

Práticas meditativas em educação: integrando seres e saberes em um ambiente de aprendizagem

Meditative practices in education: integrating beings and
knowledge into a environment of apprenticeship

Gustavo Ruiz Chiesa

Campus Uruguaiana,
Universidade Federal do Pampa.
gustavorchiesa@gmail.com

 ORCID: 0000-0001-5030-4326

Murilo Marchioro

Programa de Pós-Graduação em
Ciências Fisiológicas,
Universidade Federal de Sergipe.
murilomarchioro@gmail.com

 ORCID: 0000-0002-2756-2738

Patrícia Dias Pantoja

Instituto de Ciências Biológicas,
Universidade Federal do Rio
Grande.
patty11pant@gmail.com

 ORCID: 0000-0003-1117-7621

Abstract. It is increasingly evident the need to have, within the educational system, methods and proposals that promote integration between knowledge, disciplines and actions, which although they may be distinct in their specialties, complement each other in the search for knowledge of an integral being. The insertion of meditative practices in schools and universities has been proposed as a tool that assists in the development of the individual, facilitating processes associated with apprenticeship, as well as promoting reductions in anxiety levels. In this context, the objective of this article is to present the activities developed by professors and researchers who work in the health area and are interested in taking these practices to this scenario and stimulating the reflection on this subject. These activities provided the approach between people from different courses, the exchanges of knowledge that include different cultures and worldviews and the contact with content related to the universe of integrative and complementary therapies.

Keywords. Meditation. Integrative and complementary therapies. Transdisciplinarity. Apprenticeship.

Resumo. É cada vez mais evidente a necessidade de existir, dentro

RECEIVED 13/04/21
ACCEPTED 14/05/21
PUBLISHED 14/05/21

OPEN ACCESS
PEER-REVIEWED

Copyright: ©2020 Creative Commons Attribution License CC BY 4.0, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium

do sistema educacional, métodos e propostas que promovam integração entre saberes, disciplinas e atuações, que embora possam ser distintos em suas especialidades, se complementam na busca pelo conhecimento de um ser integral. A inserção de práticas meditativas em escolas e universidades tem sido proposta como uma ferramenta que auxilia no desenvolvimento do indivíduo, facilitando processos associados à aprendizagem, além de promover reduções nos níveis de ansiedade. Nesse contexto, o objetivo deste artigo é apresentar as atividades desenvolvidas por professores/as e pesquisadores/as que atuam na área da saúde e estão interessados/as em levar essas práticas para esse cenário de atuação e estimular a reflexão sobre esse assunto. Tais atividades tem proporcionado a aproximação entre pessoas de diferentes cursos, a trocas de saberes que incluem diferentes culturas e visões de mundo e o contato com conteúdos relacionados ao universo das práticas integrativas e complementares.

Palavras-chave. Meditação. Práticas integrativas e complementares. Transdisciplinaridade. Aprendizagem.

1. Introdução

Uma grande parte dos educadores contemporâneos, estejam eles atuando no contexto escolar ou universitário, vem enfrentando dois grandes desafios em seus ambientes de atuação. O primeiro deles, de natureza epistemológica, diz respeito ao esforço para integrar saberes e estabelecer aproximações entre disciplinas, conteúdos e perspectivas que, em um determinado momento da história da ciência ocidental, se separaram e deram origem a uma enorme fragmentação disciplinar, atingindo atualmente um sofisticado grau de especialização das áreas acadêmicas, tal como conhecemos e vivenciamos diariamente em nossos variados contextos de ensino-aprendizagem. O segundo desafio, por sua vez, está mais diretamente relacionado à prática pedagógica e envolve a grande dificuldade de concentração que muitos estudantes apresentam durante a formação escolar e/ou acadêmica, especialmente quando o assunto ou a atividade que está sendo realizada não desperta a sua atenção de uma maneira imediata.

Em ambos os casos, inúmeros estudos, somados à nossa própria experiência profissional, têm sugerido que a prática da meditação talvez possa servir como uma ferramenta pedagógica bastante útil em espaços ou comunidades de aprendizagem, principalmente se vier acompanhada de uma reflexão sobre a ideia de espiritualidade, incluindo seus efeitos para a saúde humana (ABADI *et al.*, 2008; KHALSA *et al.*, 2012; NOGGLE *et al.*, 2012; SERWACKI; COOK-COTTONE, 2012; VERMA *et al.*, 2014). Surgida há mais de cinco mil anos na antiga

civilização oriental do Vale do Rio Indo, a meditação faz parte do sistema espiritual do Yoga, juntamente com as técnicas de asanas (posturas físicas) e pranayama (controle da energia vital). Também encontrada em outras tradições religiosas é, sobretudo, a partir da década de 1960 que as práticas meditativas passam a despertar o interesse da ciência ocidental que, naquele momento, começa a investigar os possíveis efeitos da meditação sobre o bem-estar físico e mental dos sujeitos que a praticam regularmente. No Brasil, o interesse pelo assunto surgiu primeiramente nos pesquisadores ligados à área da saúde para em seguida chamar a atenção dos profissionais que atuam ou pesquisam sobre temas associados à educação escolar ou à aprendizagem de uma maneira geral. Dentre os benefícios proporcionados pela meditação, conforme relatados por alunos e professores que atuam no ambiente educacional, destacam-se a diminuição da ansiedade, do estresse e do cansaço, a melhora no humor, na autoestima e na memória, o aumento na capacidade de atenção e autocontrole, a redução no número de faltas e a melhora no comportamento social dentro da escola (SAMPAIO, 2012; RODRIGUES, 2014; FERREIRA-VORKAPIC *et al.*, 2015; CARPENA; MENEZES, 2018). Nota-se, portanto, que a prática meditativa, desde que realizada com certa frequência, atua diretamente e de maneira integrada sobre os aspectos físicos, mentais, emocionais e sociais dos estudantes na medida em que procura levar em conta o ser humano em sua totalidade.

