



Meditação mindfulness*: um caminho para filosofar

Fábio Aguiar Albuquerque



Resumo: Com efeito, este trabalho busca demonstrar e discutir conceitos e reflexões a respeito da utilização da meditação mindfulness aplicada ao ensino de filosofia. Além da apresentação sobre o tema, cabe também aqui discorrer sobre uma proposta de intervenção vivenciada junto aos estudantes da Escola de Referência em Ensino Médio

Felipe Camarão, uma escola pública estadual situada na Região Metropolitana de Recife (RMR), Pernambuco.

A atividade foi empregada como experiência de aplicação de conceitos filosóficos para estudantes da educação básica e pesquisa qualitativa, utilizada para compor dissertação de mestrado profissional no PROFFILO, junto à Universidade Federal de Pernambuco.

Ao final, pôde-se observar grande contribuição da técnica de meditação mindfulness em relação ao interesse e aprendizado dos estudantes perante os conteúdos ministrados nas aulas de filosofia. Tais contribuições puderam ser evidenciadas na participação, nas notas e também nos relatos dos estudantes, como pode ser conferido mais adiante, no corpo desse capítulo.

Palavras-chave: ensino de filosofia; educação; bem-estar; mindfulness.

Mindfulness meditation: a path to philosophizing

Abstract: In effect, this work seeks to demonstrate and discuss concepts and reflections regarding the use of mindfulness meditation applied to the teaching of philosophy. In addition to the presentation on the topic, it is also worth discussing an intervention proposal experienced with students at the Felipe Camarão High School Reference School, a state public school located in the Metropolitan Region of Recife (RMR), Pernambuco.

The activity was used as an experience of applying philosophical concepts for basic education students and qualitative research, used to compose a professional master's dissertation at PROFFILO, at the Federal University of Pernambuco.

In the end, it was possible to observe a great contribution of the mindfulness meditation technique in relation to students' interest and learning in the content taught in philosophy classes. Such contributions could be evidenced in the participation, in the notes and also in the students' reports, as can be seen later, in the body of this chapter.

Keywords: philosophy teaching; education; subjective well-being; mindfulness.

As origens da meditação

Quando se pensa em meditação, o imaginário do senso comum costuma descrever a figura de um monge religioso, sentado em um lugar tranquilo, com as pernas cruzadas em posição de lótus, os dedos polegar e indicador se tocando, de forma a fazer uma espécie de círculo, e em alguns casos, entoando mantras.

Decerto trata-se de um estereótipo reforçado pela cultura ocidental para definir e apresentar o aspecto exótico do mundo oriental. Porém, há indícios que condizem com a realidade neste estereótipo, uma vez que as origens desta prática remetem a antigos rituais tribais orientais, de acordo com o professor e cientista político Willard Johnson, da Universidade de San Diego na Califórnia - EUA, (JOHNSON, 1982, p.53).

Para Johnson (1982, p.34), desde que houve a domesticação do fogo, por volta de 800.000 anos atrás, os homens primitivos sentiam-se envolvidos pelas chamas que cintilavam e capturavam seus olhares. Desse modo, acrescenta o autor, (idem) teve início o processo de focar a atenção em algo. Johnson afirma ainda que tal experiência poderia despertar a consciência do humano daquele contexto um estado de contemplação e calma, em oposição ao padrão instintivo de fugir ou lutar, que poderia despertar ansiedade ou medo.

Sobre as origens da meditação, o professor e diretor fundador da Clínica de Redução do Stress e do Centro de Atenção Plena em Medicina, na Escola Médica da Universidade de Massachusetts, Jon Kabat-Zinn, uma das personalidades mundiais mais relevantes no que diz respeito à meditação *Mindfulness*, afirma no livro: *A Prática de Atenção Plena*. O autor considerava Sidarta Gautama, o Buda, como um gênio de seu tempo, e que juntamente com seus seguidores, realizou investigações profundas sobre a natureza da mente, e seus esforços para auto-observação lhes permitiu esboçar

uma espécie de mapa de um território pela essência humana, explorando as potencialidades da mente e a aplicabilidade dessas potencialidades (Kabat-Zinn, 2015, p. 59).

Para Kabat-Zinn, a meditação em suas origens, se apresenta como um dos principais elementos dos ensinamentos de Buda e das tradições budistas, que iam desde as correntes do zen budismo na China, Coreia, Japão e vietnã, até as escolas de vipassana, a meditação da visão profunda, na tradição da Birmânia, Camboja, o budismo tibetano na Índia, Tibet, Nepal, Ladakh, Butão, Mongólia e Rússia, várias escolas e tradições que em sua grande maioria estabeleceu (Kabat- Zinn, 2015, p.188). Portanto, a meditação possui de fato suas origens no oriente, e também apresenta ligações com várias tradições religiosas, principalmente as budistas, mas também o Yoga e o Taoísmo.

