



A MEDITAÇÃO COMO ELEMENTO INCLUSIVO: A BUSCA DE UM ESTADO MAIS CONSCIENTE

Carlos Roberto Sabbi¹

RESUMO

Objetivou-se identificar o quanto a meditação é um elemento importante para um estado próximo do emancipatório. Através da metodologia da hermenêutica reconstrutiva se buscou elaborar um quadro pontual do assunto. Possui um quadro teórico milenar, mas se pontuou alguns autores importantes que pudessem retratar seu conteúdo essencial para o estudo. Identificou-se que não é propriamente uma técnica, mas uma profunda metodologia para educar a atenção plena à consciência do momento corrente, a qual tem sido intimamente relacionada a um maior bem-estar físico, mental e emocional. A partir de pressupostos dentro dessa linha se concluiu que seus valores estão sendo reconhecidos e sua importância passa a se tornar efetiva no Ocidente, como já ocorre milenarmente no Oriente. Mais do que isso, observou-se que é um dos elementos fundamentais para a busca de um estado mais consciente.

Palavras-chave: Autonomia, Emancipação, Inclusão, Meditação.

INTRODUÇÃO

A meditação não se trata de uma técnica, porém pode-se dizer que alude a um modo de vida. Efetivamente, essa é a base da sua conceituação, quando ela é definida como o ato de cessar o processo de pensamento. Em outros termos, a meditação é um estado de consciência, momento em que a mente está livre de pensamentos desalinhados e com protótipos distintos, ou em termos mais simples e objetivos, um imenso vazio, em que a atividade da mente está circunscrita em si, ou seja, reduzida a um. Dessa forma, toda vez que se direcionar o pensamento – ou a consciência – apenas para uma única coisa, será um ato de meditação. Ficar absolutamente atento à respiração será uma atividade de meditação, como da mesma forma o será para ouvir os pingos da chuva, o cantarolar dos pássaros etc. À medida que a concentração

¹ Bacharel em Administração de Empresas (UCS). Especialista em Gestão de Pessoas (UCS). Especialista em Formação Holística de Base (UNIPAZ). Aperfeiçoamento em Consultoria Empresarial (UnB). Aperfeiçoamento em Gestão Pública (UFSC). Mestre em Educação pela Universidade de Caxias do Sul (UCS). Doutor em Educação pela Universidade de Caxias do Sul (UCS) e Universidad Autónoma de Madrid (UAM). crsabbi@gmail.com

atinge o grau absoluto de atenção para uma única atividade, com efeito, tratar-se-á de uma legítima atividade de meditação.

O seu exercício vem de tempos imemoriais e se faz representar nas maiores religiões do mundo como o cristianismo, budismo, hinduísmo, sufismo, judaísmo, taoísmo etc. Na atualidade, entretanto, é uma prática que vem se intensificando, mesmo que timidamente, nos mais diversos setores da sociedade, desde ambientes de trabalhos aos de educação, entre outros.

Registre-se, mesmo que apenas como uma observação, que a consciência possui basicamente dois sentidos: um que representa o estado de lucidez e outro que a define como um fenômeno, quer seja de caráter energético, quer seja orgânico – penso em dar um passo à frente e o acabo fazendo. Dentro dessa linha fenomenológica, há que se deduzir uma tênue ligação entre a atividade de meditação e a consciência sob esse prisma. Também, impossível não se inferir uma ligação aí mais concreta com a consciência na forma de cognição lúcida. Portanto, a meditação, indubitavelmente, alcança a consciência sob os seus dois principais aspectos, o que a torna um elemento extraordinário de desenvolvimento do potencial que adormece no âmago dos seres humanos.

Esta pesquisa fez parte da investigação, via hermenêutica reconstrutiva, da tese² de doutoramento deste autor e que buscou identificar os elementos necessários para uma aproximação de um estado mais consciente. Como poderá ser visto, na sequência, este tema provém de muito tempo na história do ser humano, mas que somente agora, no Ocidente, ele passa a ser encarado de forma científica. Os autores pesquisados apresentam elementos clássicos e atuais que justificam a meditação como um dos elementos essenciais para uma aproximação com um estado de consciência capaz de dar uma autonomia do sujeito.

METODOLOGIA³

O método utilizado neste trabalho foi o da hermenêutica reconstrutiva, para aprofundar, em particular, os estudos que tratam da busca de um estado mais consciente, o qual compôs a

² Tese de doutoramento deste autor, a qual contou com o apoio da CAPES para a pesquisa no Brasil e na Espanha. Disponível em: < <https://repositorio.ucs.br/xmlui/handle/11338/5970>>. Acesso em 28 out. 2020.