Conforme veremos a seguir, se por um lado o que está em jogo é a ideia de uma de integração ou trânsito entre diferentes saberes, por outro, o que se evidencia é, também, uma integração entre as múltiplas dimensões do humano ou, mais exatamente, uma diluição das fronteiras que separam mente e corpo, saber e sentir, no âmbito próprio da experiência de aprendizagem. É a respeito dessas e de outras integrações, e dos possíveis caminhos para alcançá-las, que pautaremos o presente ensaio. Para isso, apresentaremos algumas das principais atividades desenvolvidas em diferentes contextos universitários brasileiros, procurando enfatizar o lugar central que a meditação ocupa nas atividades de ensino, pesquisa e extensão desenvolvidas por alunos/as e professores/as vinculados/as à Universidade Federal do Pampa (Unipampa) e à Universidade Federal do Sergipe (UFS). Antes disso, gostaríamos de tecer alguns breves comentários sobre essa proposta de integrar disciplinas e transitar por diferentes saberes.

2. Em direção aos transaberes

Tradicionalmente, consideramos que o processo de transmissão e aquisição de um determinado conjunto de conhecimentos pode ser estruturado a partir de quatro modos distintos, variando conforme a sua capacidade de integração e articulação entre saberes diversos. São eles: disciplinar, multidisciplinar, interdisciplinar e transdisciplinar. Nas palavras do psicólogo e filósofo da ciência Nelson Job, esses quatro tipos de conhecimento podem ser compreendidos e exemplificados da seguinte maneira:

Disciplinar: forma de conhecimento organizada em axiomas básicos com um núcleo duro de pressupostos, com pouca ou nenhuma relação com outra disciplina. A disciplina visa disciplinar, em outras palavras, adestrar o pensar àquela disciplina.

Multidisciplinar: o avizinhamo de disciplinas, “conhecimento enciclopédico”: matemática, física, história, filosofia etc.

Interdisciplinar: existe uma relação entre as disciplinas, produz-se um atravessamento: as relações entre filosofia e física; a engenharia que se utiliza da física e matemática para produzir.

Transdisciplinar: as disciplinas se tornam fundo, ponto de partida para se produzir um saber múltiplo composto por relações de disciplinas, agora tornadas uma nova disciplina, transdisciplinar: a alquimia que relaciona a filosofia da natureza como experimento laboratorial. (JOB, 2013, online)

Não obstante essas distintas formas, o conhecimento continua de algum modo refém de uma lógica disciplinar (seja ela “uni”, “multi”, “inter” ou “trans”), o que faz, por exemplo, com que exista uma coisa chamada de “biológico”, que é diferente de algo “psicológico” que, por sua vez, se distingue do “social”, e que em alguns momentos podem dialogar e, assim, dar origem a algo chamado “biopsicossocial”, mas que em tantos outros momentos caminham de maneira separada, sendo classificados e compartimentados em determinados esquemas taxonômicos típicos ao pensamento científico ocidental. No entanto, a vida não é assim ou, mais exatamente, o “mundo vivo” que habitamos não está compartimentado em disciplinas autônomas e isoladas. Perceber o ambiente dessa forma desconexa e fragmentada é, na visão do biólogo e antropólogo Gregory Bateson (1986), um “engano epistemológico” que, todavia, pode ser corrigido se formos capazes de aprender a ver, sentir e pensar de uma maneira sistêmica. Trata-se, portanto, de caminhar em direção a indisciplina ou anti-disciplina, diria o antropólogo Tim Ingold (2013), ou, dito de outra forma, trata-se de seguir em direção a um “transaber” (JOB, 2013), isto é, o transdisciplinar aplicado à vida, onde o conhecimento se desdobra em sabedoria. Afinal,

necessitamos de um pensamento aplicado à vida, que se amalgame com o sentir. Precisamos de intuição. O pensar/sentir é a intuição e ela não é mais da ordem da disciplina, e sim da liberdade do saber. Assim, o pensamento está para a sabedoria, como a disciplina está para o saber. O saber nunca é disciplinar, ele não impõe, ele não doutrina. O saber torna a vida ética. Não existe saber da ordem do “multi” ou “inter”, o saber sempre foi “trans”, atravessamento, aliança da intuição com a vida. Nem uma pura ontologia, muito menos uma epistemologia, mas uma “epistemontologia”, visto que o saber não opera por dualidades, mas por composição: não existe isolamento no saber, mas apenas relações de relações. O saber raramente usa o hífen para compor, dualidade dissimulada. O saber propõe novos conceitos práticos, que emergem da intuição. O saber pode compor com qualquer coisa: filosofia, física, antropologia, literatura, música, cinema, magia, espiritualidade, dor de dente, pedras. Não existem proibições para o saber, apenas modulações, no sentido que um saber melhor é o mais necessário para uma provisória relação de forças. Pois evidencia-se que todo saber é transaber, um suposto saber nunca se isola, pois é da prática da sabedoria relacionar (JOB, 2013, online).

Essa ênfase dada à relação, à continuidade e à não-fragmentação dos saberes é algo que, sem dúvida alguma, nos permite estabelecer uma aproximação entre o conceito de transaber e certas correntes filosóficas orientais, com destaque para a filosofia Vedanta contida nas Upanishads, berço do Yoga e das práticas meditativas. Em tais textos, escritos entre o período de 800 a.C. a 300 a.C., são evidenciadas as formas pelas quais o ser humano seria capaz de se libertar da ignorância original (avidya) e caminhar em direção à unidade com o Absoluto (Brahman). Trata-se de uma filosofia monista que se estrutura a partir da ideia de uma união (Yoga) ou uma aproximação (possível tradução para Upanishad) entre o micro (atman) e o macrocosmos (Brahman) e, também, entre discípulo e mestre. De fato, a busca pelo conhecimento (vidya) acerca da “realidade última das coisas” (outra tradução possível para a ideia de Brahman) se dá a partir do estabelecimento de uma respeitosa relação de ensino-aprendizagem entre alguém que já alcançou a unidade sagrada (libertando-se, portanto, da dualidade que caracteriza o pensamento comum) e alguém que procura conhecer e vivenciar essa experiência de união por meio das práticas meditativas e psicofísicas do Yoga (GULMINI, 2002).

