversidade de práticas e experiências, assim como delinear mais claramente as contribuições únicas desta pesquisa. Trataremos então, ainda que mais brevemente considerando o alcance limitado de uma dissertação de mestrado, das questões da contemporaneidade e da vida urbana, que tecem o plano de fundo sobre o qual se desenrola a experiência com a meditação entre os participantes desta pesquisa. A metodologia do trabalho, em seus detalhes, pontos forte e limites, é explicada em seguida. Por fim, discutimos o que aprendemos com a investigação empírica, procurando esclarecer que contribuições mais relevantes uma pesquisa qualitativa e exploratória como esta pode trazer para o estudo das práticas meditativas.

1. Meditação: história, questões conceituais e pesquisa científica

A palavra meditação, no contexto em que a usamos aqui, nos fala na verdade de uma ampla família de práticas contemplativas, desenvolvidas originalmente no continente asiático, se conservando e diversificando ao longo de milênios e se fazendo presente hoje em uma variedade sem precedentes em termos de técnicas e de contextos sociais e ambientais. Neste primeiro capítulo, lançamos a pedra angular de nossa fundamentação teórica, abordando a história destas práticas, as questões conceituais que emergem quando se trata do desafio de definir a meditação e traçar um mapa que permita classificar e comparar as diferentes técnicas em sua diversidade, e por fim a produção científica recente sobre o tema, em seus métodos, resultados e problemas atuais.

Com isso, poderemos compreender melhor os resultados que emergem da nossa pesquisa de campo, assim como a tese que formulamos. Mais precisamente, contaremos desde o início com uma base para analisar a diversidade de experiências com a meditação entre estes habitantes de uma metrópole como o Rio de Janeiro. A retrospectiva da história das práticas meditativas nos auxilia sobretudo a entender as adaptações através das eras, e em especial as distinções entre os contextos em que se medita, desde as tradições até as versões laicas, enfatizando a relação com a visão de mundo. A discussão sobre o conceito de meditação e os muitos tipos de prática e modos de classificá-las é fundamental para encontrarmos o ponto de equilíbrio entre semelhanças e diferenças entre as técnicas usadas pelos nossos entrevistados. Somando-se isso à revisão crítica da produção científica recente e suas lacunas, podemos delinear com mais clareza nossa contribuição, enfatizando a importância da atenção à subjetividade, analisando o hábito de meditar em termos de um processo de aprendizado sobre si, com seus desafios singulares.

1.1 História das práticas meditativas: da antiguidade oriental às metrópoles do século XXI

Um silêncio que ecoa por milênios: a meditação, em sua longa trajetória, atravessa as eras e cruza fronteiras entre sociedades e culturas, se disseminando em uma impressionante variedade de práticas, com semelhanças mas também importantes distinções, tanto em termos de técnicas quanto de contextos específicos em que indivíduos e grupos se dedicam a meditar. Tendo suas origens no berço das grandes tradições espirituais do continente asiático, datando de ao menos três milênios e possivelmente muito mais que isso, as práticas meditativas, em sua diversidade e riqueza, constituem parte preciosa de um extenso legado histórico, filosófico e religioso, deixado pelos sábios contemplativos da antiguidade e herdados pela modernidade e sua ciência, suas novas formas de vivência da espiritualidade e seus interesses e desafios próprios. Assim, ao lado de religiões ancestrais como Budismo e Taoísmo, vemos terapias psicológicas e uma nova medicina que se

valem da meditação, bem como jovens movimentos da assim chamada nova era, todos capítulos de uma mesma história, a história de um silêncio eloquente, ilustrando as tantas faces e formas que algo aparentemente tão simples pode vir a assumir. Pois começemos, então, com uma breve viagem no tempo, em uma retrospectiva necessariamente resumida, desde a Índia antiga até o Brasil dos dias de hoje.

1.1.1 Origens da(s) prática(s): a meditação entre as tradições espirituais

A palavra meditação provém do latim *meditatio*, que significa o ato de pensar, ponderar, contemplar. No contexto em que é utilizada aqui, refere-se inicialmente a uma ampla família de práticas de contemplação originadas e cultivadas entre tradições filosóficas e religiosas de diversas sociedades e culturas – dentre as quais discutimos em especial aquelas desenvolvidas no seio das tradições orientais, mais especificamente do continente asiático¹. Trata-se, portanto, daquilo que no idioma sânscrito, foi nomeado inicialmente na Índia antiga como *dhyāna* (ZIMMER, 2003).

No entanto, as mais antigas referências à prática da meditação são oriundas não de palavras, mas de imagens. Foram encontradas e trazidas à público no início do século XX, por meio da exploração arqueológica no vale onde floresceu a civilização Hindu, entre as ruínas das antigas civilizações aborígenes, efetivamente nativas do subcontinente indiano e anteriores portanto à chegada dos colonizadores arianos: estampadas nos chamados *selos*, quadros de barro nos quais são representadas figuras em relevo, vemos as imagens de deidades sentadas na mais conhecida posição de meditação, com as pernas cruzadas, a coluna ereta e olhos fechados, parecendo absortos em concentração, ao mesmo tempo em que se encontram cercados de árvores e animais selvagens. Estima-se que estas obras foram criadas mais de 1500 anos antes do início do calendário cristão (MURPHY ET AL, 1997).

As primeiras referências escritas conhecidas, por outro lado, são também bastante antigas. Tais referências são encontradas já nas *Upanishads*, que constituem os capítulos finais em cada um dos quatro grandes tratados do monumental conjunto dos *Vedas*, reconhecido até hoje como o conjunto de textos mais importante do vasto e complexo sistema filosófico-religioso conhecido mais genericamente como hinduísmo² – é da literatura védica original que se originam todos os

¹ Diversas analogias podem ser traçadas entre estas técnicas de meditação e outras práticas contemplativas desenvolvidas no contexto de religiões e tradições espirituais naturais de outras regiões e culturas. No entanto, a especificidade das primeiras nos permite falar em uma tecnologia contemplativa especificamente oriental, bastante vasta e variada, por um lado, mas ao mesmo tempo também com certos princípios teóricos e técnicos compartilhados pelas mais diversas tradições.

² O termo hinduísmo foi inicialmente empregado como um nome genérico pelos ingleses, sendo adotado posteriormente também pelos indianos após a colonização.

chamados seis sistemas ortodoxos da filosofia indiana³ (RADHAKRISHNAN & MOORE, DATA). Apesar destes fatos, no entanto, não há evidências concretas que permitam afirmar com maior certeza que a prática se originou na Índia para só posteriormente se disseminar pelo continente asiático. Há por exemplo indícios de que, na China, formas talvez tão antigas de meditação se desenvolveram no contexto de tradições nativas, anteriores ainda à codificação do Taoísmo como um sistema filosófico (MURPHY et AL, 1997).

Significados e sentidos de meditação no contexto das tradições

Ao longo dos milênios desde a antiguidade asiática, práticas meditativas vem sendo empregadas em diversas tradições espirituais, sobretudo no Budismo em suas muitas ramificações, no *Vedanta*, em algumas linhagens do *Yoga*, e no Taoísmo (GOLEMAN, 1997). Em cada uma destas escolas, a meditação se constitui como uma das bases mais importantes para aqueles que almejam trilhar o caminho espiritual, uma condição estrita para se alcançar as metas propostas em cada tradição, que via de regra se referem à conquista de um estado de consciência radicalmente novo.

Embora as tradições sejam muitas, e cada qual com suas singularidades em termos de teoria e práticas, é significativo como as principais vertentes compartilham a noção de que a existência humana – e na verdade a de todos os seres animados individuais – é via de regra caracterizada por situar-se muito aquém de seus mais elevados potenciais, em geral entendida como uma condição de profunda ignorância, de uma inconsciência fundamental. Tal condição seria tal que, em resumo, nos conduz a agir sempre de modo a causar sofrimento, em maior ou menor grau, para nós mesmos e para os outros. Viveríamos, assim, em uma espécie de grande ilusão, que em sânscrito por exemplo é chamada de *maya*, e isto se configuraria como uma autêntica escravidão. Por outro lado, essa visão, aparentemente pessimista ao extremo, também se complementa com a promessa de uma liberação (RADHAKRISHNAN & MOORE, 1957). Segundo esta compreensão, nossa verdadeira natureza se encontraria corrompida, ou dependendo da interpretação simplesmente esquecida. A princípio, neste aspecto a espiritualidade oriental ressoa portanto com todas as grandes religiões da história humana, ao apresentar uma cosmogonia que em seu enredo mais geral se caracteriza por esta clássica dialética entre corrupção e salvação, que pode ser entendida mais objetivamente ou mais metaforicamente, seja como queda e ascensão, como esquecimento e lembrança, ou ainda como um “mergulho” em uma dimensão de sonho e, por fim, um despertar⁴.

³ São considerados ortodoxos precisamente os sistemas filosóficos que reconhecem os Vedas: Nyaya e Vaisheshika, Samkhya e Yoga, Mimansa e Vedanta (ZIMMER, 2003).

⁴ Embora a noção compartilhada de que a condição humana é de inferioridade em relação à sua natureza essencial e

É em meio a este contexto filosófico que surge a meditação. Ao longo dos milênios de desenvolvimento de sua espiritualidade, diversos tipos de práticas foram cultivados no oriente. Práticas ritualísticas e liturgias conduzidas ou ao menos ensinadas inicialmente pelas classes sacerdotais, leitura e instrução através das escrituras sagradas e discussões entre os eruditos, ou as disciplinas do corpo – e nos casos mais radicais as famosas austeridades ascéticas – figuram entre as principais. A meditação, em especial, enquanto uma prática de introspecção, de contemplação introvertida, foi mais valorizada em determinados contextos e períodos específicos: as variações de ênfase entre as distintas práticas espirituais se deram em função do “clima” cultural e filosófico dominante em cada momento histórico, em cada espaço geográfico, cada grupo e seu conjunto próprio de ideias, valores e hábitos mais tradicionais. Naqueles cenários – comuns mas não onipresentes – em que o conhecimento e domínio do universo interior do ser humano foi entendido como mais relevante do que as realizações em termos de vida material e social, quando a observação e conquista de si mesmo, por meio da compreensão direta da própria experiência e do desenvolvimento dos próprios potenciais latentes, foram consideradas mais importantes que as demais práticas, aí sim a meditação recebeu naturalmente uma atenção mais cuidadosa. Um exemplo interessante neste sentido é encontrado no período de desenvolvimento das *Upanisad*, um momento histórico especialmente fértil na Índia, marcado em sua esfera filosófica por uma transição radical, empreendida “à medida que o 'caminho do conhecimento' (*jñanamarga*) substituía o 'caminho da atividade ritualística' (*karmamarga*), ou seja, quando a filosofia (...) despreendeu-se da teia do ritualismo mágico, e esse foi gradualmente sendo relegado a um segundo plano” (ZIMMER, 2003, p.249). Nesse contexto, as preocupações do período védico-bramânico clássico, dominado por uma rígida estrutura religiosa com seu panteão, rituais, hinos e preceitos norteadores da vida em uma sociedade de castas, foi lentamente cedendo espaço à investigação da mente em si mesma, à realizações de ordem mais pessoal, com uma orientação portanto mais eminentemente psicológica – com a meditação assumindo aí um papel de destaque, logicamente.

A meditação se insere, assim, em uma vertente no rio da vida filosófica – não somente da Índia mas de todo o oriente – na qual se entende que o caminho espiritual passa sobretudo pela auto-realização, por meio do conhecimento acurado e controle de si mesmo, mais do que por quaisquer atividades orientadas para o mundo exterior. Como aponta Zimmer, a princípio em referência à filosofia *Samkhya* e à *Yoga*, mas trazendo também uma boa exposição sintética da

primordial, variam os modos mais específicos pelos quais é vista esta condição, assim como os processos que a determinam; no Jainismo, por exemplo, nativo da Índia e anterior à chegada dos arianos com sua tradição védico-bramânica, entende-se a corrupção como uma poluição objetiva da essência (que nesta escola seria a mônada vital individual, ou *purusa*) por meio do contato com a materialidade (*prakrti*), enquanto no Bramanismo a natureza do problema é entendida mais psicologicamente, como uma espécie de ilusão de ótica, pela qual a essência é tão somente ignorada, mas nunca realmente corrompida (ZIMMER, 2003).

função principal e mais geral da meditação entre as diversas tradições,

a mente é uma ondulação contínua, como a superfície de um lago submetida à brisa, tremulando com reflexos entrecortados, variáveis de dispersos. Por si mesma jamais ficaria parada como um espelho perfeito e cristalino, em seu *estado próprio*, refletindo tranquilamente o homem interior porque, para que isso acontecesse, seria necessário deter as impressões sensórias vindas do exterior [que são como as rajadas de vento que perturbam a água], bem como os impulsos internos: recordações, pressões emocionais e as incitações da imaginação [que seriam como correntes abaixo da superfície]. Contudo, o *yoga* aquieta a mente; e, no momento em que esta quietude é atingida, o homem interior revela-se, como uma jóia no fundo de um manso lago [que agora pode enfim ser vista]. (ZIMMER, 2003, pp. 211)

Assim, as práticas meditativas surgem e se desenvolvem no contexto das tradições, inicialmente no continente asiático, ao longo de milênios desde tempos remotos e difíceis de definir com precisão, com a finalidade última de propiciar ao praticante alcançar por si mesmo este estado não-ordinário de consciência, que seria caracterizado pela transcendência das ilusões a que normalmente estão submetidas as nossas mentes e consciências, o que garantiria a vitória sobre os ciclos de conflitos e sofrimento que restringem a existência humana. No ocidente, tal conquista é conhecida de modo mais genérico como *iluminação* – em termos nativos se falaria por exemplo em *nirvana*, no budismo indiano, (RADHAKRISHNAN, 1957), ou em uma comunhão com o *atma-brahman*, a “alma divina” no *vedanta* (ZIMMER, 2003), o *satori* no Zen-Budismo japonês (FONTE), ou ainda a harmonia com o fluxo do *Tao*, o “eterno caminho” mencionado pelo Taoísmo (BLOFELD, 1995).

Desde aqueles primórdios, no fértil solo filosófico e religioso da antiguidade asiática, as práticas meditativas sofreram significativas transformações, mas no geral conservando sua relação com a religiosidade e espiritualidade tradicionais do oriente, até os dias de uma revolução, que marcaria o início de uma nova fase dessa história, com implicações que talvez apenas começamos a compreender: a viagem para o ocidente. Isto é, uma viagem não apenas na bagagem de alguns peregrinos europeus vindos de excursões a terras exóticas, mas uma autêntica migração e a criação de uma nova grande rota de intercâmbio cultural, cujas repercussões sentimos até hoje, crescendo e gerando ondas de mudança em contextos os mais diversos. Passemos então a este novo capítulo.

1.1.2 Chegada e difusão das práticas meditativas no contexto do ocidente

O encontro entre dois mundos: primeiros contatos e marcos históricos

Os contatos entre o ocidente – ou mais especificamente os europeus – e os povos do grande continente asiático já vem se realizando há milênios – vide por exemplo as excursões militares de Alexandre, levando a Grécia antiga a avançar sobre as fronteiras da Índia, ou todos os intercâmbios comerciais realizados ao longo dos séculos (RAO, 2010). Repercussões culturais e intelectuais importantes desde encontros podem ser bem observadas, por exemplo, já na obra do filósofo alemão Schopenhauer no século XVIII, na qual se nota a forte influência do Budismo (ABELSEN, 1993).

No entanto, a difusão maior da meditação no ocidente se deu principalmente a partir da segunda metade do século XIX, através de círculos de estudiosos espiritualistas na Europa e nos Estados Unidos. Neste período, fértil em termos de revoluções e inovações em todos os âmbitos da vida intelectual, as fronteiras entre religiões, filosofia e ciência se mostram não raramente bastante tênues e imprecisas, e nesse contexto a descoberta das tradições orientais por parte de entusiastas de novas visões de espiritualidade foi de fato grande relevância, com os ecos deste encontro sendo sentidos até hoje.

As ideias orientais, inicialmente, encontraram forte ressonância entre pensadores do idealismo e romantismo europeus, assim como do transcendentalismo norte-americano. Este último, enquanto um movimento filosófico e religioso especialmente influenciado pela filosofia do oriente e que alcançou seu ápice entre os anos 1840 e 1880, apresentou-se como uma reação tanto ao racionalismo quanto ao empirismo no campo da filosofia, assim como ao Calvinismo no âmbito da religião, valendo-se em suas fontes de textos indianos como os *Vedas*, *Upanishads* e *Bhagavad Gita*, além de outras religiões e noções do idealismo alemão – os escritores Ralph Emerson e David Thoreau aparecem aí como nomes de destaque (MURPHY ET AL, 1997). No mesmo período, caracterizado de fato pelo surgimento de diversos movimentos neo-espiritualistas no ocidente, textos Hindus sobre meditação foram traduzidos pela primeira vez para o inglês em uma forma popular por integrantes da Sociedade Teosófica, cruzando assim uma grande fronteira linguística, e tornando mais acessíveis os ensinamentos sobre técnicas contemplativas orientais – Helena Blavatsky, a mais conhecida das personalidades na história da Teosofia, foi a esse tempo uma das maiores difusoras de conhecimentos tradicionais asiáticos, trabalhando ativamente entre as décadas de XX e YY. Em paralelo, princípios da filosofia asiática, mesclados com conceitos de diversas escolas de pensamento espiritualista e culturas no oriente e ocidente, influenciaram profundamente o movimento conhecido como *New Thought*, em grande parte fundado sobre o trabalho de Phineas Quimby, idealizador de um modelo de cura no qual tanto a doença quanto a saúde se originam antes de mais nada na mente, e no qual práticas de visualização e meditação guiada foram amplamente

utilizadas (MURPHY ET AL, 1997).

Neste momento inicial, o *World Parliament of Religions*, realizado em 1883 na cidade de Chicago, é apontado pelos historiadores em geral como o primeiro grande marco para a difusão dos conhecimentos sobre a meditação no ocidente – foi a primeira vez em que estudiosos receberam, em solo americano, ensinamentos asiáticos vindos dos próprios asiáticos. Após este evento, diversos mestres espirituais, representantes de diferentes linhagens orientais, foram convidados a disseminar seus ensinamentos pelo país, ocasionando grandes excursões para a realização de conferências, e não muito tempo depois levando à formação dos primeiros *ashrams* (templos de tradições indianas) nos Estados Unidos. Swami Vivekananda, discípulo direto de Sri Ramakrishna e representante da linhagem Vedanta pode ser citado entre os pioneiros mais importantes neste movimento (MURPHY ET AL, 1997).

É preciso apontar, no entanto, que o encontro entre tradições tão distintas nunca se realiza somente com concordâncias, ou sequer com diálogos e debates marcados pelo respeito à diversidade, com intercâmbios frutíferos e enriquecedores para todos os envolvidos – e de fato, esta utopia definitivamente não achou lugar no caso do encontro entre ocidente e oriente. Ainda que as singularidades culturais e filosóficas dos povos asiáticos, em sua história antiquíssima, despertassem o mais autêntico interesse e até mesmo entusiasmo entre alguns pensadores ocidentais, também não faltaram críticas, e não raramente a partir de uma leitura bastante reducionista, sustentada por visões demasiado etnocêntricas – a maior parte destas críticas sendo feitas por eminentes estudiosos no mais alto âmbito acadêmico. Um exemplo clássico está no julgamento inicial de Hegel a partir de suas leituras de história da filosofia, concluindo que a filosofia oriental não merecia atenção; tal julgamento parece ter sido feito com base em informações escassas e inadequadas sobre “cultos populares representando um retorno medieval de resquícios de tradições religiosas proto-históricas” (NANAJIVAKO, 1987, p. 296-297, tradução nossa). Este posicionamento de Hegel, no entanto, veio a mudar radicalmente anos mais tarde, quando de seu primeiro encontro com o Bhagavad-Gita, traduzido para o alemão, que lhe inspirou extensos comentários e elogios, influenciando seu trabalho nos últimos anos de vida (NANAJIVAKO, 1987).

Um outro exemplo está na Psicologia, nas interpretações psicanalíticas iniciais acerca das teorias e práticas advindas do oriente, com destaque para a meditação, que não foram especialmente favoráveis, digamos. De fato, com uma inclinação fortemente materialista, em que o ser humano é compreendido basicamente como um animal cultural, conflituosamente dividido entre os ímpetus de sua natureza biológica e os condicionamentos advindos do pertencimento a uma determinada sociedade com seus códigos linguísticos e morais⁵, os primeiros psicanalistas a se interessarem em

⁵ Vale lembrar, ainda, que a Psicanálise surge com Freud na conservadora Viena de fins do século XIX.

algum grau pelo tema não viram, no oriente e nas práticas contemplativas tão características de sua vida filosófica, muito mais que formas sofisticadas de escapismo, tentativas de se refugiar do mundo mergulhando no próprio eu, pretendendo assim escapar aos conflitos e dilemas da vida humana, em sua objetividade e dureza. Assim, o *nirvana* budista, por exemplo, assim como o anseio pela experiência mística, de transcendência do ego e comunhão com a totalidade cósmica, foram entendidos basicamente como modos de regressão, expressando nada mais que o então já bem discutido anseio pelo retorno ao útero, ao estado de pacífica indiferenciação entre o feto e a mãe, a um silêncio em que todos os problemas são resolvidos, simplesmente porque deixam de ser colocados. Esta visão inicial foi complementada posteriormente por importantes trabalhos de psicanalistas menos ortodoxos, dentre os quais se destaca Erich Fromm, autor do clássico *Zen-Budismo e Psicanálise*, produzido em colaboração com D.T. Suzuki, especialista no *Zen* (FROMM ET AL, 1960).

Primeira metade do século XX

Na transição entre os séculos XIX e XX, o interesse em religiões comparadas era crescente, incitando iniciativas em uma área de estudos em franca expansão. Inicialmente, foi em grande parte aí onde a meditação, ainda percebida como uma prática intrinsecamente cultivada no âmbito religioso, recebeu maior atenção (GOLEMAN, 1997). Com o tempo e a realização de novos encontros e eventos de discussão filosófica e científica acerca do tema, este interesse passou a contagiar também estudiosos em diversas outras áreas, como filósofos, historiadores, psicólogos e psicoterapeutas. Neste período, diversos trabalhos conjuntos foram desenvolvidos entre estes pesquisadores e mestres representantes de tradições asiáticas, resultando por exemplo, pela primeira vez na história, em livros e artigos escritos em colaboração entre *swamis* e cientistas (AKHILANANDA, 1999).

No entanto, para além do âmbito mais acadêmico, as artes meditativas já eram a esse tempo apropriadas também na cultura popular, através de indivíduos europeus e americanos com alguma vocação religiosa e de mentalidade mais aberta, interessados em novas visões de espiritualidade. Durante a década de 20, o hoje bem conhecido iogue Paramahansa Yogananda, pioneiro na difusão da *Yoga* no ocidente, excursionou em solo americano divulgando as idéias e práticas de sua linhagem⁶, conquistando grandes audiências e um número rapidamente crescente de adeptos, vindo a tornar-se autor de *best-sellers* ainda atuais como *Autobiografia de um Iogui* (YOGANANDA,

⁶ Discípulo de Sri Yuktéshwar, Yogananda é representante da *Krya-Yoga*, que pode ser entendida como uma tradição neovedantina, cuja iniciação, segundo a interpretação tradicional dos próprios *gurus* da linhagem, remonta à figura de Babaji, por muitos chamado o cristo-iogue da Índia (YOGANANDA, 1946).

1981). No mesmo período, o místico Gurdjieff, um dos mais notáveis expoentes do novo espiritualismo no ocidente, ensinava técnicas de meditação na ação, adaptadas por ele mesmo no contexto de seu complexo sistema de desenvolvimento dos potenciais humanos (GURDJIEFF, 2008). Outro protagonista, um jovem indiano chamado Jidhu Krishnamurti, treinado pela Sociedade Teosófica, apresentava por sua vez a visão de meditação não como uma técnica em especial, mas como uma atitude de atenção penetrante e constante à experiência cotidiana, pregando a noção radical de uma libertação da mente aqui-e-agora, sem tempo e sem métodos (KRISHNAMURTI, 1976).

Durante a segunda guerra mundial, alguns intelectuais e escritores influentes e interessados em cultura do oriente, entre eles os ingleses Aldous Huxley e Gerald Heard, emigraram da Europa para os Estados Unidos, e vieram a se tornar discípulos de meditação perante o Swami Prabhavananda, então líder da Sociedade de Vedanta do Sul da Califórnia. Resultados concretos deste encontro incluem livros importantes na difusão da filosofia asiática e das práticas meditativas, tais como o clássico *Vedanta for the West* (JACKSON, 1994). Nesta mesma época, do outro lado do continente, diversos encontros se realizaram entre o também vedantino Swami Akhilananda, que situara residência em Boston, e acadêmicos eminentes, entre eles Gordon Allport, levando à produção do tratado *Hindu Psychology* (AKHILANANDA & ALPORT, 1946), escrito pelo próprio Swami e com introdução de Allport, constituindo outro clássico pioneiro na difusão da meditação. Outros frutos significativos deste período foram os trabalhos da fundação Bollingen, nascidos em especial da colaboração entre alguns estudiosos de destaque, entre eles o indologista e especialista em sânscrito Heinrich Zimmer, o mitólogo Joseph Campbell, o psicólogo suíço Carl G. Jung e o sinólogo Richard Wilhelm. Uma das obras mais importantes desta parceria foi a edição – até hoje a mais conhecida e respeitada – do clássico chinês *I Ching*, ou Livro das Mutações, tratado taoísta há séculos utilizado como oráculo, que contém em si, de forma sintética, boa dose da milenar filosofia da China (WILHELM & I CHING, 1984).

No início dos anos 50, o orientalista Alan Watts, filiado ao recém criado *Californian Institute of Asian Studies*, publica alguns de seus livros que, em virtude não só do conteúdo mas provavelmente também de um certo estilo iconoclasta e com um sabor do próprio Zen ao qual se dedicava a estudar com mais empenho, viriam a se tornar grandes *best-sellers*, tais como *The Meaning of Zen* (1957) e *Psychotherapy East and West* (1961), potencializando a divulgação da cultura e filosofia de povos asiáticos, tanto em âmbito acadêmico quanto no meio intelectual e artístico menos ortodoxo. Nesse mesmo período, merece ser destacada a criação do Instituto Esalen, por Michael Murphy em colaboração com Richard Price e assistência de personalidades notórias tais como Abraham Maslow, Alan Watts e Aldous Huxely; ativo até hoje, o trabalho em Esalen amadureceu rapidamente, consagrando o instituto como um pioneiro centro de educação e terapias

na fronteira entre ciência, filosofia e espiritualidade, com forte influência de teorias e práticas orientais, incluindo a meditação. Outro acontecimento relevante foi a ida de D. T. Suzuki, um dos mais respeitados estudiosos do Zen-Budismo no século XX, do Japão para os Estados Unidos, vindo logo a se tornar professor convidado na Universidade de Columbia, oferecendo seminários abertos ao público que vieram a ser bastante populares e influentes, assim como tendo seus trabalhos, antes relativamente desconhecidos, publicados em inglês (SUZUKI, 1961; 1934).

A “nova era” da meditação: filosofia oriental e espiritualidade na contracultura

A partir da década de 50, a filosofia asiática e as práticas de meditação já começavam a despertar atenção entre jovens artistas e intelectuais do então emergente movimento *beatnik* (WATTS, 2002). Este encontro é bem representado por personagens iconoclastas como Jack Kerouac, autor dos clássicos *On The Road* e *The Dharma Bums* – este último, traduzido em português como *Os Vagabundos Iluminados*, versa em grande parte precisamente sobre a presença e as singulares formas de apropriação, entre expoentes deste movimento, da espiritualidade nativa do oriente, em especial da influência vinda do zen-budismo.

É sobretudo a partir dos anos 60 e até meados dos 70, no entanto, que observa-se enfim um outro grande marco, formado principalmente na complementariedade de dois fenômenos: o advento da contracultura, por um lado, já anunciada no horizonte à época do movimento beat mas tomando corpo com os jovens da primeira geração após a segunda guerra mundial, nascidos no chamado *baby-boom* do pós-guerra; e por outro lado a vinda de uma quantidade significativa de mestres espirituais – como *swamis* de diversas linhagens da *Yoga*, *lamas* tibetanos, monges zen-budistas do Japão, sacerdotes taoístas – que migraram da Ásia para o ocidente, em consequência das crescentes tensões políticas naquele continente, geradas com a expansão do comunismo chinês (MURPHY ET AL, 1997). Estes dois fatores, muito bem casados entre si, confluíram para o início de um segundo grande capítulo na história da meditação no ocidente, caracterizado por uma grande proliferação e popularização dos ensinamentos vindos das sociedades orientais, abraçados com entusiasmo por uma juventude sedenta de novas idéias e práticas, no seio da contracultura, com sua inerente rebeldia aos modelos tradicionais de vida cultivados nas Américas e Europa, incluindo aí os de espiritualidade (WATTS, 2002).

Assim, para quem vivesse em São Francisco ou em outras cidades americanas na transição entre as décadas de 60 e 70, não seria incomum – embora também não deixasse de ser surpreendente e de causar estranhamento – sair para um passeio de domingo e presenciar a pequenas multidões de jovens com roupas coloridas ocupando os parques e espaços públicos, dançando alegremente e cantando *Hare Krishna*, tocando instrumentos exóticos como o harmônio

ou a sítara, praticando *ásanas* do *Yoga*, ou simplesmente sentados em profundo silêncio, concentrados e de olhos fechados, absorvidos na contemplação de algo não visível aos olhos dos passantes – tudo isso não muito distante, ou talvez até no mesmo contexto, de uns tantos grupos aureolados pela fumaça de cigarros artesanais com a então já popular *cannabis sativa* (BRAUNSTEIN & DOYLE, 2002).

De fato, dentro deste contexto histórico, um dos fenômenos que mais chamam a atenção é o de descoberta e crescente uso dos chamados psicodélicos por parte de uma parcela significativa desta nova geração. A este tempo, os mistérios da vida psíquica do ser humano já vinham ganhando importância mais significativa no cenário cultural, entre intelectuais e artistas, graças em grande parte ao advento da Psicanálise, criada por Freud no início do século XX e popularizada nas décadas seguintes – seja gerando adeptos formais e pacientes, simpatizantes não especializados, ou, ainda bem mais frequentemente, através de uma forte resistência por parte de críticos em diversos âmbitos. No entanto, “para uma nova e mais jovem geração de visionários, a psicanálise foi logo substituída pelas drogas psicodélicas como o veículo primário para abrir as portas internas da percepção” (MURPHY ET AL, 1997, p. 5, tradução nossa). E bem, é interessante notar que assim como estas substâncias – sobretudo o LSD, sintetizado pela primeira vez acidentalmente em laboratório, e a mescalina, encontrada no cactus mexicano Peyote e utilizado pelas tradições xamânicas – exerceram grande fascínio sobre esta geração, abrindo potenciais caminhos de exploração da consciência e seus distintos estados e modos de funcionamento e proporcionando assim possibilidades radicalmente novas de percepção e compreensão de si mesmo e do mundo, também as práticas de meditação despertaram um grande interesse, embora de maneira um tanto diversa. Como apontam Murphy et al,

o movimento de contracultura que se seguiu foi considerado uma revolução na consciência, conduzido pelas drogas de expansão da mente, assim como definido pela ensinamentos espirituais de culturas asiáticas, cada um criando as condições para a expansão do outro. Na medida em que a revolução psicodélica dos anos 1960 diminuiu para os baby boomers do pós-guerra amadurecendo em 1970, a meditação, e tudo o que isso implicava, então tornou-se fixa como uma ética duradoura desta geração. A crença era de que as práticas de meditação não só limpavam a consciência dos psicodélicos, e confirmou o compromisso de buscar estilos de vida alternativos, mas também de que elas informaram a direção sociocultural que as vidas de muitos jovens logo tomariam no estabelecimento de novas e permanentes formas de prática espiritual. (MURPHY ET AL, 1997, pp. 5, tradução nossa)

De fato, embora seja claro que grande parte do interesse despertado pela meditação entre os jovens daquele período não chegou a ir muito além de um fascínio mais superficial e sem um real comprometimento em termos de vida espiritual, também é fato que os mestres asiáticos recém-chegados encontraram, sim, um número significativo de novos seguidores mais sérios. Mais que isso, muitos destes que se tornaram novos adeptos ocidentais das tradições milenares do oriente, ao dedicarem-se mais seriamente ao estudo teórico e prático, com a orientação íntima de instrutores nativos das próprias linhagens espirituais, viriam não muito tempo depois a se tornarem eles mesmos mestres qualificados, constituindo uma nova leva de *swamis*, *lamas* e *senseis* americanos e europeus. Com o tempo, inevitavelmente foram se realizando adaptações, maiores ou menores, no conjunto das tradições originais, que inseridas em um novo contexto social e cultural, na era moderna e sob a liderança de ocidentais, vieram a assumir características novas e singulares. A onda propagada neste período viria a refletir-se pelas décadas seguintes, alterando significativamente o panorama da vida espiritual no ocidente, contribuindo para sua diversidade e riqueza (MURPHY ET AL, 1997).

Crescimento do interesse científico em práticas meditativas

Já um terceiro marco desta trajetória das práticas contemplativas orientais desde sua chegada ao mundo ocidental pode ser apontado a partir do crescimento do interesse científico. Por décadas no século XX adentro o interesse em um estudo mais acadêmico ficou restrito quase que completamente aos pioneiros em áreas menos “duras”, tais como a filosofia, a psicologia, as ciências das religiões. Isso não é de surpreender, já que é sintoma claro de uma grande dificuldade de comunicação e compreensão mútua por parte de culturas tão distintas quanto a científica moderna no ocidente e a tradicional oriental; a fronteira epistemológica é tal que só muito lentamente um diálogo pode começar a se delinear. Como revelam Murphy et al, mais uma vez, referindo-se à sua retrospectiva bibliográfica realizada em fins dos anos 90,

compreender o que meditação é se provou não ser uma tarefa fácil. As subentendidas e geralmente ocultas asserções filosóficas da ciência racionalista não valorizam o intuitivo. Eles não reconhecem a realidade do transcendente ou o conceito de estados mais elevados de consciência, nem mesmo, no sentido mais estrito, admitem a possível existência de forças inconscientes ativas na cognição e percepção. Meditação, portanto, é um tema que, caracteristicamente, não seria tomado por cientistas ortodoxos. Seria de se esperar que o financiamento da investigação seria escasso, a revisão por pares difícil, e canais de publicação limitados. A evidência

mostra que, pelo menos até recentemente, este tem sido exatamente o caso.
(MURPHY ET AL, 1997, p. 6, tradução nossa)

Por isso, especialmente relevante vem sendo o crescimento do trabalho em ciência experimental, cuja abordagem metodológica era – e de fato ainda é – hegemônica na produção de conhecimento no campo acadêmico. Na realidade, as primeiras pesquisas do tipo foram conduzidas ainda na passagem do século XIX para o XX; mas a partir da década de 60 observamos um crescimento maior, ainda que lento, do número de estudos empíricos, formulados para observar objetivamente os efeitos da meditação sobre o funcionamento psicofísico, com um aumento bastante significativo de trabalhos publicados. Este crescimento, claro, foi impulsionado em parte também pelo desenvolvimento tecnológico, à medida em que novos equipamentos e métodos de pesquisa passaram a integrar o arsenal metodológico das ciências biológicas e psicológicas, em suas vertentes laboratoriais.

Neste contexto, muitas contribuições vem sendo trazidas quanto aos processos psicofisiológicos envolvidos nas práticas de meditação e seus efeitos. A diminuição do ritmo de ondas cerebrais e taxas metabólicas, por exemplo, correlacionados à experiência subjetiva de atenção e mente desperta e concentrada, é uma observação comum e ainda intrigante. Por outro lado, são relatados diversos benefícios obtidos pelas práticas, como o auxílio no desenvolvimento de habilidades cognitivas e na prevenção e tratamento de transtornos físicos e psicológicos. Após as primeiras décadas de pesquisa, é bem reconhecido o potencial da meditação em contribuir para a melhoria da qualidade de vida em múltiplos aspectos (MONK-TURNER, 2003).

O advento da meditação laica

Uma das faces mais relevantes da popularização das práticas meditativas orientais no ocidente vem sendo a desvinculação destas práticas de seu contexto tradicional e espiritual. Esta adaptação por si só é de grande importância, na medida em que é inédita na história das práticas meditativas, que até então sempre foram empregadas no âmbito das tradições – e ainda que em certos casos a conotação possa ser caracterizada muito mais como filosófica do que propriamente religiosa, ou mais como prática psicológica que ritualística, a dimensão transcendental não só jamais esteve por completo ausente, como sempre foi, ainda que implicitamente, a dimensão mais essencial na visão mais ampla, a raiz da sustentação teórica destas práticas.

Em grande parte impulsionado pela pesquisa científica, este movimento de laicização da meditação pode ser entendido a partir da confluência de alguns fatores. Um deles foi o reconhecimento crescente dos benefícios advindos do próprio hábito de meditar em si, com as

pesquisas psicofisiológicas trazendo evidências significativas das modificações orgânicas ocasionadas durante a prática em si mesma, assim como da existência de efeitos benéficos a curto e médio prazo, ambas as observações possíveis não só entre adeptos tradicionais – que portanto chegavam já imbuídos com todo um sistema de crenças que poderia a princípio ser presumido como o possível real fundamento para a eficácia – como também entre indivíduos sem nenhuma formação em qualquer linhagem de espiritualidade asiática, ou mesmo sem qualquer treinamento anterior em práticas contemplativas. Outros fatores que podem ter sido relevantes, ao menos em contextos acadêmicos mais conservadores, envolvem questões pragmáticas, e eventualmente mais políticas e sócio-culturais do que de “pura” pesquisa científica. Manter a meditação exclusivamente no âmbito das tradições implicaria em dificuldades práticas, como por exemplo a necessidade constante de dispor de um instrutor qualificado, que fosse adepto formal destas religiões. Há de se considerar também a possível resistência por parte de indivíduos já praticantes de outras religiões quanto à rituais associados a outras crenças e culturas, sem contar ainda a eventual dificuldade em legitimar a iniciativa perante a comunidade científica e angariar recursos de financiamento para a implementação de modelos terapêuticos baseados em práticas ainda vistas como intrinsecamente religiosas.

Assim, a partir das primeiras iniciativas neste sentido ainda no período dos anos 60 e 70, que como veremos seriam tomadas por médicos e pesquisadores pioneiros em solo norte-americano, e mais com um evidente crescimento nas últimas décadas, observamos uma grande disseminação dos usos laicos da meditação (RATO, 2011). A partir de um reconhecimento crescente dos benefícios de se meditar, diferentes técnicas vem sendo adotadas e avaliadas em hospitais, clínicas de psicoterapia, *spas*, escolas e empresas, ou então praticadas mais independentemente por indivíduos não compromissados com nenhuma religião ou tradição espiritual. Nestes casos, não se medita mais com a finalidade de aperfeiçoamento espiritual, mas com objetivos os mais diversos, adequados a seus novos contextos: prevenção e tratamento de doenças em geral ou em quadros mais específicos, com intervenções conduzidas por médicos e outros profissionais da saúde; terapias psicológicas, a exemplo da terapia cognitivo-comportamental e algumas abordagens psicossomáticas; relaxamento de corpo e mente oferecido no contexto de um fim de semana em algum hotel fazenda longe das agitações dos grandes centros urbanos; um melhor desempenho escolar, visado por instituições educacionais com algum pioneirismo em uso de práticas pedagógicas não-convencionais; ganhos de produtividade nos âmbitos empresariais, com programas coordenados pelos setores de recursos humanos; ou simplesmente um maior autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, buscado por indivíduos que percebem na meditação uma forma de despertar seus potenciais.