Algumas religiões ocidentais, como o cristianismo também se utilizam de práticas meditativas para manifestar a fé, como afirma o Papa Francisco, na audiência geral do Vaticano de 28 de abril de 2021, na catequese nº 31, segundo o qual: “Para o cristão, ‘meditar’ é procurar uma síntese: significa colocar-se diante da grande página da Revelação para procurar fazer com que se torne nossa, assumindo-a completamente. E depois de acolher a Palavra de Deus” (Vaticano, 2021). Neste sentido, acredita-se que se adequa à versão latina da palavra 'meditação' que está ligada ao verbo *mederi*, que significa 'aplicar-se', 'exercitar-se', 'refletir sobre' (Meillet, 1994. p. 392).

De acordo com o que foi visto, a meditação em seus primórdios, possui grande relação com as religiões, entretanto para este estudo, será observado o aspecto não-religioso desta prática, com foco em técnicas de respiração, atenção e meditação guiada. Além de estudos científicos publicados por pesquisadores de instituições conhecidas e autores que são referência mundial, no que diz respeito à meditação *mindfulness*, tal como afirma Kabat-Zinn: “Os métodos que ele usou e as descobertas que sua pesquisa levou são universais e não têm nada a ver com ‘ismos’, ideologias, religiões ou sistemas de crenças. Nesse sentido, assemelham-se às descobertas feitas pela ciência e pela medicina” (Kabat- Zinn, 2015, p. 60).

Corroborando com esta visão não-religiosa da meditação, Mark Williams, um dos mais importantes pesquisadores no campo da atenção plena, e co-fundador da terapia cognitiva com base na atenção plena, afirma que a meditação por si só não é uma religião: “A atenção plena é apenas um método de treinamento mental. Muitas pessoas que meditam são religiosas, porém inúmeros ateus e agnósticos são meditadores contumazes” (Williams; Peanman, 2015, p.15).

Para os autores acima, a meditação desenvolve a capacidade de clareza mental, o que possibilita ao indivíduo perceber a realidade com uma consciência pura e sincera. Trata-se de um ponto de observação bastante privilegiado, onde é possível constatar o nascimento dos pensamentos e

sensações. A meditação contribui para neutralizar os gatilhos que ativam a impulsividade e assim acessa partes pouco utilizadas no cotidiano e desse modo o “nosso lado de felicidade e paz inatas” não é mais sufocado pelos ruídos da mente ao ruminar os problemas (Williams; Peanman, 2015, p.16).

Para o conceituado autor Daniel Goleman, referência nos estudos sobre inteligência emocional, no ocidente após as influências da Globalização no século XX, a prática da meditação tem sido amplamente utilizada por áreas da psicologia, com o intuito de controlar o estresse e também auxiliar no desenvolvimento da qualidade de vida das pessoas “Programas realizados em Harvard e na Universidade de Massachusetts indicam sucesso no uso da meditação com centenas de hipertensos”, (Goleman,1999, p.10). Algumas pesquisas empíricas da neurociência demonstram que o senso de objetividade, atenção e memória também são afetados positivamente com a prática regular da meditação em comparação a quem não medita. (Goleman,1997, p. 132).

Acrescentando-se a isso, a meditação possui uma relação direta com a filosofia e mais especificamente com a visão desta sobre a felicidade. Paulo Borges, professor do Departamento de Filosofia da Universidade de Lisboa-Portugal, e membro correspondente da Academia Brasileira de Filosofia, explica que a prática meditativa propicia o “desenvolvimento das potencialidades cognitivo-afetivas da consciência e de conhecimento experiencial da natureza profunda e última da realidade, do qual se considera prover a verdadeira e duradoura felicidade” (Borges, 2017, p. 20). De acordo com este autor, portanto, a meditação nos auxiliaria na compreensão do que Aristóteles propôs como *eudaimonia*:

Neste sentido, a meditação não é um mero meio ou instrumento, mas coincide com o próprio fim, que é a contemplação desinteressada das coisas tais como são, livre dos medos, desejos e expectativas egocêntricos do sujeito, que nesta perspectiva são a causa profunda do seu mal-estar e sofrimento. Livre do desejo de felicidade, esta experiência é a própria felicidade, a felicidade da pura experiência e consciência de ser e do que é tal como é. Esta felicidade contemplativa aproxima-se da noção de *eudaimonia* em Aristóteles, que a considerou sobretudo presente no sábio (BORGES, 2017, p.20).

Desse modo, para Borges (2017), a meditação no sentido de contemplação apresenta-se “como uma preciosa redescoberta da utilidade do (que se tem por) inútil, que acompanha o reconhecimento da inutilidade do (que se tem por) útil” (Borges, 2017, p. 60). A meditação contemplativa mostra a paz e a felicidade tal qual Aristóteles identificou, como a felicidade (*eudaimonia*) e com a suprema forma de atividade humana, a mais próxima da divina, da inteligência ou compreensão (*nous*).

Concordando com esta relação entre a meditação e a filosofia, os pesquisadores Varela, Thompson e Rosch argumentam que a redescoberta da filosofia asiática, em especial a tradição budista, trata-se de um novo renascimento na história da cultura ocidental, talvez tão importante quanto a redescoberta do pensamento grego no renascimento europeu. “Nossas histórias da filosofia no Ocidente, que ignoram o pensamento indiano, são artificiais, considerando-se que a Índia e a Grécia compartilham conosco uma herança linguística indo-europeia, bem como muitas preocupações culturais e filosóficas” (VARELA, THOMPSON E ROSCH, 2003, p. 39).