Se no antigo mundo oriental, e particularmente no interior da cosmovisão hinduísta, a busca pelo conhecimento implicava, necessariamente, em um olhar para dentro de si (por meio da meditação) em direção à unidade com o todo, no Ocidente, o olhar para o exterior, para a physis, resultou na separação entre o homem, sujeito pensante que produz uma cultura, e o mundo físico da natureza, objeto principal de nosso controle e interesse. Ao longo da história, tais separações entre cultura e natureza, ou sujeito e objeto, serviram de base para a uma série de outras dicotomias típicas à epistemologia ocidental como, por exemplo, mente e corpo, espírito e matéria, razão e emoção, saber e sentir, ser e conhecer, transcendência e imanência, que serão responsáveis não só pela distinção entre um pensamento ou uma visão de mundo dita “científica” e “racional”, em oposição a outra denominada “mística”, “religiosa” ou “sobrenatural”, mas também pela fragmentação das próprias áreas de interesse que começaram a surgir no interior da ciência ocidental, sobretudo nos séculos XVIII e XIX, e que resultaram na invenção de uma enorme variedade de disciplinas e especialidades acadêmicas, tais como as que atualmente conhecemos. No entanto, mesmo no interior da ciência e filosofia ocidental, movimentos e pensamentos contrários a essa excessiva fragmentação sempre se fizeram presentes e hoje servem de inspiração para aquilo que alguns autores vêm chamando de um “novo paradigma” (CAPRA, 1996) ou um “novo renascimento” (JOB, 2016). Nesse paradigma, as ideias de totalidade (ou holismo), integração (ou interdependência) e sistema (ou teia) tornam-se centrais e constitutivas de uma nova percepção do ambiente, o que inclui uma nova compreensão da vida e do próprio ser humano.

Nessa nova perspectiva, a ideia de transdisciplinaridade (ou, se quisermos, transaberes), associada às variadas metodologias ativas de ensino-aprendizagem já existentes, torna-se um instrumento essencial para o desenvolvimento de um pensamento verdadeiramente complexo e atento ao padrão que conecta todos os seres, coisas e dimensões (BATESON, 1986). Ao pensarmos, por exemplo, a respeito da saúde humana, não faz mais sentido

localizarmos a discussão sobre uma determinada doença em informações de natureza exclusivamente fisiológica, anatomopatológica, genética, bioquímica ou microbiológica, sem levarmos em conta todos os componentes relacionados às dimensões socioculturais, psíquicas e comportamentais que afetam e constituem grande parte das enfermidades que afligem os seres humanos. Nesse sentido, no livro intitulado “O corpo que se conta: por que a medicina e as histórias precisam uma da outra”, a médica e crítica literária Rita Charon (2015) relata um interessante exemplo de como uma perspectiva complexa ou sistêmica sobre a vida nos auxilia a compreender a saúde de uma maneira transdisciplinar. Para isso, a autora apresenta o caso da insulina.

Um dos principais hormônios produzidos pelo pâncreas, a insulina, facilita o transporte de glicose para o interior das células ao agir sobre o seu receptor nas membranas de diversas células do nosso corpo (fígado, músculos, cérebro, retina, entre outros). Sua ação faz com que a glicose possa ser aproveitada para as diversas atividades celulares, ocasionando a regulação dos níveis de açúcar no sangue e o aumento na síntese de proteínas e de gorduras. A atividade da insulina também influencia na acurácia da visão, na plasticidade da memória, no armazenamento de gorduras e no risco de câncer. A falta desse hormônio ou um defeito na sua ação, como ocorre no diabetes, resulta em acúmulo de glicose no sangue, sendo necessário usar medicamentos ou aplicações de insulina que ajudam a reduzir a glicemia. Nas células hepáticas, por exemplo, por meio de uma cadeia de reações, decorrentes da ligação da insulina com seu receptor, a glicose entra na célula para armazenamento no fígado, o que leva à diminuição do nível de açúcar no sangue. Como o açúcar não se acumula em altos níveis no exterior da célula, evitam-se possíveis consequências patológicas como a retinopatia, podendo ocasionar a cegueira, insuficiência renal ou danos nas artérias coronárias. Sendo assim, os resultados da ação insulínica se unem para promover alterações na prevalência de doenças (menos cegueira, menos diálises, menos derrames, etc.), melhorando a saúde, o que por sua vez causa redução em todos os eventos sociais (e afetivos) que aconteceriam caso houvesse a presença de uma patologia: internações, perda de dias de trabalho e o consequente desconto na folha de pagamento, incapacidade de cumprir determinados papéis familiares, perda de independência para realizar atividades cotidianas, quadros de depressão, entre outros (CHARON, 2015). Logo,

um evento local responde a condições locais – entretanto, causa mudanças que influenciam as condições do organismo como um todo. O que acontece na membrana, entre o interior e o exterior da célula hepática, faz toda a diferença para o corpo, entre o diabetes e a saúde. Os resultados são transmitidos até mesmo para além dos organismos individuais, potencialmente influenciando vidas individuais, famílias, locais de trabalho, economias e sociedades. [...] Não são apenas a célula hepática, a insulina e o açúcar em sua vizinhança imediata que, sozinhos, são modificados em função desse acontecimento – todo o corpo é, bem como a sociedade da qual ele forma uma minúscula parte (CHARON, 2015, p. 47-48).

Nesse exemplo fica evidente não só a estreita relação de interdependência entre o

microcosmos (nesse caso, a molécula de insulina, a membrana celular ou o próprio organismo humano como um todo) e o macrocosmos (podendo ser uma família, uma comunidade local ou toda a população de uma determinada sociedade), mas também a forma arbitrária como as disciplinas científicas e acadêmicas foram, ao longo do tempo, se tornando cada vez mais isoladas e fragmentadas. Iniciar o argumento, como faz Charon, partindo da molécula e seguindo em direção à sociedade também é, sem dúvida, uma arbitrariedade que, no entanto, se justifica em termos didáticos na medida em que uma compreensão sistêmica da realidade depende invariavelmente da definição de algum ponto de partida para que a análise possa ser realizada.