Este é um fenômeno único na história da meditação, um ícone da modernidade. A abordagem laica, com seu viés pragmático e sua universalidade, desapegada de crenças religiosas

específicas e abertas aos mais diversos públicos, é de fato uma proposta revolucionária. Através dela, diversifica-se o espectro de indivíduos com acesso à experiência com práticas meditativas, disseminam-se aplicações em contextos institucionais, como hospitais e escolas, assim como projetos de pesquisa e intervenção, com uma maior penetração no mundo acadêmico. Por outro lado, não podemos esquecer que isso vem no bojo de milênios de história, e esta apropriação moderna e suas adaptações se fazem ao custo de excluir aspectos significativos da experiência com a meditação. O uso de práticas meditativas pode em alguns casos levar à experiências profundas em estados alterados de consciência por exemplo⁷, e as escolas laicas ainda oferecem escasso suporte teórico para lidar com tais vivências. Assim, evidencia-se a necessidade de aprimorar a abordagem laica, através das pesquisas de ponta sobre a consciência e seu espectro de modos de funcionamento, e neste sentido, aliás, um diálogo com as tradições pode ser bastante frutífero.

Adaptações modernas de práticas tradicionais

É neste mesmo movimento que vemos a adaptação de práticas ancestrais, reformuladas tanto em termos de métodos quanto de objetivos, com a criação de novos programas, institutos de pesquisa e ensino, cursos e certificações, manuais e até mesmo patentes. Todos estes novos modelos de prática são os exemplos mais nítidos de ocidentalização da meditação, que passam a ser aplicadas em contextos específicos, desvinculadas de seu contexto cultural original, através deste processo de laicização, apresentando a meditação como uma prática que não depende necessariamente de religiões, nem sequer de quaisquer crenças relacionadas à espiritualidade.

É sobretudo no campo da saúde, envolvendo prevenção e cura de doenças, que esse movimento se materializa. Entre os casos mais icônicos, de maior projeção em termos de aplicações e pesquisas atualmente, está o programa fundado em 1979 por Jon Kabat-Zinn na Escola Médica da Universidade de Massachusetts, integrando seus conhecimentos como médico e ensinamentos recebidos sob a orientação de mestres zen-budistas ativos nos Estados Unidos, como o vietnamita Thich Nhat Hanh e o sul-coreano Seung Sahn. O programa, concebido para tratar pacientes com doenças crônicas, foi nomeado *Mindfulness-Based Stress Reduction*, ou *MBSR* (Redução do Estresse Baseada em Atenção Plena), consistindo em um curso de 8 semanas através do qual os participantes aprendem técnicas de meditação combinadas com práticas corporais inspiradas na *Hatha-Yoga*⁸, e desenvolveu-se a partir daí em diversos programas de terapia psicológica e psicossomática, com

⁷ Também chamados de diferenciados ou não-ordinários. O uso de uma expressão ou outra, por si só, já denota muitas vezes uma interpretação sobre a natureza destes fenômenos (ALMEIDA & LOTUFO NETO, 2003).

⁸ Como veremos adiante, a própria *Hatha-Yoga* originalmente não consiste apenas em práticas de corpo, dependendo também de uma atitude genuinamente meditativa por parte dos praticantes, e podendo assim ser classificada como uma meditação ativa.

ênfase na prevenção e tratamento de estresse, ansiedade e quadros de dor física. Removendo por completo o arcabouço filosófico-religioso nativo do budismo, Kabat-Zinn e seus seguidores enfatizaram o caráter laico do MBSR, inserindo-o num contexto estritamente científico (KABAT-ZINN, ANO).

Um outro exemplo relevante é o uso de práticas de meditação no contexto da educação, em escolas e universidades, por exemplo. Atualmente, diversas instituições educacionais no mundo as oferecem em sua formação, seja como uma tentativa de evitar e resolver problemas pontuais de comportamento, ou, em casos mais raros, como uma forma de contribuir para promover um desenvolvimento mais integral do ser humano, a partir de uma visão didático-pedagógica mais ampla e não-convencional (RATO, 2011).

Mercantilização de saberes e práticas relacionados à meditação

No que se refere a todo o processo de adaptação e modernização da filosofia asiática e suas práticas, é digno de nota ainda como este movimento de popularização da meditação tem implicações também no que se refere aos processos mercantis, assim como a seus correlatos na publicidade. O mercado nunca dorme, e onde existe um desejo – e um potencial real – de consumo, não tardam a aparecerem as ofertas correspondentes de produtos e serviços que interessem aos consumidores e movimentem novos esquemas mercadológicos. Quando se trata de saberes e fazeres oriundos das culturas orientais, não é diferente. De fato, uma das faces da ocidentalização da meditação, mais evidente nos países desenvolvidos, é precisamente a mercantilização das práticas meditativas, que ao tratarem de técnicas e teorias específicas das quais o conhecimento necessita ser adquirido por meio de estudo e treinamento, configuram um nicho de mercado potencialmente próspero – até o silêncio pode ser vendido, e por vezes o preço é alto.

Assim, a cada dia mais vemos proliferando-se produtos e serviços neste contexto: cursos e aulas conduzidos por especialistas, sejam de ordem mais teórica ou vivencial; os assim chamados *retiros*, geralmente de alguns dias mas às vezes também mais longos, oferecidos para quem quer ter uma experiência de aprofundamento; os livros e manuais sobre o assunto, que proliferam nas estantes das livrarias, em geral dispostos nas seções de auto-ajuda, mesmo em casos em que poderiam talvez ser mais precisamente classificados como Psicologia ou Filosofia, seções que por certo não vendem tanto; e também CDs e outras mídias com gravações de músicas ou instruções para meditar ou relaxar. De fato, as possibilidades neste cardápio são variadas.

Algumas das implicações mais interessantes deste movimento são aquelas que incidem sobre a publicidade. Em uma breve análise das tantas propagandas atuais orientadas para o consumo da meditação e práticas relacionadas, encontradas facilmente na internet e em jornais e revistas

sobre temáticas espiritualistas ou de promoção de bem-estar, é possível distinguir algumas características singulares da estratégia publicitária mais comum neste contexto: a criação de um aura de paz, de tranquilidade, serenidade; a utilização de caracteres e símbolos que remetem às tradições culturais orientais, destacando-se o caráter milenar daquelas culturas; ou a associação frequente com a natureza, ou mais precisamente com certas representações icônicas de natureza, através da exibição de imagens paisagísticas de praias desertas, florestas, montanhas – tática esta mais comumente utilizada nas propagandas dos retiros. Estas características evidenciam bem que tipo de público é o alvo, assim como os benefícios que são prometidos, e através de que meios – em geral, a oferta é direcionada aos cansados, aos estressados, à quem procura uma pausa e uma fuga da rotina, e a promessa subjacente é justamente de que práticas como a meditação podem proporcionar a tão almejada paz de espírito. Embora não esteja tão distante da promessa apresentada pelas próprias tradições espirituais originais, ou mesmo das versões modernas da meditação, por uma leitura mais crítica não podemos deixar de notar aí uma tendência de simplificação, criando-se para as práticas meditativas um imaginário que a princípio não ultrapassa os níveis mais superficiais em termos de suas possibilidades, de seus distintos e por vezes significativamente complexos modos de apropriação, seus diversos fins e meios possíveis.

O cenário brasileiro: histórico e quadro atual

No caso do Brasil, a entrada e disseminação de tradições orientais, e com elas as práticas de meditação, é mais recente que nos contextos europeu e norte-americano. Os primeiros contatos se deram através do Budismo e do *Yoga*, ainda na primeira metade do século passado. No primeiro caso, a chegada ao país foi possível sobretudo através de representantes em meio aos missionários japoneses que, sobretudo após a segunda guerra mundial, passaram a ser enviados ao país por diversas instituições religiosas, junto às novas levas de imigrantes nipônicos⁹.

Desde sua chegada, o Budismo vem sendo apontado, ao lado da *Yoga* em suas diversas ramificações, como uma das tradições de origem asiática que mais cresce no Brasil (BRASIL, 2010). No primeiro caso, as vertentes tibetana e soto-zen são as mais conhecidas e com maior divulgação midiática, destacando-se aí nomes como o da monja Coen, abadessa do templo soto zen Taikosan

⁹Ainda que a imigração japonesa para o Brasil seja mais antiga, realizando-se já desde o início do século XX, antes da guerra esta tradição esteve presente apenas em escala muito pequena – o primeiro templo budista no Brasil, o Templo Kômiôji, foi construído em 1932, na cidade de Cafelândia, interior de São Paulo (MAGNANI, 2000). A pouca disseminação das tradições budistas neste primeiro momento se explica em parte pelo fato dos primeiros imigrantes virem basicamente da população rural do Japão, em um período em que predominava a ideologia *Meiji* (1868-1912), que consagrou o *shintôismo* como religião oficial, com seu forte culto ao imperador e uma evitação enfática de religiões e filosofias estrangeiras como o budismo e o confucionismo (ROCHA).

Tenzuizenji, na capital paulista, e no caso do budismo tibetano o de Alfredo Aveline, mais conhecido como Lama Padma Santen, dirigente do CEBB (Centro de Estudos Budistas Bodisatva), com filiais em várias regiões do país. Já quanto ao Yoga, o primeiro grupo de praticantes conhecido no Brasil foi o Monastério Amo-Pax, em Resende (RJ), fundado pelo esoterista e iogue francês Léo Costet de Mascheville, conhecido como Sevananda Swami, com auxílio de sua esposa e dois discípulos brasileiros. Sevananda, que já vinha vivendo e fazendo palestras na Argentina, Uruguai e Brasil desde a década de 20, é reconhecido como o iniciador de todos os instrutores da velha guarda do Ioga em solo brasileiro, dentre os quais se destacam por exemplo Caio Miranda, autor do primeiro livro sobre o tema no país (Libertação pelo Yoga), e o bem conhecido professor Hermógenes, também autor de vários livros.

As pesquisas científicas, por outro lado, assim como a utilização de técnicas adaptadas, com finalidades laicas, são ainda bem mais recentes, comparadas às primeiras iniciativas empreendidas nos Estados Unidos e Europa. Neste sentido, podem ser apontados como exemplos pioneiros os trabalhos de Elisa Kozasa, do Hospital Albert Einstein, que desde início dos anos 2000 pesquisa aplicações de práticas meditativas no contexto da saúde, e de Marcelo Dermanzo, do Centro Brasileiro de *Mindfulness* e Promoção da Saúde, da UNIFESP.

Um dos marcos mais importantes da trajetória das práticas meditativas no contexto brasileiro foi o recente reconhecimento e incentivo à meditação por parte do governo federal, a partir da criação, pelo Ministério da Saúde, da sua Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, ou PNPIC. Publicada em 2006, a política vinha sendo oficialmente discutida e construída desde três anos antes, através de um trabalho colaborativo entre instâncias governamentais e associações nacionais de Fitoterapia, Homeopatia, Acupuntura e Medicina Antroposófica, a fim de atender às “diretrizes e recomendações de várias Conferências Nacionais de Saúde e às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS)” (BRASIL, 2006, p.7).

A política inclui a Medicina Tradicional Chinesa – e sobretudo a Acupuntura, prática que já vinha sendo estudada e incorporada nos sistemas médicos ocidentais há algumas décadas – como uma de suas principais vertentes, e a meditação, a princípio, acabou entrando aí, sendo mencionada muito brevemente na verdade, dentre as possíveis práticas chinesas além da Acupuntura, aparecendo ao lado – na mesma frase, no documento original publicado – de outras modalidades como práticas corporais (a exemplo do *chi gong* e do *tai chi chuan*), ou orientação alimentar e fitoterapia. Uma explicação para isso é que, ao contrário das vertentes incluídas mais explicitamente, a meditação, além de não constituir uma prática única e não ser orientada necessariamente para o cuidado com a saúde, não conta com representações através de associações nacionais como as que participaram ativamente da construção da PNPIC – não existe uma Associação Brasileira de Meditação, por exemplo, nem nada parecido em termos de amplitude e

formalização de uma representatividade a nível nacional ou mesmo regional. No entanto, no mesmo ano foi publicada também uma portaria complementar, incentivando postos de saúde e hospitais públicos em todo o país a oferecerem práticas de meditação, que desde então vem sendo crescentemente incorporadas no Sistema Único de Saúde (GUILHERMINO & GUERRERO, 2011).

Esta incorporação no SUS das práticas integrativas e complementares, incluindo a meditação, se dá sobretudo na oferta de novos serviços e tipos de tratamento aos usuários, que passam a dispor de uma gama mais ampla de opções. Além disso, no entanto, há iniciativas interessantes em que algumas destas práticas, e entre elas as meditativas, são oferecidas aos próprios profissionais de saúde, evidenciando a máxima de que cuidadores também precisam de cuidados (LEONELLI ET AL,). Em ambos os casos, em meio aos avanços já bem observáveis há também obstáculos significativos. Os desafios são sobretudo no que concerne à materialização da política, à transição da teoria já relativamente bem estabelecida para a prática que ainda dá seus primeiros passos, em um processo complexo que envolve toda uma articulação entre atores de diferentes segmentos, incluindo gestores, médicos e outros profissionais de saúde, assim como os próprios usuários do sistema – isso é bem ilustrado por Santos et al (2011), por exemplo, analisando mais especificamente o caso de Recife, no nordeste do país (SANTOS ET AL, 2011).

1.2 Mas o que é meditação? Entre definições gerais e específicas

Sentar de pernas cruzadas, fechar os olhos e permanecer assim, imóvel, em uma espécie de transe conscientemente induzido e controlado, em geral em silêncio ou cantando algum tipo de mantra: há um imaginário comum em torno da meditação, que embora não seja de todo equivocado, se limita a um pequeno feixe de possibilidades dentro do vasto espectro das práticas meditativas. À primeira vista, meditar pode parecer bastante simples, e pode-se dizer que em geral é, mas isso é somente parte da verdade. Como apontamos anteriormente, há uma grande diversidade de práticas contemplativas que se agrupam sob o nome de meditação, de modo que um primeiro problema que se impõe quando usamos este termo é o de buscar entender se isso se justifica, e como – ou seja, o quanto faz sentido, em termos conceituais, que estas diferentes versões do caminho do silêncio introspectivo compartilhem assim de uma mesma denominação.

Começaremos então por uma breve análise do que se encontra atualmente na literatura científica em termos de definições de meditação, a fim de evidenciar as principais convergências e divergências entre autores e estudos neste sentido mais teórico. Chegamos assim à definição com a qual optamos por trabalhar nesta pesquisa, delimitada o bastante para nos fornecer uma base e nos orientar em meio à diversidade de modalidades e técnicas mais específicas, e ao mesmo tempo

aberta o suficiente para possibilitar uma exploração da riqueza das práticas meditativas em suas distinções e singularidades, em sua longa história e suas variadas ramificações. Assim, partindo desta base conceitual inicial, passamos por fim ao problema da classificação das diferentes práticas, considerando as características distintivas que nos parecem mais importantes em uma comparação entre elas, e chegando assim a uma proposta de tipologia.

1.2.1 Variedade de práticas e o desafio de definir um conceito

Temos aqui um primeiro problema quando se trata do estudo da meditação, um desafio de ordem teórica, que deriva do fato de não existir propriamente *a* meditação em si, e sim uma grande variedade de práticas que, a princípio e de modo mais genérico, são chamadas por um mesmo nome. Mais que isso, não podemos ignorar também que cada uma destas práticas se associa a distintas teorias, diferentes visões de mundo e de ser humano, e ainda de grande importância há o fato de que estas diversas formas de meditação se desenvolvem e são cultivadas cada qual em um contexto sócio-cultural específico, por indivíduos diferentes, com seus objetivos próprios, também não universalizáveis. Então o que seria isso, meditar?

Sem dúvida, há uma dificuldade em definir e operacionalizar um conceito – mas não há, por outro lado, razões para pensarmos que se trata de uma impossibilidade. O que uma dificuldade como essa nos demanda, a princípio, é um trabalho mais minucioso de classificação, que por sua vez exige um esforço no sentido compreender melhor o que, em meio à diversidade das práticas, as aproxima ou distancia, ou mais precisamente quais os aspectos que compartilham entre si e o que é aquilo que trazem de único. Como em todo estudo de sentido taxonômico, nos convida à atenção, portanto, a questão da complementariedade entre análise e síntese, sendo importante aí procurar evitar as generalizações que ignorem as diferenças e singularidades, assim como também ter o cuidado de não ignorar as semelhanças e cair em um relativismo.

Este é um problema que vem sendo abordado por diversos estudiosos. Segundo defende Goleman, por exemplo, apresentando um panorama de diversas tradições e suas correspondentes formas de meditação, comparando-as entre si,

em certos aspectos, cada método de meditação é parecido com todos os outros, com alguns outros e com nenhum outro. O primeiro nível é o dos traços comuns mais gerais, a despeito das variações idiossincráticas de técnica, ênfase ou crenças de qualquer sistema. Nesse nível, mais universal, todos os sistemas de meditação são variações de um único processo de transformação da consciência. Os elementos centrais desse processo são encontrados em cada método. (GOLEMAN, 1997, p. 119)

Em um estudo recente, conduzido por Bond et al especificamente para tratar desta mesma questão, os pesquisadores solicitaram a sete especialistas, treinados em ao menos uma entre as práticas meditativas mais estudadas cientificamente, para apontarem aquelas que seriam características essenciais para que uma prática seja chamada de meditação. Analisando as respostas, os autores apontam três variáveis que seriam consideradas essenciais entre as diversas modalidades: 1) a utilização de uma técnica específica – isto é, a meditação se diferencia de uma simples atitude de relaxamento ou descanso corporal ou mental, se caracterizando por certas orientações bem definidas; 2) uma ênfase na observação em si mesma, em contraponto à intelectualização e interpretação do que está sendo observado – os autores usam o termo “*logic relaxation*”, referindo-se mais especificamente à atitude de intencionalmente suspender, ou ao menos deixar em segundo plano, o pensamento lógico, analítico, de caráter discursivo; e 3) a auto-indução de um estado mental diferenciado – ou seja, uma modificação voluntária do próprio estado de consciência, sem depender de recursos externos (BOND ET AL, 2009).

Nos artigos de revisão de literatura acerca da meditação, por outro lado, encontramos também algumas definições, propostas pelos autores a partir da análise de diferentes estudos. Interessa notar como, mais uma vez, certas características aparecem como transversais, comuns a todas as definições apresentadas. Segundo Walsh & Shapiro, por exemplo,

meditação se refere a uma família de práticas de auto-regulação que focalizam no treinamento da atenção e consciência a fim de trazer processos mentais sob maior controle voluntário e assim fomentar bem-estar e desenvolvimento, e/ou capacidades específicas como calma, clareza, e concentração (WALSH & SHAPIRO , 2006, p. 228-9, tradução nossa)

Cahn & Polich (2006), por sua vez, apontam que o termo meditação é usado para descrever práticas que auto-regulam corpo e mente, enfatizando em especial que “a regulação da atenção é a característica comum central através dos muitos métodos divergentes” (CAHN & POLICH, 2006, p. 180, tradução nossa). A mesma opinião, no que se refere ao papel central do treinamento da atenção, é expressa por Goleman: “a necessidade de o meditador reeducar sua atenção, seja através da concentração ou da atentividade [*mindfulness*, também traduzida por alguns autores como *atenção plena*], é o ingrediente constante na receita de cada sistema de meditação para se alterar a consciência” (GOLEMAN, 1997, p. 124).

Uma outra característica relevante, ainda, também compartilhada pelas mais diversas escolas, reside na possibilidade de um desenvolvimento gradativo da habilidade com a meditação, através das prática. Como vimos, uma das premissas assumida diante da adoção de qualquer forma

de meditação é de que a atenção, em suas diferentes potencialidades, pode ser treinada e desenvolvida com o tempo e um investimento em termos de esforço pessoal por parte do praticante. Com isso, naturalmente, os resultados alcançados – isto é, além deste próprio desenvolvimento do processo atencional – tendem a se aprimorar com o tempo e o devido treinamento, tanto em termos de estados de consciência durante a própria prática quanto com relação aos traços em termos de efeitos mais duradouros (NASH & NEWBERG, 2013).

Considerando e comparando diferentes técnicas, podemos de fato observar certas semelhanças, significativas e presentes o bastante para nos permitir reconhecer uma base, uma série de características que aparecem como fundamentais nas mais diversas práticas. A partir desta constatação, podemos incorporar esta base na definição de um conceito mais geral de meditação, delimitado o suficiente para ser efetivamente um conceito e por outro lado aberto e amplo o bastante para englobar diferentes tipos mais específicos de práticas meditativas, cada qual com suas singularidades próprias.

Desta forma, neste trabalho usaremos a palavra meditação a princípio no sentido mais amplo, fazendo referência a *uma família de práticas contemplativas caracterizadas essencialmente por uma auto-regulação da atenção, que envolve a observação sustentada de um fenômeno ou conjunto de fenômenos no campo de consciência, com ênfase na percepção em si mesma, evitando-se interpretar ou julgar aquilo que é percebido*. Como se pode notar, esta é uma definição que se concentra nos aspectos metodológicos das práticas, ou seja, o foco reside no *como* fazer, evitando propositalmente o *para que* fazer, e mais ainda os resultados efetivamente alcançados. Isso se justifica pelo fato de que os objetivos que os indivíduos têm em mente ao praticar uma forma de meditação, embora coincidam quanto a certos pontos mais gerais como o desenvolvimento de capacidades como atenção, concentração e calma, são ainda muito menos generalizáveis que os procedimentos adotados durante a meditação em si, que de fato diversas vezes podem ser basicamente os mesmos, ainda que os fins almejados, que dependem da visão de mundo do praticante, possam ser consideravelmente distintos.

1.2.2 Classificação das práticas: para uma tipologia da meditação

Tendo em mente esta definição mais geral, devemos no perguntar acerca das diferenças, a fim de reconhecer, para além desta base, que seria compartilhada por todas, o que efetivamente varia entre as práticas. Este é o primeiro passo para uma sistematização mais precisa.

Em tempos recentes, com o crescimento rápido do número de estudos dedicados ao tema das práticas meditativas, toda uma discussão vem emergindo com relação a esta classificação das diferentes técnicas existentes. De fato, considerando a complexidade do tema e toda a diversidade

em termos de contextos culturais, objetivos e métodos específicos para se meditar, a criação de uma tipologia da meditação, e com isso de uma linguagem universalizada que possa ser compartilhada entre pesquisadores de diferentes campos, se tornou já uma das mais urgentes tarefas neste campo de estudos.

A maior dificuldade, neste sentido, é criada pela variedade de construtos semânticos usados no estudos de meditação, com a ausência de uma definição e taxonomia unificadas. Como apontam Nash & Newberg (2013) em uma recente análise crítica questão, em meio à toda a discussão a literatura científica atual apresenta duas tendências: em uma, a meditação é definida a princípio como uma família de técnicas de treinamento mental, caracterizando uma “definição pelo método”; a outra opta por definir a meditação em referência aos estados mentais que se acessam através do uso de um método, ou seja, uma abordagem de “definição por estados”. Esta divergência já pode criar problemas, na medida em que estudiosos podem tentar – e muitas vezes tentam – comparar resultados de pesquisas sobre “meditação” usando duas definições essencialmente distintas. Aliás, mesmo em cada uma destas tendências isoladamente, como a das propostas que definem meditação pelo método, por exemplo, a pluralidade semântica já pode criar um tanto de confusão. As primeiras propostas nesse sentido se centraram no problema do direcionamento inicial da atenção, se valendo de muitos termos distintos para os mesmos processos:

[Estas propostas] usaram termos como *concentração vs. abertura* (Ornstein), *concentração vs. insight* (Goleman), e *atenção de lentes de ângulo aberto vs. atenção de lentes de zoom* (Shapiro); e recentemente nova terminologia foi introduzida, [com termos como] como *presença aberta*, *abordagens ativa e passiva* (Newbergetal), e (...) *atenção focalizada* ou *monitoramento aberto*. (NASH & NEWBERG, 2013)

Assim, visando contribuir para esta discussão, analisaremos aqui as que parecem as principais questões no que concerne às diferenças e singularidades observadas entre as diferentes modalidades de meditação. Algumas delas vem sendo abordadas na literatura científica, enquanto outras passam despercebidas ou recebem pouca atenção.

Variações em termos do contexto cultural

Antes de mais nada, devemos apontar novamente que cada forma de meditação se enraíza e se desenvolve a partir de um contexto sociocultural específico. Neste sentido, uma primeira grande distinção entre as práticas meditativas é entre as *tradicionais*, que tem origem em alguma religião ou tradição espiritual, e as modalidades *laicas*, por outro lado, sendo as últimas resultantes do

processo de ocidentalização e adaptação de práticas nativas das tradições.

De fato, esta é uma questão importante, e que, via de regra, vem sendo deixada de lado pelas pesquisas científicas, em sua maioria de orientação experimental. Considerando que as primeiras pesquisas foram sobre práticas tradicionais, como as advindas do budismo ou do *vedanta*, que se disseminaram mais rapidamente no ocidente, essa lacuna parece derivar, em grande parte, das significativas discrepâncias em termos de cultura, filosofia e linguagem entre as tradições e a ciência. Estudamos a técnica, mas não compreendemos suas origens e bases epistemológicas. Como aponta Turci (2008), não raro houveram de fato grandes dificuldades na investigação e interpretação dos textos tradicionais advindos das grandes religiões e escolas filosóficas do continente asiático, o que foi bem ilustrado, por exemplo, no caso do Bhagavad Gita¹⁰, um dos mais importantes na história da religiosidade Indiana (TURCI, 2008). A dificuldade por parte dos cientistas em compreender o contexto cultural original das práticas meditativas é problemática, na medida em que os significados da meditação, assim como os modos de ver o mundo e estilos de vida vinculados à prática, embora de grande relevância, tendem a ser menosprezados, enfatizando-se os aspectos técnicos, descontextualizados de seu arcabouço social e cultural.

Os objetivos da(s) prática(s)

Diretamente relacionado a esse problema da contextualização, mas merecendo no entanto um tratamento à parte, mais específico, está o fato de que os objetivos das práticas de meditação podem variar bastante entre os indivíduos que a elas se dedicam. Neste sentido, uma questão importante, enfatizada por alguns autores, refere-se à diferença entre resultados imediatos, consistindo em estados mentais diferenciados acessados durante a meditação, e por outro lado os resultados mais duradouros, obtidos com a prática de longo prazo – na literatura estes dois tipos de efeitos são referidos como “estados” e “traços”, respectivamente. Os objetivos dos praticantes com uma técnica, então, podem envolver ambos os tipos de resultados.

Budistas de diversas linhagens, por exemplo, praticam a atenção focalizada na respiração, e fazem isso em última instância como meio de alcançar estados de concentração progressivamente mais profundos, que em páli (idioma falado na Índia antiga e no qual foram escritos os primeiros *sutras*, textos com os ensinamentos atribuídos ao Buda) são chamados de *janas* (GOLEMAN, 1997), em geral traduzidos como “estados de absorção”, nos quais a consciência está desperta porém funcionando de modo radicalmente distinto da vigília física, apartada da esfera da percepção

¹⁰ O nome significa literalmente "canção sublime" ou "canção do mestre", a qual integra, com seus 700 versos, o extenso texto do épico indiano Mahabharata, e vem a ser reconhecida por muitos como uma das escrituras sagradas mais importantes produzidas na história da Índia, sendo hoje a base teológica do movimento Krishnaísta, mais popularmente conhecido como *Hare Krishna* (TURCI, 2008).

sensorial, ou mais precisamente dos cinco sentidos do corpo¹¹. No longo prazo, o acesso a estes estados tem como objetivo maior desenvolver certas capacidades, sobretudo uma poderosa concentração, a partir da qual os fenômenos mentais podem ser observados em profundidade – os *janas*, assim, são importantes mas sempre incluídos em um treinamento maior. Por outro lado, a mesma técnica – basicamente a mesma em termos metodológicos, envolvendo a atenção sustentada na respiração – pode ser praticada por indivíduos em um contexto terapêutico, por exemplo, com o objetivo de simplesmente promover maior bem-estar geral através da quietude mental e tranquilidade advinda da concentração, sem a pretensão ou mesmo a noção da possibilidade de se alcançar estados alterados de consciência como os que são conhecidos e explorados no contexto das tradições. Os exemplos são facilmente multiplicáveis, mostrando mais claramente como uma mesma técnica pode ser adotada por pessoas diferentes, em contextos próprios, com finalidades bem distintas.

Classificação em função do método em si: vantagens e limites

No entanto, mesmo considerando e tratando com mais seriedade estas distinções iniciais a partir da inserção sociocultural de cada prática e das finalidades com que se medita, uma estratégia que, como apontamos anteriormente, pode de fato ser especialmente eficaz para auxiliar na conceitualização da meditação como prática é se orientar a partir dos procedimentos adotados, ou aspectos metodológicos. Da mesma maneira que isso nos permitiu chegar a uma definição mais geral, pode também servir para uma classificação mais específica e precisa, possibilitando enumerar diferentes modalidades de práticas meditativas em função do método empregado. De fato, esta é a abordagem que vem sendo predominantemente utilizada nas pesquisas científicas, que em geral se atém à técnica em si, conferindo pouca ou nenhuma atenção aos aspectos contextuais, sejam de ordem psicossocial, cultural ou ambiental – este é um risco que desejamos evitar, pois embora reconhecendo a importância de uma compreensão e classificação mais minuciosa das práticas em si mesmas, em função dos procedimentos e recursos psicológicos empregados, é preciso ter em mente esse fato de que há aspectos relevantes da experiência dos meditadores que simplesmente escapam se nos contentamos apenas com a análise em termos técnicos, metodológicos.

Modos gerais de funcionamento da atenção: focalizada e distribuída

¹¹ A psicologia budista considera a existência de seis sentidos, sendo o sexto o processo pelo qual se torna possível a introspecção, isto é, a percepção da própria mente e seus conteúdos, como os pensamentos e sentimentos (GUENTHER & KAWAMURA, 1975).

Considerando isso, podemos apontar duas categorias já existentes e consagradas na literatura ocidental, apesar da diversidade terminológica que por vezes pode confundir o leitor menos precavido: uma seria a *atenção focalizada*, também chamada de *concentração*, entre outros nomes menos usuais; e a outra é chamada por alguns de *monitoramento aberto*, enquanto outros autores preferiram termos como *atenção plena*, ou *atentividade* (TRAVIS & SHEAR, 2010). No primeiro caso, temos as técnicas que envolvem a sustentação da atenção em um único foco, mais específico, evitando-se qualquer dispersão; no segundo, trata-se de uma observação mais aberta, ampla, que atenta igualmente à todas as experiências que venham a adentrar o campo de consciência, sem se apegar a qualquer uma delas, deixando-as surgirem e passarem por si mesmas.

É de grande importância entender, no entanto, que esta distinção não é absoluta, na medida em que diversas práticas na verdade são mistas: por vezes, começa-se pela concentração a fim de aquietar a mente e parte-se para a atenção plena, ou então o contrário, firmando-se primeiro a consciência da experiência no momento presente em sua totalidade para então escolher um ou alguns aspectos para focalizar a atenção, ou há ainda a possibilidade de se alternar mais dinamicamente e intuitivamente entre ambas, de acordo com a necessidade de cada momento. De qualquer modo, reconhece-se que há um fortalecimento recíproco entre as duas abordagens: acalmar a mente pode ajudar a observar melhor, observar melhor auxilia a se concentrar e acalmar a mente. Assim, em geral as escolas de meditação trabalham com uma integração de ambas as possibilidades em um treinamento mais amplo. E como aponta Goleman (1997), diversas tradições compartilham a visão de que, no fim das contas, ambas as vias se encontram.

No entanto, indo além desta primeira diferenciação, a mais amplamente discutida na literatura, apontamos a necessidade de categorias adicionais, e mais específicas. Uma tipologia que se limite a esta variação inicial e mais geral no que se refere ao direcionamento da atenção, ainda que já seja de grande ajuda na compreensão das práticas meditativas, deixa escapar singularidades que são também significativas.

Práticas de atenção focalizada: classificação em função do objeto de concentração

A primeira, que de fato já vem sendo endereçada por alguns autores, mas que pode talvez ser melhor delineada, nos remete a uma pergunta até mesmo um tanto óbvia em relação às práticas de concentração, ou de atenção focalizada: focalizam em que? Certamente, é de amplo reconhecimento que existem diversos “objetos” possíveis para esse tipo de meditação, que funcionam como âncoras da meditação. Seria valioso, no entanto, para os que se dedicam ao estudo do tema, uma compreensão mais acurada desta diversidade, em primeiro lugar por uma enumeração mais extensa e explícita destas possibilidades, e por outro lado, talvez ainda mais importante, alguma

sistematização destas opções em termos mais precisos.

Assim, existem por exemplo práticas cujo foco é na respiração – é o caso da técnica budista conhecida como *anapana*, que aliás em si mesma admite algumas variações, como direcionar a atenção ao ar que entra e sai pelas narinas ou então aos movimentos do tórax ou do abdômen ao longo do ciclo de inspiração e expiração (NYANAPONIKA, 1992); exemplo semelhante é a prática taoísta *shin zhai fa*, “meditação de purificação do coração”, que se realizaria pela unificação da mente e da respiração (CHERNG, 2002). Há outras modalidades em que o objeto da concentração é um som, como o mantra utilizado na Meditação Transcendental (HOLLINGS, 2001); outras ainda em que se observa uma imagem, seja mais simples, como a chamada *kasina*, uma pequena roda colorida visualizada em geral por meditadores iniciantes em algumas linhagens budistas, ou então por vezes consideravelmente elaboradas, como a visão de alguma deidade tântrica empregada em estágios mais avançados do budismo tibetano, com seus numerosos e detalhados aspectos representando as distintas qualidades da mente iluminada (GOLEMAN, 1997); outra possibilidade é atentar às sensações em uma ou mais regiões do corpo, como em alguns exercícios dos programas baseados em *mindfulness*, tal como idealizados por Kabat-Zin (KABAT-ZIN, 2005). Mas há aquelas, também, em que o meditador se concentra em um pensamento específico, sobre as qualidades do Buda por exemplo¹², ou então em algum sentimento favorável em especial – vide o caso da técnica budista *metta-bhavana*, meditação de bondade amorosa, ou *loving-kindness* (HUTCHERSON, 2008; FREDRICKSON ET AL, 2008).

O papel da intenção: tipos e graus de controle voluntário durante a meditação

Outra questão relevante, e aparentemente ainda pouco abordada na literatura científica, refere-se ao papel da intenção, em complemento ao da simples atenção – neste caso não a intenção quanto à finalidade, em termos do que o praticante almeja obter como resultado, mas antes disso, no sentido do quanto ele intencionalmente controla sua própria experiência, durante a prática em si. O fato é que, apesar da meditação ser bastante associada, por um certo senso comum, à uma postura de passividade, dentre as práticas meditativas há na verdade diferentes tipos e graus de controle voluntário, intencional. Estas diferenças podem ser significativas.

Neste sentido, a própria divisão inicial que mostramos, entre as práticas de concentração e de atenção mais ampla, com foco e sem um foco específico, já sugere uma variação nesse sentido. Podemos postular que, quando se trata de manter a consciência fixa em algum objeto, evitando

¹² Embora uma das características gerais da meditação seja a transcendência do pensamento discursivo e dos conceitos, por vezes um meio utilizado, paradoxalmente, é usar um construto mental como objeto de concentração; em algum momento, no entanto, o objeto tem de ser abandonado, à medida em que a prática progride (GOLEMAN, 1997).

qualquer distração e repetidamente trazendo a percepção de volta ao seu alvo no caso de um desvio, o nível de controle voluntário do processo atencional é maior que nas demais modalidades, em que simplesmente se observa o que quer que se manifeste na consciência, sem um esforço especial em se ater a um ou outro conteúdo.

Além disso, no caso da via da concentração, as próprias características do objeto-alvo, por si mesmas, podem também implicar em uma diferença. Se o alvo é um objeto do campo perceptual da visão, por exemplo, importa notar se é um objeto simplesmente percebido, como um ponto no chão ou uma *mandala* que possa ser vista com os olhos abertos ou entre-abertos, ou se é na verdade um objeto visualizado, visto interiormente por assim dizer, com seus contornos e cores intencionalmente reconstituídos, a partir da memória, na tela mental do meditador, cujos olhos permanecem fechados.

Para ajudar a lidar com estas diferenças, propomos a utilização de uma escala, composta de cinco níveis de controle voluntário: 1) o nível *menor*, no qual se incluem as práticas de atenção plena; 2) o *médio 1*, com as técnicas de concentração nas quais o objeto escolhido como foco de atenção é percebido pelos sentidos; 3) *médio 2*, também com as práticas de concentração, mas neste caso com um objeto alvo que é criado mentalmente; 4) *médio 3*, incluindo as modalidades em que há um controle ativo da respiração, ou então aquelas nas quais se realiza algum tipo de vocalização – ou seja, formas de meditação em que se trabalha com a concentração em um objeto auditivo, com uso de um mantra, por exemplo, mas ao invés de simplesmente cantá-lo internamente como em alguns casos, o praticante usa efetivamente sua voz; e 5) o nível *maior*, onde se situariam as práticas que dependem de movimentos corporais. Esta diferenciação é ilustrada na tabela 3, mais adiante.

Relação com o corpo: posturas e movimentos nas práticas

Outro aspecto que não pode ser ignorado é o do relacionamento com o corpo durante prática. Apesar de em geral vermos meditadores sentados, com as pernas cruzadas e olhos fechados, imagem já bem difundida no imaginário social em torno da meditação, na verdade as técnicas, em sua diversidade, admitem diferentes posições e graus de mobilidade. Conquanto seja fato que como regra se preze por um estado de repouso e relaxamento corporal, tal estado pode ser alcançado, em níveis diferentes, com o meditador sentado no chão ou sobre uma cadeira, deitado, ou mesmo de pé. Mas o movimento também não é excluído, necessariamente, desde que seja executado conscientemente, com a mesma atenção diligente e contínua que se cultiva nas práticas com o corpo imóvel.

No *Zen*, por exemplo, pratica-se complementarmente o *zazen*, que significa literalmente “sentar-se em meditação”, seguido pelo *kinhin*, cuja tradução aproximada seria “caminhar adiante”,

em que o meditador caminha, em geral lentamente, com as mãos unidas e fechadas uma sobre a outra em frente ao corpo e na altura do coração (gesto conhecido como *shashu*), ao mesmo tempo em que busca manter a qualidade de atenção plena cultivada na fase anterior (HOLMES, 1973). Isso tem um duplo objetivo: primeiro, em um nível mais superficial e de efeito imediato, é importante para incentivar a circulação de sangue nas pernas, que pode ser prejudicada em períodos longos de meditação sentada; além disso, meditar caminhando pode auxiliar o praticante a levar as atitudes cultivadas com a prática enquanto se move pelo mundo, integrando a meditação na vida cotidiana.

Outros exemplos são os movimentos mais elaborados realizados em determinadas práticas que, embora muitas vezes não sejam a princípio vistas estritamente como formas de meditação, dependem fortemente de uma atitude meditativa. Neste caso, temos os movimentos executados no *Tai Chi Chuan*, arte marcial chinesa do chamado estilo interno¹³, inspirada em princípios taoístas (DESPEUX, 1981), ou então no *Chi Kung*, também originário da China, que seria uma prática de mobilização de energia sutil – ou *chi*, em mandarim – visando seu cultivo e fluxo equilibrado, ou ainda os chamados *ásanas* do *Hatha-Yoga*, posições corporais específicas que visam cada uma a certos efeitos distintos sobre o funcionamento psicofísico (HERMÓGENES, 1963).