Portanto, baseando-se nessa relação de proximidade entre a meditação, ciência e filosofia, foi pensado em utilizar a meditação como prática de intervenção educacional. Desse modo foi possível proporcionar aos estudantes a possibilidade de conhecerem mais sobre a sobre o que filosofia, e poderem vivenciá-la, uma vez que, como constatado nos estudos aqui citados, a prática de exercícios de meditação *mindfulness*, colabora com vários aspectos de âmbito emocional, relacionados ao autoconhecimento e por sua vez, a obtenção do conhecimento.

Tal tranquilidade mental almejada pelos budistas pode ser obtida com treino sobre a atenção e respiração. Exatamente por essas características que essa técnica vem sendo utilizada pelas ciências, uma vez que pode ser qualificada, quantificada e reproduzida.

Referencial teórico

A meditação, como dito anteriormente, tem suas origens nas tradições budistas, e neste contexto a técnica da meditação *mindfulness* estaria localizada como uma fase inicial, um tipo de preparação para as fases mais profundas e transcendentais da meditação. Segundo o professor e escritor, especialista em budismo tibetano Alan Wallace (2015), os budistas se referem a esta fase como *shamatha*, o que em sânscrito significa tranquilidade.

O intuito dos monges ao usarem a técnica descrita acima, seria acalmar a mente e torná-la mais suscetível a alcançar técnicas superiores como é o caso da *Vipashyana*. Esta seria uma fase de “*insight*” ou “olhar profundo” que incentiva o praticante a desenvolver maior clareza sobre suas percepções, pensamentos e sentimentos. Paulo Borges descreve assim o processo:

começando pelo cultivo da calma, serenidade ou paz mental (*śamatha*), mediante uma atenção plena concentrada de modo estável, claro e sem tensões num determinado suporte (um objeto material, um objeto mental visualizado, os sete pontos da postura do corpo, as sensações físicas externas e internas, a respiração, os pensamentos/emoções, a própria consciência, etc.), passa-se progressivamente para 2) a visão penetrante

(vipaśyāna) da natureza última desse objecto e da própria realidade, do tal qual de todos os fenómenos e da mente que os percepção (Borges, 2017, p.39).

A meditação *mindfulness*, mais do que uma mera técnica de relaxamento, tem como função alterar processos mentais, possibilitando aos indivíduos, mesmo aqueles que não são adeptos a alguma religião ou espiritualidade, desenvolverem aspectos positivos que podem contribuir com seu bem estar. Wallace (2015) afirma que “meditação é importante como uma ferramenta para transformar a mente. Não temos que a conceber como algo religioso. Assim como a compaixão e o espírito do perdão, eu a incluiria entre as nossas boas qualidades humanas básicas” (WALLACE, 2015, p. 10).

Mas o que seria a *mindfulness*? Segundo o monge Bikkhu Bodhi (2018, p. 79), o termo deriva do vocábulo *Sati* (da língua páli), e tem como significado ‘vigilância’. Para este autor, *mindfulness* trata-se da “presença mental, atenção e consciência” (*idem*) e o exercício desta está relacionado a uma “maneira de retornar sempre ao momento presente, de posicionar-se no aqui e agora sem vagar” (*ibidem*).

Sobre a meditação *mindfulness*, em português não existe uma tradução exata para o termo, porém esta prática meditativa é normalmente compreendida como atenção plena. Para Kabat-Zinn (2015, p. 37), esta prática “pode ser classificada como a atenção e a capacidade de estar atento e conhecer a nós mesmos. É a característica que nos distingue como seres humanos”. De acordo com este autor:

Essa habilidade é cultivada prestando atenção e, como veremos, é exercido através de um tipo de prática meditativa conhecida como meditação *mindfulness* que, nos últimos anos, trinta anos, espalhou-se rapidamente por todo o mundo chegando mesmo, graças a várias pesquisas científicas e médicas realizadas em seus efeitos, para se infiltrar no pensamento predominante do Cultura ocidental (KABAT-ZINN, 2015, p. 37, tradução nossa).

Desse modo, Kabat-Zinn (2003, p. 145) afirma que a meditação *mindfulness* pode ser exercitada e cultivada, auxiliando o processo de desenvolvimento da atenção e consciência das pessoas: “a consciência que emerge através de propositalmente prestar atenção ao momento presente e sem julgamento, observar o desdobrar da experiência momento a momento”.

Corroborando com esta ideia, os psicólogos e pesquisadores da Universidade de Harvard, Germer, Siegel e Fulton, no livro *Mindfulness* e psicoterapia, apresentam o *mindfulness* como “simplesmente estar consciente de onde sua mente está, de um momento para o seguinte, com suave aceitação” (2016, p. 13). Para esses autores, o *mindfulness* é uma habilidade que permite aos indivíduos serem menos reativos sobre as coisas que lhes acontecem, é “uma forma de nos relacionarmos com toda

experiência -positiva, negativa ou neutra-, a fim de que nosso sofrimento global diminua e nossa sensação de bem-estar aumente” (GERMER, SIEGEL E FULTON, 2016, p. 13).