A habitual separação entre as dimensões físicas, mentais, emocionais e sociais que caracterizou e em grande medida ainda caracteriza a medicina ocidental – calcada na fragmentação e hierarquização desses domínios –, tem sido cada vez mais questionada pela própria ciência, resultando no surgimento de novas áreas transdisciplinares de pesquisa e atuação médica como, por exemplo, a Psiconeuroendocrinoimunologia (PNEI). Orientadas por essa abordagem holística, recentes investigações com pessoas contaminadas com o vírus HIV revelaram que aspectos comportamentais (hábitos e estilos de vida), psicológicos (estresse e estratégias de enfrentamento) e sociais (apoio familiar e comunitário) influenciam diretamente na progressão ou remissão da infecção por HIV (ULLA; REMOR, 2002). Nessa mesma direção, pesquisas utilizando técnicas de meditação em pacientes com câncer encontraram dados significativos a respeito da interação bioquímica que ocorre entre os sistemas neurológico, endócrino e imunológico, juntamente com a modulação emocional em resposta ao estresse e ansiedade causados pela doença, durante as práticas meditativas (ALMINHANA; NOÉ, 2010).

Além do surgimento de novas pesquisas centradas em uma abordagem integral do ser humano, tem-se percebido o reconhecimento cada vez maior de diferentes práticas e propostas terapêuticas que auxiliam na promoção da saúde e na qualidade de vida. Em 2017, o Ministério da Saúde publicou no Diário Oficial da União a portaria nº 145/2017 que amplia os procedimentos oferecidos no Sistema Único de Saúde (SUS) no âmbito da Política Nacional das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC). Vale destacar que, dentre as diversas práticas oferecidas (que incluem, por exemplo, Acupuntura, Homeopatia, Fitoterapia, Reiki, Yoga, Terapia Floral, entre outras), pode-se também encontrar a prática de meditação. Essas práticas contribuem para uma mudança de atitude em relação ao processo saúde-doença, pois a visão fragmentada, que reduz a pessoa à sua doença, é transformada em uma perspectiva que enfatiza a promoção da saúde e reconhece o sujeito como um ser holístico, envolvendo aspectos físicos, mentais, espirituais, emocionais, sociais e culturais (NASCIMENTO *et al.*, 2018). Ao longo do último ano, essas práticas foram debatidas e incluídas em diversas atividades realizadas por aqueles que desenvolvem os projetos da Unipampa e da UFS, abrindo um espaço destinado a quem deseja refletir e experienciar a relação entre espiritualidade e saúde.

3. Atividades meditativas desenvolvidas no ambiente acadêmico

Criado em meados de 2017 com o objetivo de servir a comunidade acadêmica e divulgar práticas que envolvem a espiritualidade e suas múltiplas interfaces com a saúde, o projeto de extensão *Medita Unipampa: melhorando a saúde mental da comunidade acadêmica* congregou alunos, professores e pesquisadores que atuam no Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pampa, situado na cidade de Uruguaiana, no sudoeste gaúcho. Coordenado por um antropólogo e uma educadora física, o projeto contou com a participação de estudantes vinculados aos cursos de Medicina, Fisioterapia e Educação Física da Unipampa, o que deixa explícito o seu caráter fundamentalmente interdisciplinar. Desde a sua criação, atrelados à prática de meditação, uma série de outras atividades envolvendo, por exemplo, leituras e debates de artigos científicos, apresentações de pesquisas, e vivências práticas foram realizadas e é precisamente sobre elas que falaremos nesse momento. Antes, contudo, é importante dizer que todo o processo de aprendizagem desenvolvido a partir desse projeto é essencialmente colaborativo, participativo e solidário, não havendo, portanto, qualquer separação entre alguém que detém um conhecimento a ser transmitido sobre determinado assunto e alguém que recebe passivamente esse conhecimento. Trata-se fundamentalmente de um espaço de ensino-aprendizagem que se situa fora da sala de aula e daquilo que tradicionalmente se aprende nos componentes curriculares oferecidos pelos cursos, mas que procura manter alguma espécie de articulação com o que ali se aprende.

As leituras realizadas pelo grupo de participantes do projeto ao longo dos semestres letivos envolveram assuntos relacionados à diferenciação entre os conceitos de religião, religiosidade e espiritualidade; ao panorama das pesquisas científicas sobre ciência, saúde e espiritualidade (incluindo a apresentação dos principais grupos de pesquisa espalhados pelo mundo que se dedicam a esse tema); às controversas disputas e aproximações entre ciência e religião; à presença da espiritualidade na prática clínica (o que incluiu a compreensão das distintas formas de se abordar essa questão com o paciente); às práticas integrativas e complementares e suas possíveis conexões com uma ideia de espiritualidade; e, finalmente, aos aspectos fisiológicos, clínicos e socioculturais das técnicas terapêuticas do *Yoga*, da meditação e do *Mindfulness*.

Durante os encontros foram realizadas apresentações dos assuntos de interesse e das pesquisas desenvolvidas pelos próprios membros do grupo como, por exemplo, o efeito terapêutico de certas práticas integrativas em pacientes portadores de doenças crônicas; a presença da ideia de uma “dimensão espiritual” na história da ciência ocidental; os aspectos históricos, sociais, filosóficos, e terapêuticos da Medicina Tradicional Chinesa (com destaque para a prática do *Tai Chi Chuan* e a técnica da Acupuntura); o caráter científico da meditação baseada na filosofia indiana do *Raja Yoga*; e as dimensões históricas e sociais do *Yoga* na antiga Índia e a sua inserção no Brasil, a partir da década de 1960, com o pioneiro trabalho de divulgação realizado por José Hermógenes (na ocasião dessa apresentação, assistimos ao documentário *Hermógenes: professor e poeta do Yoga*, lançado em 2015 e dirigido pela cineasta Bárbara Tavares).

De maneira associada às leituras e aos debates sobre os artigos escolhidos indistintamente por todos os membros do grupo, foram realizadas algumas atividades de natureza prática como, por exemplo, oficinas de anamnese espiritual baseadas em situações simuladas de casos clínicos, onde os participantes desempenhavam os papéis de pacientes ou profissionais de saúde. Tal atividade permitiu, especialmente aos acadêmicos do curso de Medicina, vivenciar situações encontradas no cotidiano da prática clínica, reproduzindo aspectos da realidade e oferecendo ao aluno a oportunidade para a reflexão e a aquisição das competências esperadas para uma formação profissional centrada na pessoa como um todo, incluindo a participação ativa deste estudante no processo de aprendizagem.