Em todos estes casos, embora não se tratem de técnicas de meditação em si mesmas, os movimentos e posturas corporais devem ser realizados com plena atenção, com a mente ancorada no tempo presente, sem a interferência de pensamentos dispersivos, em uma atitude legitimamente meditativa, portanto. Possíveis vantagens destas práticas são a possibilidade de uma maior integração corpo-mente, assim como a manutenção de uma atitude mais meditativa durante o dia a dia, nos afazeres diversos. Aqui, para mapear estas diferentes possibilidades e complementar nossa tipologia, propomos uma distinção progressiva em uma escala de cinco níveis, de modo semelhante ao que adotamos quanto à questão do controle voluntário, distribuindo as práticas em cinco níveis: *menor*, com a meditação em estado de repouso corporal mais evidente, em posição sentada ou deitada; *médio 1*, com as práticas realizadas de pé, mas ainda sem movimentos; *médio 2*, de pé e com movimentos dos braços; *médio 3*, para a meditação caminhando; e *maior*, para as técnicas mais complexas em termos corporais, envolvendo diferentes movimentos alternados.

Sintetizando: esboço de um mapa

Assim, em síntese, podemos ter em mente já algumas orientações para a criação de

¹³ Entre as artes marciais, são considerados estilos internos (também chamados *esotéricos* ou *suaves*) aqueles em que se prima pelo cultivo e uso do *chi*, que seria o fluxo da energia vital sutil, em contraponto aos estilos externos (*exotéricos* ou *duros*), em que a ênfase está no desenvolvimento do corpo físico (DESPEUX, 1981).

categorias-chaves em uma sistematização mais ampla e detalhada das práticas meditativas. Em primeiro lugar, faz-se importante contextualizar em termos da inserção sócio-cultural de cada uma, evidenciando por exemplo a tradição e a linhagem específica na qual é empregada, no caso das práticas de sentido religioso ou espiritual, ou então a linha teórico-metodológica na qual se desenvolve, no caso das modalidades laicas, adaptadas e ocidentalizadas. Diretamente relacionada à esta consideração, está a questão dos objetivos, reconhecendo-se que os resultados almejados podem variar significativamente. Mas o que vem sendo mais estudado cientificamente é a metodologia em si, enfatizando-se as características distintivas de cada técnica em termos das instruções adotadas durante a prática. Neste sentido, a questão que vem sendo mais discutida é quanto às estratégias de regulação da atenção, em que se observam duas grandes vias, como vimos anteriormente – concentração e atenção plena, meditação com um foco ou então mais aberta e sem um objeto em especial. Por outro lado, é importante analisar melhor os diversos tipos de objetos aos quais pode recorrer um meditador que opte pela via da concentração. Igualmente importante, talvez, é atentar ao papel da intenção, considerando aí os diferentes graus de controle voluntário que são possíveis entre as práticas, assim como ao relacionamento com o corpo, em suas distintas posturas e gradações em termos de mobilidade.

As tabelas a seguir apresentam mais esquematicamente esta proposta de tipologia, sintetizando e ilustrando as possibilidades de classificação discutidas. Convém notar que as práticas citadas não esgotam a lista de técnicas meditativas, que são bastante numerosas. De qualquer modo, acreditamos que uma representação esquemática como essa, com estrutura básica bem definida mas aberta à complementações posteriores com o acréscimo de novos tipos de prática, pode servir de auxílio aos pesquisadores interessados no tema da meditação, facilitando por exemplo o trabalho em análises comparativas.

Tabela 1: classificação das práticas em função do direcionamento básico da atenção

Atenção plena (atentividade, monitoramento aberto)	Concentração (atenção focalizada)
<i>Vipassana</i> (budista)	<i>Shamata</i> (budista)
<i>Zazen</i> (zen-budista)	<i>Metta-Bhavana</i> (budista)
<i>Mindfulness</i> (MBSR; em alguns exercícios)	<i>Vipassana</i> (na tradição de S.N. Goenka)
	<i>Shin Zhai Fa</i> (taoísta)
	Meditação Transcendental (<i>Sri Maherish Yogui</i>)
	<i>Samyama</i> (<i>Raja-Yoga</i> , ou <i>Ashtanga</i>)

Tabela 2: classificação em função do objeto de concentração

Respiração	<i>Anapana</i> (budista) <i>Shin Zhai Fa</i> (taoísta)
Imagens	<i>Shamata</i> (budista; em algumas variações)
Sons (<i>mantras</i>)	Meditação Transcendental (Sri Maherish Yogui) <i>Japa</i> (Krishnaísmo e <i>Bhakti-Yoga</i> em geral)
Sensações corporais	<i>Vipassana</i> (na tradição de S.N. Goenka) <i>Mindfulness</i> (alguns exercícios)
Sentimentos	<i>Metta-Bhavana</i> (budista)
Pensamentos/conceitos	<i>Shamata</i> (budista; em algumas variações)
Energia sutil (<i>ki, chi, prana</i>)	Meditação nos <i>chakras</i> (<i>Kundalini-Yoga</i>)

Tabela 3: classificação em função do nível de controle voluntário

Menor (práticas de atenção plena)	- <i>Vipassana</i> (budista) - <i>Zazen</i> (zen-budista) - <i>Mindfulness</i> (alguns exercícios)
Médio 1 (objeto de concentração percebido)	- <i>Anapana</i> (budista) - <i>Shin Zhai Fa</i> (taoísta) - <i>Shamata</i> (budista; em algumas variações) - <i>Vipassana</i> (na tradição de S.N. Goenka) - <i>Mindfulness</i> (alguns exercícios)
Médio 2 (objeto de concentração criado mentalmente)	- <i>Shamata</i> (budista; em algumas variações) - Meditação Transcendental (Sri Maherish) - <i>Japa</i> (Krishnaísmo e <i>Bhakti-Yoga</i> em geral; apenas nas versões sem vocalização) - <i>Metta-Bhavana</i> (budista)
Médio 3 (com vocalização <i>ou</i> controle da respiração)	- <i>Japa</i> (Krishnaísmo e <i>Bhakti-Yoga</i> em geral; nas versões com mantras cantados)
Maior (com movimentos corporais)	- <i>Kinhin</i> (zen-budista; caminhando) - <i>Tai Chi Chuan</i> - <i>Chi Kung</i> (taoísta; alguns exercícios) - <i>Hatha-Yoga</i>

Tabela 4: classificação em função do grau de mobilidade*

Menor (meditação parada, sentada ou deitada)	- <i>Vipassana</i> (budista) - <i>Shamata</i> (budista) - <i>Anapana</i> (budista) - <i>Zazen</i> (zen-budista) - <i>Vipassana</i> (na tradição de S.N. Goenka) - <i>Metta-Bhavana</i> (budista) - <i>Shin Zhai Fa</i> (taoísta) - Meditação Transcendental (Sri Maherish) - <i>Mindfulness</i> (alguns exercícios)
---	---

Médio 1 (em pé, sem movimento dos braços)	- <i>Chi Kung</i> (taoísta; alguns exercícios)
Médio 2 (em pé, com movimentos dos braços)	- <i>Chi Kung</i> (alguns exercícios)
Médio 3 (caminhando)	- <i>Kinhin</i> (zen-budista; caminhando)
Maior (com diferentes movimentos alternados)	- <i>Tai Chi Chuan</i> - <i>Chi Kung</i> (alguns exercícios) - <i>Hatha-Yoga</i>

1.3 Pesquisa científica sobre práticas meditativas

Como vimos, a pesquisa sobre meditação vem se realizando já há alguns milênios. Sidarta Gautama, Sankara, Dogen e tantos outros mestres podem não ser reconhecidos como cientistas, mas é evidente que seus estudos exploratórios, através da auto-pesquisa e da comunicação íntima com outros estudiosos, foram de grande relevância para o conhecimento sobre práticas meditativas. O interesse científico, no entanto, é relativamente recente, e vem crescendo de modo significativo nas últimas décadas, junto com a popularidade das tradições orientais e suas técnicas, assim como das adaptações ocidentais das mesmas.

Claro, considerando os limites de tempo e recursos do nosso trabalho, não podemos aqui, nem de longe, abarcar por completo a trajetória da produção acadêmica a respeito do tema. As maiores dificuldades neste sentido derivam não só da quantidade de estudos, que já assoma significativa na literatura internacional, mas também da diversidade, tanto em termos das práticas de meditação estudadas quanto das próprias disciplinas e áreas do saber envolvidas na investigação. Com isso em mente, o que podemos propor é desenhar os contornos de um mapa, traçando as linhas mais evidentes, apontando as principais vias de investigação, com os objetivos, métodos e resultados mais relevantes dos estudos que vem sendo conduzidos.

1.3.1 A produção recente: objetivos, métodos e principais resultados

Neste sentido, uma revisão panorâmica da literatura, considerando a quantidade de artigos e livros publicados nas distintas áreas do conhecimento, já revela que a produção se divide majoritariamente em três grandes vertentes, o que é bastante compreensível: as Ciências da Saúde, sobretudo a biomedicina e suas muitas ramificações, interessadas nos efeitos e possíveis benefícios das práticas meditativas, sobretudo na prevenção e tratamento de doenças diversas; as Neurociências, para as quais técnicas envolvendo modificações voluntárias da consciência

representam interessantes oportunidades de investigação do funcionamento cerebral; e a Psicologia, mais comumente na pesquisa acerca de processos cognitivos e comportamento inter-pessoal.

Em consonância com esta primeira observação, nota-se que as abordagens utilizadas são predominantemente experimentalistas, isto é, com estudos que enfatizam os aspectos quantitativos de seus objetos, conduzidos em contexto laboratorial, com as variáveis controladas em maior ou menor grau. Os indicadores tendem a ser bastante específicos e bem delimitados, interessando aí investigar, por exemplo, o padrão de ondas cerebrais, os efeitos na prevenção de uma doença específica, na aquisição e maturação de certas habilidades psicológicas, ou o impacto em índices de bem-estar. Como veremos, esta é uma abordagem que vem oferecendo muitas contribuições importantes, mas que apresenta também suas limitações.

Já no que se refere aos resultados dos estudos, levantados sobretudo a partir de artigos de revisão produzidos até o momento, um possível modo pelo qual podemos organizá-los inicialmente é definindo quatro eixos principais. Um deles é o dos processos psicofisiológicos envolvidos na meditação em si, ou seja, durante a própria prática. Os outros três são mais relativos aos efeitos, a curto ou longo prazo, da adoção de uma prática meditativa, e podemos destacar, aí: os efeitos específicos sobre a saúde, tanto física quanto psíquica; o desenvolvimento de certas habilidades pessoais, de ordem cognitiva; e os impactos observados em algumas situações sociais específicas.

Processos psicofisiológicos envolvidos durante a meditação

O interesse científico inicial na meditação se concentrou em grande parte nos processos psicofisiológicos envolvidos durante as práticas em si. Até hoje este é um dos campos com maior número de estudos, e que vem alcançando avanços significativos, graças inclusive ao progresso tecnológico, que possibilita o uso de novas e mais precisas técnicas de investigação dos processos fisiológicos, incluindo o funcionamento do cérebro. Um dos pioneiros neste trabalho, Herbert-Benson, que começou a estudar técnicas de meditação ainda na década de 60 nos Estados Unidos, observou inicialmente a diminuição das taxas metabólicas como uma característica comum à distintas práticas, o que remete a um estado de descanso profundo ao nível do corpo (WALLACE & BENSON, 1972). Em seu primeiro livro, publicado em 1975, o autor propõe o conceito de *resposta de relaxamento*, descrito como uma espécie de reflexo natural do organismo, mas que teria o efeito contrário ao já conhecido reflexo de luta-e-fuga (BENSON, 1975). De fato, a capacidade de relaxar, de simplesmente se entregar ao momento presente, por assim dizer, constitui uma das bases compartilhadas pelas práticas contemplativas, incluindo a meditação, e desde os primeiros estudos vem se mostrando de grande relevância para a obtenção dos benefícios almejados; curiosamente, alcançar este estado aparentemente simples de relaxamento é algo que, para a maioria dos

praticantes, depende de todo um processo de treinamento e aprendizado.

Um dos mais promissores eixos de estudo, ainda no contexto das pesquisas biológicas, é o que vem se delineando pelo crescimento das neurociências. Através de técnicas como o eletroencefalograma (EEG) e de técnicas de neuro-imagem como a ressonância magnética (RM), pesquisadores podem observar mais diretamente o que ocorre no cérebro durante a meditação (CAHN & POLICH, 2006; DANUCALOV & SIMÕES 2009; FARB ET AL, 2007; IMMORDINO-YANG ET AL, 2012; LAZAR ET AL, 2000; TAKAHASHI ET AL, 2005; TRAVIS ET AL, 2010). Foram através de estudos como esses que se constatou, por exemplo, a diminuição do ritmo de ondas cerebrais durante a meditação¹⁴. No entanto, um dos achados mais importantes neste sentido foi o de que este ritmo mais lento não implica em um cérebro menos produtivo, como poderia se supor inicialmente. Pelo contrário, o que se observa, combinando-se técnicas de observação mais direta da atividade neurofisiológica, por um lado, e testes comportamentais e relatos dos próprios sujeitos, por outro, é um estado no qual o cérebro se encontra em descanso, por assim dizer, mas ao mesmo tempo a mente não está ociosa, e sim tranquila, na verdade até mesmo mais alerta e atenta do que o normal (IMMORDINO-YANG ET AL, 2012; KOZASA ET AL, 2008). Aparentemente, a resposta de relaxamento, observada já na década de 70, envolve benefícios também em termos de funcionamento cerebral – com seus correlatos de ordem cognitiva, como veremos adiante. Para descrever este processo, alguns pesquisadores o relacionam ao conceito de *modo de ativação padrão*, em referência a um estado fundamental do cérebro, no qual o mínimo esforço é requerido para seu funcionamento (IMMORDINO-YANG ET AL, 2012; TRAVIS ET AL, 2010).

Efeitos sobre a saúde: ênfase no corpo e processos fisiológicos

Outro importante eixo de estudos se desenvolve no campo da saúde. Diversos estudos de orientação biomédica investigam o potencial das práticas de meditação para auxiliar na prevenção e no tratamento de doenças específicas. De fato, a discussão em torno dos benefícios à saúde foi uma das primeiras a surgir quando a meditação começou a receber atenção por parte da comunidade científica, e já os resultados iniciais, na medida em que se mostraram favoráveis, possibilitaram incentivos valiosos em termos de recursos de financiamento, impulsionando a realização de novas pesquisas (MURPHY ET AL, 1997).

Efeitos positivos vem sendo documentados, por exemplo, na prevenção e tratamento nos casos de doenças cardiovasculares, que constituem a primeira causa de mortes no mundo, e cuja

¹⁴É interessante como uma das expressões comuns relacionadas com o imaginário social em torno das práticas contemplativas seja “entrar em alfa”, em referência precisamente a um dos estados cerebrais observados laboratorialmente, no qual o ritmo de ondas é mais lento.

relação com transtornos de estresse e ansiedade é já bastante evidente. A eficácia das práticas meditativas, neste caso, é em geral explicada, ao menos em parte, precisamente pela redução destes fatores psicológicos de risco, concomitante às alterações bioquímicas ocasionadas com a resposta de relaxamento e a diminuição das taxas metabólicas (TACÓN ET AL, 2003; ZAMARA ET AL, 1996). Caso semelhante é o das doenças do aparelho respiratório, nas quais se destaca o papel da re-educação da respiração, empregado em diversas modalidades de meditação (VYAS & DIKSHIT, 2002). Também no tratamento de certos tipos de câncer há resultados que se mostram promissores, trazendo novos dados para o estudo dos possíveis aspectos psicossomáticos de diversos casos de neoplasia (GROSSMAN ET AL, 2004); neste sentido, Kabat-Zinn, com seu programa de redução do estresse através da atenção plena, foi um dos pioneiros, trazendo evidências da ação favorável da melatonina, hormônio produzido pela glândula pineal e secretado em maiores quantidades durante a meditação (MASSION ET AL, 1995). Um outro dos principais benefícios, apontados em pesquisas de diferentes tipos de prática, e que se traduz em uma melhora geral da saúde, é o fortalecimento do sistema imunológico dos praticantes, em especial os que meditam regularmente (FANG ET AL, 2010). Resultados positivos são apontados também em diversos quadros de dor, aguda ou crônica, que são presentes na maioria dos processos de adoecimento (GRANT & RAINVILLE, 2009; PERLMAN ET AL, 2010).

Efeitos sobre a saúde: ênfase na saúde mental

Mais especificamente em termos de saúde mental, por outro lado, encontramos também estudos interessantes sobre os usos de diferentes formas de meditação no contexto de alguns dos quadros patológicos mais bem discutidos por psicólogos e psiquiatras. O maior número de publicações vem de estudos sobre o estresse (GROSSMAN ET AL, 2004), sobre transtornos de ansiedade (FERNANDES ET AL, 2010), e em casos de depressão (LEITE ET AL, 2010). Há também uma literatura relevante e mais específica para casos de drogadicções, incluindo aí o alcoolismo e o tabagismo (MARLATT ET AL, 2004). A discussão a respeito dos usos da meditação em psicoterapia, aliás, vem se mostrando especialmente frutífera (PEREZ-DE-ALBENIZ & HOLMES, 2000; WALSH & SHAPIRO, 2006); diversos profissionais da área clínica, dentre os quais se destacam os que trabalham na vertente da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), vem se valendo de adaptações de práticas meditativas no programa de tratamento de seus pacientes. A presença de tais práticas é também crescente no contexto da atenção básica em saúde, sendo já uma parte importante da rotina de muitos hospitais (SANTOS ET AL, 2012), a partir de uma perspectiva mais integrativa em medicina.

Por outro lado, com um olhar que não é necessariamente tanto para a prevenção ou

tratamento de algum transtorno em especial, se multiplicam pesquisas mais específicas no que se refere a indicadores importantes de qualidade de vida. Conceitos como o de satisfação pessoal, auto-estima e resiliência – que implica em uma atitude mais otimista e/ou pró-ativa diante das dificuldades – podem ser testados e até certo ponto mensurados através de estudos psicológicos, valendo-se menos de exames laboratoriais e mais de relatos dos próprios sujeitos e do auxílio de instrumentos como questionários e escalas validadas de bem-estar subjetivo (BROWN & RYAN, 2003). Indicadores mais objetivos, por outro lado, também podem ser investigados, como mostra o número significativo de artigos sobre implicações do hábito de meditar sobre a qualidade do sono, por exemplo (PATTANASHETTY ET AL, 2010; SULEKHA, 2006).

Uma ressalva que devemos fazer deriva de uma questão que se coloca pela diversidade de práticas meditativas. Considerando que os métodos são diferentes, é de se esperar que, embora uma base comum entre as modalidades de meditação possa prover aos praticantes resultados semelhantes, possam existir também distinções em termos dos efeitos mais específicos. No campo da saúde mental isso é especialmente relevante, já que algumas técnicas podem ser apropriadas para auxiliar a prevenir e tratar determinados transtornos, por exemplo, mas não tão propícias para outros casos, ou talvez até contra-indicadas. A literatura ainda é incipiente neste sentido, fazendo-se necessário um exame mais cuidadoso da questão. Além disso, é importante reconhecer e estudar mais atentamente o fato de que, eventualmente, a meditação pode desencadear efeitos colaterais indesejáveis, e até mesmo bastante perigosos. Alguns estudos, relacionando meditação e psicoterapia, apontam sintomas que vão desde náuseas e tonturas até eventos dissociativos e surtos psicóticos (Craven, 1989). No entanto, ao que parece a probabilidade destes efeitos negativos é significativamente maior em casos em que indivíduos iniciam uma prática com grande dedicação mas sem um devido preparo prévio e gradativo, assim como entre praticantes que superestimam a busca por experiências extraordinárias com as práticas, que se manifestam em estados alterados de consciência. Além disso, os surtos psicóticos, por exemplo, casos mais extremos e raros, parecem ocorrer em grande parte com pessoas com histórico psiquiátrico, assim como serem mais prováveis quando se associa a meditação em si com práticas potencialmente perigosas, como privação de sono e jejum (KUJIPERS ET AL, 2007).

Efeitos no desenvolvimento psicológico

Já para além da área da saúde, embora possamos lembrar que essas fronteiras são permeáveis, há diversos estudos que se concentram nos efeitos sobre as faculdades psíquicas, buscando observar se e quanto meditar pode ajudar no desenvolvimento de certas habilidades, que são úteis na vida cotidiana de qualquer pessoa. Existem fortes evidências quanto ao

desenvolvimento de algumas destas capacidades, de ordem perceptiva, cognitiva e interpessoal, geralmente investigadas por meio de testes em laboratório. A maior parte da produção neste sentido se orienta para a avaliação dos efeitos sobre a atenção, destacando-se talvez a concentração, ou atenção focalizada e sustentada por determinados períodos de tempo (BREFCZYNSKI-LEWIS ET AL, 2007; JHA ET AL, 2007; LUTZ ET AL, 2008; MACLEAN, 2010; TANG ET AL, 2007). Também a memória (WAGSTAFF ET AL, 2004) e capacidade de raciocínio (ZEIDAN ET AL, 2010) vem sendo estudadas, com resultados positivos a princípio, o que chega a ser curioso à primeira vista, na medida em que na meditação, em qualquer de suas modalidades, tenta-se precisamente sair um pouco do modo de consciência no qual nos encontramos a maior parte do tempo, no qual se enfatizam a memória e o pensamento.

Dentre as habilidades psicológicas, no entanto, algumas são mais complexas, e conseqüentemente mais difíceis de serem avaliadas, mas ao dar atenção a elas a pesquisa científica pode ser especialmente promissora, na medida em que se aproxima das experiências tais como vivenciadas pelos indivíduos cotidianamente, não apenas num contexto de laboratório. Exemplo interessante neste sentido é o da chamada capacidade introspectiva, que se refere à possibilidade da pessoa tomar consciência do que está acontecendo com a própria mente em cada momento, de perceber nuances do processo do pensamento, assim como mudanças sutis a nível emocional, ou no que concerne às sensações (NIELSEN, 2006). Outro exemplo advém da noção de auto-regulação emocional, que consistiria na capacidade de perceber, identificar e regular as suas próprias emoções, procurando criar e manter estados mentais mais saudáveis e mais agradáveis (NIELSEN, 2006; KEMENY, 2012). Benefícios significativos vem sendo apontados também quanto às habilidades interpessoais, aquelas que usamos na comunicação, na relação com os outros (HUTCHERSON, 2008; FREDRICKSON, 2008). O potencial da meditação para o desenvolvimento psicológico, apontado por estes estudos, encontra correlatos em estudos sobre os efeitos mais permanentes das práticas sobre o cérebro, seja a curto ou longo prazo, incluindo modificações anatômicas observáveis (BREFCZYNSKI-LEWIS ET AL, 2007; CHIESA ET AL, 2011; LUDERS ET AL, 2009; TANG ET AL, 2009; XUE ET AL, 2011).

Efeitos psicossociais: intervenções baseadas em práticas meditativas

Uma outra abordagem proeminente é a de orientação psicossocial. Diversos pesquisadores, trabalhando mais precisamente com a metodologia da pesquisa-ação, vem investigando se e como ensinar meditação em certos ambientes e contextos sociais pode afetá-los, considerando sobretudo as repercussões sobre as interações entre os indivíduos em um determinado grupo. Indo mais além do âmbito individual, estas iniciativas se mostram interessantes por trazerem questões que não

apareceriam, ao menos não tão evidentes, em investigações mais estritamente psicológicas, centradas em geral em questões cognitivas.

Para ilustrar algumas das tendências mais atuais, com pesquisas com resultados favoráveis à proposta de utilização de práticas meditativas, vemos por exemplo estudos com profissionais de saúde que trabalham em hospitais (SANTOS, 2012), trabalhadores submetidos em geral a uma grande carga de estresse, entre os quais uma intervenção baseada em meditação se apresenta como uma alternativa interessante para lidar com as dificuldades cotidianas e administrar a pressão emocional em um ambiente em que se convive diariamente com a doença e o sofrimento. Outros estudos situam-se em escolas e universidades (ORMAN ET AL, 2008), avaliando os efeitos gerados em termos de níveis de bem-estar entre alunos e professores, ou mais especificamente no âmbito das interações sociais e comunicação, assim como, naturalmente, no sentido do desempenho nas tarefas a que se propõe as instituições educacionais. Incursões interessantes são empreendidas também em instituições policiais e na forças armadas (REES, 2011), onde indivíduos são treinados para lidar com situações de conflito e violência, em ocupações perigosas e logicamente com alto potencial estressante. Outra tendência que merece atenção é a aplicação de programas de meditação junto a populações carcerárias, em grandes prisões (SAMUELSON ET AL, 2007), em um contexto ambiental e social atravessado com frequência por hostilidade física e psicológica, caracterizado fundamentalmente pela privação do direito à liberdade. Também entre atletas profissionais já existem pesquisas envolvendo práticas meditativas (GARDNER & MOORE, 2004), voltadas em grande parte para a avaliação de possíveis melhorias de desempenho esportivo, mas que passam também, é claro, por benefícios pessoais obtidos pelos próprios esportistas, indo desde a administração do estresse até a maior capacidade de concentração. Caso semelhante se observa em ambientes corporativos (DER HOVANESIAN, 2013; HO, 2011), marcados pela competitividade e busca constante de melhores desempenhos e lucros financeiros, por vezes ao ponto de sacrifícios por parte dos trabalhadores neste contexto.

1.3.2 Análise crítica da produção: alguns questionamentos

É preciso reconhecer as contribuições que vem sendo trazidas pelo estudo científico da meditação. Há de fato uma quantidade significativa de evidências favoráveis quantos aos benefícios das práticas meditativas, em múltiplos âmbitos, e paralelamente uma compreensão crescente dos processos envolvidos, sobretudo a nível biológico – o que aliás vem levantando questões interessantes a respeito do funcionamento do organismo em geral, que ainda merecem ser melhor exploradas, em especial sob a luz de pesquisas acerca da relação mente-corpo. Por outro lado, devemos fazer também alguns questionamentos, apontando desafios atuais no estudo do tema.

Qualidade metodológica dos estudos experimentais

Em primeiro lugar, quando olhamos mais superficialmente para todos estes estudos e resultados, nossa primeira impressão é de uma grande convergência e até quase uma unanimidade em relação à eficácia das práticas meditativas em produzir efeitos benéficos os mais diversos. De fato, a meditação poderia ser – e vem sendo, em alguns casos – vista quase como uma panacéia, uma prática indiscutivelmente boa para a saúde física e psíquica em todos os âmbitos, e a princípio sem contra-indicações. Por uma análise mais crítica, no entanto, fica claro que a história não é tão simples.

Passada a primeira onda de estudos, que de fato levantou uma grande quantidade de evidências favoráveis ao uso das práticas meditativas nos mais distintos contextos, observações mais criteriosas vem sendo feitas, incidindo sobretudo quanto à qualidade metodológica dos estudos. Como vimos, o campo de estudos da meditação conta já com cerca de 18 mil trabalhos publicados em periódicos no cenário internacional. Entretanto, segundo Goyal et al (2014), de todos estes, apenas 47 teriam sido desenhados e conduzidos seguindo o “padrão ouro” da pesquisa experimental, o que neste caso específico significaria lançar mão de recursos como testes clínicos randomizados com controle ativo para possíveis tipos de efeito placebo, mantendo as variáveis de fato sob controle e evitando assim a contaminação do estudo por influências outras que não a da meditação em si. Faz-se necessário, assim, um esforço pela condução de pesquisas experimentais mais rigorosas.

A nosso ver, no entanto, os problemas não derivam somente do fato dos estudos de laboratório em geral não adotarem um maior rigor metodológico. Esta é uma crítica importante, sem dúvida, mas por outro lado, há desafios bem distintos, que quase que paradoxalmente são relativos a este próprio modelo teórico-metodológico, que é hegemônico nas ciências.

E “eu” com isso? A marginalização da experiência subjetiva em si

Em primeiro lugar, é algo que impressiona – embora não surpreenda – o modo como as abordagens hegemônicas dão pouca ou nenhuma atenção à experiência subjetiva em si. Fato no mínimo curioso, considerando que estamos falando sobre meditação, e portanto sobre práticas de introspecção, nas quais o que mais importa é aquilo que acontece na intimidade de nossa própria consciência. Sabemos cada vez mais sobre o que acontece no cérebro, ou como meditar pode afetar os índices de bem-estar, mas e da perspectiva do indivíduo em si mesmo, o que isso significa? Os índices nas escalas dos testes psicológicos aumentaram, mas quais foram os caminhos percorridos

para chegar até aí, quais os aprendizados desse sujeito em especial com a meditação, que obstáculos enfrentou e superou, como entende e atribui sentido a todo esse processo entre começar a meditar e, no fim das contas, ter um aumento observável em uma escala específica de mensuração de bem-estar? Quanto à experiência durante a meditação em si, vemos que as ondas cerebrais diminuíram, assim como observa-se uma maior ativação da área X ou Y, mas qual é o “filme” que se passa na mente enquanto isso acontece no nível dos processos neuronais?

Na vida cotidiana não lidamos com neurônios, não sentimos sinapses; lidamos com experiências, com sensações, emoções, pensamentos, e mais precisamente com tudo isso ao mesmo tempo em uma dinâmica complexa que é, em última instância, a totalidade de nossa experiência consciente da vida, a perspectiva única através da qual sentimos e interpretamos o mundo. Esta é na verdade uma lacuna histórica na trajetória da ciência. A subjetividade, a perspectiva da primeira pessoa, sempre foi marginalizada. Uma abordagem mais qualitativa, portanto, através de novas pesquisas que valorizem os aspectos subjetivos da experiência, é de especial importância – sendo precisamente esta a que procuramos implementar nesta pesquisa.

O problema da contextualização: relevância dos fatores sociais e ambientais

Um outro desafio que destacamos é relativo ao contexto em que os sujeitos vivem enquanto se dedicam a meditar. Como essa experiência afeta ou é afetada pelo contexto social, ambiental? O presente projeto de pesquisa, por exemplo, se orienta para pessoas que meditam em grandes centros urbanos: como a meditação se situa em meio a todos os atravessamentos que se fazem presentes na metrópole contemporânea, de ordem política, econômica, cultural, ambiental, tecnológica? É de se esperar que não seja a mesma experiência de um monge que viva em um recluso monastério em alguma floresta da Índia. Assim, para investigar a experiência individual sem reduzi-la de forma simplista ao dissociar suas múltiplas dimensões, é preciso um olhar mais profundo ao contexto.

Ignorar isso implicaria, como aponta Souza, cair em uma armadilha clássica da história da Psicologia, ao abordar “uma natureza humana abstrata, despersonalizada, invariável, indiferente à cultura, à sociedade, ao contexto e ao significado” (SOUZA, 2003). Neste sentido, um conceito mais abrangente e complexo de cultura é de especial relevância para a análise psicossocial, entendendo aí cultura como a trama mais ampla de “sistemas de significados aprendidos, comunicados através da linguagem e outros sistemas simbólicos, que possuem funções representativas, diretivas e afetivas, capazes de criar sentidos de realidade particulares” (D'ANDRADE, 1984, citado por SOUZA, 2003).

Um bom exemplo, aqui, está no contexto das pesquisas em saúde, nas quais um desafio atual é empreender esta contextualização em termos sociais e ambientais, com atenção às especificidades

geográficas, político-econômicas e culturais de diferentes localidades. Um programa de terapia com uso de meditação pode ter maior ou menor adesão, assim como surtir efeitos distintos em função destas variáveis, que incidem significativamente sobre os processos de saúde e adoecimento. Como apontam Tófoli et al, os transtornos mentais, por exemplo, "estão fortemente associados a fatores sociais e ao sofrimento psicossocial vinculado a situações de pobreza, baixa escolaridade, condições de trabalho e em especial à presença da violência em suas múltiplas formas" (TÓFOLI, 2011). Os meandros do sofrimento humano não podem ser generalizáveis, na medida em que cada população tem a sua forma de vivenciá-lo, ou "uma forma cultural de apresentação desse sofrimento emocional, constituindo-se em padrões aceitos, verdadeiras linguagens de sofrimento (idioms of distress) particulares dessa cultura e dessa população" (TÓFOLI, 2011). Assim, os transtornos mentais e diferentes tipos de sofrimento emocional que afligem os indivíduos estão sempre em íntima correlação com o contexto social e ambiental em que habitam, o que pode apresentar variações significativas inclusive de uma cidade para outra, e não apenas entre países e contextos mais amplos (FORTES, 2004). Um exemplo pioneiro neste sentido, para o caso do Brasil, onde os estudos ainda são muito recentes e esparsos, é o trabalho de Demarzo et al, que avalia, com resultados positivos, o efeito de um programa de MBSR no contexto de um grupo na cidade de São Paulo, através do índice de estresse percebido e de diversos indicadores principais de qualidade de vida, perpassando os domínios físico, psicológico, social e ambiental (DEMARZO ET AL, 2008). Outro exemplo de pioneirismo é o trabalho de Lemos & Souza, utilizando, através de uma pesquisa-ação, práticas de MBSR no contexto do Sistema Único de Saúde, junto a pacientes com dor crônica (LEMOS & SOUZA, 2014), em um contexto onde raramente fatores psicossociais relacionados à saúde são considerados.

Articulação de estudos de campos distintos: complexidade e interdisciplinaridade

Outro apontamento refere-se à articulação entre os diferentes estudos, o que remete à questão da interdisciplinaridade. Como vimos, há estudos que mostram uma melhora no sistema imunológico, outros que apontam uma maior capacidade de introspecção e de auto-regulação emocional, outros ainda que trazem evidências de como meditar pode favorecer uma atitude mais otimista diante da vida. Mas estes são resultados que possam ser isolados, estudados separadamente? Não seria mais interessante trabalhar com a hipótese de que podem se articular entre si, reconhecendo que esta articulação deve ser melhor estudada, a partir do diálogo interdisciplinar?

Se almejamos adotar uma perspectiva mais integrativa do ser humano e da saúde, é preciso, mais uma vez, ousar transpor as fronteiras dos especialismos. Como aponta Morin, a filosofia e a ciência ocidentais vem passando por uma mudança de paradigmas, inevitável ainda que lenta.

Desde a revolução renascentista, as ciências se desenvolveram orientando-se para a análise, entendida essencialmente como a divisão do universo em suas partes componentes, suas unidades elementares, isoladas entre si; em uma linguagem metafórica, esta seria uma visão que privilegia as árvores em detrimento da floresta, atendo-se aos elementos muito mais que ao conjunto. Em termos epistemológicos, esta perspectiva é acompanhada de uma organização do conhecimento caracterizada pela disciplinaridade, com a compartimentação dos saberes, criando-se uma cultura da especialização. A partir do século XX, no entanto, e sobretudo na sua segunda metade, pensadores em diversas áreas vem apontando a necessidade de se complementar a análise com a síntese, considerando com mais atenção a inter-relação entre os fenômenos, apresentando a perspectiva de um universo integrado e complexo – a palavra complexidade significa literalmente *tecido em conjunto*. Com isso, vem se tornando clara a necessidade de se ir além dos limites disciplinares, orientando a produção de conhecimento a partir de uma colaboração interdisciplinar (MORIN, 2007).

Essa mudança de visão, com implicações teóricas e metodológicas profundas, se reflete por exemplo na compreensão da necessidade de se superar algumas clássicas dissociações e dicotomias, como as que se instauram entre o âmbito objetivo e o subjetivo, entre aspectos quantitativos e qualitativos, entre corpo e mente, nível individual e social, cultura e natureza. Assim, no estudo dos processos pelos quais as práticas de meditação operam, assim como de seus efeitos, faz-se de extrema importância, considerando a complexidade dos fenômenos observados, que possamos articular contribuições advindas de distintas áreas do conhecimento, evitando reducionismos clássicos da história da ciência.

Fronteiras culturais e epistemológicas: o desafio do diálogo interparadigmático

Por último, mas não menos relevante, apontamos para a possibilidade – ou até mesmo a necessidade – de se olhar com mais atenção o fato de que a meditação, em suas diferentes modalidades, vem sendo estudada não só há algumas décadas no ocidente, mas há milênios, no âmbito das sociedades orientais. As práticas meditativas se fundamentam em teorias complexas, visões de mundo e de ser humano que se revelam, sob um olhar mais profundo, como autênticas preciosidades no tesouro do conhecimento humano. E no entanto, os estudos científicos recentes, sobretudo os trabalhos empíricos, tendem a não considerar mais detidamente esse fato, se esquivando aí de um diálogo que poderia ser bastante produtivo e nos ajudar a compreender diversas questões que emergem da pesquisa do tema – assim como a levantar outras.

Dentre os benefícios possibilitados por este diálogo com as tradições, podemos esperar que já nos serviria de auxílio para, no mínimo, compreender melhor o contexto cultural no qual as

práticas de meditação se desenvolvem originalmente. Mais que mera curiosidade histórica, no entanto, isso se torna importante em especial quando se tratam de estudos envolvendo praticantes que se inserem em alguma religião ou tradição espiritual, considerando aí a já discutida relação entre a visão de mundo e a experiência com a meditação. De fato, na maioria das pesquisas realizadas com meditadores experientes, em geral com décadas de prática e uma distintiva capacidade de acessar modos incomuns de funcionamento da mente humana, os cientistas encontram seus sujeitos precisamente no contexto tradicional – são monges budistas, iogues, etc.

Além disso, o olhar mais atento e respeitoso à diversidade de saberes é um passo importante para se superar um dos principais modos de relação de dominação instituídos ao longo do encontro e confronto entre povos distintos: trata-se do colonialismo cultural, que por sua vez se manifesta, dentre outras possibilidades, na dimensão epistemológica – isso vem sendo bem discutido por pensadores nos estudos pós-coloniais (MATA, 2014). O intercâmbio com as tradições, então, pode ser melhor entendido e admitido nos círculos acadêmicos a partir do reconhecimento da existência de uma diversidade de modelos teórico-metodológicos na história do conhecimento, que não necessariamente se situam em uma progressão linear do mais arcaico e limitado para o mais sofisticado e abrangente. Neste sentido, alguns autores já vem avançando a discussão, através do conceito especialmente útil de *diálogo interparadigmático*, segundo o qual a análise comparativa de paradigmas distintos pode não apenas ser uma demonstração de respeito por modos “alternativos” de pensar e compreender a realidade, mas sobretudo uma oportunidade de olhar uma mesma questão a partir de pontos de vista diferenciados, com a possibilidade de um enriquecimento mútuo (VASCONCELOS, 2002).

Por último, quando se trata de práticas de meditação e suas raízes culturais, mais especificamente, uma característica que torna esta discussão especialmente relevante é uma certa orientação eminentemente filosófica e psicológica que se apresenta como marca distintiva comum entre as tradições orientais. Embora cultivem objetivos e métodos diferentes daqueles consagrados no saber-fazer científico do ocidente, filósofos e psicólogos podem vir a encontrar, entre as teorias e práticas naturais do Budismo, Taoísmo e Yoga, por exemplo, significativos pontos de aproximação com perspectivas ocidentais – isso é bem ilustrado, por exemplo, na chamada Psicologia Transpessoal, abordagem recente que tem o diálogo com as religiões e tradições espirituais como um de seus fundamentos, e que assim como monges e iogues busca explorar diferentes modos de funcionamento da mente e da consciência (TABONE, 1987).