Para os autores supracitados, ser consciente (*mindful*) é estar atento ao que acontece, tanto externamente, (sons, paisagens, texturas, interações, etc.) quanto internamente (sentimentos, pensamentos, desejos, medos, etc.), porém, fazê-lo com uma “atitude amistosa”. Isso significa não tentar interagir ou confrontar os acontecimentos, mas aceitá-los sem julgá-los até que tais acontecimentos não interfiram no estado meditativo (*idem*, p. 20).

Entretanto, os autores acima reconhecem que nem sempre é possível estar em estado de atenção plena, “em geral, somos pegos em pensamentos desviantes ou em opiniões sobre o que está acontecendo no momento. Isso é falta de atenção.” (*idem, ibidem*). A falta de atenção seria o oposto ao que se busca na prática de *mindfulness*. Esse comportamento pode ser prejudicial no que diz respeito a manter o foco e mais especificamente no contexto escolar, pode interferir negativamente nos processos de aprendizagem.

Passar pelas atividades correndo sem prestar atenção nelas; quebrar ou derramar coisas devido a descuido, desatenção ou por estar pensando em outra coisa; não perceber pensamentos sutis de tensão física ou desconforto; esquecer o nome da pessoa quase no mesmo instante em que ouvimos; encontra-se preocupado com o futuro ou passado; comer sem ter consciência do que está comendo. (GERMER, SIEGEL E FULTON, 2016, p. 20-21).

Os autores sugerem, ainda, uma lista de indícios de comportamento de falta de atenção: Tais indícios de falta de atenção são passíveis de ocorrer com todos os indivíduos em determinados momentos, sobretudo quando expostos a variáveis de estresse, falta de sono entre outras. Porém, se forem recorrentes, podem ser danosos às atividades cotidianas e cognitivas. Em alguns casos a falta de atenção se mostra bastante perigosa, como ocorre por exemplo com motoristas e motociclistas, que em um lapso de desatenção no trânsito podem ocasionar acidentes, ferir e até levar a óbito a si mesmo e a outras pessoas.

Reafirmando os aspectos positivos apontados pela neurociência, através da meditação, Daniel Goleman cita os estudos de Richard Dawson, decano do instituto de neurociência contemplativa da Universidade de Wisconsin, para relacionar a prática de *mindfulness* com o aumento do foco no cérebro humano. De acordo com Dawson (*apud* Goleman 2014), esta prática meditativa impulsiona a rede de atenção clássica, no sistema fronto parietal do cérebro, que auxilia no processo de fixação da atenção. “Estes circuitos são fundamentais para o movimento básico da atenção: distanciar o

nosso foco de uma coisa, movê-lo para outra e manter-se com esse novo objeto da atenção” (GOLEMAN, 2014, p.246).

Ainda analisando os benefícios da meditação *mindfulness* sobre o viés da neurociência, Goleman (2014) se utiliza dos estudos do Dr. Daniel Siegel, psiquiatra da Universidade da Califórnia, em Los Angeles, para defender a tese de que esta prática meditativa fortalece as relações humanas, tanto intrapessoais como interpessoais, ao afirmar que uma vida com boas relações “começa com a rede de circuitos da atenção plena nos centros executivos pré-frontais do cérebro, que cumprem uma dupla tarefa: entram também em ação quando nos sintonizamos numa relação” (GOLEMAN, 2014, p.249).

Com vistas a ampliar a discussão sobre *mindfulness*, Williams e Kabat-Zinn, acrescentam que esta prática não se trata apenas de uma técnica cognitiva-comportamental que pode ser utilizada para a mudança de um paradigma comportamental, mas que deve ser vista principalmente como um modo de ser e uma forma de ver, que possui grandes implicações sobre o entendimento da natureza de nossas próprias mentes e corpos, e para viver a vida de modo que ela realmente valha a pena. (Williams e Kabat-Zinn, 2013, p. 284).

Sobre isso, Williams (2015) relaciona diretamente a meditação *mindfulness* com a felicidade, ao propor que com esta prática meditativa a mente se torna mais “forte” e desse modo é possível desenvolver uma compreensão maior sobre os pensamentos e lembranças, e quando eles surgem, é possível evitar que afetem negativamente as emoções:

A meditação da atenção plena ensina você a reconhecer lembranças e pensamentos prejudiciais assim que surgirem. Ela o faz se dar conta de que as lembranças não passam de lembranças, e que, portanto, não são reais. Não são você. Você aprende a observar os pensamentos negativos no momento em que surgem e a vê-los evaporar diante de seus olhos. Quando isso ocorre, uma sensação profunda de felicidade e paz o invade. (Williams; Penman, 2015, p.16).

A experiência meditativa pode ser compreendida também como uma experiência contemplativa, “pois a experiência não-dual é o coração da meditação na espiritualidade tradicional” (Borges, 2017, p.61). Trata-se, portanto, de uma consciência pura em si mesma e, enquanto tal, uma feliz e suprema atividade, de acordo com Borges (2017), o mais próximo que os seres humanos podem chegar de uma atividade divina. Um modo de se alcançar a felicidade (*idem*, p.111).