Em paralelo a isso, práticas de meditação e relaxamento foram realizadas visando a melhoria da qualidade de vida da população acadêmica. Essa prática baseia-se na abordagem conhecida como “meditação passiva” ou “sentada e silenciosa”, uma das modalidades mais pesquisadas cientificamente e que tem como objetivo principal a busca pelo funcionamento psicológico saudável e a aspiração ao desenvolvimento pessoal (MENEZES *et al.*, 2011; WALSH; SHAPIRO, 2006). “A meditação sentada e silenciosa tem sido descrita como uma forma de treinamento mental que consiste na focalização prolongada e consciente da atenção sobre um único objeto, tal como a respiração, ou sobre a própria consciência” (MENEZES *et al.*, 2011, p. 239).

Tal atividade vem sendo desenvolvida dentro do *campus* da Unipampa, podendo servir como um modelo para ser posteriormente expandido para a cidade de Uruguiana em uma possível parceria com a Secretaria de Saúde do município. Espera-se, com isso, que as pessoas aprendam as técnicas meditativas para que possam praticá-las em suas casas, levá-las para os seus cotidianos, potencializando, assim, o efeito benéfico provocado pela meditação que, entre outras coisas, auxilia na redução das enfermidades associadas sobretudo ao estresse, a ansiedade e a depressão (EDENFIELD; SAEED, 2012; FJORBACK *et al.*, 2011; SCHNEIDER *et al.*, 2005). A utilização de práticas integrativas e complementares como a meditação é uma realidade nos grandes centros urbanos, não só em instituições de ensino ligadas à área da saúde, mas também no que se refere a ações comunitárias. Tendo em vista que muitas modalidades meditativas têm se mostrado eficazes no alívio dos sintomas depressivos e na melhora da qualidade de vida dos indivíduos, torna-se de grande interesse a inserção dessas práticas no ambiente acadêmico e o acompanhamento de seus potenciais efeitos positivos sobre a saúde mental e física de seus praticantes. Já é do senso comum a ideia de que a ansiedade é um dos mais recorrentes transtornos mentais no mundo contemporâneo, fazendo parte do cotidiano de pelo menos 11,6% dos estudantes universitários brasileiros (BAPTISTA *et al.*, 2012), além de estar associada ao baixo desempenho acadêmico (SCHNEIER *et al.*, 1994). Dessa forma, ressalta-se a enorme importância, de um ponto de vista clínico, científico e, ao mesmo tempo, educacional, da proposição de práticas meditativas e da avaliação de sua eficácia no alívio dos sintomas ligados a ansiedade dos estudantes, especialmente em relação àqueles que se encontram vinculados aos cursos de graduação na área da saúde (historicamente conhecidos pelos elevados índices de ansiedade, depressão e suicídio).

Inserida em um cenário semelhante, mas em outra região do país, encontra-se a Liga Acadêmica de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (LAPICS), projeto de extensão desenvolvido na Universidade Federal de Sergipe (UFS), em parceria com o Grupo de Pesquisa Mente e Consciência (GPMC), responsável, dentre outras atividades, pela condução do *Medita UFS* (projeto pioneiro, que serviu de inspiração ao *Medita Unipampa*). O projeto auxiliou na disseminação dos conhecimentos sobre tratamentos não-biomédicos, sendo um instrumento de promoção de saúde e transformação social. Foram promovidas ações tanto na universidade quanto em outros locais, como escolas, por exemplo, levando práticas de meditação, Yoga, Reiki, Auriculoterapia e Terapia Comunitária Integrativa. No âmbito científico investigativo, alguns participantes da Liga apresentaram trabalhos em congressos e eventos acadêmicos, e foram promovidas palestras e discussões acerca de temas relacionados às Práticas Integrativas e Complementares. Todas as palestras e atividades realizadas pela LAPICS estimularam um profundo interesse nos participantes, os quais relataram sensações de relaxamento, leveza, paz, tranquilidade e conexão.

Dentro especificamente do Grupo de Pesquisa Mente e Consciência foram realizadas discussões em forma de seminários e ciclos de palestras acerca de um novo paradigma científico pós-materialista, que considera que a base da realidade é a consciência (imaterial) e não a matéria. Uma implicação importante deste novo paradigma para a neurociência é que a mente e a consciência não podem ser entendidas como epifenômenos (ou produtos) do funcionamento do cérebro (material), mas são consideradas aspectos fundamentais da realidade. Com o propósito de aprofundar o debate sobre esses e outros assuntos correlatos foi realizado no segundo semestre de 2016, o I Ciclo de Palestras do GPMC (valendo como um crédito acadêmico de 15 horas para os estudantes que participaram). Foram discutidos temas como a “Necessidade de um Novo Paradigma para a Ciência”, “Saúde e Espiritualidade na Visão dos Estudantes da Área Médica”, “Efeitos da Meditação NSR Sobre a Saúde Mental dos Estudantes da UFS” e “A Prática da Meditação no Ensino Médio: Um Projeto Piloto para o Colégio de Aplicação da UFS”. Atualmente, o grupo está em fase de organização de duas disciplinas optativas a serem ofertadas para todos os cursos de graduação da UFS: “Fisiologia do Yoga” e “Saúde e Espiritualidade”. Além disso, o grupo tem regularmente oferecido práticas de meditação para a comunidade acadêmica, com duração de uma hora onde os interessados praticam diferentes tipos de meditação e discutem as bases filosóficas e científicas dessas práticas. O objetivo principal dessa atividade é fazer com que os participantes aprendam uma determinada técnica meditativa e que possam inseri-la em sua rotina cotidiana. O grupo tem trabalhado com a Meditação NSR (derivada da Meditação Transcendental) e a Meditação *Mindfulness*. Na área da pesquisa são desenvolvidos projetos integrados ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Fisiológicas (PROCFIS/UFS), incluindo orientações de iniciação científica, mestrado e doutorado.