Sintetizando: estudos da meditação como possíveis exemplos de um novo saber-fazer científico

Assim, parece importante partir de uma perspectiva de complexidade, interdisciplinar e

interparesmática, a fim de compensar lacunas ainda bastante grandes na pesquisa científica até o momento. Busca-se, por isso, uma abordagem que integre e trate destes desafios, permitindo explorar a relação entre as diversas dimensões da vida e experiência dos indivíduos, traçando por exemplo relações entre visões de mundo, motivações, vivências na prática em si e resultados efetivamente observados a médio ou longo prazo. Indo além da esfera individual, é preciso considerar a integração da subjetividade nos contextos sociais e ambientes em que as experiências se situam, atentando ainda para as diversas possibilidades de práticas e apropriação das mesmas. Seria especialmente frutífero, portanto, articular contribuições de diferentes áreas do saber, incluindo também as tradições. Ao encarar estes desafios, empreendendo um esforço tanto no campo empírico quanto teórico, novos trabalhos podem ajudar a responder questões que até agora permanecem abertas, assim como a entender melhor as controvérsias que se revelam através de uma análise crítica da produção científica.

2. Contemporaneidade e vida urbana

A meditação chega aos tempos atuais através de uma longa trajetória, uma história de idade já bastante avançada. Só depois de milênios, no entanto, esta prática – ou estas práticas – vêm a se disseminar pelo mundo, cruzando as fronteiras das sociedades asiáticas e suas ricas e diversas tradições espirituais – é sobretudo no decorrer do último século que essa revolução se realiza, fenômeno relativamente recente portanto. Agora vemos o silêncio meditativo em meio ao barulho das grandes cidades, nos mais diversos contextos, adaptados a tantos fins distintos. O que almejamos com esta pesquisa é precisamente lançar um olhar mais íntimo a esse capítulo único da história da meditação, compreendendo em termos psicossociais a experiência de meditadores vivendo e atuando em meio ao cenário de uma metrópole contemporânea. Sendo assim, necessitamos de uma análise crítica, ainda que breve, deste contexto em suas singularidades, considerando seus atravessamentos mais importantes a nível social, cultural e ambiental.

2.1 O cenário: aspectos político-econômicos, tecnológicos, culturais e ambientais

Vivemos em uma época de intensidades e contrastes. Cidades imensas se espalham pela superfície da Terra com suas torres imponentes que se erguem ao lado de favelas igualmente impressionantes, luxo e riqueza se separam às vezes em alguns quarteirões da fome e miséria, indivíduos em continentes diferentes podem se ver e se comunicar ao vivo por uma tela de computador enquanto vizinhos eventualmente sequer se olham; é uma época na qual a diversidade de culturas e formas de ser e habitar o mundo nunca foi tão evidente, e no entanto, sob diversos

aspectos, multidões nunca pareceram tão homogêneas, seguindo a cartilha de um mesmo projeto societário a nível global.

Há muita discussão a respeito de onde estamos e para onde estamos indo. Alguns autores defendem que entramos já em uma era distinta, virando uma página importante da história humana e começando o que poderíamos chamar de pós-modernidade; outros insistem que trata-se de uma continuação do projeto moderno, na verdade exaltado em suas características mais relevantes, de modo que seríamos não pós, mas hiper-modernos; outros ainda advogam o termo modernidade líquida, ou fluida, fazendo referência à uma permanência relativizada daquilo que se construiu ao longo de mais de um século, mas em especial a uma volatilidade dos tempos atuais, em contraste com a dureza dos primórdios da era industrial (BAUMAN, 2001).

Sem pretender fechar uma discussão como essa, notamos como a contemporaneidade, assim como a vida urbana em especial, apresenta características mais evidentes, reconhecíveis com certa unanimidade entre os estudiosos interessados na vida social e suas transformações. Embora as interpretações variem em termos de causas e conseqüências destas marcas distintivas da nossa época, podemos começar pelo mapa mais básico, a fim de seguir para o que mais importa neste trabalho, que consiste na análise das implicações a nível psicossocial da vida em uma metrópole brasileira contemporânea, ou seja, das formas pelas quais os indivíduos vivenciam e sentem a situação atual, as maneiras como são afetados em sua subjetividade – e como a experiência com uma prática de meditação se inclui aí.

O jogo e suas regras: aspectos político-econômicos

Parece conveniente começar pelos aspectos político-econômicos, então, e neste caso o primeiro a se destacar é aquele que se sintetiza sob o signo do cifrão. Vivemos já em uma sociedade global, em que quase a totalidade das nações, ditas desenvolvidas ou em desenvolvimento, ricas ou pobres, têm suas economias regidas e integradas no jogo em grande escala do capitalismo. O sistema econômico que se iniciou há séculos com a superação do feudalismo, que cresceu e se solidificou com a revolução industrial, encontra-se agora em sua mais sofisticada versão, orientado por um lado para o consumo de massa – por parte dos que podem consumir, ao menos – mas ao mesmo tempo minuciosamente segmentado, personalizado por assim dizer, sendo eficazmente capaz de atender – e também produzir, é preciso lembrar – necessidades e preferências individuais as mais diversas (SEVERIANO & ESTRAMIANA, 2006). Neste jogo, a distribuição das fichas é marcada por uma desigualdade imensa: seja entre nações ou pessoas, o abismo entre ricos e pobres continua, e na verdade só vem crescendo nas últimas décadas (WORLD ECONOMIC FORUM, 2014).

Saber é poder: o desenvolvimento científico-tecnológico

Enquanto isso, ao mesmo tempo como uma das causas e uma das consequências do processo histórico atravessado pelo vetor econômico do capitalismo, está a revolução tecnológica. As transformações proporcionadas com as recentes inovações técnicas trazem impactos enormes em todas as áreas da vida e da sociedade. Vejamos seus efeitos sobre a mobilidade por exemplo, com a evolução dos meios de transporte nos levando mais longe e mais rápido do que nunca, por terra, pelo ar ou a água; ou então os não menos impressionantes avanços quanto às possibilidades de comunicação, conectando pessoas em escala intercontinental com a facilidade de uma ligação telefônica ou uma mensagem eletrônica; e mais recentemente, o imenso e incessante progresso relativo à manipulação da informação, através dos computadores e dispositivos computadorizados, cada vez menores e mais eficazes, nos permitindo as mais diversas e sofisticadas elaborações envolvendo palavras, números, imagens e sons, abrindo caminho para a era da multimídia. Os exemplos se multiplicam facilmente: desde a engenharia e suas implicações nas construções que agora dominam o cenário urbano até as mais recentes novidades na biotecnologia afetando o que comemos ou o modo como cuidamos da nossa saúde, a tecnologia se constitui indiscutivelmente como uma das bases da sociedade contemporânea.

O espaço e suas transformações: o triunfo e os dilemas da urbanização

Em conjunto às mudanças a nível social, como um processo intrínseco às transformações políticas, econômicas e tecnológicas, o ambiente da vida humana se altera proporcionalmente. Diferencia-se o espaço, redesenham-se o território, seus usos, os objetos que o ocupam, o modo como o habitamos e nos movemos através dele.

Dentre todas as transformações territoriais materializadas desde o advento da modernidade e com especial amplitude no último século, a urbanização é por certo a que mais se destaca, em íntima relação com a transição de uma economia primordialmente agrária para a era da indústria de massa, incluindo mais recentemente a expansão do mercado de serviços. Atualmente, já mais da metade da população mundial se concentra nas cidades (UNITED NATIONS, 2009); no Brasil, em especial, 87% dos habitantes vivem em meio urbano (BRASIL, 2010). As metrópoles, cidades com mais de um milhão de habitantes, se multiplicam em todos os continentes, e atualmente 12 já alcançam o título de megalópoles, ultrapassando a marca dos 10 milhões de cidadãos – sendo São Paulo a única gigante desse nível no Brasil, por enquanto. No que se refere aos nossos habitats, aos espaços que escolhemos para viver, o quadro da civilização contemporânea é pintado sobretudo nos

tons cinzentos das torres de concreto, dos intrincados labirintos de ruas e avenidas por onde circulam milhões de indivíduos e automóveis cotidianamente.

Uma das implicações mais relevantes de todo este processo consiste na alienação da natureza. Com a primeira revolução industrial, a vida e as matrizes da vida na Terra passam a ser elencadas, mais do que em qualquer época anterior, como matéria prima para a produção, basicamente uma fonte de riquezas a serem exploradas para benefício humano – ou mais precisamente para os humanos que, em virtude de sua condição social, possam de fato usufruir destes benefícios. Cria-se todo um imaginário do mundo natural como algo primitivo, ainda não trabalhado e melhorado pela ação humana governada por sua inteligência superior. Nos situamos no topo da pirâmide da evolução e da cadeia alimentar, submetendo a natureza à nossa vontade, delimitando seu espaço dentro de contornos seguros e controlados, e artificializando progressivamente nosso próprio ambiente (MOSCOVICI, 2007).

Um mundo integrado ou muitos mundos interligados: a globalização e seus paradoxos

Entrelaçando todos estes vetores de transformação social e ambiental, em um mesmo movimento orquestrado em escala planetária, está a globalização. As economias nacionais já se integram em grandes esquemas de comércio internacional e intercontinental, por meio de intensos e incessantes fluxos de mercadorias e informações que viajam por todos os meios de transposição do espaço: terrestres com rodovias e ferrovias, aquáticos com navios de carga subindo e descendo rios ou cruzando oceanos, pelos céus com as aeronaves, e agora também pelo espaço virtual, com toneladas de *bits* circulando a cada segundo através dos fios, antenas e satélites das telecomunicações. Esta integração, no entanto, não se realiza com proporções igualitárias e medidas equilibradas de ganhos e perdas, e sim perpassada pela desigualdade, pela competição e por relações de troca que remetem a uma exploração ainda francamente colonialista; a economia pode ser global mas a riqueza continua bastante local – localiza-se nas mãos de poucos (SANTOS, 2000).

Por outro lado, o processo globalizante de comunicação e integração não se dá somente na dimensão das transações econômicas e decisões políticas, ele atravessa também a dimensão sociocultural, na medida em que a superação das fronteiras espaciais possibilita o contato e não raramente o conflito entre culturas distintas, entre sociedades outrora afastadas ou até isoladas umas das outras que de repente se vêem diante do problema da alteridade, da diferença e da estranheza (BAUMAN, 1999). Neste sentido, também, a globalização mostra sua dualidade de faces. Com a difusão de culturas antes restritas às suas próprias fronteiras territoriais e linguísticas, possibilita-se uma disseminação e interação de distintos saberes e práticas, favorecendo uma interessante e potencialmente benéfica diversidade, por um lado; mas por outro, não se pode ignorar que as

guerras por domínio, tão antigas na história humana quanto a própria história humana, envolvem também a luta pela hegemonia no campo da cultura, e neste sentido aqueles que dominam a comunicação, atualmente com as armas da mídia e da propaganda em suas diversas e por vezes incrivelmente sutis estratégias, são os que mais certamente se saem vitoriosos (SEVERIANO & ESTRAMIANA, 2006).

2.2 O olhar psicossocial: subjetividade e vida urbana contemporânea

O que mais nos interessa neste estudo, no que concerne à todo esse contexto social e ambiental, são os aspectos psicossociais que permeiam a vida urbana na contemporaneidade. Olhamos não tanto para as políticas econômicas em si mesmas, nem as inovações tecnológicas ou as novas configurações do espaço e do ambiente em que se vive, ou ainda a diversificação de culturas e relativização de referências morais, mas para os modos como tudo isso afeta os indivíduos, como os atinge e atravessa em sua subjetividade. Obviamente, uma questão demasiado ampla e complexa para ser respondida prontamente, mas muito vem sendo debatido a respeito, de modo que podemos e devemos endereçar alguns apontamentos de maior relevância.

Individualidade e vida em sociedade

Um dos pontos mais sensíveis nesta problemática diz respeito à própria noção de indivíduo e suas transformações em tempos recentes. Na bandeira levada à frente do processo civilizatório hegemônico ao longo da modernidade tardia, especialmente na última metade de século, a afirmação da individualidade e da liberdade individual é uma das marcas que se destacam. Na mira de críticas ferozes ou elogiada por suas benesses, acirradas discussões vem apontando como esta valorização do indivíduo parece na verdade trazer em si uma boa dose de contradição e ambiguidade (BAUMAN, 1998).

Por um lado se mostra libertária, na medida em que desvencilha o sujeito de um pertencimento compulsório e hereditário à multidão, favorecendo uma maior liberdade na construção de si mesmo através de um processo mais aberto de subjetivação, em que escolhas pessoais ganham espaço em meio às determinações sociais e culturais; cresce assim a heterogeneidade quanto aos modos de ser e estar no mundo, e engendra-se uma grande diversificação das identidades, que como toda diversidade pode constituir uma valiosa riqueza.

Por outro lado, no mesmo movimento de individualização está incluída, dialeticamente, uma evidente fragilização dos laços sociais (BAUMAN, 2001; BITTENCOURT, 2009). Os sinais são diversos: os relacionamentos para consumo, tão descartáveis quanto quaisquer outros produtos à

venda nas prateleiras da vida; a desestruturação da vida em comunidade, uma vida já com ar de coisa antiga e antiquada, que a despeito da – e talvez em virtude da – complexa trama de interações de que depende, é tantas vezes agora sentida como monótona, cansativa, restritiva e tediosa; e ainda o aparente declínio de grandes projetos coletivos, relegados ao porão de velhos e cansados idealismos utópicos. Todos estes fenômenos vem no mesmo pacote, em cujo rótulo lemos: individualismo (SEVERIANO & ESTRAMIANA, 2006).

Caleidoscópio: as múltiplas verdades, culturas e identidades

Outra característica eminente da pós-modernidade seria a pluralidade de perspectivas (ADELMAN, 2009). Passamos por um processo crítico de desconstrução nos mais diversos âmbitos, no qual antigos e outrora sólidos referenciais foram destronados, enfraquecidos em seu papel de norteadores pretensamente universais da existência humana. Seja de ordem intelectual, moral ou cultural, a relatividade parece ser a nova verdade absoluta (MADALENA, 2002). Mais uma vez, a ambiguidade. Dos extremos da solidez, eis que passamos – e muito rapidamente – aos extremos opostos da fluidez; em lugar das edificações monolíticas da modernidade mais dura, fortalezas ideológicas imponentes, soberanamente estáveis, nos deparamos agora com não mais que castelos de areia, tão frágeis, embora por vezes bastante sofisticados e elegantes (SEVERIANO & ESTRAMIANA, 2006).

A nível psicossocial, este relativismo também presenteia os indivíduos com uma maior dose de liberdade. Mas por outro lado, o preço a pagar por ela é a incerteza (BAUMAN, 1998), e com a incerteza, que se impõe no nível das idéias, crenças e valores, vem junto a sua sombra: a insegurança, que se insinua e cresce, já não tão secretamente, no nível dos afetos e seus transtornos, se anunciando aqui e ali como uma angústia que persiste, aparentemente sem causa bem definida, traduzida em geral simplesmente como inquietação constante, como uma sensação mais ou menos indistinta de algo fora do lugar, algo sempre ainda por fazer, um problema sério mas desgraçadamente irreconhecível, que por isso fica aí, pairando no ar eternamente por se resolver, como uma abertura para se fechar e uma lacuna para se preencher.

A vida como uma grande corrida: a lei do mais rápido

Neste cenário em que os indivíduos são no mesmo ato agraciados e condenados com o direito mas sobretudo o dever de constituírem a si mesmos, ao mesmo tempo em que o número de caminhos a trilhar e enredos possíveis e plausíveis pelos quais guiar a própria vida se multiplicam assustadoramente, cresce também, a cada dia mais, a velocidade das ações e transformações que se

processam em cena (BAUMAN, 2001). Em um certo sentido, a selva de pedra – e também de aço, plástico, silício – é regida por uma impetuosa lei do mais rápido. É preciso correr, pois a agenda é cheia, transborda de tarefas e responsabilidades inadiáveis; é preciso sincronizar e manter ajustados, com precisão milimétrica, os ponteiros do relógio interno, de modo a manter o ritmo de nossos passos sempre de acordo com o ritmo mecânico e incansável das máquinas, ordenando o tempo psicológico segundo o tempo lógico de engrenagens que nunca param. Hoje, mais do que nunca, tempo é dinheiro, e dinheiro é dinheiro – inquestionável em sua necessidade, fundamento sem o qual nada se sustenta, requisito para sobreviver e viver da forma que se deseja. Sim, o adágio é bastante verídico: o tempo urge – ou ruge? – e assim vivemos sempre no limiar do urgente.

Mais uma vez, no entanto, é preciso notar o que há de ambíguo, ver como nem tudo é pressa, ansiedade e por fim cansaço. De fato, são muitos os que na verdade apreciam a rapidez, que desfrutam da dinâmica envolvente dos acontecimentos constantemente renovados; para muitos, celebra-se a vida como essa sucessão de realizações, ou de festas, relações, viagens e experiências diferentes, de buscas de curto alcance em cujo fim está uma boa embora breve satisfação, logo seguida de um recomeço, pois o *show* não pode parar (BAUMAN, 2001; SEVERIANO & ESTRAMIANA, 2006).

Em meio a toda essa dança vertiginosa, servindo à pressa dos que correm porque devem e dos que correm porque desejam – com todas as possíveis combinações entre ambos os casos – estão os múltiplos instrumentos encurtadores do tempo, possíveis graças à tecnologia, que nos permitem nos mover e cruzar oceanos nas asas de um vôo, nos comunicar com a velocidade de um clique, produzir em segundos o que antes consumiria dias, e com muito menos esforço e controle consciente, considerando os avanços da automação. Paradoxalmente, no entanto, os mesmos meios que abreviam o tempo também nos viciam no imediato, nos acostumam ao rápido e o automático, de modo que moldamos nossas vidas contando com eles como norteadores, vivendo nossas mais diversas experiências – incluindo trabalhar, aprender, se relacionar, se entreter e até mesmo amar – nesta dimensão temporal encurtada, compacta, e tudo que é grande e lento demais para caber aí nos desperta impaciência; eis que os aviões e computadores e celulares ao mesmo tempo libertam e aprisionam, são tanto algozes quanto servos da tirania cronológica.

O prazer é agora um dever? Multimídia, entretenimento e produção de desejos

Não só a velocidade, mas também a diversidade e intensidade das experiências é significativa na vida urbana contemporânea. Esta é a era da multimídia, e nossos sentidos jamais se encontraram expostos à uma tal quantidade e complexidade de estímulos. Na televisão, nas telas de cinema, nas revistas, páginas da internet, nas aventuras de jogos eletrônicos ou nos *outdoors*, uma

profusão de imagens disputam nosso olhar; nossos ouvidos e todos os outros sentidos são igualmente cobiçados, alvos valiosos para carícias que vem desde a indústria da música até as redes de *fast-food* – em cada porta sensorial que se abre para o mundo se oferecem ou se impõem incontáveis pacotes de informação, cativantes ou inconvenientes, desejados ou só suportados.

Não apenas os sentidos, obviamente, mas também e sobretudo os afetos são convidados a mobilizaram-se e participar de uma festa em que a mesa é farta de diversões e promessas de satisfação para todos os gostos. Eis uma sociedade em que o nível de embriaguez atesta o sucesso ou fracasso perante a regra de desfrutar e ser feliz: a vida, aqui, é por muitos sonhada como uma legítima orgia do corpo e da alma, uma vida na qual, ao contrário do que se pregava nos primórdios da modernidade dura, mais sóbria e mais moralista, gozar é agora quase que um dever (BAUMAN, 1998). O indivíduo contemporâneo ideal seria o hedonista, mais livre do que nunca para escolher os rumos de sua própria vida e aproveitá-la da forma como bem desejar; mas eis aí novamente o paradoxo, já que precisamente esta liberdade pode vir a se tornar – e via de regra se torna – mais uma engrenagem na produção em massa de sonhos e desejos, enquanto a teórica infinidade de escolhas se reduz na prática às opções disponíveis nas vitrines do consumo, delimitadas obviamente pelo tamanho das contas bancárias de cada um (COUGO, 2011; SEVERIANO & ESTRAMIANA, 2006).

Vida urbana contemporânea, subjetividade e saúde mental

Todos estes atravessamentos a nível social e ambiental se entrelaçam, e constituem um território existencial de magnitude e complexidade sem precedentes na história humana. Em meio a este contexto, vivemos. O modo como tais vetores incidem sobre as vidas individuais, como se articulam em processos de subjetivação – de produção de subjetividade – é um tema que suscita as mais diversas discussões, pesquisas e teorias nas ciências humanas.

Uma das questões mais relevantes que emergem no contexto desta discussão é a que se refere à saúde. É crescente o reconhecimento científico de como os fatores sociais e ambientais nos afetam neste sentido, tanto a nível do corpo quanto psicológico. Mas o que mais diretamente nos interessa, para fins de um estudo qualitativo sobre a experiência com a meditação, são os modos pelos quais a vida urbana contemporânea pode incidir sobre a saúde mental dos indivíduos. Como vimos anteriormente, estresse, transtornos de ansiedade e depressão se tornaram já nomes comuns em nossa cultura, que apontam para sofrimentos que embora não sejam novos aparentemente vem nos assombrando mais nestes tempos voláteis (WHO, 2004), e assumindo novas roupagens. Com frequência é precisamente por reconhecer em si sintomas dessas angústias contemporâneas que indivíduos buscam as práticas de meditação, a fim de alcançar alguma paz. Embora o processo de

saúde e doença são seja o foco de nossa investigação, de fato este é um tema que, como veremos adiante, atravessa muitos dos nossos resultados, de modo mais direto ou apenas indiretamente.

3. A experiência da meditação na cidade do Rio de Janeiro

Feita esta contextualização em termos de influências sociais e ambientais sobre a vida urbana contemporânea, assim como a discussão acerca da história, definições conceituais e produção científica recente sobre efeitos e meios de ação das práticas meditativas, podem por fim alcançar o cerne de nosso trabalho. Explicaremos na sequência os meandros da pesquisa empírica em si, começando pelo método utilizado, descrito em detalhes, e passando então à discussão dos resultados encontrados.

3.1 Metodologia da investigação

A questão-chave deste projeto de pesquisa é a experiência de praticantes de meditação, tal como percebida e relatada por eles mesmos, e contextualizada, em termos sociais e ambientais, no cenário de um grande centro urbano contemporâneo. A escolha metodológica foi pela pesquisa qualitativa, realizada em campo a partir da seleção, orientada por um conjunto de critérios específicos, de um grupo de meditadores estudados por meio de duas técnicas, sendo elas: entrevistas semi-estruturadas em profundidade, por um lado, e observação participante, por outro. A pesquisa qualitativa, na medida em que dispõe de ferramentas metodológicas para a coleta e sistematização de dados relativos aos aspectos subjetivos e não mensuráveis de um problema, apresentando um caráter exploratório e visando assim abrir caminhos no estudo de um tema, serviu bem aos nossos objetivos, que convergem na investigação da experiência dos indivíduos tal como percebida por eles mesmos.

3.1.1 Técnicas utilizadas na pesquisa

Entrevistas semi-estruturadas em profundidade. Se o objetivo geral é investigar a experiência dos indivíduos, procurando compreender como eles mesmos a percebem e significam, torna-se fundamental a realização de entrevistas, permitindo à fala e a narrativa dos participantes emergirem mais livremente como matéria-prima da pesquisa empírica. Dentre as diversas abordagens possíveis neste caso, entende-se por semi-estruturada a entrevista na qual o roteiro é operacionalizado de forma a orientar mas não determinar o curso da entrevista, sendo flexível quanto à ordem das perguntas e aberto para a formulação *in loco* de novas questões, com o objetivo de ampliar e aprofundar o conteúdo da fala do entrevistado. Trata-se de uma técnica que permite integrar a necessidade de cobrir certas temáticas e questões centrais, de acordo com os objetivos mais específicos da pesquisa, mas que por outro lado deixa margem também para o imprevisto e o

potencial criativo do próprio campo, possibilitando a adaptação e comunicação mais ativa entre ambas as partes, e incentivando ainda a reflexão por parte do entrevistado, evitando-se respostas prontas e superficiais.

Nestes moldes, portanto, foram realizadas inicialmente *seis entrevistas individuais*, em profundidade, a partir do *roteiro* em anexo, composto por questões norteadoras organizadas em *eixos temáticos* interligados, a partir dos quais pudemos compor um panorama amplo da experiência com as práticas meditativas entre os indivíduos estudados. Estes eixos foram seis: 1) histórico e eventos mais relevantes relativos à meditação; 2) relação da prática com a visão de mundo e estilo de vida dos praticantes; 3) motivações para iniciar e continuar a meditar; 4) inserção da prática no espaço e tempo cotidianos; 5) vivências durante a meditação em si; e 6) as mudanças observadas pelos sujeitos em suas vidas desde que começaram a meditar. A *duração aproximada* de cada entrevista foi de *2 horas*. Para o *registro*, foi utilizado um *gravador digital*, complementando-se com *anotações no diário de campo* do pesquisador. As gravações e anotações foram posteriormente transcritas, digitalizadas e armazenadas em banco de dados provativo do pesquisador e sua equipe, a fim de serem analisadas na fase seguinte do trabalho.

Observação participante. Considerando que um dos eixos temáticos norteadores da pesquisa concerne aos modos pelos quais a prática de meditação se integra no cotidiano dos sujeitos, entendemos que a coleta de dados poderia ser enriquecida com a possibilidade de se conhecer os *espaços habitualmente destinados à prática* da meditação, sejam espaços domésticos ou quaisquer outros – neste sentido, foi possível observar o espaço doméstico de três dos participantes, e visitar os templos budistas frequentados por outros dois. Igualmente interessante foi poder realizar *uma prática conjunta com alguns dos indivíduos pesquisados*, o que permitiu atentar melhor para os tipos de *procedimentos e aspectos gestuais usualmente adotados*, coletando assim dados acerca de uma ritualística associada à meditação. Isto valeu também para o caso do participante se envolver em alguma *prática coletiva*. Assim sendo, nos valem da técnica da observação participante, que consiste precisamente em estar presente no campo onde os fenômenos estudados acontecem, atentando a todos os processos passíveis de serem aí observados. Os dados, neste caso, foram *inicialmente memorizados*, sendo posteriormente *transcritos para o diário de campo* – e por fim digitalizados e sistematizados.

Análise de conteúdo. A fim de analisar os dados oriundos da pesquisa de campo, utilizamos a metodologia da análise de conteúdo, que consiste em uma *ferramenta de descrição e interpretação de documentos e textos em geral*, valendo-se de uma categorização sistemática dos dados em estado “bruto”, através da *identificação de padrões, criação de categorias chave e subcategorias relacionadas, sistematização e por fim interpretação* dos textos. Trata-se, assim, de uma *análise crítica* do material empírico, buscando-se ir além do óbvio e do superficial,

problematizando os dados originais e atentando inclusive à possíveis contradições e lacunas. Os resultados obtidos por meio deste tratamento dado a cada entrevista ou relato de observação participante puderam, por fim, ser *comparados e analisados em conjunto, em articulação com as referências teóricas* adotadas aqui, possibilitando a produção de conclusões gerais e específicas do trabalho.

3.1.2 Critérios de seleção dos participantes

Foram selecionados seis participantes para a pesquisa. Como trata-se de uma pesquisa exploratória, e considerando ainda que um objetivo importante deste trabalho foi analisar a multiplicidade de possíveis abordagens da meditação, escolhemos trabalhar com um conjunto heterogêneo de participantes, sobretudo em relação ao tipo de prática, e na medida do possível ao gênero e idade. Assim, para esta seleção, foram definidos inicialmente seis critérios para a participação, os quais logramos atender satisfatoriamente:

Gênero; metade homens e metade mulheres.

Idade; nos pareceu importante diversificar neste quesito, trabalhando com pessoas de idades diferentes, de modo a permitir observar possíveis singularidades em termos de questões geracionais. Na seleção final de participantes, as idades variaram entre 28 e 62 anos.

Localidade; considerando o objetivo de estudar a experiência com a meditação entre indivíduos que vivem em um grande centro urbano, a escolha foi por praticantes que residem ou residiram, nos anos recentes, a maior parte do tempo na cidade do Rio de Janeiro – que é também onde reside o pesquisador, o que facilita o trabalho em termos práticos.

Tempo de prática; entende-se que, a princípio, quanto maior a experiência com a meditação, maior a riqueza dos dados advindos da pesquisa. Assim, foram selecionados meditadores com ao menos dois anos de prática regular, compreendendo aí a regularidade em termos de uma frequência relativamente estável, sem grandes interrupções no período citado. Neste sentido, a experiência com a meditação entre os participantes variou entre 3 e 36 anos.

Tipo de prática. Um dos objetivos específicos do trabalho foi investigar a variedade de práticas meditativas e possíveis formas de apropriação destas práticas na contemporaneidade. Como explicitado anteriormente, podemos reconhecer certas características básicas, bem definidas, que são comuns a toda forma de meditação – de fato, são precisamente estas características que permitem, segundo este enfoque, classificar uma prática como sendo uma meditação: utilização de uma técnica específica, auto-regulação da atenção e ênfase na percepção em contraponto à interpretação. Assim sendo, o primeiro cuidado metodológico, quanto a este critério em especial na escolha dos sujeitos, foi certificar que aquilo que praticam de fato corresponde à definição de

meditação com a qual trabalhamos, assumida a partir da pesquisa bibliográfica e da perspectiva teórica adotada. Partindo daí, trabalhamos com *três grupos*, cada qual com *um homem e uma mulher*, e com *idades variadas*:

a) Dois praticantes com uma abordagem mais pessoal da meditação, autodidatas, que começaram a meditar sem um vínculo com alguma instituição de ensino ou tradição espiritual, sem receber orientações formais de mestres ou professores especializados através de cursos e oficinas, se orientando assim mais pela própria experiência. Este é o caso de um grande e crescente número de meditadores atualmente – no qual a difusão de informações em maior escala, através das novas tecnologias de comunicação, tem um papel de destaque.

b) Dois que iniciaram e orientam sua prática a partir do aprendizado de uma técnica específica, com as instruções dadas em um contexto institucional e com uma abordagem laica. Trata-se aqui, de considerar as adaptações desenvolvidas em tempos recentes por pesquisadores, a partir de práticas originadas nas tradições e de pesquisas científicas, possibilitando investigar melhor os fenômenos da ocidentalização e laicização da meditação. Mais precisamente, foram investigados dois praticantes da técnica de *mindfulness*, desenvolvida por Kabat-Zinn, que a aprenderam ambos no Centro de Mindfulness e Redução do Estresse dirigido pelo psicólogo Vitor Friary¹⁵.

c) Dois participantes cuja prática se inicia e se orienta no contexto de alguma religião ou tradição espiritual. Também trata-se, portanto, da adoção de uma técnica bem definida, ensinada por instrutores qualificados em um meio institucional, porém aqui consideramos uma prática de meditação cuja orientação é percebida como essencialmente espiritual, situando-se desde o princípio em articulação à toda uma visão de mundo e um estilo de vida diferenciado. Assim, foram escolhidas duas tradições, ambas com representações significativas no ocidente (incluindo a cidade do Rio de Janeiro): Budismo Theravada e Zen-Budismo.

Prática coletiva; por último, nos pareceu importante trabalhar com ao menos alguns indivíduos que realizam, com alguma periodicidade, também uma prática coletiva de meditação, considerando que meditar em grupo é uma escolha de muitas pessoas, e que pode implicar em experiências específicas, que nos interessaram estudar. Este foi o caso de todos os participantes da pesquisa, que seja através de cursos, retiros ou encontros periódicos de meditação, se envolvem em algum tipo de prática em grupo.

A seleção se deu por duas abordagens: 1) a partir da rede de contatos do próprio pesquisador, com a consulta de meditadores previamente conhecidos, a fim de saber de um possível interesse em participar do estudo; 2) através de anúncio em fóruns de discussão na internet voltados para a meditação e temas relacionados; e 3) por meio de contato com um profissional da meditação, o

¹⁵ <http://www.brasilmindfulness.com/>

psicólogo Vitor Friary, instrutor certificado do programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), que facilitou o encontro com os dois praticantes desta técnica laica em especial. Em ambos os casos a princípio foi informado apenas que buscavam-se praticantes para participarem de uma pesquisa sobre meditação, a ser realizada por uma entrevista e por minha presença como observador em uma ou mais práticas coletivas, se fosse o caso. Todos os esclarecimentos adicionais, previstos pela *resolução 466/12 do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa*, foram providos antes do início efetivo da coleta de dados, quando dos encontros para a realização de entrevistas, através dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (em anexo), fornecidos aos interessados que foram selecionados a partir dos critérios de participação, a fim de averiguar se concordariam em participar. Àqueles que mostraram interesse em participar mas não foram selecionados foi fornecida a devida resposta, agradecendo o interesse e informando que a lista de participantes já fora completada.

Questões éticas

Considerando as normas éticas na pesquisa científica, convém frisar alguns cuidados que foram assumidos pelo pesquisador em relação aos participantes. Em primeiro lugar, toda entrevista foi iniciada com a leitura do *termo de consentimento livre e esclarecido*, a fim de tornar claro aos entrevistados os objetivos e procedimentos básicos da pesquisa, averiguando-se então sua concordância com os termos propostos. Além disso, *todos os dados coletados foram tratados como confidenciais*, e foram armazenados em banco de dados protegido por senha, sendo acessados e analisados somente pelo pesquisador e sua equipe no grupo de pesquisa do programa EICOS/IP/UFRJ, coordenado pela doutora Cecília de Mello e Souza. Na divulgação dos resultados da pesquisa, por quaisquer meios, foram e serão alterados os nomes dos participantes, assim como omitidos possíveis dados mais pessoais que possam identificá-los. Por último, frisa-se que todo o projeto de pesquisa, antes de ser implementado, foi submetido à *avaliação por parte do CEP* (Comitê de Ética em Pesquisa) do Centro de Filosofia e Ciências Humanas da UFRJ, sendo devidamente aprovado.

3.2 Frutos da pesquisa: contribuições do olhar psicossocial

Chegamos então aos resultados do trabalho de pesquisa em campo, frutos colhidos ao longo de alguns meses de valiosas entrevistas e observações, bem como minuciosas transcrições e análises. Não foram poucos os achados, de modo que na verdade trataremos dos mais relevantes, todos singulares mas ao mesmo tempo interrelacionados, devendo ser compreendidos em conjunto. Começamos com um resumo do que aprendemos, sintetizando as contribuições fundamentais da pesquisa, e então apresentaremos o campo e os participantes, para por fim discutir cada resultado individualmente e em detalhes.

Talvez possamos começar com uma pequena provocação, uma crítica que esperamos construtiva, em especial no sentido da valorização do trabalho interdisciplinar e dos aspectos subjetivos no estudo das práticas humanas: a meditação não é uma pílula. Isto é, não se trata de algo que se possa entender em termos demasiado lineares de causa e efeito, sendo preciso reconhecer o caráter complexo da experiência em suas múltiplas dimensões, engendrada no encontro de uma diversidade de influências de ordem pessoal, social, cultural e ambiental. Indo além de uma visão utilitarista, podemos observar que, para os participantes desta pesquisa, meditar é fundamentalmente aprender sobre si mesmo. Assim, para melhor compreendermos as experiências com as práticas meditativas e suas implicações, necessitamos estudá-las tendo em mente este processo de aprendizado e seus desafios, considerando desde o início a partir de que visão de mundo e motivações mais singulares se realiza, e também onde, com quem e com que práticas e formas de apropriação pessoal, seja em termos de técnica ou inclusão na rotina cotidiana.

Deste modo, enfatizamos que uma das chaves mais importantes na pesquisa da meditação está na subjetividade em si, não isolada em si mesma, mas sim devidamente situada em seus contextos sociais e ambientais. Mais do que uma simples técnica para objetivos específicos ou uma solução para problemas pontuais, a prática se integra na vida e na história dos sujeitos, estando intimamente relacionada com as crenças e valores pessoais – especialmente nítidas, em nosso caso, são as distinções entre abordagens laicas, que têm um viés profilático-terapêutico ou de desenvolvimento cognitivo, e por outro lado as versões espiritualizadas das práticas, sejam institucionalizadas ou mais informais. Ainda que de modos distintos, em todos os casos estudados meditar se traduz como um meio de conquistar maior conhecimento e controle consciente sobre si, incluindo as relações com os outros e com o mundo, um processo desafiador, que por vezes pode culminar em autênticas crises de crescimento, envolvendo significativa dose de confusão e angústias, e não somente experiências agradáveis de clareza, descanso e relaxamento, comuns no imaginário em torno da meditação. Neste sentido, parece claro que o devir no contexto urbano contemporâneo – em sua pluralidade e intensidade de experiências sensoriais, extroversão, busca de

realizações no mundo, pressa e ansiedade – oferece ao mesmo tempo dificuldades e oportunidades singulares, colocando diversos obstáculos às vivências de contemplação, mas obstáculos que, por sua própria natureza e suas implicações para a subjetividade, saúde e qualidade de vida, tornam clara a urgência de um olhar mais cuidadoso dos sujeitos a si mesmos. A meditação, com os aprendizados que proporciona, aparece aí como uma opção convidativa, tanto pelas experiências com a prática em si quanto pelas qualidades desenvolvidas, que passam a permear a vida cotidiana, fazendo ecoar o silêncio cultivado.

Meditar, então, é um ato na contracorrente de tendências hegemônicas nas quais o mundo se move, propiciando mudanças pessoais significativas, com possíveis implicações em nível social e cultural, seja mais superficialmente, como em uma abordagem mais pragmática de cuidado com a saúde e de desenvolvimento de habilidades, ou indo além e levando a um questionamento mais profundo de si mesmo e do mundo em seus ideais, valores e modos de vida.

3.2.1 Adentrando o campo

Rio de Janeiro: meditar na capital do carnaval

"Rio 40 graus, cidade maravilha, purgatório da beleza e do caos." Assim começa uma conhecida canção, já um pouco antiga (desatualizada talvez, já que a temperatura hoje costuma passar facilmente dos 40), mas ainda icônica da vida nesta cidade singular, a segunda maior do Brasil, contando hoje seus cerca de 8 milhões de habitantes. Capital mundial do carnaval, símbolo internacionalmente reconhecido da cultura tropical brasileira, edificada de forma que para muitos forasteiros – aos brasilienses, por exemplo, nativos de uma metrópole retilínea, planejada minuciosamente para ser a sede do governo nacional – pareceria um tanto desordenada, irregular, labiríntica. De fato, não é raro se sentir ao mesmo tempo encantado e um tanto desorientado nesta cidade, entre as tantas subidas e descidas das montanhas que desenham os horizontes e alternam à vista o verde e o branco-cinza das torres de concreto, uma selva de pedra transbordando de gente, rodeada aqui e ali pela selva de árvores e animais silvestres. Uma babilônia brasileiríssima, enfim, erguida a princípio à beira do mar azul do Atlântico, que se encontra com a cidade nas areias de muitas diferentes praias, ocupadas por centenas de milhares a cada fim de semana ensolarado.