Por fim, diante do que foi aqui exposto, é possível inferir que meditar possibilita às pessoas contribuírem para o aprendizado, uma vez que a meditação contemplativa, que é o caso da *mindfulness*, manifesta a sensação de paz interior, felicidade e sabedoria inerentes ao ver e aceitar as

coisas tais como elas são, sem tentar modificá-las ou lutar contra elas na mente, evitando assim a angústia de não conseguir alterar o presente, a ansiedade por não alterar o futuro e a depressão por não alterar o passado.

Metodologia

A intervenção com os estudantes da Escola de Referência em Ensino Médio Felipe Camarão com a meditação teve início com a apresentação do tema felicidade, que por sua vez está inserido no conteúdo programático de Ética, de acordo com a Proposta Curricular Para o Ensino Médio Integral (Pernambuco, 2010), buscando instigar aos estudantes a compreensão sobre temas éticos, estimulando-os ao debate, tomando uma posição, defendendo-a de modo dialético, formando argumentos baseados em posicionamentos filosóficos.

Durante as aulas de filosofia, ao vivenciar o conteúdo de ética, a seguinte pergunta foi direcionada aos estudantes: “O que você entende por felicidade?” As respostas deveriam ser escritas nos cadernos, não sendo possível consultar nenhum material pedagógico, pois se tratava de uma avaliação diagnóstica sobre os conhecimentos intrínsecos dos estudantes acerca do tema proposto.

As respostas dos estudantes, em sua maioria, relacionaram a felicidade aos prazeres hedonistas, coisas que lhes proporcionam satisfações momentâneas ou realizações materiais, tais como comprar um tênis novo, o celular mais potente do mercado ou viajar para outros países. Pensando neste contexto, surgiu a ideia de incentivar os estudantes a refletirem sobre o conceito de felicidade apresentados na perspectiva de vários filósofos, em decorrência disso, estabelecerem conexões entre a felicidade vista sobre viés filosófico e sua própria realidade.

Muitos estudantes ao participarem de atividades como esta, encontram liberdade para expor também questionamentos sobre situações pessoais conflitantes, que interferem em suas perspectivas de vida e na falta de vontade de fazer as atividades escolares. Alguns afirmam ter baixa autoestima, insegurança e ansiedade, e não sabem como lidar com tais coisas. Em alguns casos, os estudantes praticam automutilação ou autolesão, como forma de expressarem seus sentimentos, em outros casos apenas não encontram sentido em frequentar a escola.

Como resposta a tais angústias, a escola possui um importante papel para contribuir com o fortalecimento emocional dos estudantes. De acordo com Maria Aparecida Sabini (1990, p. 92), a escola, e sobretudo os professores, possuem grande influência sobre o ajustamento emocional dos estudantes, tendo em vista que fora do círculo familiar, são eles os adultos que exercem autoridade e representam reconhecimento e aceitação para estes jovens.

Sobre o ajustamento emocional, Goleman (2012, p.48) afirma que as emoções exercem papel essencial em nossa existência. Elas norteiam e estão presentes nas relações humanas. A forma como lidamos com as emoções varia de acordo com as situações e o ambiente. No contexto escolar, em especial no ensino integral, é potencializado o foco nas relações que os estudantes têm com eles mesmos e com aqueles que estão ao seu redor. Nesses relacionamentos, nem sempre eles sabem como agir e se expressar e muitas vezes reagem às situações adversas ficando tristes e introspectivos. Em outros casos, podem ser explosivos e até agressivos. Sobre isto, Goleman afirma que:

As pessoas com prática emocional bem desenvolvida têm mais probabilidade de sentirem-se satisfeitas e serem eficientes em suas vidas, dominando os hábitos mentais que fomentam sua produtividade; as que não conseguem exercer algum controle sobre a vida emocional travam batalhas internas que sabotam sua capacidade de se concentrar e pensar com clareza.” (GOLEMAN 2012, p. 48)

Entretanto sobre tais situações, de acordo com Goleman (2012), é possível desenvolver o aprendizado emocional, e este se aprofunda à medida que as experiências são vivenciadas e repetidas. Para este autor, “O cérebro reflete-as como caminhos fortalecidos, hábitos neurais que entram em ação nos momentos de provação, frustração e dor” (GOLEMAN, 2012, p. 279). Outro autor que trata deste tema é o pesquisador Lee Gardenswartz ao afirmar que a: “Inteligência Emocional é a capacidade de avaliar e compreender sentimentos e usar a energia deles de maneira produtiva” (GARDENSWARTZ, 2012, p. 27).

A partir desta possibilidade de desenvolver o aprendizado emocional, e tomando como pressuposto a ideia de que, a partir do desenvolvimento das virtudes é possível se chegar a um melhor aprendizado, foi pensado em apresentar aos estudantes, em forma de disciplina eletiva, as teorias e exercícios da meditação *mindfulness*.