Recuperando os dois desafios apresentados no início deste ensaio, a inserção das práticas meditativas no cenário acadêmico, se bem implementada, possibilita uma verdadeira integração entre saberes e disciplinas tradicionalmente isoladas em seus departamentos

como, por exemplo, fisiologia, psicologia e antropologia, além de ser capaz de dissolver as divisões entre teoria e prática ou entre ensino, pesquisa e extensão ou, ainda, entre saber/conhecer e sentir/experienciar. Além disso, uma série de estudos referentes a essa presença da meditação nos ambientes educacionais revelam que, de fato, os níveis de atenção e concentração dos estudantes aumentam consideravelmente com a regularidade da prática, o que repercute diretamente no seu engajamento e na sua ativa participação nas atividades de ensino-aprendizagem realizadas ao longo de sua formação escolar e/ou profissional. A seguir, veremos de que maneira a meditação (ou mesmo a inserção de temas relacionados a espiritualidade de um modo geral) auxilia no desenvolvimento dos indivíduos inseridos em um ambiente educacional, facilitando nos processos associados à aprendizagem e na formação de um ser integral.

4. Meditação, aprendizagem e experiência

No livro *A teia da vida*, o físico austríaco Fritjof Capra (1996) chama a atenção para um grave problema presente na visão de mundo que estrutura grande parte dos modelos de ensino-aprendizagem produzidos pelo Ocidente. Para ele, tais modelos

nos têm levado a tratar o meio ambiente natural – a teia da vida – como se ele consistisse em partes separadas, a serem exploradas comercialmente, em benefício próprio, por diferentes grupos. Além disso, estendemos essa visão fragmentada à nossa sociedade humana, dividindo-a em outras tantas nações, raças, grupos religiosos e políticos. A crença segundo a qual todos esses fragmentos – em nós mesmos, no nosso meio ambiente e na nossa sociedade – são realmente separados alienou-nos da natureza e de nossos companheiros humanos, e, dessa maneira, nos diminuiu. Para recuperar nossa plena humanidade, temos de recuperar nossa experiência de conexão com toda a teia da vida. Essa reconexão, ou *religação*, *religio* em latim, é a própria essência do alicerçamento espiritual da ecologia profunda (CAPRA, 1996, p. 217).

Se quisermos superar a “ansiedade cartesiana” (CAPRA, 1996) que fragmenta o mundo em pequenas partes isoladas precisaremos aprender a agir e pensar de uma maneira verdadeiramente sistêmica ou profundamente ecológica, retirando nossa atenção dos objetos, ou das coisas em si, e colocando-a na relação entre as coisas. Trata-se, portanto, de um processo de “educação da atenção” (INGOLD, 2010) que encontra na meditação uma poderosa ferramenta para essa mudança de percepção.

A meditação, nesse sentido, seria capaz de nos ensinar a aprender a ver (e ouvir) o mundo de outra maneira, sem compartimentalizá-lo em disciplinas autônomas, na medida em que nos estimula a voltar nossa atenção primeiramente para dentro de nós mesmos para, em seguida, perceber a delicada rede de interdependência que conecta tudo aquilo que está ao nosso redor. Se bem realizada, a prática meditativa possibilita a experiência de olhar para o todo sem se perder nas partes que o compõem. Tal aprendizado é sem dúvida alguma um elemento fundamental, especialmente no contexto de excessiva fragmentação do saber que vivemos nos tempos de hoje. Quando a compreensão do todo não é deixada de lado, o próprio entendimento das partes ganha um novo significado. Nós saímos de uma abordagem que

procura compreender as partes separadamente e passamos a enfatizar a integração entre elas, colocando-as de volta no todo. Dito de outra forma, nós deixamos de ver o mundo através de lentes disciplinares e passamos a percebê-lo de uma maneira transdisciplinar, orientando nossa percepção a partir da lógica dos transaberes. Afinal, nos lembra a cineasta e educadora Nora Bateson, as disciplinas foram historicamente construídas para ficarem separadas e isoladas em determinados “departamentos”.

Se você pedir a uma universidade para construir uma selva, você vai acabar tendo um departamento de répteis, um departamento de pássaros, um departamento de árvores e um departamento de águas. Penso que este seja realmente um bom exemplo, pois essa floresta não funcionaria de modo dinâmico e integrado. Contudo, existe um real valor no estudo das partes. Temos que estudar as partes. Não há dúvida de que, no sistema do nosso corpo, não queremos que o coração faça o trabalho dos pulmões, certo? Não queremos que os répteis sejam pássaros em nossas florestas. Queremos que cada um deles seja ele próprio. Então, existem estes papéis individuais, das partes, que são muito importantes para a integração e a interdependência de todo o sistema. Não são importantes por si só, separadamente. Então, o que fazemos com nosso método científico é retirar as coisas fora de seus contextos, mas jamais as colocamos de volta (BATESON *apud* MORIM *et al*, 2013, p. 280-281).

Para colocar de volta as coisas em seus contextos precisamos aprender a aprender de uma outra maneira, sem focar nossa atenção na transmissão e aquisição de determinados conhecimentos fragmentados e disciplinares, mas sim olhando com sabedoria para tudo aquilo que nos cerca, procurando perceber a relação entre todas as coisas que integram o mundo vivo que habitamos. Trata-se de um movimento de abertura para a vida que implica em um modo diferente de se envolver e aprender com o ambiente (e com os outros), que se estrutura em um tipo de aprendizagem ocorrido fundamentalmente através da experiência ou, mais exatamente, na experiência (*o learning by doing* do filósofo da educação John Dewey). Um aprendizado que se dá com as coisas e não sobre as coisas.

Em tempos de acirrada separação em distintas esferas da vida social (política, ciência, religião, educação etc.) a meditação, desde que baseada no fundamento epistemológico da não-dualidade tal como apresentada, por exemplo, pela filosofia Vedanta, nos auxilia a recuperar o sentido de unidade entre ser e cosmos (e, também, entre o sujeito em relação aos outros e em relação a si mesmo) que caracterizou e ainda caracteriza grande parte das metafísicas não-ocidentais, mas que no mundo contemporâneo, devido ao avanço de uma cosmovisão excessivamente individualista, materialista e racionalista, acabou se perdendo.