Este contraste entre o natural e o artificial realmente é um ponto que aparece em muitas falas entre nossos entrevistados. Sem exceção, todos afirmam ser esta uma característica positiva, que torna a vida na cidade mais agradável – e em alguns casos, pode ser especialmente importante para as práticas de meditação. Outra característica que se destaca nos relatos é resumida por uma participante na curiosa expressão “cidade sensorial”: de fato, esta é uma metrópole conhecida

internacionalmente pela extroversão e pelas miríades de ofertas de entretenimento, o que, como veremos, pode ter implicações na forma de dificuldades singulares para a meditação, tanto em termos de uma persistência do hábito de meditar quanto no próprio ato em si. Além disso, também bem presente no imaginário em torno da cultura do Rio de Janeiro, temos a clássica informalidade carioca, que pode ser sentida por um lado na simpatia e facilidade de comunicação dos nativos daqui, ou se expressar em seus extremos como uma desconcertante falta de compromisso e uma crônica displicência em relação aos ritmos do relógio – tais características são resumidas por um de nossos entrevistados como uma certa “tendência à dissipação”, pela qual dificilmente as coisas se sustentam, o que não facilita as coisas quanto à necessidade da disciplina para a meditação, especialmente em suas versões mais formalizadas e coletivamente compartilhadas.

Fazendo um breve passeio pelo que poderíamos chamar de circuito da meditação no Rio de Janeiro, encontraríamos alguns lugares que, no decorrer desta pesquisa ou antes disso, foram locais centrais a serem marcados em nosso mapa. Um deles, onde foram encontrados dois dos participantes da investigação, seria a sede da Sociedade Budista do Brasil, localizada na parte mais alta do bairro de Santa Tereza, de onde se tem o privilégio de poder ver, desde uma sala aberta de meditação, os prédios e ruas da cidade lá embaixo, assim como, acordando cedo o bastante, um belíssimo nascer do sol sobre a Baía de Guanabara. Outro, também em Santa Tereza, porém mais abaixo, próximo à parte boêmia do bairro e à Lapa, é o templo soto-zen, onde se pode participar da meditação aos domingos de manhã e depois caminhar um pouco pelas charmosas ruas do lugar, com seus ateliês artísticos, centros culturais e bares. Ainda no contexto da meditação nas tradições, está a sede carioca da Sociedade Taoísta do Brasil, na velha Rua das Laranjeiras. À parte estes, meditadores podem ser encontrados em diversos outros locais menos tradicionais, desde centros de *Yoga* e terapias alternativas até uma grande ONG internacional como a Arte de Viver, dedicada à sobretudo à difusão de técnicas de respiração e meditação. Sem qualquer relação com a espiritualidade ou religiosidade, no entanto, oferece-se em Ipanema um curso de meditação *mindfulness*, e aparentemente apenas um, por enquanto. À parte isso, são a cada ano mais frequentes eventos que a princípio poderiam ser rotulados como de um estilo *new age*, alternando e agregando práticas orientais, cerimônias indígenas, música e outras artes, feiras de troca, etc. O mapa seria extenso, de fato: quem deseja se dedicar à meditar tem já, na capital do carnaval, uma variedade significativa de opções para trilhar o caminho do silêncio.

Dramatis personae: os meditadores estudados

Os protagonistas desta pesquisa são todos praticantes experientes de meditação. Embora em pequeno número, nos oferecem exemplos claros de diferentes caminhos possíveis quando se trata de

dedicar-se a uma prática meditativa. Por outro lado, se assemelham e se aproximam em diversos pontos, o que nos traz o desafio de equilibrar-nos entre os pólos das diferenças e semelhanças. Assim sendo, nada melhor que começar apresentando os participantes – aos quais nos referimos por pseudônimos, importa frisar.

Entre os meditadores cuja prática se insere no contexto de uma tradição espiritual, contamos com Luciana e Miguel. Ambos budistas, conhecidos entre si, encontrados e convidados para participar desta pesquisa durante um pequeno retiro de meditação, mas cada um representante de uma tradição específica, cada qual com suas singularidades e distinções bem evidentes. Ela, uma jornalista tentando dar ao trabalho um sentido que se aproxime de seus ideais mais íntimos, fortemente relacionados com seu caminho seguindo as pegadas do Buda. Completando a quarta década de vida, é adepta bastante ativa do Budismo Theravada, reconhecido como o mais antigo, tronco do qual se desenvolvem muitos ramos na grande árvore genealógica originada a partir das raízes lançadas por Sidarta Gautama. Miguel, por sua vez, ainda em seus vinte e poucos anos, é estudante de Economia, com orientação política inspirada na filosofia anarquista, alguém que se destaca já à primeira vista, com sua volumosa barba emoldurando o rosto e umas tantas tatuagens desenhadas pelo corpo. Praticante do Zen-Budismo, participa disciplinadamente das atividades e da organização de seu templo, mais precisamente da escola *soto*, nascida no Japão do século XII a partir do trabalho de Dogen, que trouxe de sua viagem à China seus aprendizados com o *C'han* dos patriarcas que, naquele país, iniciaram a disseminação dos ensinamentos do Buda. Comparando as duas vertentes, vemos que ele, ainda mais que Luciana, personifica um longo percurso de migrações e adaptações, através das quais o Budismo vem sem diversificando e engendrando múltiplas tradições ao longo dos últimos dois milênios e meio – no caso do Zen um percurso saindo da Índia para a China, daí para o Japão, e de lá para o Brasil e para o Rio de Janeiro.

Representando a prática de meditação em uma versão laica, apresentamos Helena e João. Ambos se orientam segundo o modelo proposto por Kabat-Zinn, que doravante chamaremos simplesmente de *mindfulness*, assim como ambos aprenderam a meditar através do mesmo curso, com o mesmo professor. Ela, uma tradutora na torre de babel da metrópole carioca, especializada em traduções entre francês e português, já avó e ainda bastante ativa e atuante na carreira. À época de nossa entrevista, fazia o curso pela segunda vez, praticando as técnicas diariamente e as adaptando às suas experiências e necessidades pessoais, em especial em termos de tempo. João, por outro lado, é um fisioterapeuta faixa preta de karatê, na casa dos 40, chefe do setor de reabilitação neurológica de um hospital de médio porte. Desperta disciplinadamente às 05:30 da manhã, começa o dia com a meditação, preza uma alimentação saudável, tem os hábitos de praticar arte marcial e nadar algumas vezes por semana, trabalhando ainda uma média de 10 horas por dia.

Por último, contamos com Diana e Sandro, ilustrando a possibilidade de se dedicar à

meditação através de uma prática mais informal, não convencional. A primeira, chegando aos seus 30 anos, é formada em Psicologia, mas trabalha com eventuais serviços de tradução entre inglês e português, ou mais raramente com elaboração de mapas astrológicos. Para ela, meditar é trilhar um “caminho espiritual sério”, mas que não depende de seguir uma tradição em especial, e que sobretudo não se separa da vida em si. Sandro por sua vez é bailarino, praticante e professor de um método que, na fronteira entre a arte, a terapia e o desenvolvimento de si, tem como base uma prática que pode ser entendida – e de fato é assim que ele mesmo entende – como uma meditação ativa e relacional. Ou seja, uma meditação que contrasta, em ambas as características, com todas as demais versões de prática estudadas aqui, mais quietas e solitárias – fechando assim com chave de ouro, então, completando uma lista que, embora pequena, nos oferece um vislumbre interessante da diversidade de opções quando se trata do silêncio meditativo.

3.2.2 Meditação e visão de mundo: tipos e níveis de prática

Introdução: três contextos para a meditação na contemporaneidade

Ao longo de seus milênios de história, as práticas meditativas se diversificaram, se desenvolvendo em variadas tradições culturais, desde as antigas religiões da Ásia até a ciência contemporânea. Hoje, quem se interesse por começar uma prática como essa, sobretudo vivendo em uma cidade como o Rio de Janeiro e estando conectado à ampla rede de comunicação e informação criada pela moderna tecnologia, encontrará um amplo catálogo de opções. As múltiplas versões de meditação se adequam aos mais diversos perfis pessoais, apresentando por um lado semelhanças e bases comuns, como vimos, mas também se valendo de diferentes métodos e atendendo a distintos objetivos mais específicos, bem como se enraizando em contextos sociais e culturais variados: o silêncio tem diversas cores e sabores.

Esta diversidade é de grande importância para nossa discussão, na medida em que, como enfatizamos desde o início, a experiência com uma prática meditativa, integrando-se na vida e na história dos sujeitos em um caminho contínuo de aprendizado sobre si, só pode ser melhor compreendida considerando-se as visões de mundo pelas quais as pessoas situam e orientam a prática. Crenças e valores pessoais singulares atribuem significados e sentidos diversos à meditação, desenhando diferentes modos de relação com o silêncio contemplativo. Assim, convém começarmos explorando estas singularidades, preparando o terreno para explorarmos em mais profundidade os meandros da experiência destes meditadores em meio à agitada vida nesta metrópole carioca.

Neste sentido, partindo tanto de nossa revisão teórica quanto da investigação empírica em si,

somos capazes de situar as práticas meditativas em três correntes principais, no que se refere à relação com a visão de mundo mais ampla dos praticantes – vertentes que introduzimos ao apresentar os meditadores estudados, mas que devemos explicar melhor. Uma delas é a que podemos chamar de tradicional, em que a meditação é abraçada no contexto de uma religião, isto é, de uma tradição espiritual formalizada, sediada por instituições bem estabelecidas e regida por princípios bem definidos em termos de crenças e comportamentos, apoiando-se na herança de uma longa história. Outra possibilidade é também de uma prática fortemente relacionada com a espiritualidade, mas no entanto em um contexto mais informal, sem o compromisso com uma tradição religiosa em especial, e portanto mais aberta à variações em virtude das visões singulares de cada pessoa. A última tendência, mais recente na história da meditação, é aquela das versões laicas e cientificamente fundamentadas, em que a prática é desvinculada, em seus objetivos e métodos, de quaisquer conotações espiritualistas, se orientando mais especificamente para fins de cuidado com a saúde e desenvolvimento cognitivo. Analisemos cada uma dessas correntes, pois.

Meditação como terapia e desenvolvimento pessoal: dois exemplos em mindfulness

Dentre os participantes de nosso estudo, dois foram instruídos na meditação através de cursos que se incluem dentre os chamados *mindfulness-based interventions* (intervenções baseadas em *mindfulness*). Helena e João, ainda que mostrando suas diferenças em termos de objetivos com a prática e modos de apropriação das técnicas de meditação aprendidas, exemplificam ambos um perfil em especial dentre os meditadores, representando um tipo de público que cresce a cada dia, o daqueles que se interessam sobretudo pelas versões laicas das práticas. Para estes meditadores, importam bastante a praticidade e a liberdade em relação a crenças e rituais religiosos: querem uma prática sem cerimônia, por assim dizer. Não que sejam isentos de qualquer religiosidade ou mentalidade espiritualista – de fato, João é católico praticante, enquanto Helena tem uma ligeira afeição em relação ao Budismo. No entanto, nenhum dos dois vincula sua prática de meditação à uma perspectiva religiosa. Ao mesmo tempo, seus objetivos com o hábito de meditar se situam entre os terapêutico-profiláticos, nos casos em que se medita com fins de cuidado com a saúde, e por outro lado os que podemos chamar de cognitivos, relativos ao desenvolvimento de habilidades pessoais¹⁶.

Assim, uma das características procuradas e especialmente valorizadas pelos entrevistados, é

¹⁶ Faz-se importante reconhecer, porém, que tanto no relato dos entrevistados quanto nos resultados advindos das pesquisas empíricas mais recentes, estes dois usos se complementam, sendo dificilmente diferenciáveis por vezes, considerando que desenvolver habilidades como atenção e concentração ou ainda uma melhor auto-regulação emocional pode ser especialmente relevante para prevenir ou tratar uma série transtornos, bem como promover saúde em um sentido mais amplo.

uma abordagem laica e cientificamente fundamentada para a meditação. Sem um interesse em vincular a prática a uma religião ou tradição espiritual, os dois relatam buscar se instruir através de professores e cursos certificados para o ensino de acordo com o modelo proposto por Kabat-Zinn, cujo maior diferencial foi precisamente o de abordar à meditação por um viés científico, retirando-se toda conotação religiosa que tradicionalmente a acompanha. Como nos conta Helena, ao explicar porque nunca se tornou budista apesar de encontrar aspectos positivos nos ensinamentos do Budismo:

Eu entendi que não é por aí (...) fui criada com tantos rituais, da religião cristã, e substituir por outra religião com tantos rituais, não quero. O que eu gosto é o que Buda descobriu, que a âncora é a meditação. Eu quero ser prática, tirar do budismo tudo que ele tem de bom – e tem muita coisa boa – e usar em mim.

Esta de fato se constitui em uma das maiores vantagens oferecidas pelas versões laicas de meditação: uma maior acessibilidade à prática, ao mostrar que meditar não depende de assumir quaisquer compromissos em termos de comportamentos ou crenças, em um contexto religioso. Isso pode ser especialmente importante para propiciar o acesso a ateus ou pessoas que já se vinculam a uma religião na qual as práticas meditativas não estão presentes, pessoas que, em ambos os casos, poderiam ter dificuldades com a conotação religiosa que permeia as escolas tradicionais de meditação. Ainda que possamos – e devemos – lembrar que estas escolas em geral sejam bastante abertas até certo ponto, não demandando uma conversão para ensinar suas práticas, ao menos não as mais simples, o fato é que a religiosidade continua a ser sentida, inevitavelmente, no próprio ambiente dos templos com suas estátuas e adereços, nos discursos dos monges ou sacerdotes, nos rituais, nos códigos de conduta solicitados aos visitantes. Helena, por exemplo, não segue nenhuma religião e não se identifica nem um pouco com este contexto, o que fica claramente ilustrado quando nos diz que não gosta de toda esta “*pompa e circunstância*” que sente no Budismo. João, por sua vez, católico que costuma ir à missa aos domingos, não demonstra interesse em participar de outras formas de institucionalização de sua espiritualidade.

Acompanhando esta opção por uma abordagem laica, há uma visão bastante pragmática da meditação, compartilhada por ambos. A prática é vista sobretudo em seu caráter de técnica, utilizada em virtude de objetivos pontuais, e com a expectativa de uma eficácia observável: querem algo que funcione de fato, sem perder tempo com demasiadas experimentações. A princípio, todos os demais entrevistados esperam algo da meditação, acreditando que por meio dela serão capazes de alcançar estes ou aqueles resultados, mas no caso dos meditadores laicos estes resultados esperados parecem mais específicos, delimitados em função de uma visão de mundo na qual o ato de meditar, em si,

não é entendido pelo prisma de todo um conjunto de crenças quanto à espiritualidade e ao sentido mais profundo da vida humana. Visa-se, ao invés disso, obter por exemplo uma melhor capacidade de perceber e regular os próprios pensamentos e sentimentos, estar mais presente e atento, ou ter mais concentração durante o trabalho.

Os objetivos mais específicos com a meditação, no entanto, variam entre os dois entrevistados. Para Helena, a busca por uma prática meditativa foi desde o início motivada sobretudo por uma preocupação com a saúde. Sofrendo em determinada época de sua vida de transtornos como depressão e crises de pânico a cada dia mais frequentes e intensas, e tendo passado por diferentes tratamentos psiquiátricos e psicoterapêuticos, encontrou a meditação *mindfulness* através de recomendação de um terapeuta cognitivo, se interessando de imediato e adotando então a prática. Suas palavras explicam bem o porquê deste interesse:

Não quero tomar remédio a vida toda, era isso que eu conversava muito com a psiquiatra, perguntava: 'eu vou ter que tomar esse remédio a vida toda?' E ela: 'ah, não tem problema nenhum, esse remédio não vicia, é diferente do Rivotril'. Mas não é nem a questão de viciar, eu não queria é ficar dependente daquela coisa externa. Então a gente brincava que ia ter que encontrar um remédio internamente.

De fato, este parece ser um ponto especialmente importante, na medida em que no remete a toda uma discussão acerca do cuidado com a saúde em suas diferentes perspectivas teóricas e metodológicas. Mais precisamente, aqui trata-se sobretudo da questão da autonomia, que se coloca de maneiras diferentes dependendo de uma participação mais ativa ou mais passiva dos indivíduos no cuidado consigo. Historicamente, no modelo biomédico que consagrou ao longo da modernidade sua hegemonia na medicina, centrado na intervenção tecnológica e no tratamento especializado de doenças específicas muito mais que na prevenção ou promoção da saúde, o paciente tem pouca participação no processo – a palavra paciente em si, remetendo à passividade, já revela muito. Para Helena, assim como para muitos dos que procuram a meditação com finalidades semelhantes, com destaque para questões médicas, a possibilidade de se posicionar mais ativamente neste sentido abre toda uma outra perspectiva. Como uma consequência direta, indo mais uma vez na contracorrente das práticas médicas convencionais com forte dependência de intervenções farmacológicas, aqueles que abraçam a meditação neste contexto contam ainda com a promessa de um tratamento menos dependente de medicamentos. Considerando o quanto muitos desses remédios são caros e muitas vezes com efeitos colaterais indesejáveis, meditar apresenta-se como uma opção deveras atrativa.

Por outro lado, existem aqueles para quem o objetivo prioritário não é tanto de um cuidado com a saúde, no sentido mais estrito, mas sim de um aprimoramento pessoal. Através do

desenvolvimento de certas habilidades sutis, de ordem cognitiva, busca-se um melhor desempenho em tarefas cotidianas, como as que são exigidas no trabalho, por exemplo, ou em algum tipo de esporte. É este o caso para João, e precisamente estes dois exemplos, em especial, se mostram importantes – além de fisioterapeuta chefe de um departamento em um grande hospital, ele é faixa-preta de karatê, que ainda pratica duas vezes por semana, e tanto no esporte quanto no trabalho percebe benefícios advindos do hábito de meditar, que se destacam como incentivos para persistir meditando. Como ele conta, se referindo ao início de sua prática:

Eu pratico artes marciais (...), sou faixa preta de karatê, e no início eu já fazia um pouco de meditação depois do treino (...), isso ajuda a ter mais foco, se eu vou fazer um certo movimento, eu estou mais focado e sai melhor.

Falando sobre os benefícios em geral advindos da meditação, que observa hoje em seu dia a dia, ele relata, à seu modo bastante objetivo, ilustrando este interesse que é sobretudo no desenvolvimento cognitivo:

Melhora do sono, melhora da memória, melhora do foco, da concentração de forma geral. Melhora da aprendizagem, todos os tipos de aprendizagem, da aprendizagem motora, quando faço uma coisa nova no karatê, aprendizagem de línguas... E auto-controle.

São diversos os exemplos de usos com esse viés, que podemos chamar de cognitivista. De escolas a empresas, técnicas de meditação vem sendo compradas como ferramentas de grande utilidade. Esta apropriação, situando-se para além do cuidado estrito com a saúde, aponta para os possíveis benefícios das práticas meditativas no desenvolvimento humano no sentido mais amplo, o que a princípio é bem vindo, e aliás implica em um certo resgate dos usos tradicionais, que não se dão em um sentido clássico de prevenção e cura de doenças. No entanto, podemos e devemos questionar os usos demasiado utilitaristas, em que se trata a meditação como simples técnica, quase como se fosse uma pílula: eis que a prática milenar de busca pela iluminação pode ser utilizada meramente como ferramenta para potencializar o desempenho profissional e maximizar os lucros de grandes empresas, ou certificar que as crianças se comportem bem e obtenham boas notas na escola. Limitar-se a objetivos como estes é outro risco das abordagens laicas da meditação, mas que pode ser problematizado a partir da própria ciência: as pesquisas e intervenções com práticas meditativas podem dialogar com as pesquisas sobre o desenvolvimento humano em sentido mais integral, e não só limitado a habilidades valorizadas pelo mercado de trabalho.

Meditação e espiritualidade: das tradições à “nova era”

Para os outros quatro personagens que compõem o elenco de nossa pesquisa, a prática da meditação se relaciona intimamente com a espiritualidade. No entanto, esta dimensão da experiência humana, em sua complexidade, pode ser vivenciada de maneiras significativamente diversas. Aqui, uma primeira diferença que se mostra importante é entre uma espiritualidade tradicional, ancorada em tradições religiosas, e por outro lado uma versão mais informal, caracterizada por um desapego em relação às religiões e tradições espirituais específicas.

Dois dos praticantes investigados são adeptos do Budismo, mas em vertentes distintas: Luciana segue a tradição *Theravada*, a mais antiga de todas, que se fundamenta tanto quanto pode nas palavras do próprio fundador, Sidarta Gautama; e representando a tradição *Zen*, surgida na China e levada para o Japão por volta do século XII, contamos com Miguel, que segue a linhagem *soto-zen*, mais precisamente. Ambas as tradições compartilham uma mesma raiz histórica e filosófica, mas têm suas diferenças, claro, tanto na teoria quanto na prática, diferenças podem ser melhor compreendidas em relação aos contextos sociais e culturais nos quais as tradições se originam – a Índia antiga e o Japão feudal são territórios existenciais significativamente distintos. No que se refere à meditação, em especial, as distinções entre as duas vertentes do Budismo se revelam desde crenças mais específicas sobre a natureza da prática até as técnicas utilizadas e ritualísticas que tradicionalmente acompanham o momento da meditação.

A respeito do papel do Budismo em sua vida, e mais precisamente da meditação nesse contexto, Luciana nos conta:

[Existe uma] necessidade individual assim, de sentido, de precisar fazer sentido para viver, e a perspectiva do Buda me dá esse sentido. (...) eu percebi que se eu não meditar eu não vou conseguir ser feliz, porque eu não vou superar os dukkas (sofrimentos) que vão vir, mesmo que eu não queira, claro.

Miguel, por sua vez, tendo crescido no contexto do Budismo *Theravada* e posteriormente adotado a tradição *Zen*, nos relata:

Eu sempre falo que o budismo é religião de pedreiro. Depende de você, há um trabalho a ser feito, não é alguém que vai chegar e te salvar, não é Buda que vai te libertar do sofrimento, é você, de acordo com suas escolhas e suas ações, sua dedicação à prática e aplicação na vida em si, que vai encontrar o caminho e chegar lá – ou chegar aqui né, porque no fim das contas é todo um trabalho pra ser o que a gente já é desde sempre, só

que isso precisa ser realizado, é o jogo da iluminação.

Vemos assim que a tradição, como uma bússola existencial, orienta tanto a prática quanto a vida em seu sentido mais amplo. A meditação, em especial, está associada a uma série de crenças, que modelam uma perspectiva bem definida em termos de fins e meios. Dentre estas crenças, no caso do Budismo, seja em uma escola ou em outra, brilha no horizonte a promessa da iluminação, estrela guia para os que trilham por esta estrada o caminho do silêncio. Embora os resultados obtidos inicialmente possam ser semelhantes aos de uma versão laica de meditação, considerando que há práticas muito parecidas, como se concentrar na respiração ou observar os pensamentos, os objetivos de um meditador budista transcendem a fronteira do cuidado com a saúde e o desenvolvimento cognitivo, envolvendo elevados ideais de auto-realização.

Complementarmente, há o fato de que o momento de meditar em si, no contexto tradicional e espiritual, ainda que compartilhando bases metodológicas com modelos não tradicionais de prática, pode envolver também toda uma ritualística que é única de cada tradição. Em um curso de meditação laica se pode aprender a concentrar a atenção na respiração ou nas sensações do corpo, por exemplo, mas ao participar de uma sessão de prática semelhante em um templo budista a experiência poderia envolver ainda uma série de gestos e cânticos devocionais, realizados antes, durante ou depois da prática em si. A prática do *zazen* no contexto de um templo da escola soto, por exemplo, é por um lado bastante simples, quando se trata da meditação em si: basicamente sentar-se de olhos fechados na postura correta e observar a própria experiência, momento a momento, de maneira impessoal e imparcial, sem se afetar ou se deixar levar por nada em especial. No entanto, há uma série de regras rituais para chegar a esse momento e sair dele: reverencia-se a sala, a estátua do Buda e as pessoas presentes, caminha-se por uma trilha bem definida até o *zafu* – almofada de meditação – e senta-se após deixar os chinelos na posição certa, virar para a parede e girar a almofada no sentido horário; durante a sessão de prática, escuta-se o toque abafado de um tipo de sino de madeira, em um número específico de vezes que indica uma pausa para mover-se um pouco e ajeitar a posição; ao fim da sessão, uma complexa e precisa série de sons de diferentes sinos tocados em dois pontos diferentes da sala, comunicando-se entre si, indicando o momento de encerrar a prática – girando mais uma vez pelo sentido correto, ajeitando a almofada, reverenciando com gestos específicos, não se esquecendo ainda de posicionar as mãos de uma maneira em especial, quando se está de pé. Como explicam os monges desta tradição, todas estas regras têm um propósito pragmático: não se dá oportunidade para a mente se distrair pensando no que fazer e como fazer, pois já está tudo definido, de modo que o que resta é seguir o roteiro à risca, com plena atenção a cada passo – ou seja, toda a experiência, desde a chegada na sala até a partida, e torna uma meditação, cujo núcleo é o *zazen*, mas que envolve toda a cerimônia. Paradoxal, então:

trataria-se de uma disciplina que, ao mesmo tempo que restringe, também liberta.

Por outro lado, para além deste momento mais específico de prática, em que a meditação é circunscrita a um determinado tempo e espaço, as crenças budistas se fazem presentes e influentes na vida de todos os dias. Uma expressão clara disso está nas situações que envolvem questões de ordem ética, implicando portanto aquilo que entre os discípulos do Buda se chama *sila* – um termo traduzido do páli alternativamente como moralidade, boa conduta, ou virtude. Vemos nas palavras de Luciana, mais uma vez:

Eu tenho feito muito uma prática mais ativa, tentar na vida usar os preceitos, na vida usar a sabedoria do Buda; acho que é isso, não é só sentar, a gente não é atleta da meditação, a gente tem que usar na nossa própria vida.

Este papel das idéias filosófico-religiosas como orientadoras do viver e conviver nas diversas situações do dia a dia também se mostra relevante, ainda que de maneira mais indireta, para a experiência com as práticas meditativas. De fato, nas raízes das tradições budistas está a interdependência entre a ética, a concentração e a sabedoria: *sila*, *samadhi* e *puñña*, respectivamente, compõem uma tríade, na qual cada fator fortalece os demais. Assim, a tese é que o uso dos preceitos, princípios éticos pelos quais se podem avaliar e conduzir as ações cotidianas, tanto é fortalecido pela dedicação à meditação, na medida em que a prática ajuda o adepto a se manter mais atento diante dos dilemas do caminho e mais consciente do quadro mais amplo dos ensinamentos budistas, quanto fortalece a própria meditação, favorecida pela consciência tranquila de se estar agindo e vivendo de acordo com elevados ideais de conduta.

Outra característica distintiva para os meditadores adeptos do Budismo está na interação social propiciada por uma orientação moral e cultural em comum, ou seja, na relação com outros adeptos. Embora todos os demais participantes da pesquisa conheçam outros meditadores e eventualmente compartilhem experiências e visões em torno da prática, aqui este aspecto social do silêncio de mostra mais nitidamente. Surge assim a questão da *sangha* – que se refere, no contexto da tradição, à comunidade ou fraternidade dos que trilham o caminho do Buda, seguindo-lhe os passos e se ajudando mutuamente a fim de prosseguir na jornada comum. Os templos ou mosteiros aparecem aí como locais de encontro e socialização, assim como de meditação coletiva, prática especialmente presente no contexto das tradições, e que observamos de perto acompanhando Miguel e Luciana. Em ambos os casos, a interação com outros praticantes e adeptos da mesma tradição, seja através de conversas, palestras, da convivência diária em um retiro ou por meio da prática conjunta, se mostra de grande importância, favorecendo o compartilhamento de conhecimentos e fornecendo incentivos para persistir com a prática.

Além destes dois casos, que ilustram a prática da meditação no contexto de uma religião, temos os exemplos de Diana e Sandro, para quem a escolha de meditar também se relaciona intimamente com uma visão de espiritualidade, porém aqui em uma versão mais informal, sem compromisso com qualquer tradição em especial. Para ambos, a atitude em relação às religiões e visões mais tradicionais de espiritualidade é de interesse, com o reconhecimento de que pode haver algo de valioso a ser aprendido com cada uma, mas ao mesmo tempo também nota-se um desapego, e eventualmente até mesmo uma certa aversão aos dogmas, regras de comportamento e ritualísticas que caracterizam a vida religiosa. Como nos conta Sandro, falando de algumas de suas influências no que concerne à espiritualidade:

Eu gosto muito do zen-budismo, e leio coisas sobre o Dalai Lama (...) A yoga também me interessa muito, tem alguns mestres indianos, ou mesmo ocidentais, que me interessam, às vezes eu leio ensinamentos, mas eu não tenho uma prática de tá seguindo nenhuma tradição. Tenho interesse nos rituais, nos encontros ritualizados, tanto da umbanda quanto do candomblé, já fui em alguns terreiros, mas nunca sendo seguidor daquela linhagem né. Percebo aquela vibração, com muito respeito, eu acho muito interessante o sincretismo, como a Umbanda junta os santos católico com os orixás africanos, já li sobre isso, tive contato com pessoas, sempre tenho notícias desse mundo. E muitas vezes me alimenta; quando to com algum tipo de necessidade energética muitas vezes é num terreiro que vou encontrar, numa mãe de santo, num pai de santo. Mas não padronizei isso, não me sinto vinculado a nenhuma tradição específica.

Quando analisamos as narrativas de ambos estes meditadores, é fácil e compreensível lembrar-se de um rótulo que comumente é atribuído a uma certa maneira de se vivenciar a espiritualidade em tempos recentes: seriam estes exemplos de como a meditação pode ser apropriada na chamada “nova era”? Bem, por um lado observamos de fato que as práticas meditativas, para estes dois protagonistas de nossa pesquisa, se incluem em meio a um arco-íris de idéias e práticas advindas das mais variadas fontes, sendo esta miscelânea precisamente uma das principais marcas distintivas da contracultura que floresceu nos anos 60 e 70, assim como de suas repercussões que se fazem sentir até o presente. Um observador externo que fosse a certos de encontros de meditação que se realizam atualmente, no Rio de Janeiro como em tantas outras cidades ou ainda em pequenas comunidades e ecovilas espalhadas pelo mundo, teria a impressão de mergulhar de repente em uma cultura de muitas culturas, em que mesclam-se visões recortadas de diferentes religiões, tradições místicas e escolas esotéricas, acompanhadas de consultas ao *tarô* e

outros oráculos, permeadas aqui e ali por noções complexas de astrologia ou as mais recentes interpretações do calendário maia.

Diana, por exemplo, além de formada em Psicologia, é também astróloga, além de jogar e estudar em profundidade as cartas e símbolos do Tarô e os hexagramas do I Ching, o milenar oráculo chinês. O primeiro contato com ela, anos atrás, se deu em um encontro de cultura alternativa, no qual viajantes de diversas nacionalidades se reúnem para compartilhar algumas semanas vivendo em acampamento, em imersão na natureza, sem eletricidade, ao som de música indígena e mantras cantados ao redor da fogueira, um evento singular em que os dias passam entre práticas de meditação, ioga, terapias energéticas, oficinas de artes e artesanatos e um tanto de ecologia de pés descalços – muitos dos presentes ali já se acostumaram a receber a alcunha de *hippies*, e de fato alguns a assumem intencionalmente. Sandro, por sua vez, ao falar de algumas ideias e práticas das quais se apropria, nos conta sobre sua relação com o chamado *sincronário da paz*, inspirado no calendário maia, e que funciona como um tipo de astrologia:

Tenho (outras práticas) a partir daquilo que eu absorvo. É mais de visualização, não somente de uma pesquisa interna no sentido de o que está acontecendo, mas de visualizações que me guiam, ligadas às minhas próprias questões e aquilo que to entrando em contato no mundo, os conhecimentos sobre as questões cósmicas, do calendário, do dia de hoje. Eu sou muito ligado ao sincronário da paz, eles propõem muitas práticas, e eu faço algumas. Tem a meditação do arco-íris, tem umas visualizações... Eu me relaciono muito profundamente com os kins diários [ou selos, que seriam como códigos representando os padrões energéticos regentes de cada dia], então pela manhã eu faço essa oração, digamos assim, pra me alinhar com as relações cósmicas daquele dia. E aí geralmente eu danço um pouco, impulsionado por esse estímulo do sincronário, que é uma ferramenta do tempo, que me traz algum tipo de mapa cósmico, energético, e aquilo me move.

Tropeçaríamos em um reducionismo, no entanto, se ao tratarmos dessa espiritualidade e dessa prática de meditação mais informal, que se realiza ao estilo *new age*, cedêssemos ao impulso de uma generalização fácil, inferindo, a partir desta informalidade e da livre mestiçagem de saberes, que trata-se aqui de uma prática de meditação menos séria. Não negamos que pode ser o caso para muitos neste contexto: sim, existe um modismo da meditação, e existem aqueles que iniciam a prática como apenas mais uma entre muitas tentativas de criar para si em senso mais forte de espiritualidade na vida, nunca chegando no entanto a dedicarem-se com mais afinco, e frequentemente vindo a abandonar por completo a idéia. Mas aqui, em nossa pesquisa, as experiências dos dois entrevistados apontam outro caminho. A despeito de não se guiarem por uma

única tradição em especial, e de se apropriarem mais informalmente e livremente das práticas meditativas e conhecimentos que as acompanham, ambos se mostram bastante comprometidos com a meditação, incorporando-a como uma parte central de suas vidas. Diana e Sandro, cada qual à sua maneira, exibem a possibilidade de se meditar com dedicação ainda que de modo independente e em grande parte autodidata, indo além de um interesse “fogo de palha”, e eventualmente se tornando meditadores experientes.

No entanto, dizer que uma prática é informal não significa dizer que é desprovida de orientação e instruções mais específicas, em absoluto. Na verdade, embora aqui se observe uma nítida diferença em relação aos meditadores tradicionais, que contam com a proximidade de monges em seus aprendizados com a meditação, ambos os praticantes informais relatam o importante papel de alguns mestres espirituais, que os ajudam a seguir em frente e progredir. Mas neste caso os referidos mestres podem nunca sequer serem encontrados pessoalmente: contemporâneos e ainda vivos ou então iogues ilustres de dois milênios atrás, muitas vezes os professores espirituais são conhecidos através de um estudo autodidata, somente. Neste caso, poderíamos talvez falar em discípulos à distância: através de livros, biografias, palestras em áudio e vídeos pela internet, ensinamentos valiosos são transmitidos, interpretados, assimilados. Nos conta Diana:

É engraçado, pessoas que eu conheci eu não sinto que tiveram grande influência. Talvez a minha tia, que me deu o livro do Eckhart Tolle (risos). Mas mestres espirituais sim (...), o Tolle que me ajudou no meu despertar, depois encontrei o Adyashanti aleatoriamente na internet.

E complementa, ilustrando a possibilidade de se sentir em uma relação proximidade com os mentores da meditação e da vida espiritual em geral, ainda que sem jamais encontrá-los pessoalmente, mesmo que sequer sejam contemporâneos nossos:

Estudar a vida e obra dos mestres espirituais me ajudou bastante. Gosto de ler biografias. Li aquela do Yogananda, me ajudou até certo ponto, mas não tocou tanto. Tem a Anandamay Ma, tem a da Amma, acho que conectar com essas energias femininas também é legal, porque são de outra qualidade. Tem o Swami Rama, li a biografia dele. E to agora com um livro do Krishnamurti, ainda não comecei a ler, é tipo um diário dele. Mas enfim, eu sinto que isso me norteia bastante, porque você lê a biografia e tá acessando aquela frequência ali, a vida daquele ser.

Sandro, por sua vez, referindo-se ao início de sua prática e particularmente à influência das

idéias de um mestre em especial, com quem, também neste caso, o contato se deu somente através de livros, nos relata:

Nessa época tinha o Rajneesh, tinham os livros sobre meditação ativa. Atualmente é conhecido como Osho, mas na época ele era o Bhagvan Rajneesh. Eu li esses livros e me influenciaram muito pra continuar naquela busca ali, e desde então já tinha essa ideia da meditação ativa, aí eu falei 'ah, então tá, é isso que acontece comigo quando eu danço' (...). Logo no início, muito influenciado pelas ideias de Rajneesh – do não seguir um guru porque ele é um anti-guru, e de encontrar seu próprio caminho – foi muito mais pela dança mesmo. Foi pela prática dos exercícios das improvisações, haviam propostas de improvisação da diretora, propostas de criação, de respiração, de se manter a consciência com a respiração, de se manter posturas, muito vinculadas às escolas orientais, mas nada muito específico assim.

Podemos ver que neste contexto, ressoando em grande medida com a informalidade e liberdade da prática de meditação que valorizam, Diana e Sandro destacam em especial os mestres não tradicionais. Aqui tratam-se sobretudo daqueles que, mais contemporâneos, ensinam a partir de uma perspectiva universalista, não submetendo a meditação às referências bem definidas de uma ou outra tradição – embora muitas vezes valendo-se de conceitos de várias delas, em geral mais como exemplos usados para fins didáticos. Assim, nomes como Osho, Adyashanti e Eckhart Tolle estão entre os que aparecem mais vezes nas narrativas destes praticantes: para Sandro, destaca-se a influência do primeiro, indiano iconoclasta que se tornou um dos mestres mais conhecidos – e controversos – do último século, ensinando uma espiritualidade extática, bem casada com a matéria do corpo e seus prazeres; para Diana, os dois últimos exerceram um protagonismo em sua história com a meditação, um deles um californiano instruído no zen-budismo e que posteriormente se desvincula de toda tradição para ensinar à sua maneira, e o outro um britânico que conta ter tido seu despertar subitamente, em meio a uma profunda crise de depressão, hoje autor de grandes *best-sellers* como *O Poder do Agora*. Ou seja, para meditadores independentes e não convencionais existem mestres igualmente desapegados de tradições e regras que, para um praticante de estilo mais livre, pareceriam demasiado rígidas e restritivas.

Seja entre os praticantes tradicionais ou informais, os entrevistados para quem a meditação assume uma orientação espiritual compartilham algumas características, que os distinguem significativamente dos meditadores laicos. Uma delas é uma nítida maior dedicação à prática. Isto se revela sobretudo em termos de mais tempo diário dedicado para meditar, assim como

eventualmente a participação nos chamados retiros, que são períodos de prática mais intensiva. Em relação à regularidade e quantidade de tempo investida na meditação, Luciana, que à época de nossa entrevista se encontrava em meio a um “desafio dos 21 dias” – que ela chama simplesmente de *flow*, ou fluxo, em inglês – no qual elege uma lista de práticas a serem exercitadas disciplinadamente todos os dias, incluindo dentre elas a meditação, explica como lhe parece importante a questão: “*Antes do flow tava praticando tipo três vezes na semana quando muito, tava muito fraco, muito fraco (...) então o flow tá ajudando nisso, a tentar encaixar.*” Assim, meditar três vezes na semana, que para muitos praticantes já seria uma conquista, para ela é sinal de uma prática muito fraca.