O local escolhido para as aulas foi a quadra da escola, porém algumas vezes, motivado pelas chuvas, aconteceram nas salas de aula ou sala de vídeo. Os estudantes que se inscreveram para participar da disciplina, foram convidados a conhecer os conceitos fundamentais da *mindfulness*, refletir sobre as próprias emoções, desejos e virtudes, assim como praticar alguns exercícios de relaxamento, respiração e meditação guiada.

No primeiro momento foi proposto que os estudantes sentassem em um círculo para ler e discutir sobre a ementa da disciplina. Nesta ocasião foram desmistificados alguns dos preconceitos existentes sobre a meditação. Diante dos questionamentos apresentados, surgiu a oportunidade de evidenciar que não se tratava de uma prática religiosa e também não seria necessário sentar em uma

determinada postura e entoar mantras para conseguir meditar, apenas inicialmente focar na respiração e exercitar o não julgamento. Isso pode ser observado na imagem abaixo:



Figura 1- Apresentação da técnica (ALBUQUERQUE, F.A.; 2022).

Outra parte relevante do processo, e isso se repetiu a cada encontro, foi o alongamento. Neste momento os jovens eram convidados a ficarem em pé, a alongar suas respectivas pernas, quadris, braços e pescoço. A motivação para que isto acontecesse está relacionada primeiramente à liberação de tensões, uma vez que as aulas aconteciam no final do turno integral de nove aulas, das quais sete aulas os estudantes permanecem geralmente sentados. Outro motivo para o alongamento inicial está ligado à atenção e reconhecimento dados ao próprio corpo e, nesse aspecto, os estudantes sentiam-se protagonistas do processo, não meros expectadores.



Figura 2- Meditação do Movimento Atento (ALBUQUERQUE, F.A.; 2022).

Apesar de não perceberem, ao fazerem estes alongamentos os estudantes já estavam meditando. De acordo com Williams (2015), essa técnica é denominada “Meditação do Movimento Atento” e consiste em quatro exercícios de alongamento interligados que são realizados durante alguns minutos. Eles realinham muitos dos músculos e articulações, liberando as tensões que se acumulam na vida diária” (WILLIAMS, 2015, p.75).

Após os alongamentos, os estudantes são convidados a sentar, e lhes é falado sobre a respiração. Nesta etapa da aula, sobretudo nos primeiros encontros, os alunos são levados a refletirem como fazem suas atividades sem dar atenção devida a elas, como se estivessem “no piloto automático”. Uma dessas tarefas negligenciadas é a própria respiração, algo essencial para a sobrevivência e muitas vezes executada de modo errado. Apesar de todos os seres humanos instintivamente respirarem, muitas vezes fazem isso de maneira apressada, levando pouca oxigenação para o corpo.



Figura 3- Meditação com foco na respiração (ALBUQUERQUE, F.A.; 2022).

A respiração na prática de *mindfulness* atua como uma espécie de âncora para a atenção, ela auxilia no processo de concentração e mostra quando a mente começa a ficar dispersa, entediada ou inquieta. Existe um motivo para fazer o exercício de respiração após os alongamentos da respiração do movimento atento. Segundo Williams, “sentar-se plenamente atento à respiração e ao corpo após realizar a sequência de alongamentos traz uma sensação bastante diferente de se sentar sem nenhuma preparação” (WILLIAMS; PENMAN, 2015. p.79).

Durante a meditação com foco na respiração, é possível treinar a consciência para se concentrar em uma atividade por vez. Este exercício consiste em respirar de forma atenta contando o tempo, utilizando inspirações e expirações diafragmáticas de modo lento e profundo. Nesta prática a

atenção é voltada para o abdômen, observando os padrões mutáveis na parede abdominal conforme o ar entra e sai do corpo. (*idem*, p.65).

Após dez ou quinze minutos desta prática, os estudantes são questionados sobre quais sensações eles percebem e o que estão pensando durante o processo. Muitos já conseguem se tranquilizar nesta fase e afirmam sentir o corpo mais relaxado e a mente focada apenas na respiração. Porém alguns ainda apresentam dificuldade de concentração e manter o ritmo das respirações. Nesses casos, os estudantes são estimulados a tentar seguir o próprio ritmo e tentar novamente se concentrar na respiração antes de seguir para a próxima etapa, que é a meditação de exploração do corpo.

As atividades propostas durante a aula foram transformadas em uma disciplina eletiva de meditação. Diante dos relatos dos praticantes com colegas de outras disciplinas, despertou o interesse pela prática, e desse modo, as aulas que tinham previsão inicial para trinta e cinco estudantes, a cada semana tinha esse quantitativo aumentado, chegando a sessenta estudantes no final do segundo semestre de 2022.

Além dos estudantes, a gestão da escola demonstrou interesse e fez o convite para a realização de uma oficina de meditação com todos os estudantes do terceiro ano do ensino médio, antes da realização das provas do Exame Nacional do Ensino Médio-ENEM de 2022. O objetivo dessa oficina era tranquilizar os estudantes, que se encontravam em sua maioria tensos e ansiosos em relação às provas que fariam no domingo. Além disso, foi apresentada uma mensagem motivacional pelo professor e os estudantes eram convidados a repetir uns para os outros essa mensagem positiva.