Meditação implica na mediação entre diferentes domínios (saber e sentir; mente e corpo; razão e emoção; ser e conhecer; micro e macrocosmos) que foram inadvertidamente separados pela epistemologia ocidental. Quando se reconhece, ou melhor, se experimenta por intermédio da prática meditativa que o micro está no macro (e vice-versa), que ser e conhecer são partes de uma única realidade “epistemológica” (JOB, 2013), que razão e emoção, mente e corpo ou saber e sentir compõem uma totalidade indissociável, a

experiência de aprendizagem se transforma significativamente, afetando inclusive a própria relação entre educador, educando e o objeto do conhecimento. Em perfeita sintonia com as assim chamadas “metodologias ativas de ensino-aprendizagem”, a mudança de percepção proporcionada pelas práticas meditativas fornece ao educando a base primordial ao verdadeiro processo de aprendizagem ou de aquisição do conhecimento, qual seja, a aprendizagem de si ou o autoconhecimento. Esse é o primeiro e mais consistente passo em direção a uma mudança significativa de postura em que o aprendiz (ou educando) deixa de ser um sujeito passivo (ou receptivo) no processo de aquisição do conhecimento, e passa ser o protagonista (ativo) de sua própria aprendizagem. O educador, por sua vez, deve se posicionar como um mediador, um parceiro dialógico na construção de um conjunto de saberes, deixando de estar situado no centro do processo de ensino-aprendizagem. De fato, o centro passa a estar sobretudo na relação que o educando estabelece com o educador, com seus pares e com o próprio conhecimento (BACICH; MORAN, 2018).

Acreditamos, portanto, que a busca ativa e criativa pelo conhecimento de qualquer natureza deve envolver, necessariamente, uma caminhada em direção ao conhecimento de si que resulte numa transformação no modo de perceber o ambiente e a si mesmo como um todo. Caso contrário, tornar o educando protagonista exclusivo de sua aprendizagem sem que haja uma educação da atenção responsável por preparar e fornecer a ele as bases de uma leitura sistêmica do processo de conhecer (tal como proporcionada pela experiência meditativa), pode resultar em ainda mais ansiedade, estresse, depressão e até mesmo danos físicos. Cabe ressaltar, aqui, uma crítica aos métodos padronizados ou “receitas de bolo” que não levam em conta as características e singularidades de cada pessoa-organismo (INGOLD, 2001). Nesse sentido, pensando a respeito da relação entre práticas didáticas e conhecimento de si, o professor e educador físico ElenorKunz (2005) chama a atenção para o fato do nosso próprio corpo nos enviar mensagens que não estamos mais acostumados a escutar ou quando escutamos não a compreendemos por termos perdido a capacidade de interpretá-las. O autor nos remete ao exemplo de quando seguimos determinado programa de condicionamento físico, de acordo com modelos e critérios preestabelecidos, e insistimos em executar esse programa mesmo que a mensagem corporal já esteja anunciando sinais de alarme. Por focarmos a nossa atenção em um programa previamente definido, deixamos de perceber o nosso próprio corpo, ignorando a possibilidade desse programa não se adequar as nossas características específicas, o que nos coloca em risco de lesões.

Esse é um típico exemplo de como somos guiados por referências externas a nós e que, por isso, desaprendemos a interpretar e entender o diálogo que a nossa natureza corporal estabelece com o mundo, onde nós nos incluímos como seres sociais, culturais, espirituais e da natureza (KUNZ, 2005, p. 22-23).

5. Palavras finais

Antes de nos preocuparmos com os aspectos teórico-metodológicos envolvidos em um processo de ensino-aprendizagem, deveríamos voltar a nossa atenção para o verdadeiro significado ou propósito que sustenta esse processo educacional. Perguntar sobre o propósito

da aprendizagem implica em estabelecer um certo tipo de compromisso ético que deve idealmente permear toda e qualquer relação entre educando e educador. Este último precisa ser capaz de estimular no primeiro a busca integral pelo sentido do (auto)conhecimento, o que inclui a elaboração de um projeto pessoal apoiado no desenvolvimento de uma percepção sistêmica do ambiente e da própria vida. Certas disciplinas (sobretudo aquelas que se encontram ligadas às artes e humanidades), temas ou conteúdos (relacionados, por exemplo, à espiritualidade) nos auxiliam a levar essa reflexão de natureza filosófica para o interior da academia, principalmente em áreas e especialidades nem sempre acostumadas a esse tipo de elucubração como é o caso dos cursos das Ciências da Saúde.

Em um ambiente cada vez mais técnico, fragmentado, acelerado e produtivista, as atividades práticas e reflexivas propostas nos projetos referidos neste trabalho nos convidam a perceber e a lidar com o conhecimento científico, produzido e ensinado no meio acadêmico, de uma outra maneira. O *refletir* sobre si mesmo, sobre sua trajetória, suas escolhas, seus comportamentos e projetos pessoais; o *perceber* o ambiente com a atenção voltada para a relação entre todos os seres que o habitam; o *superar* os olhares reducionistas que fragmentam a realidade em pequenas partes; e o *caminhar* em direção à integração dos transaberes, essas são algumas das mudanças de ação e percepção que a experiência da meditação profunda pode gerar em nossas vidas e em nossas formas de aprender.

1. Financiamento

Não houve financiamento para a realização deste trabalho.

2. Referências Bibliográficas

ABADI Mehrnaz; MADGAONKAR Jyoti; VENKATESAN Srinivasan. Effect of yoga on children with attention deficit/hyperactivity disorder. **PsychologicalStudies**, v. 53, n. 2, p.154–159, 2008. Disponível em: https://www.academia.edu/5668199/Effect_of_yoga_on_children_with_attention_deficit_hyperactivity_disorder Acesso em: 28 dez. 2020.

ALMINHANA, Letícia; NOÉ, Sidnei. Saúde e espiritualidade: contribuições da psiconeuroimunologia e das técnicas mente-corpo para o tratamento do câncer. **Estudos Teológicos**, São Leopoldo, v. 50, n. 2, p. 260-272, jul./dez., 2010. Disponível em: http://periodicos.est.edu.br/index.php/estudos_teologicos/article/viewArticle/101 Acesso em: 28 dez. 2020.

BACICH, Lilian; MORAN, José. **Metodologias ativas para uma educação inovadora: uma abordagem teórico-prática**. Porto Alegre: Penso, 2018.