A participação em retiros, por sua vez, ainda mais que a prática diária, revela uma disciplina e dedicação que para a maioria de nós parecem extraordinárias. Diana, por exemplo, conta já ter participado por quatro vezes de um curso de meditação *vipassana*, oferecido em um centro de meditação localizado em uma pequena cidade na região serrana do Rio de Janeiro. Organizado por voluntários praticantes da técnica e ministrado por professores experientes em troca apenas de doações livres destinadas à manutenção do centro¹⁷, o curso consiste em uma carga de nada menos que onze horas por dia de prática de meditação, durante dez dias. Mais que isso: com exceção do último dia, tudo se desenrola em completo silêncio por parte dos alunos, sendo solicitado não conversarem entre si nem usarem aparelhos eletrônicos de qualquer espécie, ou nem mesmo livros e cadernos, a fim de garantir um maior aprofundamento na experiência com a meditação. Como um detalhe à parte, há o fato de que, para aqueles que já fizeram o curso ao menos uma vez, são oferecidas apenas duas refeições por dia, ainda que bastante nutritivas e saborosas: parte-se da premissa de que a quantidade reduzida de alimento também ajuda com a prática¹⁸. Mas as restrições não parecem incomodar, se comparadas com os benefícios. Luciana, que também participa regularmente de retiros, incluindo o mesmo curso de *vipassana*, esclarece:

Retiro é uma renúncia programada, a gente sai do mundo, morre pro mundo por uns dias, mas ao mesmo tempo o mundo não morre pra gente, então a mente fica ali ainda muito envolvida, preocupada, falante. Mas o silêncio que eu acho que é o presente, ficar três dias em silêncio é um presente. A gente pode ir tateando lugares mentais menos confusos né, menos conflituosos. Geralmente, independente do retiro ter sido bom ou ter sido ruim – até

¹⁷ Quando da chegada no curso, recomenda-se aos participantes só efetuarem a contribuição no último dia, caso sintam que a experiência lhes foi benéfica e desejem colaborar com a sustentação do centro e difusão da técnica. A doação sem valor pré-determinado, por sua vez, é uma opção para estar de acordo com um princípios budistas: o de que o *dhamma* (conjunto de ensinamentos) não pode ser vendido, e deve ser acessível a todos que se interessem.

¹⁸ Embora o local não seja um monastério, sendo na verdade ausentes os elementos usualmente encontrados em templos e outros locais religiosos (como estátuas e outros adornos), essa escolha em relação à comida também está em consonância com a tradição *theravada*, na qual os monges se abstém de comer depois do meio dia.

porque não tem retiro bom ou ruim né, mas de mais concentração ou de menos concentração – eu saio vendo as coisas de uma maneira mais assim 'isso é isso', parece que fica tudo mais claro. E também mais amorosidade, eu sinto mais amorosidade.

Diana também ilustra bem seu gosto por estas “renúncias programadas”, demonstrando um tal entusiasmo – não só pelas palavras em si mas também na própria expressão e entonação da voz enquanto fala sobre o tema – que de modo algum parece tratar-se de um sacrifício:

Quando eu me comprometo, quando eu entro num compromisso de me retirar, já começa aí: tudo dentro de mim já muda. A minha atitude em relação ao mundo, a minha atitude em relação a mim mesma... Então eu me silencio muito mais, fico muito mais consciente. O nível de consciência aumenta absurdamente, de harmonia interior, de ancoramento, de paz, tranquilidade. Sabe? Eu me sinto como se estivesse no céu, por isso que eu gosto tanto de retiro. E as coisas do mundo que são tão fúteis e superficiais, os conflitos que a gente se envolve que são tão desnecessários, quando você tá longe você vê, 'nossa, é tão superficial', então eles não afetam mais. É muito bom você ver que é tudo muito transitório.

Neste caso em especial, não apenas não parece se tratar de um sacrifício, no sentido de um grande esforço envolvendo a negação de prazeres e confortos normalmente cobiçados e sempre à disposição na vida cotidiana fora dos retiros, como na verdade parece ser aí, no silêncio que perdura por dias, isolada de todo o restante, o lugar onde ela se sente mais em casa. O fato de a experiência com a meditação em alguns casos poder ser tão gratificante, embora por certo não seja o único fator a ser considerado, pode ajudar a entender o que leva algumas pessoas a se ordenar em uma tradição e se abrigar na vida monástica, inclusive. Apesar da imagem de disciplina, rotina rígida e austeridade que é tão marcada no imaginário coletivo em torno desta forma de estar no mundo, muitas vezes a escolha de se retirar é impulsionada por uma motivação bastante compreensível: desfrutar uma boa experiência de vida e ser feliz. De fato, contrariando o senso comum, monges e monjas de diversas linhagens, assim como ascetas solitários isolados em bosques e montanhas, podem estar experimentando prazeres que, comparados àqueles que foram deixados para trás por um voto de renúncia, transcendem em grande medida os limites do contentamento mundano comum. Isto foi bem ilustrado durante a observação participante de um pequeno retiro de fim de semana em um mosteiro budista, quando, em uma conversa entre uma meditação e outra na última tarde, um dos presentes, ainda na casa dos 30 anos, ao falar sobre sua decisão de se mudar para a África para realizar um treinamento de 5 anos a fim de se ordenar um monge *Theravada*, explicou a resposta que dá às pessoas quando lhe perguntam sobre o motivo de sua escolha: “*Hedonismo.*”

Outra característica que se destaca entre os meditadores espiritualizados aparece nos relatos, por vezes um tanto intrigantes, de experiências incomuns vivenciadas com a meditação ou em consequência direta dela. Nos encontramos aqui com as ainda misteriosas experiências transcendentais, assim chamadas por de fato transcenderem, e por vezes radicalmente, o modo de funcionamento comum da consciência humana. Como nos conta Diana, a esse respeito:

No retiro, lá pelo terceiro ou quarto dia, tive essa experiência de, como se fosse assim uma barra de ferro entrando pela minha coluna, até a base – e dói pra caramba! E depois que ela entrou, eu senti que limpou assim, abriu o fluxo, senti a energia fluindo e foi iluminando cada chacra com a cor daquela região ali... E depois eu virei uma bola de luz, dourada, como se fosse uma célula com várias nervuras ligando a tudo, uma experiência de célula com o cosmos, foi um êxtase! Muita energia, tudo energia dourada.

Luciana, por sua vez, relata sua experiência mais marcante com a meditação, vivida também durante um retiro de dez dias, o mesmo do qual nos fala Diana:

Era um tempo que parecia ilimitado, você podia ficar como uma rocha ali, sem qualquer sensação desagradável no corpo, corpo muito, muito leve, e a mente muito unifocada sabe, e não numa coisa, não no objeto da respiração, mas numa coisa que tem a ver com essa ideia do vazio. E nesse dia em especial foi o mais marcante, que ele fez a meditação guiada, e no final ele falou 'não tenha medo', e eu lembro que a última coisa que eu senti foi um medo, tipo 'isso é estranho, eu posso ficar maluca, isso pode me deixar viciada', sei lá, algum medo, e ele falou isso e eu soltei. E ele falou 'presta atenção na pulsação', e minha cabeça tava assim 'bum, bum', e eu não tava assim, viajando, eu tava ali, tipo 'eu sei que é só a pulsação do sangue', mas olha isso né, é a vida pulsando, sempre estive aqui mas eu nunca consegui perceber. Impressionante como a mente pode ser sutil, tipo um raio laser, que passa cortando só uma microlâmina né; a mente pode ver coisas muito sutis quando a gente acomoda ela e mantém ela de uma maneira específica. Então era aquela sensação de paz completa, de não pensar em nada, de não corpo, e de vivenciar uma consciência que tá ali, e simplesmente tá ali, sem visão, sem audição, sem pensamento, sem tato, sem paladar, sem cheiro... A gente vê muito a consciência colada com os sentidos, ali era a consciência pura, consciência sem os sentidos, sabe?

Encontramos experiências marcantes também nos relatos de Sandro, para quem a meditação

se dá em suas versões mais ativas, através da dança:

Um dia, depois de um espetáculo, eu pensava o quanto eu tinha feito ou não da coreografia... Quando eu cheguei lá do outro lado, pensei 'ih, eu acho que não fiz a estrela', porque tinha um movimento que era como uma estrela no meio. Mas era uma sensação não de ter perdido, e sim ido pra um estado de consciência no qual o corpo se dissolve e que a dança não é mais minha, é algo que eu to inserindo, mas a minha individualidade, a minha singularidade se dispersa, se integra a um coletivo, a uma coisa maior.

A narrativa de nossos entrevistados, então, ilustra uma constatação de que experiências como estas – que discutiremos em mais detalhes abaixo – se mostram mais comuns entre meditadores para os quais a prática se realiza permeada por um sentido de espiritualidade, seja religiosa ou informal. Não podemos deixar de notar que a relação entre meditação e modos não ordinários de funcionamento da mente e da consciência é bem conhecida e estudada nas tradições, mas ainda pouco estudada nas escolas que se dedicam às versões laicas. Podemos nos perguntar se isso seria simplesmente devido ao fato de que estes praticantes em geral se dedicam mais à meditação, com mais horas diárias e por vezes a participação em retiros, que eventualmente podem se constituir em cursos e momentos bastante intensivos. Por outro lado, nos questionamos também se a própria visão de mundo espiritualizada não teria por si só a sua parcela de influência aí, considerando a hipótese de que, a partir de uma perspectiva espiritualizada, o praticante já teria uma maior abertura para este tipo de experiência – e na verdade muitas vezes até busque por elas. O que nos parece mais provável, de fato, é que ambos os fatores sejam necessários para explicar a maior incidência de vivências em estados alterados de consciência: a maior dedicação, por um lado, e a existência de uma visão de mundo que admite e valoriza a exploração de tais estados, por outro, atuam juntas e confluem para que experiências incomuns como estas sejam especialmente presentes entre meditadores espiritualizados.

3.2.3 O espelho invisível: meditação e autoconhecimento

Introdução: a grande busca

Nas tradições em que a meditação se desenvolveu originalmente, a busca por autoconhecimento sempre foi a grande aventura a ser empreendida – uma jornada por vezes longa e cansativa, que leva, no fim das contas, precisamente ao lugar onde já estamos desde o princípio. Filósofos e pensadores de todos os tempos lutaram bravamente para lograr conhecerem melhor a si

mesmos, e por extensão ao ser humano em suas universalidades, mas aqui trata-se de uma luta na qual o que se exige é se render, um caminho no qual os passos são dados não por pensamentos que avançam à frente dos conceitos já edificados de seu tempo, mas pelo repouso no qual o movimento se dá por si mesmo. Entre quase todas as vertentes modernas de psicoterapia, versões de cura da alma engendradas no seio da cultura científica, olhar-se no espelho e ver o que normalmente não se vê, descobrindo aspectos de nós mesmos que via de regra permanecem escondidos, é também tarefa imprescindível.

A diferença crucial, aqui, está no tipo de espelho que se usa. No caso das filosofias ocidentais em sua quase totalidade o recurso mais importante é o intelecto, devidamente polido através da razão. Na maior parte das terapias psicológicas a verbalização e práticas dialógicas assumem especial importância, ainda que diversas outras práticas – expressivas, corporais, relacionais, lúdicas – possam ser utilizadas. No caso da meditação como alternativa para o desenvolvimento do conhecimento de si, no entanto, o instrumento mais importante à disposição do buscador é o silêncio: trata-se de um espelho invisível, portanto, no qual contemplamos a nós mesmos com os olhos da mente atenta e concentrada, mas ao mesmo tempo relaxada, tal como na velha metáfora do lago em repouso, cuja superfície tranquila reflete a luz mais fielmente.

Meditação não é uma pílula: além do utilitarismo

Considerando as implicações do hábito de meditar em termos de um autoconhecimento, parece especialmente importante defender que a meditação, e mais precisamente a experiência de cada pessoa com as práticas meditativas, não pode ser compreendida em sua real profundidade se nos guiarmos por um viés demasiado utilitarista destas práticas. Meditar não é como tomar uma pílula para dor de cabeça, não se trata de um hábito que possa ser bem estudado em termos lineares e excessivamente restritos de causa e efeito. Procurando ir além da superfície, nossa investigação nos leva a confirmar a visão compartilhada pelas tradições milenares de que aprender a meditar é aprender sobre si mesmo, e portanto que os processos e efeitos da meditação podem ser mais minuciosamente estudados em relação a este fato – ou seja, mais uma vez dando atenção à subjetividade, à experiência em si. Este aprendizado se realiza desde o enfrentamento dos obstáculos mais ordinários que se enfrenta para meditar até eventualmente o acesso a estados diferenciados e pouco comuns de consciência, passando por momentos de maior compreensão acerca de si mesmo, de aspectos ainda pouco explorados relativos à emoções e sensações usualmente experimentadas, assim como a padrões de pensamento e comportamento que são habitualmente e tantas vezes inconscientemente assumidos.

De fato, já nos primeiros passos, no enfrentamento dos obstáculos mais básicos que se

colocam quando nos dispomos a entrar em um estado meditativo, tentando assumir um posicionamento de observação atenta e sem julgamento, o praticante pode começar, no mesmo processo, a perceber nuances do funcionamento da própria mente. À medida em que se apercebe da dificuldade de manter a atenção ou de não racionalizar e julgar as experiências, pode vir a se conscientizar também dos próprios condicionamentos mentais que criam esta dificuldade.

A meditação, especialmente nos retiros, com todas essas dificuldades que aparecem muito mais fortes e mais claras, ajudou a perceber melhor dukha, a realidade do sofrimento, que é muito presente na mente, embora a gente não perceba, porque em geral é mais sutil e a gente fica anestesiado, ou simplesmente fugindo e evitando olhar praquilo. E são tantos pequenos sofrimentos o tempo inteiro, quantos problemas a gente cria pra nós mesmos, é impressionante.

Aqui necessitamos especial cuidado, para ir além do óbvio. Desafios tais como pensamentos incessantes, desejos insatisfeitos ou tédio, enfrentados em maior ou menor grau tanto por iniciantes quanto meditadores experientes, nos revelam não somente uma falta de habilidade técnica, que possa ser compensada pelo treinamento adequado, mas sim uma série de aspectos importantes dos nossos próprios padrões de funcionamento mental. Tais obstáculos estão na verdade relacionados com toda uma história de vida, com questões abertas e não resolvidas, com feridas da alma ainda não cicatrizadas. Isso pode se tornar especialmente claro ao nos darmos conta das emoções que alimentam os pensamentos excessivos, por exemplo: é o caso quando não conseguimos nos concentrar porque não paramos de pensar nem por um segundo, e não paramos de pensar porque há um assunto pendente que nos mantém preocupados, ansiosos, com medo. Ou seja, os obstáculos que enfrentamos mais comumente na meditação podem ser nada menos que frutos amargos gerados através de toda uma vida de condicionamentos e desenvolvimento de um modelo de personalidade, e podem portanto vir desde profundas raízes inconscientes. Sendo assim, pode ser frustrante tentar começar a meditar e fracassar, tentar de novo e fracassar mais uma vez, e ainda outra e mais outra até nos cansarmos, mas isso já pode esconder também uma primeira vitória: o que não conseguimos realizar nos diz muito sobre quem somos, sobre nossas fraquezas, sobre as nossas verdades mais inconvenientes. Luciana, ao falar sobre experiências especialmente intensas envolvendo a dificuldade de meditar durante um período mais longo de prática, ilustra bem este pequeno paradoxo:

[Eu experimentei] ver a loucura da mente, de como a mente não para nenhum minuto, como a gente não controla a mente, como você se apaixona no meio do retiro, como você tem

ódios no meio do retiro, assim, ver as cores da mente muito claras. Por isso que eu falo, às vezes os piores retiros são os melhores, pra ver esse poder que tem a mente.

Assim, seja nos primeiros passos no caminho da meditação ou já em um estágio mais avançado, em diversos momentos o praticante depara-se com obstáculos, e ao tentar manter a atenção e disciplinar a mente e tantas vezes frustrar-se por sentir que não consegue, percebe com rara clareza um fato incômodo: estamos muito menos no controle do que gostaríamos de acreditar. Este, por si só, já é um aprendizado precioso, que pode colocar em xeque muitos dos pressupostos mais básicos que definem a imagem que temos de nós mesmos. Acreditamos, muito cartesianamente, sermos donos de nós mesmos, e nos parece que escolhemos livremente os rumos de nossos comportamentos e pensamentos, mas a experiência com a meditação, já em seus primeiros minutos, pode ser a prova insofismável de que não é bem assim. Mas, assim como revela esta verdade, o silêncio nos oferece a oportunidade de desafiá-la: a liberdade, que acreditamos já ser nossa, de fato não é dada a priori, mas espera para ser conquistada, ainda.

Além desse primeiro ponto, existe a possibilidade de uma exploração de sensações e emoções não habituais, revelando ao praticante aspectos de si mesmo, de sua mente e seu corpo, que até então eram pouco conhecidos, ou simplesmente ignorados por completo. Isso pode incluir desde aquela tensão que se acumula nas costas, que aparentemente está sempre lá mas em geral passa despercebida embora não deixe de nos afetar, até uma empatia sublime em relação ao mundo e outros seres, com sentimentos de perdão e gratidão que não se imaginava capaz de experimentar. Luciana expressa descobertas como estas através de períodos mais intensivos de prática:

Eu tive uns dois ou três retiros que eu experienciei muito forte as sensações, a coisa das sensações, de se ver como um corpo (...). teve um que eu fiz, de dois dias só, que eu saí e olhava no ônibus assim, aquelas pessoas sentadas no ônibus, e dava vontade de tocar no ombro de todo mundo sabe, e falar 'cara, seja feliz, seja feliz!' Tipo assim, muita amorosidade, muita amorosidade, é um estado muito especial. Ai eu falo isso e penso na crise que eu acabei de ter, de ter raiva do cara! Como a mente é capaz de ter isso, ter sentimentos tão sublimes, e é capaz de ter ódio né.

Quando fala de suas experiências mais marcantes com a meditação, Diana nos traz também esta possibilidade de vivenciar emoções não habituais, especialmente intensas, que precisamente por esta intensidade podem ser sentidas, paradoxalmente, como prazerosas mas ao mesmo tempo de certo modo insuportáveis:

A última que eu consigo lembrar de mais forte foi uma de amor (...), eu comecei a sentir um amor, mas era tanto amor, tanto, que eu não aguentei, eu explodi! Comecei a gritar, chorar, de não conseguir suportar mais aquilo, mas foi muito lindo, muito.

Tais relatam nos recordam, de modo bastante incisivo, que o escopo de experiências possíveis para um ser humano, ainda que se tratando simplesmente de sensações e emoções, é muito mais amplo e rico do que o que a maioria de nós chega efetivamente a explorar e conhecer. Nosso quadro de referências sensoriais e emocionais via de regra é um tanto estreito, e eventualmente através da meditação podem se revelar vivências que não cabem dentro dos limites do já conhecido. Tais experiências incomuns, sejam agradáveis ou desagradáveis, podem portanto nos auxiliar a perceber mais claramente os limites de nossa própria consciência, evidenciando onde, em meio a todos os possíveis “lugares” subjetivos a partir dos quais se pode experienciar o existir no mundo, nos habituamos a nos situar e viver cotidianamente. Complementarmente, podem expandir nosso mapa pessoal, iluminando novos pontos de vista e de escuta, novos estados afetivos, distintos e talvez mais interessantes e abrangentes modos de sentir, tanto com os sentidos quanto os sentimentos. Assim, descobrir o próprio corpo e se sentir permear por afetos não rotineiros, dependendo para isso de nada mais que um pouco de silêncio, podem ser também passos importantes para o autoconhecimento.

Em íntima relação a estes aprendizados através dos obstáculos e por meio de sensações e emoções até então desconhecidas, mas também indo além destes reveladores momentos de dificuldade ou de exploração de experiências sensoriais e emocionais pouco comuns, há um aspecto do desenvolvimento do autoconhecimento por meio da meditação que merece especial atenção, na medida em que pode implicar em interessantes questões para o estudo da mente, da consciência e da aprendizagem: trata-se do potencial, que parece inerente às práticas meditativas, para o surgimento dos chamados *insights*. Entre os casos mais ilustrativos, estão momentos de revisão da própria vida acompanhados de uma nova compreensão, alcançada a partir de uma perspectiva bastante distinta da usual. Não é em vão, aliás, que a tradução inglesa do termo *vipassana*, o nome em páli para uma das técnicas de meditação fundamentais do Budismo, seja precisamente *insight meditation* – a tradução mais literal, como já vimos, seria *ver claramente*. Diana nos explica como, de acordo com sua visão, este aprendizado pode se realizar:

Eu acho que traz uma sabedoria né, você ficar mais sábio, você pode acessar a sabedoria inerente do seu ser. Basta você silenciar na meditação mesmo, que você convida essa

sabedoria pra se manifestar (...). É se colocar nessa posição de 'não sei', e deixar que o espírito te leve.

A observação de que idéias, respostas a questões e novas formas de compreensão podem germinar a partir do silêncio, à semelhança de uma planta que cresce espontaneamente a partir de um solo especialmente fértil, pode trazer profundas implicações para os estudos da aprendizagem e da criatividade. Falamos aqui de uma compreensão que emerge de uma mente quieta, silenciosa, simplesmente contemplativa, e não tanto através da razão e da intelectualização. Em nossa cultura, ocidental e com forte inclinação para o lado racional da cognição humana, normalmente se pensa que é pensando bastante que teremos boas idéias e compreenderemos melhor as coisas. Em termos de uma filosofia do conhecimento, no entanto, o *insight* propiciado pela meditação pode ser melhor entendido em relação à noção de intuição – que remete à uma compreensão imediata e súbita, não dependente de todo um processo analítico de diferenciar, classificar, comparar, concluir. Também aqui podemos ver que, por vezes, o silêncio pode ser mais poderoso que o discurso – ainda que, com o perdão da metáfora, o discurso em questão seja o aparente silêncio do monólogo interno de um introvertido pensador, algo ao estilo da estátua de Rodin, que expressa um silêncio tão ativo, cujo esforço é denunciado em um cenho franzido e no peso de uma cabeça que, de tão pesada, parece fazer curvar a coluna inteira, e necessitar até do apoio de um punho para não cair. O tipo de aprendizado pelo *insight* a que nos referimos aqui, não só não dependendo desse esforço como na verdade sendo dificultado por ele, seria mais bem expresso através de um breve poema, bem conhecido na tradição *zen*:

Sentado silenciosamente, nada fazendo;
a primavera vem, a grama cresce por si mesma.

Por último, mas não menos importante, nos deparamos com o que se constitui ainda no maior dos mistérios no que tange ao aprendizado pessoal com as práticas de meditação: os estados não ordinários de consciência. Como exemplificamos anteriormente em alguns relatos, pode acontecer às vezes, e em especial durante períodos de prática mais intensiva como nos retiros, de um meditador vir a se perceber transcendendo radicalmente as fronteiras habituais de sua experiência consciente no mundo. Seja atingindo de súbito ou então se insinuando lenta e suavemente, manifestam-se alterações na percepção de tempo e espaço, ou uma sensação de dissolução do corpo, de comunhão com uma realidade mais ampla, em geral acompanhados de sublimes momentos de êxtase, com sentimentos antes inimagináveis de paz ou profunda amorosidade – apenas para compor algumas das possibilidades. Já ilustramos esta questão ao

abordarmos a relação entre a meditação e a visão de mundo, apontando que tais experiências são mais comuns em meditadores para quem a prática se insere em um contexto espiritualista. No entanto, mais precisamente no que se refere às implicações de tais experiências para o autoconhecimento, podemos trazer novamente as palavras de Diana, por exemplo, que nos relata uma rica diversidade de experiências neste sentido:

Eu tava meditando, normal, no silêncio, em paz... E aí de repente, puf! Sumiu, tudo sumiu, e eu virei espaço, literalmente espaço. Uau, que paz! Foram alguns segundos assim, de dissolução completa, total. Eu posso descrever assim, como quando a luz apaga, fica tudo escuro, você não vê nada, mas é como se de repente ao invés de apagar a luz acendesse, e você visse que é tudo... Ai, é difícil explicar. Era nada e ao mesmo tempo era tudo. E foi muita paz, foi por alguns segundos, o que interferiu foi o sinal né: plim! O sino do intervalo.

Outra meditadora que narra experiências especialmente significativas neste sentido da exploração de estados não ordinários de consciência é Luciana, que nos conta:

Tenho usado muito, no final da prática, de olhar essa luz atrás dos olhos, que pode ter várias formas, uma mancha, ou luz piscando, mas tentar olhar essa canvas atrás dos olhos. E sem palavras, tentar parar de usar palavras e só contemplar esse espaço, tentar vivenciar o que é essa coisa de não-palavra, não-conceito, de espaço só, e ficar ali naquele horizonte. Aquela percepção e aquela experiência ficam muito gravadas na minha mente, é algo que tá aqui, tá nessa dimensão, mas ao mesmo tempo ela proporciona uma leitura de não-corpo (...), é uma coisa mais não eu, no sentido da existência de uma consciência que tá ali, assistindo. Não dá pra explicar muito bem... Mas nossa, isso me dá muita paz, muita. Como se em 5 a 10 segundos ali eu tivesse uma gotinha de algo muito profundo.

O fato é que, em virtude de nosso contexto cultural e todos os condicionamentos pelos quais somos moldados, estamos habituados a viver entre os limites rígidos de um pequeno campo de possibilidades dentro do amplo espectro de possíveis estados de consciência e modos de funcionamento da mente. E quando nos deparamos com noções como de não-eu, consciência sem os sentidos, percepção de si mesmo como puro espaço e dissolução da identidade restrita aos contornos do corpo, dispomos de poucas referências para tentar compreender, mesmo que só intelectualmente, do que se trata tudo isso. Assim, torna-se clara a importância do estudo de experiências como as ilustradas aqui, possibilitadas às vezes pela meditação, na medida em que elas apontam para uma dimensão do ser humano ainda pouco conhecida da maioria de nós, podendo

propiciar valiosas reflexões de ordem filosófica e ontológica, assim como revelando potenciais latentes que, dependendo de como sejam estudados e explorados, podem vir a ser de grande valia para nosso desenvolvimento pessoal, social e cultural.

Entre o silêncio e o discurso: percepção e razão

Como vimos desde nossa discussão teórica, meditar, a princípio, depende de ir além do foco no intelecto e no pensamento. Há de se aquietar o diálogo interno, que se desenvolve a partir de múltiplos anseios e condicionamentos, desde o ímpeto de rotular, classificar, julgar e tentar explicar para si mesmo cada experiência até o impulso de fazer planos para o amanhã ou recordar repetidamente acontecimentos passados, passando pelas conversas e discussões imaginárias que por vezes travamos com imagens de outras pessoas recriadas em nossa mente, tudo apenas para satisfazer a necessidade de pensar, ou ainda de falar, de ouvir e ser ouvido, de usar a palavra. Esta importância de estar em uma atitude diferente, com ênfase na observação em si mesma, por meio de uma consciência silenciosa ancorada no momento presente, é bem reconhecida entre os participantes de nossa pesquisa.

No entanto, quase que paradoxalmente, há casos em que um praticante pode, em meio a sua meditação, usar inteligentemente o poder do pensamento, a fim de aquietar os próprios pensamentos. Como uma vacina, em que uma dose bem calculada de determinado patógeno é usada para prevenir problemas de saúde causada por aquele mesmo microorganismo, o meditador pode recorrer à razão e a reflexão em certos casos específicos. Assim, explica Luciana:

Eu tento às vezes usar a reflexão, usar uma reflexão sábia, tipo 'ok, isso é um problema, qual é a causa do problema? Qual a emoção que tá me prendendo aqui, que que eu to segurando? To segurando emprego, é medo de perder o emprego' (...) Às vezes é um nó tão profundo que tá ali, que eu prefiro perder 15 minutos fazendo uma reflexão sábia: você aplica o raciocínio do dhamma naquele problema e depois deixa ele quieto.

Ou, para os casos em que a agitação da mente é tão intensa que essa reflexão sobre o problema em si não ajuda, pode-se recorrer a uma tática mais radical:

A outra coisa, quando nada funciona, é pensar sobre a morte. A morte pra mim é um exterminador de qualquer coisa que esteja atrapalhando, o pensamento fica tão claro na mente, 'eu posso morrer a qualquer momento, de qualquer forma', e isso precisa ser lembrado. Não é que vou ficar pensando nos requintes de crueldade da minha morte, mas

pensar assim, que é um fato, isso é uma realidade, é algo que deixa a mente mais alerta. É como se a mente fosse um programa de computador, e você tem que aplicar um antivírus, e às vezes o maranasati (meditação da morte) é tipo um anti-bugs assim, muito forte.

Diana, que de todos os protagonistas de nossa investigação parece que mais intimidade tem com a experiência de um silêncio mais profundo, de um espaço aquém e além dos pensamentos e conceitos, também entende a questão de modo semelhante, fazendo uso eventualmente de um recurso que chama de *inquiry*, ou inquerito, proposto por Adyashanti, um de seus professores espirituais à distância, como vimos:

Às vezes vem um pensamento, eu me perco no pensamento, e aí penso que não to meditando, como 'ah, to fazendo errado', e eu reparo que acontece uma sequência de movimentos de resistência um atrás do outro: vem um pensamento, um outro que diz que isso não tá certo, com uma emoção de contração, uma sequência de coisas. E aí quando eu tomo consciência disso, eu me pergunto, eu uso o inquiry né, o questionamento: e se ao invés de achar que tudo tá errado, já estivesse tudo certo? E se ao invés de criticar, eu aceitasse que tá tudo certo do jeito que tá? Aí eu sinto novamente essa experiência de vacuidade, esse espaço, a resistência se desfaz.

Assim, embora possa parecer uma contradição se desde o início dizemos que meditar implica se desapegar do pensar, abdicar do esforço intelectual e ir além do raciocínio, em alguns casos especiais a espada do pensamento pode ser usada para cortar os nós cegos que tantas vezes são criados pelos próprios pensamentos, no entrelaçamento de tantos assuntos, problemas, conflitos. É algo como um truque, então, ou um recurso técnico que a princípio deve ser evitado mas que pode vir a ser usado com moderação, em casos de necessidade. Ao lançar mão deste tipo de recurso, o praticante pode lograr, por exemplo, fechar ao menos por um momento questões que permanecem em aberto e que lhe roubam constantemente a atenção. Com isso, fica livre para mergulhar mais profundamente no silêncio.

3.2.4 Do lodo à lótus: o sofrimento e seus sentidos

Introdução: primeira nobre verdade

Conta-se que, anos após renunciar à luxuosa vida de príncipe nos palácios construídos a mando de seu pai para abrigá-lo dos infortúnios do mundo, quando Sidarta Gautama alcançou

finalmente a iluminação e começou a transmitir seus ensinamentos, intitulou o primeiro deles de “primeira nobre verdade”, sintetizando-o em uma única sentença simples: existe o sofrimento. Em seguida, enunciou as outras três, compondo assim as que vieram a ser conhecidas até hoje como “as quatro nobres verdades”, uma das bases mais importantes da doutrina budista. Assim, o Buda ensinou, também: que existem causas específicas para o sofrimento, que existe a possibilidade de superá-lo, e por fim que existe um caminho que conduz a esta liberação.

Há de se notar, no entanto, que este próprio caminho tem suas pedras. Tomemos isso, pois, como um exemplo que introduz mais um paradoxo encontrado em nossa investigação: por um lado, há casos em que o sofrimento conduz à busca pela meditação, e por outro, esta própria prática também pode desencadear uma boa dose de angústias – ainda que possamos reconhecer, no fim das contas, a velha efígie de que o remédio amargo é justamente o que mais cura. De uma maneira ou de outro, todo o processo passa necessariamente por um desenvolvimento da consciência de si, a chave para desencadear os benefícios mais duradouros da meditação e enfrentar os obstáculos que surgem na própria prática, que por vezes são de fato bastante desafiadores.

Quando o sofrimento leva à prática

Assim, para muitos meditadores, assim como para Gautama, o sofrimento tem um papel importante no sentido de ser um catalisador do hábito de meditar, impulsionando o praticante em seus primeiros passos no caminho da contemplação silenciosa. A prática é vista, neste caso, com o brilho de uma promessa de redenção, de superação de angústias as mais diversas.

De fato, ao longo da história da meditação, esta foi uma das motivações mais proeminentes, senão a mais presente e importante. Foi esta a busca que motivou o fundador do Budismo, e ainda que de maneira tão diferente foi também a busca dos médicos que, nos tempos modernos, foram os primeiros idealizadores da meditação laica. Vale observar, no entanto, que isso não implica necessariamente em uma visão utópica e paradisíaca de uma vida sem nenhum obstáculo, conflito ou atrito; na verdade, as tradições orientais, em geral, assim como muitas tradições modernas de terapia, reconhecem com espantosa clareza o fato de que a vida humana tem suas estações, seus altos e baixos, e entendem as pessoas realizadas como aquelas que, em meio a todas as oscilações em seu caminho no mundo, são capazes de permanecerem equânimes, com o espírito em paz ainda que em meio à tempestade.

Para alguns de nossos entrevistados, é precisamente este o caso: algum tipo de sofrimento especialmente intenso foi o fator determinante para o início da história com a prática da meditação. Observamos, assim, um ponto de inflexão na história pessoal, um momento em que a carga de angústias se torna tão pesada que a pessoa sente a necessidade urgente de uma mudança. E como

parte importante desta mudança, entra a escolha de voltar-se para si mesmo, encarar os problemas de frente e assumir sua própria responsabilidade perante eles – entra aí a meditação. Ilustrando o sofrimento como um divisor de águas, Helena nos conta do motivo que a levou a buscar uma terapia, e eventualmente a começar a meditar:

Uns 4 ou 5 anos atrás eu comecei a ficar doente, não sabia o que eu tinha, fiquei doente, doente, até que eu tive um ataque de pânico, violentíssimo. (...) achei que era um ataque cardíaco até (...) aí o médico falou, 'isso é um ataque de pânico' (...) e a coisa foi piorando, até que um dia acordei e não conseguia sair de casa. Aí liguei pra uns amigos que são psicólogos e falei 'olha, acho que to precisando de ajuda, mas ajuda braba'. Aí essa amiga indicou uma psiquiatra, eu fui vê-la e ela me passou remédio porque eu estava mal. (...) foram também uma série de disparadores, meu pai morreu, eu lidando com uma coisa complicada de família (...) fui tomando remédio anti-ansiedade, rivotril, e tomei um pra depressão mesmo (...) pra continuar a funcionar.

A narrativa de Diana, por sua vez, também fornece um bom exemplo desse ponto de inflexão, momento crítico na história pessoal, em que a escolha de se dedicar à meditação é vista como uma alternativa de solução, uma trilha para encontrar a saída do labirinto do sofrimento:

Eu sinto assim, que eu tive uma infância, uma trajetória familiar muito difícil, então eu precisava tá buscando essas outras coisas pra me centrar, porque como o mundo exterior tava muito difícil eu precisava trabalhar isso, porque isso refletia no meu interior, então eu precisava acalmar essas águas, essas emoções. Então em 2008 culminou de ser o ápice, me levou a uma crise psicológica mesmo (...), em que eu simplesmente cheguei contra a parede, não dava pra continuar do jeito que tava, tava sofrendo muito, minha mente tava extremamente acelerada, e eu não conseguia parar ela, tava me provocando um sofrimento absurdo, eu não conseguia dormir direito, nem conseguia dormir na verdade. Então eu falei assim, 'agora tá na hora de praticar aquilo que eu sei, agora é o divisor de águas, já estudei muita coisa e agora tá na hora de usar os recursos que eu tenho'. Então foi a hora de eu praticar mesmo, mas mesmo, mesmo.

É interessante um paralelo entre estas duas vozes em especial: em um caso, a procura por uma prática terapêutica, e em outro uma busca norteada por preocupações existenciais e questões identitárias. Helena, na casa dos 50 anos, assustada com sua repentina crise de pânico e uma depressão que se aprofunda a cada dia sem causa compreensível, quer se curar e poder voltar a viver

normalmente sua vida, enquanto Diana, angustiada por se sentir desiludida com um mundo que não parece o seu, sentindo-se perdida e desorientada, anseia encontrar a verdade em si mesma. Uma se matricula em um curso de meditação, a outra mergulha de cabeça em um solitário retiro auto-imposto, que perdura por dias a fio. Ambas experimentam um sofrimento intenso, um momento de crise em suas histórias, e para ambas a meditação aparece como uma saída; no entanto, mais uma vez ilustrando a importância das diferenças em termos de visão de mundo, vemos que a forma como cada uma entende esse momento crítico, assim como as escolhas que fazem para atravessá-lo e as maneiras como a meditação entra na história, são todas significativamente distintas.

Não se trata, porém, sempre de um impulso para superar o sofrimento experimentado em si mesmo, somente. Há casos, também, em que a solidariedade perante o sofrimento alheio se mostra especialmente relevante. Nas tradições budistas, isso se expressa muito claramente na noção de compaixão, entendida como uma das maiores virtudes, assim como uma poderosa motivação no caminho da iluminação. A esse respeito, é interessante observar o que nos diz a própria etimologia da palavra, que remete a uma paixão compartilhada, sendo a palavra *paixão*, com toda sua ambiguidade, originalmente derivada do grego *pathos*, que por sua vez significa precisamente isso: sofrimento, dor, angústia – daí termos como patologia e patológico. Este “sofrer com o outro” é bem ilustrado na fala de Luciana, ao contar sobre os principais motivos que a levaram a iniciar-se na prática da meditação:

Acho que por um lado o motivo, o motor principal, foi o mundo. Isso de como ajudar esse mundo, uma coisa mais da compaixão mesmo, pra fora, como ajudar a construir um mundo onde as pessoas se machuquem menos e sofram menos.

Budista *theravadana*, Luciana mostra em sua motivação para os primeiros passos na meditação uma semelhança com o que se conta a história do Buda em si mesmo – que vivendo tão somente a deleitosa vida de príncipe no primeiro terço de sua vida, um belo dia se surpreende e se entristece profundamente ao ver que tal bem-aventurança é de fato uma rara exceção em mundo cruel, flagelado pela doença, velhice e morte, e renuncia então a todo o luxo palaciano para buscar a iluminação e ensinar a redenção, em benefício de todos os seres. Ou seja, a dor do outro é minha, também. Mas poderíamos nos perguntar como exatamente dedicar-se a uma prática de meditação poderia ajudar, neste caso, considerando que o motor principal para uma pessoa começar a trilhar este caminho não seja tanto um sofrimento pessoal em especial, experimentado por ela mesma, mas o tormento que aflige o mundo em geral – e que, por força da empatia e da compaixão, acaba por atingir também a ela. Encontramos pistas para a resposta nas próprias palavras de Luciana:

Eu era do movimento estudantil, tava meio cansado das brigas do movimento estudantil, de ir pra rua, tava com medo de tá ali e não tá fazendo a mudança acontecer de verdade, e na meditação eu vi que a mudança começa na nossa própria mente mesmo. Já é uma grande ajuda conseguir paz em si.

Tal visão é compartilhada pelos budistas em geral, assim como por muitos que trilham um caminho de espiritualidade, e não deixa de ser verdade também para algumas vertentes modernas de psicoterapia: para auxiliar a curar o outro, é preciso encontrar a cura em si mesmo. Pode ser que, para ajudar a apagar os incêndios que castigam o mundo e torturam tantos corações pela sede de estar em paz e ser feliz, o melhor que podemos fazer é, antes de mais nada, tomar um copo d'água.

O lado escuro do silêncio: quando a prática leva a um sofrimento

Agora, o outro lado da história. Como vimos, os usos de práticas meditativas como meios para aliviar o sofrimento vem sendo amplamente discutidos na literatura científica recente, e ilustramos estes usos com a narrativa de alguns de nossos entrevistados. No entanto, parece importante enfatizar que o caminho do silêncio, embora tão simples a princípio, pode de fato ser bastante árduo, repleto de pedras e espinhos. Pouco se fala a respeito, mas além dos casos em que pode atuar como um catalisador e levar à prática de meditação, o fato é que há certos sofrimentos que podem também ser desencadeados pela própria meditação.