Alguns estudantes após a prática de meditação *mindfulness*, são convidados a relatar suas impressões sobre o processo, se conseguiram meditar e também descrever o que sentiam antes e após a aula. Eles escrevem em um pedaço de papel e não precisam se identificar, apenas colocar as iniciais e a data. Segue abaixo alguns destes relatos:

T.M. (11/11/2022): “Foi muito bom, consegui relaxar bastante, acalmou minha ansiedade e não fiquei pensando no Enem. Queria ter feito mais vezes!”

P.C. (08/11/2022): “Eu me sentia antes cansada, tensa e fadigada, mas após a meditação eu me senti mais leve e relaxada. Durante a meditação guiada eu consigo imaginar o cenário e com certeza a mente fica mais leve”

M.K. (08/11/2022): “Antes da meditação eu estava muito sobrecarregada por causa da semana e do final de semana cansativo que eu tive, eu estava exausta e de mente cheia. Logo após a meditação eu me senti muito mais leve e tranquila”.

E.L. (08/11/2022): “Antes eu estava me sentindo deprimida, preocupada e ansiosa, mas depois da meditação passei a me sentir muito mais leve, feliz e em paz”.

M.L. (08/11/2022): “Antes eu estava com o corpo bastante agitado. Agora estou mais calmo, relaxado e até com um pouco de sono”.

R.S.L (08/11/2022): “A respiração me auxilia a manter a concentração, mesmo nos dias mais difíceis, entretanto na meditação guiada tenho que estar com a mente mais tranquila e sem agitação, porque consigo prestar atenção na história. Se minha cabeça estiver longe, não consigo”.

T.M (08/11/2022): “Eu normalmente sinto um turbilhão de sentimentos, mas acho que o que esteja dominando é o vazio e a tristeza, embora eu não tenha motivo para estar triste. É assim que estava me sentindo. Mas depois da meditação eu me senti em paz, um alívio dentro de mim”.

W.S. (08/11/2022): “Eu estava um pouco cansado e desgastado. Agora estou mais leve, relaxado e um pouco sonolento”.

E.V.S. (08/11/2022): “Antes da meditação eu estava cansado (mentalmente). Depois de me ditar, me sinto relaxado, calmo, um pouco sonolento e ‘zen’. Foi ótimo!”.

G.S. (08/11/2022): “Eu não consigo meditar, não sei direito, mas acho que é pelo excesso de coisas que estão na minha cabeça. Não consigo me imaginar nos lugares que o professor falava. Mas obrigada por tentar me ajudar.”

T.M.S. (08/11/2022): “Antes eu estava com pensamentos acelerados, ansiosa com o futuro. No primeiro momento ainda tive muitos pensamentos e a meditação da respiração ainda é complicada para mim, mas hoje eu consegui mesmo com tantos pensamentos. Na meditação guiada minha atenção foi toda focada no jardim. (realmente foi uma viagem). Agora estou mais tranquila e os pensamentos não estão voltados para o que vai acontecer amanhã. Obrigada pelo seu tempo. Essas aulas tem me ajudado bastante. Eu já tinha um grande interesse em meditação e essa eletiva chegou no momento certo. Tenho praticado também em casa com minha mãe e estou notando a diferença no meu temperamento, estou mais calma”.

Diante do que pôde ser observado nos relatos dos estudantes, e também nos debates que ocorreram após as aulas da disciplina de meditação *mindfulness*, foi possível perceber que muitos deles se consideravam ansiosos e tensos, com excesso de pensamentos negativos, e também inseguros e cansados da rotina intensa de nove aulas diárias da escola integral.

Considerações finais

Ao apresentar uma possibilidade de meditar, relaxar e acalmar a mente parece pertinente, no que diz respeito a contribuir com a aprendizagem dos estudantes, atendendo o que fora previsto no planejamento para o ensino de conceitos filosóficos. A utilização da técnica de meditação *mindfulness* leva a uma reflexão, que pode ser mais facilmente alcançada se os estudantes estiverem experimentando o sentimento de prazer contemplativo e paz interior do que se os mesmos estiverem cansados, ansiosos, tensos ou com baixa autoestima. Tal afirmação está de acordo com o que é proposto no livro II da Retórica aristotélica, quando o autor afirma que as paixões humanas ou emoções “são as causas que fazem alterar os seres humanos e introduzem mudanças nos seus juízos, na medida em que elas comportam dor e prazer” (ARISTÓTELES, 2015, p. 116).

Diante da prática meditativa vivenciada em sala de aula, este estudo coaduna com o pensamento de Silvio Gallo (2012, p.85), de que é possível o exercer o ensino de filosofia através de atividades de problematização de conceitos, onde estes são inicialmente apresentados sob a perspectiva do autor, procurando encontrar os problemas que o levaram a produzir tais conceitos, para em seguida buscar novas perspectivas para o mesmo conceito. Desse modo “Cada aluno procurará então, manejando essas diferentes ferramentas, recriar conceitos ou mesmo criar novos conceitos que possam iluminar o problema colocado” (*Idem*, p. 94).