BAPTISTA, Carlos *et al.* Social phobia in Brazilian university students: prevalence, under-recognition and academic impairment in women. **Journal of Affective Disorders**, v.136, n. 3, p. 857-861, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.09.022> Acesso em: 28 dez. 2020.

BATESON, Gregory. **Mente e Natureza**: uma unidade necessária. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1986.

CAPRA, Fritjof. **A teia da vida**: uma nova compreensão científica dos sistemas vivos. São Paulo: Cultrix, 1996.

CARPENA, Marina; MENEZES, Carolina. Efeito da meditação focada no estresse e em mindfulness disposicional em universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, p. 1-12, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441> Acesso em: 28 dez. 2020.

CHARON, Rita. **O corpo que se conta**: por que a medicina e as histórias precisam uma da outra. São Paulo: Letra e Voz, 2015.

MORIM, Ana *et al.* 2013. Uma conversa sobre ecologia da mente: entrevista com Nora Bateson. **Enfoques**, v. 12, n. 1, p. 266-283, 2013. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/enfoques/article/view/12651> Acesso em: 28 dez. 2020.

EDENFIELD, Teresa; SAEED, Sy Atezaz. An update on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 5, p.131-141, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S34937> Acesso em: 28 dez. 2020.

FERREIRA-VORKAPIC, Camila *et al.* Are there benefits from teaching yoga at schools? A systematic review of randomized control trials of yoga-based interventions. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2015, p. 1-17, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2015/345835> Acesso em: 28 dez. 2020.

FJORBACK, Lone Overby *et al.* Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy: a systematic review of randomized controlled trials. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, v.124, n. 2, p. 102-119, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x> Acesso em: 28 dez. 2020.

GULMINI, Lilian. **O Yogasutra de Patañjali**: tradução e análise da obra, à luz de seus fundamentos contextuais, intertextuais e linguísticos. Dissertação (Mestrado em Linguística). Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

INGOLD, Tim. From complementarity to obviation: on dissolving the boundaries between Social and Biological Anthropology, Archaeology, and Psychology. In: OYAMA, Susan; GRIFFITHS, Paul; GRAY, Russell (orgs). **Cycles of contingency**: developmental systems and evolution. Massachusetts: MIT Press, 2001, p. 255-279.

INGOLD, Tim. Da transmissão de representações à educação da atenção. **Educação**, v. 33, n. 1, p. 6-25, 2010.

INGOLD, Tim. **Making**: Anthropology, Archaeology, Art and Architecture. London: Routledge, 2013.

JOB, Nelson. **(I)manifesto Transaberes**. Rio de Janeiro, fev. 2013. Disponível em: <http://cosmoseconsciencia.blogspot.com/2013/02/imanifesto-transaberes.html> Acesso em: 28dez. 2020.

JOB, Nelson. Renascimentos: do resgate da Antiguidade à emergência de um saber híbrido. **Cosmo & Contexto**, v. 27, mar. 2016. Disponível em: <https://cosmosecontexto.org.br/renascimentos-do-resgate-da-antiguidade-a-emergencia-de-um-saber-hibrido/> Acesso em: 28dez. 2020.

KHALSA, Sat Bir *et al.* Yoga ameliorates performance anxiety and mood disturbance in young professional musicians. **Applied Psychophysiology and Biofeedback**, v. 34, p. 279–289, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10484-009-9103-4> Acesso em: 28dez. 2020.

KUNZ, Elenor. **Didática da Educação Física 2**. 3. ed. Ijuí: Ed. Unijuí, 2005.

MENEZES, Carolina; DELL'AGLIO, Débora; BIZARRO, Lisiane. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**, v. 15, p. 239-248, 2011. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v15i2.20249> Acesso em: 28dez. 2020.

NASCIMENTO, Marilene *et al.* Formação em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: desafios para as universidades públicas. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 16, n. 2, p. 751-772, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00130> Acesso em: 28dez. 2020.

NOGGLE Jessica *et al.* Benefits of yoga for psychosocial well-being in a US high school curriculum: a preliminary randomized controlled trial. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**, v. 33, n. 3, p. 193-201, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/dbp.0b013e31824afdc4> Acesso em: 28dez. 2020.

ROGRIGUES, Bárbara. **Práticas Meditativas**: contribuições à aprendizagem. Dissertação (Especialização em Neurociências). Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2014.

SAMPAIO, Daniela. **Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de Fortaleza/CE**. Tese (Doutorado em Educação). Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2012.

SCHNEIDER, Robert *et al.* Long-term effects of stress reduction on mortality in persons > or = 55 years of age with systemic hypertension. **The American Journal of Cardiology**, v. 95, n. 9, p. 1060-1064, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2004.12.058> Acesso em: 28 dez. 2020.

SCHNEIER, Frankinet *et al.* Functional impairment in social phobia. **The Journal of Clinical Psychiatry**, v. 55, n. 8, p. 322-331, 1994. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8071299/> Acesso em: 28 dez. 2020.

SERWACKI, Michelle; COOK-COTTONE, Catherine. Yoga in the schools: a systematic review of the literature. **International Journal of Yoga Therapy**, v. 22, p. 101-110, 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.17761/ijyt.22.1.7716244t75u4l702> Acesso em: 28 dez. 2020.

ULLA, Sara; REMOR, Eduardo. Psiconeuroimunologia e infecção por HIV: realidade ou ficção? **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 15, n. 1, p. 113-119, 2002. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722002000100013> Acesso em: 28 dez. 2020.

VERMA, Anita *et al.* The effect of yoga practices on cognitive development in rural residential school children in India. **National Journal of Laboratory Medicine**, v. 3, n. 3, p. 15-19, 2014. Disponível em: [http://www.njlm.net/articles/PDF/2015/4-%208281_CE\(Ra\)_F\(Sh\)_PF1\(AGAK\)_PFA\(P\).pdf](http://www.njlm.net/articles/PDF/2015/4-%208281_CE(Ra)_F(Sh)_PF1(AGAK)_PFA(P).pdf) Acesso em: 28 dez. 2020.

WALSH, Roger; SHAPIRO, Shauna. The meeting of meditative disciplines and western psychology: a mutually enriching dialogue. **American Psychologist**, v. 61, p. 227-239, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.227> Acesso em: 28 dez. 2020.