Em parte, isso é compreensível em termos dos obstáculos básicos encontrados no próprio aprendizado de uma técnica meditativa. Como já discutimos, usualmente trata-se de trazer a mente a um estado de atenção e concentração, assumindo uma atitude de não-reatividade no sentido emocional e se limitando a seguir observando os fenômenos, mais que julgando e interpretando. Isso, por si só, pode não ser nada fácil, e ser capaz de fazê-lo pode depender de todo um processo de tentativa e erro, no qual o praticante se depara com múltiplos pequenos desafios – ou às vezes não tão pequenos. Isto, não raramente, envolve uma boa dose de frustração. Como desabafa Luciana, comentando mais precisamente sobre o obstáculo da inquietação, ou agitação mental:

[É terrível] ficar o retiro inteiro pensando obsessivamente em uma mesma coisa. É uma frustração, você querer largar esse assunto e a mente não larga. Aí você tenta várias estratégias, e a mente não larga.

Talvez a um primeiro olhar possa parecer de pouca relevância, quando o assunto é algo tão

sério quanto o sofrimento, incluir na discussão obstáculos aparentemente simples como o excesso de pensamentos, traço típico de uma mente inquieta. No entanto, não se deve menosprezar a frustração diante de desafios como esses, que por vezes de fato parecem intransponíveis. Além da inquietação, podemos citar também o sono, cansaço, tédio, dores pelo corpo e desconforto em geral, assim como o ataque de emoções intensas. Essa dificuldade inicial em adentrar estados mais profundos de meditação é tal que se torna uma das principais forças contrárias que impelem muitos iniciantes a abandonarem a prática. Experimentando uma sensação de impotência, sentindo-se demasiado ineficientes diante da tarefa que se coloca, muitos podem eventualmente concluir que meditar não é para eles – isso será especialmente provável quando houverem expectativas irrealistas sobre a meditação, como as que acompanham crenças de que se trata apenas de não pensar em nada e repousar em uma calma interior, que como vimos não condizem com a atitude de aceitação e não-julgamento que é das mais importantes para quem medita.

Por outro lado, indo além destes “ossos do ofício” que são os obstáculos mais básicos, que podem ocasionar já uma série de experiências não agradáveis, encontramos relatos de experiências menos comuns, mais intensas e por vezes significativamente mais angustiosas. Um exemplo disso é o das catarses que eventualmente ocorrem através da meditação. Alguns de nossos entrevistados nos contam sobre estes momentos críticos, em que se sente uma liberação intensa de uma grande carga emocional, que pode se manifestar por exemplo na forma de medo, raiva, culpa e remorso, tristeza, ou ainda mais precisamente em uma irrupção explosiva de vários destes estados afetivos combinados, ao mesmo tempo. Como relata Diana,

Às vezes vem umas emoções fortes, é isso que eu to experienciando muito ultimamente, que tá vindo muito forte esse ano. É como se fosse um processo de limpeza mesmo, de processos inconscientes que vêm à tona, coisas do passado, da infância, cenas traumáticas, às vezes emoções confusas, que eu não consegui lidar naquele momento da minha vida, e aí vem à tona porque tá precisando ser olhado.

Como já dissemos tantas vezes, a meditação implica a princípio em uma atitude de relaxamento e não-esforço, e relatos sobre catarses que irrompem durante a prática ilustram uma das consequências mais nítidas dessa aceitação e contemplação não reativa das experiências: a possibilidade de emergirem, do fundo do silêncio, determinados conteúdos de nossa própria mente que normalmente se mantém abaixo da superfície da consciência, reprimidos e olvidados. Qualquer estudioso da Psicologia em sua vertente clínica sabe que isso pode acontecer em uma sessão especialmente mais intensa de terapia, enquanto falamos sobre o que sentimos, conversamos sobre

nossa história e, tateando lembranças através da palavra, tocamos feridas ainda abertas, de modo que pode nos levar a viver outra vez velhas dores que talvez se julgassem esquecidas ou superadas. No entanto, as vivências catárticas através da meditação, esta prática no extremo oposto do discurso e do tratamento verbal das experiências, evidencia mais uma vez que o silêncio o quão poderoso pode ser o silêncio, em sua simplicidade: simplesmente relaxar e deixar passarem pensamentos, sentimentos e sensações pode ser suficiente para revirar as profundezas de nosso ser, eventualmente trazendo à tona dramas mal solucionados que, a despeito de serem lançados às regiões mais escuras de nós mesmos, todavia permanecem vivos e atuantes, à sombra de nossa consciência, nos afetando e influenciando constantemente nossa existência.

Ainda neste sentido das angústias que podem em alguns casos serem trazidas pela própria prática, há uma outra questão, que aparece no relato de apenas uma de nossas entrevistadas, mas que merece especial atenção por parte dos estudiosos da meditação. Diana nos conta sobre um momento crítico pelo qual passou em sua juventude, desencadeado em grande parte a partir de um mergulho mais profundo na sua prática meditação, ilustrado por sua escolha de isolar-se do mundo e voltar-se para si mesma, o que a levou assim ao seu primeiro retiro, um período auto-imposto de quase uma semana de intensiva contemplação silenciosa – e que culminou em uma grande crise existencial, permeada por questionamentos radicais de si e do mundo. Nas palavras dela,

o processo do despertar como um todo é um processo que você fica completamente perdido, é desorientador, você já não sabe como tá no mundo, você não sabe quem é você, o que você tá fazendo aqui, que que é esse monte de gente, que que tá acontecendo! É muito louco. E justamente quando você vai perdendo a noção da sua identidade, e você deixa de ser um eu individual e começa a ver que não tem muita separação entre o eu e o outro, e tudo começa a parecer um sonho, é muito louco.

Para ela, é como estar subitamente sem chão. Sente-se uma desconstrução da identidade habitual, com uma conseqüente perda dos referenciais pelos quais nos orientamos no mundo. Não é difícil imaginar que esse tipo de experiência, tão singular, pode vir a ocasionar significativa angústia. No entanto, nas próprias palavras dela, encontramos já uma pista a respeito do que pode ajudar a lidar com vivências como essa:

O Adyashanti foi uma peça fundamental, e está sendo, porque ele ancora, ele eixa claro (...) que 'não, é assim mesmo, se entrega, faz parte do processo você não saber coisa nenhuma, você é como um recém-nascido', ele chama baby-buda, né (risos). Então você é um baby-

buda, está aprendendo a andar, e não sou eu falando 'olha, você vai colocar um pé, depois o outro, e você vai jogar o peso numa perna, depois assim', não, nada disso. É a própria vida que vai te ensinar e ajudar a evoluir.

Adyashanti, como mencionamos anteriormente, é um mestre espiritual, nativo dos Estados Unidos, que após décadas de prática de meditação e instrução inicial na tradição zen-budista, hoje ministra ensinamentos em uma abordagem própria, sobretudo na região de sua residência na Califórnia, através de cursos, palestras e livros. Destacando este dentre outros professores importantes que lhe foram de grande auxílio ao longo de sua trajetória pessoal com a meditação e a espiritualidade, Diana explica mais precisamente:

Eu não tenho essa devoção como ele como se fosse um guru, mas ao mesmo tempo eu tenho, porque eu sei que sem ele, ou sem esses ensinamentos todos, eu estaria muito perdida.

Ou seja, o que está em questão é portanto a possibilidade de entender, a partir de uma perspectiva coerente, o que está acontecendo consigo, de significar as experiências e sentir que fazem sentido. De fato, crises identitárias e experiências de desconstrução como essa são comumente relatadas entre meditadores experientes no contexto das tradições espirituais. Neste contexto, no entanto, se pode contar com a presença e orientação direta de mestres qualificados e todo um arcabouço conceitual e cultural que ajude o praticante a se ancorar nos momentos de turbulência. Já para um meditador solitário, com uma prática mais independente e informal, esta é uma segurança que a princípio não existe, mas que, como no caso de Diana, pode até certo ponto ser compensado através do estudo autodidata, buscando-se, como ela costuma fazer, ler e escutar ensinamentos que ajudem a situar e compreender o que se passa consigo mesma. Foi o que ela fez, e de fato, segundo nos conta, foi o que mais ajudou a atravessar estes momentos mais críticos.

O que arde cura: a necessidade de encarar a dor

Embora seja importante apontar, então, que o caminho da meditação pode ser árduo, e podemos supor que em alguns casos até mesmo um tanto perigoso, os praticantes investigados não se arrependem nem por um momento de aprender a meditar e persistir com a prática. Colocando na balança, os benefícios e aspectos positivos pesam mais que o esforço investido e todos os desafios enfrentados. Mais que isso, é por vezes através de um certo sofrimento, e somente assim, que os maiores benefícios podem ser alcançados, ao modo de um sacrifício. Assim como em uma terapia de mais profundidade, quem não está disposto a mexer nas próprias feridas e não encara de frente as

próprias fragilidades não terá grandes chances de se curar e se desenvolver pessoalmente.

Isso é o que se revela, por exemplo, no relato das catarses vivenciadas por alguns praticantes durante a meditação. Experimentar emoções tão intensas pode realmente ser perturbador, mas considerando como são frequentemente seguidas por *insights* valiosos e deleitosos momentos de paz, mostram que têm seu sentido de ser. Um momento angustiante de medo ou raiva pode ser o preço que se paga para se ter acesso a conteúdos mais profundos da própria mente e personalidade, incluindo desde defeitos pessoais que a princípio não se quer ver até lembranças dolorosas que nos acompanham como sombras, fantasmas que não nos deixam em paz até que os aceitemos e nos entendamos com eles.

Ou então vejamos ainda a experiência de crise de identidade vivenciada por Diana: de fato, uma visita a um psiquiatra ou psicoterapeuta, dependendo do paradigma com o qual o profissional trabalhe, poderia eventualmente resultar, após a descrição dos “sintomas” citados, em um diagnóstico de surto psicótico. No caso relatado por ela, no entanto, trata-se de um momento de questionamento radical, no qual se realiza uma necessária revisão da própria vida, da identidade, das atitudes, e todo o processo, mesmo com a angústia que pode acarretar, é no fim das contas percebido como benéfico, consistindo em uma intensa crise de crescimento. Nas palavras dela, é como “*morrer e nascer outra vez*”, deixando para trás o que já não lhe serve mais, iniciando-se um novo ciclo de desenvolvimento pessoal.

3.2.5 O silêncio em meio ao barulho: a dificuldade de não fazer nada

Introdução: opostos que se complementam?

Todas estas experiências vividas através da meditação, delineadas pelas visões de mundo específicas de cada praticante e ao mesmo tempo integradas em um caminho que a despeito das singularidades individuais é visto primordialmente como de autoconhecimento e desenvolvimento de potenciais pessoais, se realizam em um contexto bastante específico em termos ambientais e sociais. Devemos então explorar em mais detalhes esse fato. Neste sentido, em nossa investigação se destacaram as dificuldades singulares de se dedicar a uma prática de meditação em meio à vida urbana, e em especial no Rio de Janeiro, assim como os meios específicos pelos quais estas dificuldades são enfrentadas.

Falamos de silêncio em meio a um barulho, então, e metáfora por metáfora poderíamos falar também de repouso em meio ao movimento. De qualquer modo, o que se pretende mostrar é que trata-se de encontrar uma certa quietude, dentro e fora, quando tudo o mais, tanto fora quanto dentro, parece em constante e imperativa agitação: alcançar a calma em meio à tempestade. Mas

nossa dialética é ainda mais complexa, considerando não só o desafio de fazer conviverem, no tempo e no espaço da cidade e da mente, estas duas tendências que se poderiam dizer opostas, mas também o fato de que o silêncio, em si, não é pura ausência de som, assim como o repouso não é estático em absoluto. Luciana resume, quando perguntada sobre o que entende ser a meditação:

Se entrar numa posição mais de observar, contemplar, menos de fazer, solucionar, reagir. É ativa, porque é observação, mas é mais passiva porque não tem um fazer. É difícil, porque a gente tá sempre num padrão de ação, automático.

Como bem representado no *ying* e *yang* da filosofia taoísta, os opostos se contêm um ao outro, se complementam e se integram dinamicamente. O não-fazer em questão aqui pode ser visto como um tipo especial de fazer: observar é agir. No entanto, trata-se aqui de uma ação mais sutil, a mais sutil possível – e por isso mesmo, neste contexto em especial, uma das mais difíceis possíveis.

As duas faces do desafio

Começamos com um paradoxo, então: há um esforço, e por vezes bastante significativo, para se entrar em uma atitude de relaxamento, de um certo não-esforço, pois. A dificuldade mostra duas faces, que se relacionam e se completam: uma, de ordem mais pragmática, diz respeito à administração da rotina cotidiana a fim de incluir aí a prática da meditação, o que é desafiador considerando a vida em uma cidade que não pára e não se cala, uma vida com tantas responsabilidades e tarefas por um lado, mas também tantas possibilidades de lazer em meio aos tantos e tão diversos entretenimentos; a outra face se refere à própria experiência com a meditação em si, considerando que a mente, neste contexto urbano mais do que nunca, capturada no atravessamento de tantos fluxos, de estímulos intensos e tão diversos, levada na inércia do movimento incessante dificilmente se aquieta a fim de entrar na contracorrente representada pela contemplação silenciosa.

Entre deveres e lazeres: o desafio de incluir a meditação na rotina cotidiana

Tempo é dinheiro, e em nossa sociedade, organizada segundo as leis de uma economia capitalista, dinheiro é requisito para garantir a sobrevivência e qualidade de vida, a satisfação das necessidades mais básicas sem as quais a vida não subsiste e as aspirações pessoais que nos permitem ir além da mera sobrevivência do corpo. Para quem não nasce já em berço de ouro, o trabalho é o meio pelo qual o ouro simbólico dos papéis e números em contas bancárias pode ser

conquistado, e para se ter um bom trabalho é preciso se qualificar, o que torna necessário estudar. Trabalho e estudos consomem tempo, demandam esforço, eventualmente exaurem as energias e cansam corpo e mente. Diferente do que acontece em um monastério em que monges de vida mais simples e poucas aspirações em termos materiais obtêm sustento a partir da própria terra ou de doações, quando se vive em meio à rotina na selva de pedra, em que se deve ir à caça de segunda à sexta, em geral por longas horas até que se possa voltar à casa, então encontrar tempo e espaço para meditar já é um primeiro desafio, para aqueles que porventura se interessem em abraçar uma prática como essa.

A esse respeito, ao falar sobre o trabalho que é demandado a fim de sustentar o estilo de vida mais complexo de uma cidade grande, Luciana resume: “Isso ocupa uma energia muito grande, manter essas coisas, pagar essas coisas. O ideal é ter menos.” Com relação ao tempo e esforço demandado por estudos, foi significativo presenciar, durante um pequeno retiro de meditação em um fim de semana em um mosteiro budista, a um dos meditadores participantes se desdobrando para conciliar, ao longo do dia e da noite, os muitos períodos de prática com as leituras e anotações de densos volumes de economia – o meditador em questão era Miguel, que nestes dias se esforçava em dar conta de uma pesada carga de leitura demandada pelas disciplinas de seu curso na universidade.

E como exemplifica Helena, tradutora com longa experiência e que trabalha por conta própria, por vezes as responsabilidades nos perseguem mesmo em casa, nos momentos que deveriam ser de tempo livre, e que poderiam ser aproveitados para a prática:

Telefone toca sem cessar, porque eu sou conhecida, já tenho uma clientela. Eu já atendia com raiva, 'tá me interrompendo'! Eu aprendi a deixar tocar três vezes, aí sim eu atendo, porque todo mundo liga, amigo, cliente, marketing, pesquisa, então são várias pequenas interrupções.

Mas além das responsabilidades e tarefas cotidianas, temos necessidade ou vontade de atividades de lazer também – como diz a música, a gente não quer só comida, a gente quer comida, diversão e arte. Na vida em uma grande cidade, possibilidades de entretenimento não faltam, com opções para todos os gostos e bolsos: mil e uma seduções cativam os sentidos, o corpo, o coração, a mente. O Rio de Janeiro, em especial, é um campo bastante fértil em ofertas neste sentido. Como bem ilustra Luciana,

o Rio é uma cidade muito sensorial. São muitos corpos expostos, praia, esporte, muito entretenimento, muita noite, muito prazer. Acho que isso mexe com a dinâmica da cidade, e

a gente sofre essa influência também, são muitos eventos, e todo mundo vai, e o carioca é sol... Então quem vive aqui acaba ficando mais extrovertido, mesmo que você não queira! O convite aqui é pra você se extroverter e se conectar.

Com sua forte vocação turística, a terra natal do carioca não recebe a alcunha de cidade maravilhosa em vão, sendo de fato deveras sedutora, com todas as belezas naturais das praias, montanhas e florestas, as tantas variedades de expressão artística e cultural a céu aberto ou nos museus e teatros, a sempre festiva vida noturna animando os bares e bairros boêmios, sem contar todos os entretenimentos comuns à qualquer grande cidade modernizada – cinemas, numerosos e espaçosos *shopping centers*, clubes diurnos ou noturnos, entre tantos outros lugares dedicados ao lazer e o prazer. Realmente, no Rio é fácil ser hedonista – difícil é não sê-lo.

Persistindo com a prática regular: por que fazê-lo e como fazê-lo?

Considerando a princípio só esta primeira face do desafio de se dedicar à meditação em uma grande cidade, em meio a tantas atividades e distrações – tanto com as diferentes e às vezes pesadas responsabilidades, sobretudo pela necessidade de se trabalhar, estudar e cuidar do lar, quanto com as diversas atividades de lazer – duas questões que já se colocam e se complementam em relação à adoção e continuidade da prática de meditar são *por que* e *como*. Isto é, o que leva estas pessoas a persistirem, e como o conseguem?

Em primeiro lugar, então, nos perguntamos pelos motivos que fazem os praticantes de meditação serem de fato praticantes – não apenas eventuais curiosos, mas cotidianamente dedicados à prática, como é o caso de nossos entrevistados. Estas pessoas poderiam estar fazendo milhares de outras coisas, e no entanto reservam um tempo a cada dia para simplesmente sentar-se em silêncio. Poderiam estar se entretendo e desfrutando o tempo livre de alguma forma mais facilmente compreensível, e como vimos, opções não faltariam no cardápio da vida urbana neste caso, mas não abrem mão deste momento diário de introspecção, que aos olhos alheios poderia parecer – e de fato tantas vezes parece – algo tão monótono e entediante.

Primeiro, o mais óbvio: entre todos os entrevistados, a motivação para persistir com a prática é alimentada pela percepção dos benefícios que são por ela trazidos. Podemos supor que, se estes benefícios não fossem tão claramente percebidos, dificilmente o hábito se sustentaria. Ainda que a visão de um praticante não seja tão exclusivamente utilitarista, é fato que a meditação traz consigo uma promessa, uma certa esperança de que, através da dedicação, certos resultados podem ser alcançados. Os resultados esperados variam em virtude da relação da prática com a visão de mundo de cada um, e como vimos podem ir desde um maior auto-controle e equilíbrio emocional

diante de situações de estresse até a iluminação. De qualquer maneira, algum progresso em termos da conquista de resultados concretos é percebido pelos praticantes, o que os anima a seguir em frente e persistir no caminho da meditação, apesar de quaisquer obstáculos.

Ao analisarmos a narrativa dos nossos protagonistas, podemos identificar diversos benefícios que, segundo eles, são trazidos pela prática. Neste sentido, ainda que a perspectiva de cada um seja única, há em grande parte também uma consonância entre os diferentes participantes, que se revela quando olhamos para os efeitos mais gerais que seriam proporcionados pela dedicação à meditação. Nas palavras de Luciana, por exemplo, destacam-se a estabilidade emocional e resiliência: *“O chão fica mais firme na vida, não que as coisas ruins não aconteçam, mas você consegue se recuperar mais fácil.”* Relato parecido é o de Helena, com sua prática laica, que também nos fala de como é importante poder lidar melhor com os altos e baixos da vida e da mente: *“No geral fiquei mais tranquila, mais calma (...), não quer dizer que não tenha ataques de nervosismos, a diferença é que antigamente eu entrava num turbilhão, e agora quando to entrando eu digo 'opa!', já reconheço.”* Diana, por sua vez, nos explica: *“a meditação me trouxe essa confiança, de saber que tudo está bem, especialmente quando não está bem, porque são esses momentos que a gente mais cresce.”* Tais relatos encontram eco na literatura científica sobre as práticas meditativas, na qual efeitos de curto e longo prazo como desenvolvimento da atenção, concentração e emoções mais equilibradas são amplamente documentados. O que enfatizamos neste trabalho, e que o diferencia da maioria das iniciativas em pesquisa da meditação, é que todos estes benefícios, com frequências descritos assim, apenas mais genericamente, devem ser analisados em consideração a todo o processo de aprendizado que o hábito de meditar implica. Mais que isso, há de ser claro que este é um aprendizado que se dá territorializado e socialmente contextualizado, envolvendo dificuldades e maneiras específicas como são superadas, sempre em relação com uma forma de ver o mundo, que atribuem sentido à prática.

Indo além das respostas mais genéricas, que de fato nos mostram experiências semelhantes entre os meditadores apesar de suas distintas abordagens da prática, há de se reconhecer as especificidades, compreendendo aí a necessidade de se avaliar cada caso mais individualmente, a fim de por em maiores detalhes esta relação da motivação com a percepção dos benefícios obtidos com a meditação. Se as experiências de cada praticante são significadas de acordo com suas crenças pessoais, interpretadas e situadas em um quadro mais amplo que ilustra a visão de mundo de cada um e a compreensão acerca do que é meditar, então o que motiva cada praticante a persistir não pode ser entendido só em termos gerais – e frequentemente citados na literatura – como “maior concentração” ou “regulação emocional” e assim por diante. Assim, nas palavras de Diana, por exemplo: *“O que me guia é poder caminhar para a iluminação, perceber essa unidade (da vida), to dando espaço para essa consciência maior se manifestar através dessa individualidade que se*

chama Diana.” Por outro lado temos a narrativa de João, mostrando aí um evidente contraste entre os dois exemplos: *“Eu sempre acreditei nessas práticas relacionadas à Neurociência, é muito pela parte científica. Uma busca minha pelo crescimento, um crescimento como ser humano mas com respaldo científico também.”* Ou seja, é em relação a estas visões mais específicas de cada praticante, pelas quais a meditação e seus efeitos são percebidos e significados, que os benefícios podem ser melhor analisados.

Por outro lado, além dos porquês do hábito de meditar, que nos remetem a um bom balanceamento entre os benefícios esperados e os efetivamente percebidos pelos praticantes, importa compreender também os modos pelos quais este hábito é mantido. Entre querer se dedicar a uma prática meditativa e realmente conseguir isso há uma distância. Neste sentido, ainda que os recursos empregados variem, se mostrando diferentes em termos de horários e lugares para praticar por exemplo, observamos entre nossos meditadores uma similaridade importante, que corresponde à uma orientação bastante presente nos ensinamentos sobre meditação, tanto nas tradições quanto nas versões laicas: a centralidade da disciplina, auxiliada por uma certa ritualização do momento de meditar. Nas palavras de João: *“eu acordo mais cedo pra meditar (...), acordo às 05:30 da manhã todo dia, medito, e depois vou fazer minhas coisas.”* Helena nos dá mais detalhes:

Acordo de manhã, tenho o ritual de fazer a cama, já faço meditativamente né, é o primeiro passo. Antes de tomar café eu já sento, faço a meditação sentada, em posição de lótus muito parcial, porque não consigo botar os dois pés, nem busco isso. Eu faço durante 10 minutos, aí saio do quarto e enquanto a cafeteira tá passando o café já faço mais uns 5 a 10 minutos. Aí pronto, depois vou fazer o que tenho que fazer, sair, trabalhar.

Eis aí a boa e velha força de vontade então, alimentada pela motivação que advém da percepção dos benefícios da prática, e complementada através da criação de alguma ritualística, em que o momento de meditar é circunscrito a um determinado tempo e espaço, assim como a gestos e objetos específicos. Esta combinação, através da repetição e assimilação na rotina cotidiana, favorece a criação de um autêntico hábito.

Além disso, uma outra questão que nos parece importante destacar, ainda no que concerne às maneiras pelas quais o hábito é criado e mantido, é a da influência da socialização. Isso é bem ilustrado nas falas de Luciana:

A prática coletiva dá muita inspiração, te mobiliza, te motiva. Sem contar que quando eu guio, quando sou eu que to guiando eu me concentro mais, porque como eu to falando, eu

tento levar minha mente onde eu to orientando, então ajuda a ficar mais no trilho. Quando eu to sozinha é uma coisa mais free style, então eu me disperso mais, por isso até que é bom fazer as orientações como notações mentais né, mesmo que a gente não fale alto pra gente mesmo, tentar seguir uma ordem.

Ou mais especialmente no que se refere à influência das relações interpessoais sobre a disciplina e a regularidade da prática cotidiana, ela nos diz:

Eu passei dois anos assim meditando duas vezes por dia todo dia, entre 2011 e 2012. Tinha um parceiro, dentro de casa, que meditava, então a gente mantinha essa prática de manhã, antes de dormir... Então é muito bom ter um parceiro ou uma parceira que medita também, ou irmão, amigo, sei lá, que aí você mantém aquilo.

Ou seja, dedicar-se solitariamente à meditação é uma coisa, e conhecer pessoas que também meditam e ter a oportunidade de compartilhar com elas experiências relativas à prática é outra, bastante diferente. Esta diferença pode vir a ter um peso importante. Seja conversando e trocando idéias ou em alguns casos compartilhando momentos de prática, por exemplo em retiros ou períodos menores de meditação coletiva, esta chance de socializar o silêncio, digamos assim, pode ser de grande ajuda quando se trata de persistir com o hábito de meditar.

A mente na cidade e a cidade na mente: desafios na meditação em si

Por outro lado, além deste primeiro desafio, mais pragmático, há o enfrentamento dos obstáculos na própria meditação, em si. As tradições de meditação em geral reconhecem e listam um conjunto de desafios nesse sentido, assim como apontam os meios que seriam os mais hábeis para lidar com eles. Segundo a literatura budista, por exemplo, os obstáculos básicos, mais comumente encontrados pelos praticantes, seriam cinco: agitação ou inquietação mental; torpor, que se manifesta como preguiça ou sonolência; o desejo insatisfeito por prazeres sensoriais; aversão, geralmente se manifestando na forma de raiva ou má disposição; e por fim a dúvida, ou falta de confiança em si e na prática.

De especial relevância para nossa investigação é o obstáculo representado pela mente inquieta, caracterizada sobretudo pelo excesso de pensamentos. Relatado por diversas vezes nas entrevistas realizadas, se constitui um problema na medida em que para meditar é preciso ir além deste foco no pensamento – como já vimos, a ênfase está na percepção, evitando-se interpretar e julgar as experiências. Como muitos mestres espirituais insistem em repetir, pensar muitas vezes se

torna um autêntico vício, alimentado pelas emoções que acompanham e permeiam os processos cognitivos, na medida em que tantos afetos nos atravessam, tantos desejos e medos nos movem à ação, incluindo aí a ação de pensar.

Isso nos remete à questão da vivência do tempo. Via de regra, a atenção é capturada entre o passado e o futuro, e enquanto consumimos nossa energia lembrando de acontecimentos que passaram ou imaginando e planejando o que ainda está por vir, ignoramos em grande parte aquilo que está presente, aqui e agora. Tal ponto também merece destaque, já que um dos fundamentos do aprendizado da meditação é precisamente este sentido de presença: é preciso ancorar a atenção no momento imediato, tal como se apresenta, abrangendo no campo de consciência todo o continuum de experiências, instante a instante, um passo de cada vez. Tal questão aparece em falas como a de Helena:

Eu uso às vezes a meditação guiada, no início a gente precisa disso. Como a mente começa a ir embora, a gente fica remoendo muito, raramente tá no presente, tá sempre revendo situações do passado, mas não pra lembrar, 'olha que bonito esse momento', é mais 'eu devia ter dito isso, que absurdo, me roubaram!' E tem a preocupação: 'dinheiro vai acabar, todas as traduções do mundo vão acabar', e por aí vai. Isso não quer dizer que não faço planos pro futuro. Eu planejo ano que vem, eu e minha irmã irmos a Israel por exemplo. Ou então rever coisas, 'foi tão bom o cinema', não tem problema isso. O que eu não quero nunca mais é perder tempo remoendo o passado e nem perder tempo com o futuro.

Para quem vive e convive em um grande centro urbano contemporâneo, ou mais precisamente no Rio de Janeiro com todas as suas particularidades, o desafio representado pelos obstáculos que se apresentam normalmente na meditação pode ser intensificado, assumindo contornos singulares em virtude do cenário mais amplo em que a experiência se realiza. Ir além do pensamento quando há milhares de pacotes de informação chegando a nós constantemente, não julgar quando são tantas e tão intensas as experiências, concentrar-se no presente quando tantas histórias entrecortadas pesam na memória e enquanto tudo se move apressadamente para chegar a algum lugar: sim, tudo indica que a dificuldade apenas se acentua, neste cenário. Evidencia-se aí, mais uma vez, e de forma especialmente nítida, a indissociabilidade entre a subjetividade e o contexto social e ambiental em que se desenvolve: vivemos na cidade, e a cidade vive em nós.

Analisemos por exemplo o problema do pensamento excessivo, que já sublinhamos, e que pode ser um bom fio condutor para toda a discussão da dificuldade de meditar na metrópole. A cultura ocidental em geral nos lega uma herança racionalista, e na era moderna a razão e a intelectualização da vida foram alçadas à sua potência mais alta. Em uma metrópole, frente a tantos

e tão diversos desafios que se apresentam cotidianamente, diante da complexidade crescente da vida e da constante necessidade de aprender novas regras e se adaptar às mudanças, de se informar, planejar e por em prática tantos planos a curto, médio e longo prazo, é de se esperar que as mentes sejam ainda mais ativas e inquietas. Muitos autores, na ciência e nas tradições, apontam que o pensamento compulsivo é de fato um dos traços dominantes de nossa sociedade.

Neste sentido, se destaca por exemplo o problema de aquietar a mente apesar das preocupações diversas, como as que envolvem questões mal resolvidas que, carregadas de significado emocional, permanecem na mente, como ecos do movimento cotidiano e seus atritos. Luciana, quando perguntada sobre as maiores dificuldades na meditação em si, começa por aí:

Agitação mental. Eu acho que porque eu faço muita coisa, penso muita coisa. Quando eu era presidente da (...) era pior, porque eu ficava pensando em vários assuntos. Mas ainda tem os assuntos da vida, né?

José, por sua vez, nos relata:

O obstáculo geralmente é quando a gente tá com a cabeça muito cheia, os pensamentos muito rápidos né, muita coisa pra fazer, e aí às vezes centralizar ali é difícil. Esse é o ponto principal, realmente o pensamento não focar.

Por outro lado, o problema vai além das preocupações e das angústias, pequenas ou grandes, que persistem através das questões abertas relativas a tarefas pendentes e responsabilidades. Como que criando uma complementariedade por meio da oposição, existe também o desejo por prazeres sensoriais e outros entretenimentos – que no contexto de uma cidade tão generosa em atrativos do gênero, pode vir a ser especialmente relevante. Ou seja, nos encontramos aí com os mesmos dois lados da moeda da vida urbana metropolitana, e mais precisamente carioca, em nosso caso – a mesma tensão dualística entre tarefas e responsabilidades, por um lado, e as oportunidades de lazer, por outro. Esta polarização, que se mostra importante ao criar uma primeira dificuldade relativa à inclusão da meditação na rotina cotidiana, uma primeira face do desafio de meditar e mais especialmente meditar neste contexto específico, agora se apresenta também com sua outra face, na própria experiência durante a meditação em si. Entre os deveres e os prazeres da vida moderna, então, aqueles que dedicam à uma prática meditativa têm de encontrar o caminho do meio.

Integrando o ruído no silêncio: tornando os pensamentos em objetos de meditação

Podemos nos perguntar, então, como é possível meditar como todo este “barulho” na mente. Em meio a tantos pensamentos – que constantemente redirecionam nossa atenção, fazendo oscilar a consciência entre um assunto e outro, alimentados por uma miríade de desejos e medos, ora motivados por uma preocupação ora pela atração por prazeres os mais diversos – aquietar a mente e permanecer em um estado de silêncio introspectivo não parece tarefa das mais fáceis. No entanto, como é bem explicado em diferentes escolas de meditação, e amplamente confirmado em nossas entrevistas, não se trata aí de reprimir as distrações e assim forçar a mente a parar. De fato, qualquer tentativa nesse sentido tende não só a não funcionar, como ainda a intensificar as dificuldades: a mente não pode ser domada por violência. Como ilustrado na fala de Helena,

uma coisa que é mal vendida pras pessoas é que meditação é não pensar em nada, e você não consegue, porque não é isso. Por isso é importante a pesquisa, ter aquele selo da qualidade acadêmica e dizer pras pessoas que não é ficar sem pensar, os pensamento passam, e vão e voltam. O que dá pra fazer é você não ficar naquele rodado.

Entre nossos entrevistados, é bem reconhecida a inutilidade de lutar contra as experiências, sejam elas quais forem. Isso não significa que nunca se faça isso, já que esta é uma armadilha comum, até mesmo entre meditadores experientes. De fato, como insistem frequentemente os professores de meditação, lutar contra o desagradável e perseguir o agradável constitui uma tendência arraigada na própria mente humana. Para meditar, é preciso aprender a observar bem este dualismo em sua dinâmica, a fim de alcançar o equilíbrio da equanimidade, que se traduz em uma atitude de não-reatividade, em que se suspende o condicionamento comum de julgar cada experiência e selecionar apenas as que mais nos interessam, reprimindo as demais ao excluí-las forçosamente do campo de consciência. Miguel nos explica:

A mente é bobinha né, ela é muito bobinha, como uma criança fazendo birra. Não adianta brigar com ela, você acolhe, observa, mas ao mesmo tempo sem se deixar levar, sem dar muita trela (...) eu não julgo a prática, às vezes a gente se distrai, se perde, mas tudo bem, é só a mente fazendo as bolhinhas de sabão dela. Quando você se perde ali no meio é só voltar.

De fato, segundo diversas tradições de práticas meditativas, antigas ou modernas, uma atitude de aceitação e não-esforço é condição necessária para a meditação: é preciso deixar acontecer, se entregar ao momento e aceitar as experiências de cada momento, abrir mão do controle e transcender o ímpeto de julgar e corrigir constantemente o curso dos acontecimentos.

Sim, via de regra buscamos o prazer e evitamos a dor, e a princípio isso é importante e nos ajuda a sobreviver e viver com qualidade, mas o problema é que com frequência o fazemos ao custo de tornar a atenção seletiva, ignorando e reprimindo aspectos importantes de nossa experiência e nos concentrando demasiadamente em outros. Na meditação, toda e qualquer experiência pode e deve ser integrada na consciência, por meio da atenção plena – e ainda que as técnicas variem em termos do direcionamento da atenção, mesmo nas práticas de concentração o melhor caminho para ir além das distrações é tomar consciência delas, aceitá-las e então persistir com a contemplação do objeto escolhido como foco. Por outro lado, isso não deve ser confundido com uma postura de mera passividade, na medida em que observar também é agir. Trata-se aí de uma passividade alerta, de uma atenção que por si mesma já transforma, ao trazer à luz da consciência as experiências, as sensações, as emoções, os pensamentos, assim como as formas pelas quais tudo isso se relaciona na dinâmica da mente. Assim, o que a princípio é aparentemente ruído pode por fim ser integrado no silêncio, e cada pensamento, sentimento ou sensação pode se tornar objeto de meditação.

3.2.6 O silêncio em meio ao barulho: integração da meditação na ação

Introdução: opostos que se complementam

Em uma conhecida história da tradição zen, ou mais precisamente em uma das versões para uma lenda adaptada ao sabor dos tempos, dois jovens monges se encontram em uma discussão sobre qual seria o maior dos milagres: um deles fala de um mestre, que dizem ser capaz de andar sobre as águas, enquanto o outro advoga em favor de outro mestre, do qual se diz que tem o poder de escrever em um papel do outro lado do rio. Perguntam então a Bankei, que está sentado por perto, em silêncio: e quanto a você, qual é seu milagre? Ao que ele responde, ao melhor estilo zen: quando tenho fome, eu como, quando tenho sono, eu durmo.

A aparente trivialidade esconde, como sempre nas histórias do gênero, uma lição profunda. O fato é que, apesar de parecer o que há de mais banal, a maioria das pessoas não logra simplesmente comer quando tem fome: comemos e ao mesmo tempo pensamos em mil outras coisas, alheio em grande parte do presente imediato, de modo que perdemos muito do sabor da comida. Isso pode ser estendido facilmente, como metáfora, para todas as atividades corriqueiras do dia a dia: talvez de fato o maior dos milagres seja poder estar presente, em plenitude, em tudo o que se faz. Assim, quando tratamos de toda esta discussão a respeito das práticas meditativas, e mais precisamente das experiências a elas relacionadas neste contexto da vida urbana contemporânea, nos importa abordar com mais atenção o modo como o silêncio cultivado na meditação pode se disseminar e se expandir para as atividades cotidianas – criando um pano de fundo, digamos assim,

sobre o qual o barulho do movimento constante pode ser percebido e integrado em um todo mais amplo, de modo que, tal como faria um grande maestro, o que inicialmente é ruído pode se tornar fundir como parte da harmonia maior da música.

Ecos do silêncio: os benefícios da prática no dia a dia

Como vimos aqui e ali ao longo desta discussão, diversos são os benefícios da meditação que são percebidos pelos praticantes. Se queremos saber mais precisamente sobre os efeitos no sentido de uma vida cotidiana mais meditativa, digamos, mais imbuída de qualidades cultivadas através da prática mais específica em si, podemos encontrar um bom número de exemplos significativos ao longo dos relatos. Um dos possíveis resumos se encontra na fala de José:

Com a meditação eu passei a reagir com consciência, saí um pouquinho do piloto automático. Observar os meus pensamentos, observar as minhas emoções, e na hora de agir eu conseguir agir sendo um observador de mim mesmo. Isso acho que foi a coisa mais importante.

“Sair do piloto automático” é uma expressão bastante eloquente, que diz muito sobre a mudança de atitude que pode ser proporcionada pelo hábito de meditar – e este é, de fato, um resultado esperado tanto nas tradições quanto nas versões modernas e laicas das práticas. Quando se trata da vida entre as atividades mais comuns, às quais já estamos tão habituados, isso se mostra especialmente relevante. “Ser um observador de si mesmo”, possibilidade que é expressa de modo semelhante nas narrativas de todos os meditadores participantes de nossa pesquisa, é justamente a chave para essa transcendência, pela qual os enredos das atuações cotidianas ganham uma abertura e margem de criação: mais atenção, presença e consciência, neste caso, se traduz em maior liberdade de ação. Isso pode ser observado, com especial ênfase, em alguns aspectos centrais da vida de todos os dias, dos quais trataremos aqui: nos relacionamentos interpessoais, destacando os ecos do silêncio no encontro com a alteridade; no trabalho e na vida profissional, fonte de tantas possíveis preocupações e satisfações; e por último mas definitivamente não menos importante, nos hábitos e afazeres mais simples e ordinários, como comer ou limpar a casa, pelos quais podemos lançar um olhar àquela trivialidade milagrosa da qual fala o velho mestre Bankei.

Para começar, então, entre os principais benefícios citados pelos participantes de nossa investigação estão os efeitos percebidos no contexto dos relacionamentos interpessoais. Isso vem a confirmar resultados de algumas das pesquisas sobre práticas meditativas, de orientação mais

psicossocial, que indagam sobre os efeitos da prática meditativa em termos de categorias como empatia, conectividade e comportamento pró-social. Mais precisamente, o que parece se revelar entre muitas narrativas é que, entre o eu e os outros tantos *eus* com que se relaciona, um pequeno espaço de silêncio mental que se crie a partir da prática de meditação já pode ser suficiente para ajudar a evitar ou solucionar os variados conflitos que com tanta frequência se manifestam no encontro com o outro. José, por exemplo, é bastante claro em relação a esse efeito benéfico:

Isso afeta os meus relacionamentos. Na hora de lidar com as pessoas, eu sinto que não sou tão reativo, eu hoje sou capaz de numa discussão parar, observar, e antes de reagir tá consciente das coisas, controlado, pra poder me manifestar. Em tudo, relacionamento em casa, com minha família, com minhas filhas, no trabalho, com os meus pacientes.