Sobre a intervenção prática utilizando a meditação *mindfulness*, como foi citado anteriormente, as respostas dos estudantes foram positivas e os participantes gostaram bastante das aulas, sendo que alguns por iniciativa própria começaram a pesquisar mais sobre meditação *mindfulness*, inclusive, também deram início à prática em casa, com a família. Durante as aulas, foi possível perceber que os estudantes se mostravam menos ansiosos, mais atentos às orientações e também mais felizes.

No que concerne propriamente ao aprendizado dos conteúdos, a princípio foi perceptível o interesse da maioria dos estudantes pela temática da felicidade e no decorrer das aulas, constatado pela assiduidade e participação ativa nas rodas de diálogo e também pelas atividades respondidas nos cadernos e a avaliação bimestral, que consistia na elaboração de um texto autoral no qual os estudantes apresentaram sua perspectiva sobre a felicidade, de acordo com os conteúdos aprendidos nas aulas.

Na avaliação final da disciplina, a totalidade dos estudantes obteve nota acima da média e conseguiram discorrer bem sobre os conceitos de Aristóteles e Bauman, relacionando-os com suas próprias realidades, e argumentando sobre a mudança de paradigma, comparando o modo como compreendiam o tema antes das aulas e após terem vivenciado os conteúdos e as práticas de meditação *Mindfulness*.

No início do ano letivo de 2023 alguns estudantes, egressos dos terceiros anos, voltaram à escola para solicitar documentação para efetuar matrícula em algumas universidades e muitos destes agradeceram a experiência vivenciada na disciplina de filosofia, tanto na questão dos conteúdos como em relação às práticas de meditação. Eles afirmaram que tais prática os haviam auxiliado no momento das provas, aliviando a ansiedade e contribuindo para que mantivessem o pensamento mais focado durante a realização do ENEM.

Referências

ALBUQUERQUE, Fábio Aguiar. A busca da eudaimonia em um mundo líquido: mindfulness como prática e encaminhamento para uma vida feliz. 2023. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2023.

ARISTÓTELES. *Ética a Eudemo*. Tradução, textos adicionais e notas Edson Bini – São Paulo: EDIPRO, 2015.

BODHI, Bhikkhu. *O nobre Caminho Óctuplo*. Belo Horizonte: Edições Nalanda, 2018.

BORGES, Paulo. *Meditação, Liberdade Silenciosa. Da Mindfulness ao Despertar da Consciência*. Lisboa: Edições Mahatma, 2017.

GALLO, Sílvio. *Metodologia do ensino de filosofia: Uma didática para o ensino médio*. Campinas, SP: Papirus, 2012.

GARDENSWARTZ, LEE. *Inteligência emocional na gestão de resultados*. São Paulo: Clio Editora, 2008.

GERMER, K.C., SIEGEL, D.R, FULTON, R.P. *Mindfulness e psicoterapia*. São Paulo: Artmed, 2016.

GOLEMAN, Daniel. *A arte da meditação: um guia para a meditação*. Trad. Domingos DeMasi. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 1999.

_____. *A Mente Meditativa*. São Paulo: Editora Ática, 4ª ed., 1997.

_____. *Foco: O motor oculto da excelência*. Trad, Pedro Vidal. Lisboa: Ed. Temas e Debates, 2014.

_____. *Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

JOHNSON, Willard. *Do Xamanismo à Ciência: Uma História da Meditação*. São Paulo: Editora Cultrix, 1982.

KABAT-ZINN, J. *La pratica de la atencion plena*. Barcelona: Ed. Kairós, 2015.

PERNAMBUCO. Secretaria Executiva de Desenvolvimento da Educação. *Proposta curricular para o ensino médio integral: ciências humanas e suas tecnologias*. Recife, 2010.

SABINI, Maria Aparecida Coria. *Fundamentos de psicologia educacional*. 2ed. São Paulo: Ática, 1990.

VARELA, Francisco J.; THOMPSON, Evan; ROSCH, Eleanor. *A mente incorporada: ciências cognitivas e experiência humana*. Tradução de Maria Rita Secco Hofmeister. Porto Alegre: Artmed, 2003.

WILLIAMS, J. Mark G.; KABAT-ZINN, Jon. *Mindfulness: Diverse Perspectives on its Meaning, Origins and Applications*. Oxon & N.Y.: Routledge, 2013.

WILLIAMS M. PENMAN, D. *Atenção plena: Como encontrar a paz em um mundo frenético*. tradução de Ivo Korytowski; Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

Autor:

Fábio Aguiar

graduado em Licenciatura em Filosofia pela Universidade Católica de Brasília (UCB-2007), Administrador, graduado pela Universidade Estácio de Sá (2022), Especialista em História e Cultura do Brasil, pela Universidade Estácio de Sá (2015) e Mestre em Filosofia Pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE- 2023) com dissertação em Ética Aristotélica e Zigmunt Bauman.

Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-8124-8259>

Curriculo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2662102556264986>

*Meditação mindfulness: um caminho para filosofar © 2024 by Fábio Aguiar Albuquerque is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>