Sandro ilustra um caso especialmente interessante, tanto no sentido da meditação na ação, considerando que sua prática em si se dá através da dança, quanto no que diz respeito aos relacionamentos, já que esta dança não se realiza solitária, mas em um campo de relação com o outro. Assim, nos revela ele:

O Movimento Autêntico é uma meditação relacional, você entra num estado de presença junto com alguém. Isso modifica muito as relações com as pessoas, todas as pessoas, tanto as mais próximas quanto as que você não conhece (...). Você perceber as cisões e os espaços, as interligações, onde que eu me encontro com o outro, e onde eu me separo, preciso me separar e não me mesclar, isso limpa muito o campo de relação, eu tenho mais clareza de quem sou eu e de quem é o outro.

Ora, se entendemos este silêncio ou este espaço criado na mente não apenas no sentido de uma metáfora poética interessante, mas de fato como termos que apontam para uma maior abertura em meio a todas as imagens e noções que construímos sobre nós e sobre os outros, ou uma presença mais ancorada no aqui-e-agora apesar das demandas de atenção exercidas pelo passado e o futuro, ou ainda uma consciência mais receptiva a despeito da necessidade comum de agir, de atuar e expressar, de se fazer escutar e ser reconhecido no olhar e no ouvir alheio, então realmente é de se esperar que os ecos do silêncio meditativo sejam bem vindos no âmbito dos relacionamentos. Vemos nas pesquisas científicas resultados expressos em termos como mais empatia, solidariedade, conectividade interpessoal e comportamento pró-social, mas para podemos nos perguntar como estes efeitos positivos se relacionam com a meditação em si devemos, mais uma vez, ir além da visão causal mais simplificada de “entrada e saída” – essa que liga uma causa a um efeito

específico, sem olhar tanto para todo o processo intermediário: pratica-se meditação, aumentam os índices de empatia. Neste sentido, o cultivo de uma atitude “silenciosa”, digamos assim, parece merecer especial atenção, podendo levar a toda uma discussão sobre os determinantes psicológicos dos fenômenos interpessoais, desde conflitos até encontros amorosos.

Além do desafio representado pelo encontro – e os desencontros – com os outros, observamos que a prática de meditação, pela narrativa de nossos entrevistados, exerce uma influência significativa sobre a vida profissional. Sendo o trabalho um dos aspectos mais centrais da vida urbana contemporânea, este se torna um dos temas mais importantes. Esta influência, no entanto, pode se dar de maneiras bastante distintas. Para ilustrar uma das possibilidades, vejamos o que José nos conta, falando sobre um benefício que entende como um dos motivos principais para dedicar-se mais à prática:

[Eu passei a meditar mais] quando eu comecei a ter dificuldade pra dormir por conta de muito trabalho. E com o trabalho com reabilitação neurológica, é algo que traz muita carga emocional dos pacientes. Então a meditação me ajudou muito nesse sentido.

Nestes casos, estamos olhando para exemplos de como a meditação pode auxiliar as pessoas a se adaptarem melhor ao trabalho que realizam. Considerando os desafios impostos pelo mundo do trabalho nesta modernidade tardia, este tópico é importante, e vem sendo abordado por um crescente número de pesquisas. Isso vem sendo feito sobretudo no contexto das organizações, sendo reconhecido que meditar pode auxiliar a prevenir o estresse de um ambiente laboral, que tantas vezes pode ser marcado por um ritmo acelerado e permeado por um clima competitivo.

Por outro lado, para além desta melhor adaptação ao trabalho e suas demandas por vezes tão exigentes de energia e atenção, há também o caso contrário: por vezes, o trabalho é que precisa mudar, para se adaptar a uma transformação pessoal impulsionada a partir de uma prática de meditação e todo o contexto – de vida, relações sociais, novas crenças e expectativas – que pode vir a acompanhar a parte mais evidente e circunscrita da experiência com a prática em si. A esse respeito, a fala de Luciana, com formação em Comunicação e que após experiências de trabalho em grandes jornais busca alinhar seu meio de sustento com um propósito de auxílio em causas sociais, nos esclarece:

To tentando fazer essa transição, de poder servir mais através do meu trabalho, sentir mesmo que tem um sentido maior, que tá ajudando as pessoas, de forma mais direta.

Assim, podemos ver aí o processo de revisão das próprias escolhas profissionais, em função de uma nova compreensão que o praticante desenvolve de si e de seu papel no mundo. Mais que uma mudança da atitude no trabalho por meio do desenvolvimento de qualidades de atenção, concentração e regulação emocional, categorias mais duras e objetiváveis que como vimos são geralmente enfatizadas na literatura, trata-se aqui, mais uma vez, da experiência com a prática de meditação como uma estrada sempre cambiante de descoberta e reinvenção de si mesmo. Não que no primeiro caso, em que se observa uma melhor adaptação às exigências profissionais, isso também não aconteça – de fato, para lograr ter sucesso em suportar o estresse diante das tarefas e responsabilidades laborais há de se desenvolver um conhecimento mais acurado de si, dos padrões de ação e reação a que nos habituamos, de nossa dinâmica emocional frente às adversidades cotidianas. No entanto, por vezes o aprendizado é tal que o trabalho atual simplesmente já não se adapta às novas visões e aspirações, o que pode resultar então em uma mudança não só de atitude, mas de carreira também.

Por último, embora em certo sentido isso venha na verdade em primeiro lugar, devemos lançar um olhar à importância das pequenas coisas. Nos hábitos e afazeres cotidianos, naquilo que há de mais trivial, nos pequenos atos da rotina diária se escondem ao mesmo tempo um perigo e uma oportunidade: realizados todos os dias ao ponto de se tornarem quase automáticos, tais afazeres podem se converter facilmente em momentos de distração e divagação, na medida em que estamos tão acostumados a executá-los que não necessitamos de tanta atenção para isso; por outro lado, para quem se interessa pelo cultivo desse estado de presença que a meditação proporciona a chance de desenvolver, estes pequenos movimentos da mecânica do cotidiano podem representar preciosas oportunidades para ancorar e firmar a atenção. Nos explica Miguel:

Como eu falei, o caminho é aprender a estar no mundo né. E isso começa nos detalhes, nos encontros de todos os dias, nos pequenos fazeres, justamente esses que a gente dá pouca atenção, porque são tão óbvios... Mas se você não está atento comendo, caminhando, nesses momentos mais comuns do dia a dia, então a maior parte do seu tempo você tá distraído, igual um sonâmbulo.

O que está em questão, assim, é a possibilidade de trazer a presença que se busca cultivar na meditação para a vida naquilo que tem de mais corriqueiro, e que, na realidade, consiste justamente naquilo que ocupa a maior parte de nosso tempo. Como em um autêntico ditado *zen*, podemos concluir: o ordinário é extraordinário – ou ao menos pode ser, dependendo de como o encaramos.

Não são só alguns minutos: meditação como prática e meditação como atitude

Todas estas considerações nos levam a um questão interessante que emerge no estudo da meditação. Será que podemos dizer que meditar é exclusivamente uma prática, uma técnica que se usa em momentos específicos, em um determinado espaço e por períodos delimitados de tempo como defendem alguns autores, ou podemos ir além e entendê-la também como uma atitude diante da vida, uma maneira de ser e estar no mundo? Logicamente, é importante diferenciar entre as duas possibilidades, dado que a meditação específica em uma sessão com início, meio e fim assume contornos próprios e pode propiciar efeitos únicos de acordo com a técnica pela qual se orienta; no entanto, as diferenças não anulam as semelhanças entre a técnica mais específica e a meditação ativa na vida em si. Alguns trechos da fala de Diana ilustram isso de maneira singular:

Às vezes as fronteiras não são claras; quando é que tu posso dizer que to meditando e quando que eu não to? Eu posso estar lá sentadinha, de olhos fechados, e quem vê de fora pensa “ah, tá meditando”, mas por dentro eu to cheia de pensamentos, super-distraída, divagando. E por outro lado eu posso tá lavando louça, ou sei lá, e to fazendo isso num estado de consciência que é esse de atenção, de presença, então é como se fosse uma meditação também. É interessante isso, aliás, trazer essa consciência pro dia a dia, tipo, reconhecer que cada momento é sagrado, cada momento é um chamado pra estar aqui e agora, então você pode perguntar: como é que o espírito experiencia isso, como é que esse ser mais profundo em nós experiencia lavar essa louça, ou falar com alguém, ou fazer amor?

Ou seja, se entendermos que meditar é de fato estar presente, consciente a cada momento de si e de seu posicionamento no mundo e seu movimento, então não convém se apegar à velha imagem do meditador sentado de olhos fechados. Logicamente, há diferença entre a prática que se realiza nesses moldes e uma prática difusa ao longo do dia, enquanto se caminha, cozinha, conversa, faz amor ou se prepara para dormir. No entanto, parece importante ajudar a desconstruir o senso comum de que meditar é somente para aqueles que estão dispostos a sentar-se com as pernas cruzadas e não se mover por meia hora ou mais. Meditar pode ser uma prática para todos, mesmo para aqueles que, por uma boa desculpa ou por realidade, não têm tempo ou são agitados demais para praticar de uma maneira mais convencional.

Conclusão: recapitulando e olhando à frente

Desde o início de nossa discussão dissemos que a pesquisa que aqui se apresenta é de caráter exploratório, e esperamos que este aspecto de exploração, que remete à aventura de adentrar novos territórios, possa estar mais claro agora. Práticas de meditação vem sendo estudadas cientificamente há décadas, mas como apontamos ao longo deste trabalho, sobretudo pela revisão crítica da literatura, diversos desafios se impõem neste campo de estudos, em seu estado atual – muitos dos quais objetivamos e logramos confrontar nesta investigação, através do trabalho empírico. Todo o tempo mantivemos em mente a necessidade de dar mais atenção à subjetividade e ao contexto social e ambiental em que as práticas de meditação se realizam por indivíduos e grupos específicos, partindo de uma abordagem interdisciplinar que respeite a complexidade da experiência humana, assim como enfatizamos a importância de dialogar com os paradigmas tradicionais nos quais tais práticas se originam. Com isso, de fato colhemos como frutos resultados ainda pouco presentes na pesquisa científica do tema. Acreditamos poder contribuir, assim, para lançar alguma luz sobre aspectos importantes da experiência com as práticas meditativas na contemporaneidade, os quais merecem ser melhor estudados.

Em primeiro lugar, enfatizamos que não se pode entender a experiência com a meditação descontextualizada das crenças pessoais que lhe atribuem sentido. Com frequência essa questão passa despercebida na literatura científica acerca de práticas meditativas, que são estudadas como técnicas em termos demasiado lineares de causa-efeito, deixando de lado aspectos importantes no que se diz respeito aos modos pelos quais a prática é integrada no contexto mais amplo da vida, da história e da visão de mundo de cada praticante – em nosso caso, esta relação se mostrou determinante, por exemplo, para a compreensão mais precisa das dificuldades com a prática e as maneiras pelas quais cada pessoa que medita as enfrenta, de modo que ignorá-la implicaria em perder uma grande riqueza de detalhes. Isso se torna ainda mais importante na contemporaneidade, considerando que existe hoje uma imensa diversidade de práticas e formas de apropriação das mesmas. Neste sentido, a princípio observamos entre nossos protagonistas nesta pesquisa uma consonância com nossa escolha inicial de uma divisão dos participantes em três categorias, sendo elas: a dos praticantes de meditação num contexto religioso, a dos que se valem de uma técnica laica aprendida formalmente em cursos, e dos meditadores informais, sem vinculação a tradições e de orientação mais autodidata. Parece claro que cada uma destas três possibilidades têm suas singularidades em termos da experiência com a prática; no entanto, não podemos deixar de notar que são categorias amplas, e por si mesmas insuficientes para compreender a complexidade desta relação entre a prática e a visão de mundo de cada indivíduo, que pode variar significativamente

mesmo entre tradições próximas quanto o Budismo Theravada e o Zen, assim como entre adeptos de uma mesma tradição. O ideal, portanto, é que ainda que não possamos nem devamos evitar classificações e generalizações, não deixemos de tratar cada ser humano tal como é: único.

No que concerne mais especificamente à prática em si, bem como à sua inserção no contexto da vida em um grande centro urbano, observa-se desde o princípio um paradoxo, na medida que há um esforço para alcançar um estado de não esforço. A vida na metrópole carioca aparece aí como fonte de dificuldades singulares, tanto em termos de administração da rotina para incluir a meditação, quanto na própria prática em si, evidenciando a influência direta do contexto social e ambiental não só na vida cotidiana em seus aspectos mais objetivos, como também na mente e na consciência em si mesmas. Vemos aqui, então, duas faces de um mesmo desafio, cujo enfrentamento entre os participantes da nossa pesquisa varia, mostrando uma riqueza em termos de motivos e recursos mais específicos utilizados pelos meditadores para seguir com a prática; no entanto, observamos também comunalidades. Primeiro, observa-se uma motivação básica para seguir em frente e continuar a se dedicar à prática, motivação esta que advém da percepção clara dos benefícios obtidos com a meditação. Por outro lado, quanto aos meios para enfrentar e superar as dificuldades de meditar em meio ao cotidiano na mega-cidade, se destacam duas táticas: no que se refere inclusão da meditação no cotidiano, mostra-se especialmente propícia a criação de uma rotina, uma certa ritualística pela qual se circunscreve a prática a um tempo e espaço específicos, criando e consolidando assim um hábito, valendo-se aí de uma boa dose de disciplina; já em relação à experiência durante a meditação em si, comumente afetada por preocupações e agitações diversas que permanecem na mente como ecos dos afazeres e problemas presentes no dia a dia, a tática preferível pelos meditadores estudados, nem sempre fácil mas aparentemente a mais útil, é não confrontar os pensamentos, não buscar obstinadamente um estado ideal de silêncio e mente vazia, e sim deixar que venham e se vão por si mesmos, assumindo uma postura em que se complementam o interesse pelo que se apresenta e ao mesmo tempo um desapego em relação a quaisquer fenômenos observados – como quem observa nuvens.

Destacamos ainda que, mais do que simples efeitos decorrentes de uma técnica, os impactos e benefícios advindos da meditação se presentificam e se fazem sentir através de um profundo processo de aprendizado acerca de si mesmo, possibilitando o desenvolvimento de um maior autoconhecimento. Não se trata, portanto, de uma relação linear de causa e efeito – a meditação não é simplesmente uma pílula que se toma para tratar isso ou aquilo, para fazer surtir esse ou aquele efeito específico. Muito longe disso, meditar implica em cruzar fronteiras, em se arriscar mais além das bordas previamente delineadas para a auto-imagem, vindo com isso a perceber muito do que antes permanecia na obscuridade, sobretudo em termos de padrões de funcionamento mental e

comportamental, o que em geral mostra, sem margem para dúvidas, que não estamos tão plenamente no controle de nós mesmos quanto gostamos de supor. Este processo de conscientização via de regra é benéfico, mas não se pode ignorar que muitas vezes envolve resistências e angústias também, assim como serve de catalisador para mudanças de visões e atitudes pessoais que nem sempre são fáceis – e aqui mais uma vez se mostra importante compreender os múltiplos aspectos da experiência com a meditação nos moldes de uma teia complexa, de modo que os resultados não podem ser isolados e analisados separadamente. À parte as pedras no caminho, e talvez principalmente como recompensa pela sua superação, esta aventura de autodescoberta tende a implicar em mais autonomia, em maior liberdade diante dos condicionamentos mentais e comportamentais que geram sofrimento.

Especialmente relevante, e diretamente relacionado a este processo de aprendizado de si, parece ser o papel do sofrimento. Entre alguns dos indivíduos investigados, este foi um determinante para começar a praticar a meditação, se configurando como um ponto de inflexão, um divisor de águas na trajetória pessoal. No entanto, observamos aqui o sofrimento não apenas nos casos em que pode levar à prática como alternativa para enfrentá-lo, tal como já vem sendo bem estudado, mas também no sentido de um conjunto de angústias que pode ser desencadeado pela própria meditação, o que parece pouco abordado na literatura, que em geral enfatiza os aspectos positivos da experiência com as práticas meditativas. Este “lado escuro da meditação” se manifesta na forma de processos catárticos por exemplo, que em geral ocorrem durante períodos de prática mais intensa, envolvendo o enfrentamento de emoções fortes com teor de medo, frustração ou raiva por exemplo; estes processos, no entanto, são percebidos pelos indivíduos como bastante benéficos, ao fim das contas, se constituindo em crises de crescimento – o que arde cura.

Por último, embora estudemos inicialmente a meditação enquanto prática, circunscrita no tempo e no espaço e associada a uma determinada ritualística que varia em função da técnica em si e de sua forma de apropriação pelo praticante, reconhecemos também que a história não se resume a isso – novamente a realidade não cabe em divisões tão retilíneas. Meditar, na visão de alguns de nossos entrevistados, não se limita a um período diário de alguns minutos, não depende de simplesmente se sentar de olhos fechados e observar a respiração. Embora esta prática mais disciplinada e focada seja comum a todos os meditadores pesquisados, e percebida de modo unânime como de grande importância, em alguns casos a meditação pode ser entendida também de maneira mais ampla, estendida para além dos limites daquela meia hora pela manhã ou ao fim do dia; mais que isso, pode vir a ser compreendida como uma atitude diante da vida, marcada por uma qualidade de atenção e presença no aqui-e-agora, constituindo assim uma espécie de meditação constante. Um dos principais desafios, assim como um dos maiores benefícios que podem ser

alcançados, é precisamente ser capaz de integrar o silêncio e o repouso em meio a todo o movimento necessário do dia a dia: o silêncio em meio ao barulho, enfim.

Sugestões para futuras pesquisas e possíveis aplicações deste conhecimento

Há diversos caminhos a serem trilhados para os que se interessem em dedicar-se ao estudo das práticas meditativas. Acreditamos poder exemplificar isso com este trabalho, no qual trazemos à discussão tantas questões – que poderiam, cada uma delas, se desdobrar em toda uma exploração à parte. Optamos por uma visão sintética, condizente com uma dissertação de mestrado, mas uma primeira sugestão para pesquisas futuras pode ser justamente a possibilidade de aprofundar mais questões que emergiram aqui, e que, a despeito do reduzido número de participantes estudados, nos parecem pertinentes em qualquer investigação sobre as experiências de meditadores.

Assim, a relação entre a meditação e a visão de mundo, por exemplo, pode ser aprofundada através de estudos comparativos, considerando diferentes tradições, formas de apropriação, em versões espirituais e laicas. O processo de aprendizado e desenvolvimento de si posto em movimento através do hábito de meditar se desdobra em incontáveis possibilidades, que concernem no fim das contas aos mistérios do potencial humano, cujo limite desconhecemos. O que chamamos de “lado escuro do silêncio”, envolvendo as angústias decorrentes de dificuldades e crises de crescimento associadas à meditação, é também pouco explorado na literatura até agora, e merece mais atenção, sobretudo considerando a crescente procura pelos usos mais profundos das práticas. O mesmo pode ser dito das singularidades mais específicas em virtude dos diferentes contextos em que se vive e se mantém o hábito de meditar, contrastando-se em especial vivências em ambientes urbanos com cenários menos intensos em estímulos e movimento. Igualmente interessante seria aprofundar a compreensão da meditação como uma atitude, não somente como prática.

Além das contribuições à ciência da meditação em si, possíveis aplicações para pesquisas como esta vão desde a educação até a promoção da saúde. As práticas meditativas vem ganhando espaço nos mais diversos setores da sociedade, como em escolas, clínicas de psicoterapia, hospitais, prisões, empresas. Quanto mais cuidados sejam em nosso estudo do silêncio contemplativo e suas artes, melhor ele poderá nos servir, em benefício da qualidade de vida de cada um e da construção de sociedades mais conscientes e emocionalmente inteligentes.

Bibliografia

1. Bauman, Z. (1988). *Sociology and postmodernity*. The Sociological Review, Vol. 36(4), p. 790-813.
2. _____ (1998). *O mal-estar da pós-modernidade*. Zahar.
3. _____ (1999). *Globalização: as consequências humanas*. Zahar.
4. _____ (2001). *Modernidade líquida*. Zahar.
5. _____ (2009). *Confiança e medo na cidade*. Jorge Zahar Editor.
6. _____ (1976). *Formas del Zen*. Buenos Aires: Dédalo.
7. _____ (2002). *Filosofias da Ásia*. Rio de Janeiro: Fissus.
8. Abelsen, P. (1993). Schopenhauer and Buddhism. *Philosophy East and West*, 255-278.
9. Adelman, M. (2009). *Visões da Pós-modernidade: discursos e perspectivas teóricas*. Sociologias, p.184-217.
10. Akhilananda, S. (1999). *Hindu psychology: Its meaning for the west* (Vol. 192). Psychology Press.
11. Almeida, A. M. D., & Lotufo Neto, F. (2003). Diretrizes metodológicas para investigar estados alterados de consciência e experiências anômalas. *Rev Psiq Clín*, 30(1), 21-8.
12. Barinaga, M. (2003). *Studying the well-trained mind: Buddhist monks and Western scientists are comparing notes on how the mind works and collaborating to test insights gleaned from meditation*. Science, Vol. 302, fasc. 5642, p. 44.
13. Bittencourt, R. N. (2009). *A fragilidade das relações humanas na pós-modernidade*. Revista Espaço Acadêmico, Vol.9(100), p.62.
14. Braunstein, P., & Doyle, M. W. (Eds.). (2002). *Imagine nation: the American counterculture of the 1960s and '70s*. Psychology Press.
15. Brefczynski-Lewis JA, et al. *Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners*. Proc Natl Acad Sci U S A. 2007;104(27):11483–11488.
16. Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being*. Journal of personality and social psychology, 84(4), 822.
17. Burke, A. (2012). *Comparing Individual Preferences for Four Meditation Techniques: Zen, Vipassana (Mindfulness), Qigong, and Mantra*. Explore: The Journal of Science and Healing, Vol.8(4), p.237-242.
18. Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). *Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging*

- studies*. Psychological Bulletin (American Psychological Association) 132 (2): 180–211.
19. Chiesa, A. (2010). *Vipassana meditation: systematic review of current evidence*. Journal of alternative and complementary medicine (New York, N.Y.), Vol.16(1), p.37-46.
 20. Chiesa, A., Calati, R., & Serretti, A. (2011). *Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings*. Clinical psychology review, 31(3), 449-464.
 21. Cougo, R. H. F. A. (2011). *A constituição do sujeito na pós-modernidade e o consumismo*. Revista Mal-estar e Subjetividade, Vol.11(3), p.1143.
 22. Craig AD. How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. Nature Reviews Neuroscience. 2002;3(8):655–666.
 23. Danucalov, M. A. D., & Simões, R. S. (2009). *Neurofisiologia da meditação*. São Paulo: Phorte Editora.
 24. Demarzo, M. M. P., Andreoni, S., Sanches, N., Perez, S., Fortes, S., & Garcia-Campayo, J. (2008). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR) in perceived stress and quality of life: an open, uncontrolled study in a Brazilian healthy sample*. Health promotion, 14(9), 1071-2.
 25. Emavardhana, T. & Tori, C.D. (1997). *Changes in self-concept, ego defense mechanisms, and religiosity following seven-day Vipassana meditation retreats*. Journal For The Scientific Study Of Religion, Vol.36(2), p.194-206.
 26. Fang, C. Y., Reibel, D. K., Longacre, M. L., Rosenzweig, S., Campbell, D. E., & Douglas, S. D. (2010). *Enhanced psychosocial well-being following participation in a mindfulness-based stress reduction program is associated with increased natural killer cell activity*. The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 16(5), 531-538.
 27. Farb NAS, et al. Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. Social Cognitive and Affective Neuroscience. 2007:1–10.
 28. Fernandes, M. J., Gouveia, J. P., & Cruz, J. P. (2010). *Atenção plena e ansiedade do desempenho em músicos*. Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal.
 29. Fischer R. A cartography of the ecstatic and meditative states. Science. 1971;174(12):897–904.
 30. Fortes, S. (2004). *Transtornos mentais na atenção primária: suas formas de apresentação, perfil nosológico e fatores associados em unidades do programa de saúde da família do município de Petrópolis/Rio de Janeiro, Brasil*. Doctoral dissertation, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Medicina Social.

31. Fred Travis & Jonathan Shear (2010). "Focused attention, open monitoring and automatic self-transcending: Categories to organize meditations from Vedic, Buddhist and Chinese traditions". *Consciousness and Cognition* 19 (4): 1110–8.
32. Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). *Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources*. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 95(5), p. 1045(18).
33. Fromm, E., Suzuki, D. T., & De Martino, R. (1960). *Zen Buddhism and psychoanalysis*.
34. Garland, E., & Gaylord, S. (2009). *Envisioning a future contemplative science of mindfulness: Fruitful methods and new content for the next wave of research*. *Complementary health practice review*, 14(1), 3-9.
35. Goch, L. (2000). *Eastern Philosophy*. Best's Review, Vol.101(1), p.103.
36. Goleman, D. A. (1988). *A mente meditativa: as diferentes experiências meditativas no oriente e no ocidente*. São Paulo: Editora Ática.
37. Gordon, A. F. (1996). *Postmodernity*. *Contemporary Sociology*, Vol.25(1), p.18-19.
38. Grant, J. A., & Rainville, P. (2009). *Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in Zen meditators: a cross-sectional study*. *Psychosomatic Medicine*, 71(1), 106-114.
39. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., Walach, H (2004). *Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis*. *Journal of Psychosomatic Research* 57, 35–43.
40. Gurdjieff, G. (2008). *The herald of coming good*. Book Studio.
41. Gurgel III, I. G. D., Benjamin, A. F., & de Barros V, N. F. (2011). Política de práticas integrativas em Recife: análise da participação dos atores. *Rev Saude Publica*, 45(6), 1154-9.
42. Horne, H. H. (1995). *An Essay on Eastern Philosophy*. *The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, Vol.2(18), p.494-496.
43. Hutcherson, C. A. (2008). *Loving-kindness meditation increases social connectedness*. *Emotion (Washington, D.C.)*, Vol. 8(5), p. 720-4.
44. Immordino-Yang, M. H., Christodoulou, J. A., & Singh, V. (2012). *Rest Is Not Idleness: Implications of the Brain's Default Mode for Human Development and Education*. *Perspectives on Psychological Science*, 7(4), 352-364.
45. Jackson, C. T. (1994) *Vedanta for the West: The Ramakrishna Movement in the United States*. Indiana University Press.
46. Jha AP, et al. Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cogn Affect Behav*

Neurosci. 2007;7(2):109–119.

47. Jotika, S. U. (?). *Snow in the summer*. Buddha Dharma Education Association.
48. Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion ebook.
49. Kasl, S. V. (1984). *Stress and Health*. Annual Review of Public Health, Vol. 5, p. 319-341.
50. Kemeny, M. E. et al. (2012). *Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses*. Emotion (Washington, D.C.), Vol.12 (2), p. 338-50.
51. Kenneth Bond, Maria B. Ospina, Nicola Hooton, Liza Bialy, Donna M. Dryden, Nina Buscemi, David Shannahoff-Khalsa, Jeffrey Dusek & Linda E. Carlson (2009). *Defining a complex intervention: The development of demarcation criteria for "meditation"*. Psychology of Religion and Spirituality (American Psychological Association) 1 (2): 129–137.
52. Kessler, R. C., & Bromet, E. J. (2013). *The Epidemiology of Depression Across Cultures*. Annual Review of Public Health, Vol. 34, p. 119-138.
53. Kozasa, E. (2006). *A prática da meditação aplicada ao contexto da saúde*. Saúde coletiva, v. 10 (3), 63-66.
54. Krishnamurti, J. (1976). *Liberte Se Do Passado*. Grupo Editorial Pensamento.
55. Krygier, J. (2013). *Mindfulness meditation, well-being, and heart rate variability: A preliminary investigation into the impact of intensive Vipassana meditation*. International journal of psychophysiology [0167-8760].
56. Lazar, S. W., Bush, G., Gollub, R. L., Fricchione, G. L., Khalsa, G., & Benson, H. (2000). *Functional brain mapping of the relaxation response and meditation*. Neuroreport, 11(7), 1581-1585.
57. Leggett, T. (1978). *Zen and the Ways*. London: RKP.
58. Leite, J. R. et al. (2010). *Effect of progressive self-focus meditation on attention, anxiety, and depression scores*. Perceptual and Motor Skills, Vol.110(3), p.840(9).
59. Leonelli, L. B., Atanes, A. C. M., Kozasa, E. H., Andreoni, S., & Demarzo, M. M. P. (2012). *Efeitos da meditação em profissionais da Atenção Primária à Saúde: uma revisão da literatura*. Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, 7(1), 42.
60. Loyola, V. T. (2012). *Efeitos psicossociais da meditação: um estudo exploratório qualitativo com meditadores experientes*. Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, Vol.7(1).

61. Luders, E., Toga, A. W., Lepore, N., & Gaser, C. (2009). *The underlying anatomical correlates of long-term meditation: larger hippocampal and frontal volumes of gray matter*. *Neuroimage*, 45(3), 672-678.
62. Ludwig, W. D. (1991). *The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory*. *Philosophy East and West*, Vol.41(2), p.261(4).
63. Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. Davidson, R. J. (2008). *Attention regulation and monitoring in meditation*. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol.12(4), pp.163-169.
64. MacLean, K. (2010). *Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention*. *Psychological science*, vol. 21, p. 829 -39.
65. Madalena, T. M. P. (2002). *Incertezas e desafios da pós-modernidade*. *Conexão: Comunicação e Cultura*, Vol.1(02).
66. Magnani, J. G. C. (2000). *O Brasil da nova era*. Zahar.
67. Martin, J., & Sugarman, J. (2001). *Modernity, Postmodernity, and Psychology*. *American Psychologist*, Vol. 56(4), p. 370-371.
68. Massion, A. O., Teas, J., Hebert, J. R., Wertheimer, M. D., & Kabat-Zinn, J. (1995). *Meditation, melatonin and breast/prostate cancer: hypothesis and preliminary data*. *Medical Hypotheses*, 44(1), 39-46.
69. Mata, I. (2014). Estudos pós-coloniais. *Civitas-Revista de Ciências Sociais*,14(1).
70. Menezes, C. B., & Dell'Aglio, D. D. (2009) *Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação*. *Psicologia em Estudo*, Vol.14, p.565-573.
71. Mommaas, H. (1996). *Modernity, Postmodernity and the Crisis of Social Modernization: A Case Study in Urban Fragmentation*. *International Journal of Urban and Regional Research*, Vol.20(2), p.196-216.
72. Monk-Turner, E. (2003) *The benefits of meditation: experimental findings*. *The Social Science Journal*, Vol.40(3), pp.465-470.
73. Morin, E. (2007). *Introdução ao pensamento complexo*. Porto Alegre: Sulina.
74. Nielsen, L ., & Kaszniak, A. W. (2006). *Awareness of subtle emotional feelings: A comparison of long-term meditators and nonmeditators*. *Emotion*, Vol. 6(3), p. 392-405.
75. Nogueira, M. A.. (2012). *Modernidade e pós-modernidade: em busca do sentido da vida atual*. *Emancipação*, Vol.12(1), p.9-19.
76. Olson, C. (2000). *Understanding Eastern Philosophy (Review)*. *Philosophy East and West*, Vol.50(2), p.299.
77. Pattanashetty, R., Sathiamma, S., Talakkad, S., Nityananda, P., Trichur, R., & Kutty, B. (2010). *Practitioners of vipassana meditation exhibit enhanced slow wave sleep and REM*

- sleep states across different age groups*. Sleep and Biological Rhythms, Vol.8(1), p.34-41.
78. Perez-De-Albeniz, Alberto; Jeremy Holmes (March 2000). "Meditation: concepts, effects and uses in therapy". International Journal of Psychotherapy 5 (1): 49–59.
79. Perlman, D. M, Salomons, T. V., Davidson, R. J., & Lutz, A. (2010). *Differential effects on pain intensity and unpleasantness of two meditation practices*. Emotion (Washington, D.C.), Vol. 10(1), p. 65-71.
80. Platt, R. (1993). *Postmodernity*. The Sociological Review, Vol.41(4), p.763(4).
81. R. Jevning, R. K. Wallace & M. Beidebach (1992). "The physiology of meditation: A review: A wakeful hypometabolic integrated response". Neuroscience & Biobehavioral Reviews 16 (3): 415–424.
82. Radhakrishnan, S. e Moore, C. A. (1957). *Sourcebook in Indian Philosophy*.
83. Rao, B. V. (2010). *History of Asia*. Sterling Publishers Pvt. Ltd.
84. Reavley, N., Pallant, J. F. (2009). *Development of a scale to assess the meditation experience*. Personality and Individual Differences, Vol.47(6), pp.547-552.
85. Rimpoché, S. (2006). *El libro tibetano de la vida y de la muerte – edición revisada y actualizada*. Barcelona: Ediciones Urano.
86. Rimpoché, T. W. (2010). *The Tibetan Yogas of dream and sleep*. Delhi: Motilal Banarsidass.
87. Robert Ornstein (1972, originally published 1971), in: Naranjo and Orenstein, *On the Psychology of Meditation*. New York: Viking.
88. Roger Walsh & Shauna L. Shapiro (2006). *The meeting of meditative disciplines and western psychology: A mutually enriching dialogue*. American Psychologist (American Psychological Association) 61 (3): 227–239.
89. Santos, M. (2000). *Por uma outra globalização*. Rio de Janeiro: Record.
90. Santos, T. M. et al. (2012) *Contribuição da meditação para a saúde mental dos usuários de serviços públicos de São Paulo*. Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, Vol.7(1).
91. Sedlmeier, P. et al. (2012) *The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis*. Psychological Bulletin, Vol.138(6), p.1139-1171.
92. Silva, V. C. P. (2009). *A cidade no labirinto: descortinando metáforas da pós-modernidade*. Revista Sociedade & Natureza, Vol.21(1), p.147.
93. Silverstein, R. G., Brown, A. C. H., Roth, H. D., & Britton, W. B. (2011). *Effects of mindfulness training on body awareness to sexual stimuli: implications for female sexual*

- dysfunction*. *Psychosomatic medicine*, 73(9), 817-825.
94. Souza, C. D. M. (2003). *O conceito de cultura e a metodologia etnográfica: Fundamentos para uma Psicologia Cultural*. IN: NETO, D'ávila M. I e PEDRO, Rosa MLR (org.), *Tecendo o desenvolvimento: saberes, gênero, ecologia social*. Rio de Janeiro: Mauad: Bapera editora,(Coleção EICOS).
95. Staudinger, U. M., & Glück, J. (2011). *Psychological Wisdom Research: Commonalities and Differences in a Growing Field*. *Annual Review of Psychology*, Vol. 62, p. 215-241.
96. Sulekha, S., Thennarasu, K., Vedamurthachar, A., Raju, T. R., & Kutty, B. M. (2006). *Evaluation of sleep architecture in practitioners of Sudarshan Kriya yoga and Vipassana meditation*. *Sleep and Biological Rhythms*, Vol.4(3), p.207-214.
97. Suzuki, D. T. (1961). *Essays in Zen Buddhism*. Grove Press.
98. Tabone, M. (1987). *Psicologia Transpessoal, a*. Editora Cultrix.
99. Tacón, A. M., McComb, J., Caldera, Y., & Randolph, P. (2003). *Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease: a pilot study*. *Family & community health*, 26(1), 25-33.
100. Takahashi, T. et al. *Changes in EEG and autonomic nervous activity during meditation and their association with personality traits*. *Int J Psychophysiol*. 2005;55(2):199–207.
101. Tang, Y. Y., Ma, Y., Fan, Y., Feng, H., Wang, J., Feng, S., ... & Fan, M. (2009). *Central and autonomic nervous system interaction is altered by short-term meditation*. *Proceedings of the national Academy of Sciences*, 106(22), 8865-8870.
102. Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., ... & Posner, M. I. (2007). *Short-term meditation training improves attention and self-regulation*. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152-17156.
103. Thompson, B. L., Waltz, J. (2007). *Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not?* *Personality and Individual Differences*, Vol.43(7), pp.1875-1885.
104. Todd, W. (2011). *The Perfectibility of Human Nature in Eastern and Western Thought (review)* *Philosophy East and West*, Vol.61(3), p.568-572.
105. Tófoli, L. F., Andrade, L. H., & Fortes, S. (2011). *Somatization in Latin America: a review of the classification of somatoform disorders, functional syndromes and medically unexplained symptoms*. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 33, s59-s69.
106. Travis, F., Haaga, D. A., Hagelin, J., Tanner, M., Arenander, A., Nidich, S., ... & Schneider, R. H. (2010). *A self-referential default brain state: patterns of coherence, power,*

- and eLORETA sources during eyes-closed rest and Transcendental Meditation practice. Cognitive processing, 11(1), 21-30.*
107. Turci, R. (2008). DA BHAGAVAD GITA. *Revista Acadêmica do Curso de Letras da Faculdade CCAA, 1(1), 29.*
108. Valentine E. R. & Sweet P. L. G (1999). *Meditation and attention: a comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. Mental Health, Religion and Culture.*
109. Vasconcelos, E. M. (2002). *Complexidade e pesquisa interdisciplinar: epistemologia e metodologia operativa.* Vozes.
110. Vyas, R., & Dikshit, N. (2002). *Effect of meditation on respiratory system, cardiovascular system and lipid profile.* Indian journal of physiology and pharmacology, 46(4), 487-491.
111. Wallace, B. A. (2011). *Mente em equilíbrio: a meditação na ciência, no budismo e no cristianismo.* São Paulo: Cutrix.
112. Wallace, R. K., & Benson, H. (1972). *The physiology of meditation.* Scientific American.
113. Watts, A. W. (1972). *Psicoterapia: Oriental e Ocidental.* Rio de Janeiro: Record.
114. Werner, K. (2001). *Key Concepts in Eastern Philosophy.* Asian Philosophy, Vol.11(3), p.206(3).
115. Whitley, Rob (2008). *Postmodernity and mental health.* Harvard review of psychiatry, Vol.16(6), p.352-64.
116. WHO World Mental Health Survey Consortium. (2004). *Prevalence, severity, and unmet need for treatment of mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys.* JAMA: the journal of the American Medical Association, 291(21), 2581-2590.
117. Wilhelm, R. C., & Ching, I. (1984). *O livro das mutações.*
118. Wolf, D. B., Abell, N. (2003). *Examining the effects of meditation techniques on psychosocial functioning.* Research on Social Work Practice, Vol. 13(1), p. 27-42.
119. Xue, S., Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2011). *Short-term meditation increases network efficiency of the anterior cingulate cortex.* Neuroreport, 22(12), 570-574.
120. Yogananda, P. (1981). *Autobiografia de um iogue. Trad. Adelaide Petters Lessa.* São Paulo: Summus, 15, 44.
121. Zamarra, J. W., Schneider, R. H., Besseghini, I., Robinson, D. K., & Salerno, J. W. (1996). *Usefulness of the transcendental meditation program in the treatment of patients*

with coronary artery disease. The American journal of cardiology, 77(10), 867-870.

122. Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z., & Goolkasian, P. (2010). *Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training*. *Consciousness and cognition*, 19(2), 597-605.
123. Zimmer, H. (2003). *Filosofias da Índia*. São Paulo: Palas Athena.