³ Em virtude de o texto ser originário da mesma pesquisa – tese de doutoramento deste autor – a metodologia é a mesma constante de outro artigo apresentado ao CINTEDI com o título “A virtude como elemento inclusivo: a busca de um estado mais consciente”.

investigação da tese de doutoramento deste mesmo autor. A propósito, sobre metodologia, Trevisan e Devechi citam que

(...) se, em Kant, os conhecimentos deviam passar pelo crivo da crítica da razão pura, para Habermas trata-se de buscar sua validação pelo exercício da crítica da razão prática, isto é, de uma razão comprometida com o exercício hermenêutico do diálogo, não como opção metodológica exclusivamente, ou seja, como mais um método posto à disposição dos educadores, mas como polo do entendimento possível. (TREVISAN; DEVECHI, 2011, p. 423).

Particularmente sobre a hermenêutica reconstrutiva Trevisan e Devechi trazem uma explicação pontual, invocando Habermas e Honneth:

A hermenêutica reconstrutiva busca ir além dos propósitos da hermenêutica tradicional, porque busca não só compreender, mas validar as ações linguísticas diante do mundo comum a todos. Ainda segundo Habermas (*idem*, p. 94), “compreender uma manifestação simbólica significa saber sob que condições sua pretensão de validade poderia ser aceita”. É nesse caminho que segue também a reflexão de Honneth, na medida em que tenta retomar as contribuições da teoria do reconhecimento, de Hegel, no contexto de predomínio do pensamento científico. (TREVISAN; DEVECHI, 2011, p. 154-155).

Assim, é possível observar e concluir, através das palavras dos autores, que a proposta de uma hermenêutica-reconstrutiva tem a intenção de ir além da hermenêutica tradicional, além de procurar o entendimento, apresenta-se para edificar uma validação das ações linguísticas.

REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico da pesquisa poderia ser remontado há mais de mil anos, porém, diante da inviabilidade dessa construção, porém o que se verá na sequência compõe uma base sustentável e contém importantes discussões teóricas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A meditação, sob a ótica da academia, trata-se de uma metodologia para educar a atenção plena à consciência do momento corrente, a qual tem sido intimamente relacionada a um maior bem-estar físico, mental e emocional. A prática de meditação de modo sentado e silencioso tem surgido nos próprios contextos educacionais, nos mais diversos lugares do

planeta, visando produzir efeitos assintomáticos. Essa forma pode ser denominada de passiva, enquanto a ativa seria a que pode ser praticada até mesmo caminhando, focando totalmente a atenção para um único pensamento. Coloca-se em termos do futuro do pretérito, porque há muitas definições e caracterizações distintas, embora na essência não se encontre paradoxos.

A meditação se tornou um objeto de estudos da neurociência e, como relata Goleman (1997), análoga prática é nada mais que a base da psicologia oriental. O mesmo autor comenta sobre o fato de que os psicólogos do ocidente, especialmente os teóricos norte-americanos (motivadores ou autores pela maior parte das pesquisas e demandados da psicologia do ocidente), por muito tempo, desconheciam ainda, em grande parte, as pesquisas oriundas da psicologia oriental. Aliás, esse é um ponto que se requer atenção, visto dizer respeito, na verdade, não apenas aos psicólogos, mas a toda cultura ocidental que “desconhece” ainda a cultura oriental. É um fenômeno em que não se encontram explicações plausíveis, salvo por parte de alguns educadores mais humildes que reconhecem o hiato como uma falha sem precedentes e de efeitos inimagináveis.

Goleman (1997) diz, ainda, que esse fato é concebível em função da impenetrabilidade do material acessível, já que os documentos foram escritos, em sua maioria, nas línguas *páli* e *sânscrito*. Não bastasse isso, no momento em que foram traduzidos, ficaram desacertadamente qualificados como atinentes a doutrinas religiosas, por isso, ignorados.

Além disso, o teórico traz uma importante observação no sentido de que no oriente existe um consenso, desobrigado do ponto de vista em que se encontram (científico ou religioso), de que a meditação é o melhor caminho para metamorfosear predicados ideais em traços estáveis. Dessa forma, conclui que foi precisamente esta característica que consentiu a chegada da meditação no meio científico ocidental.

Outro testemunho sobre a meditação, de acordo com o que apresenta Koenig (1998), está ligado aos psiquiatras Newberg e D’Aquili, da Universidade da Pensilvânia (EUA), os quais defendem que o simples ato de conservar o foco em determinado objeto ou arquitetar uma figura mental, em que seja possível se manter a atenção, pode causar um pressentimento de estar abstraído do que acontece no mundo externo. De acordo com os psiquiatras, este fácil exercício coopera para que a ansiedade enfraqueça e consente um olhar mais ampliado exatamente no instante da tomada de decisões.

Davidson⁴ (2017, não paginado), respondeu alguns questionamentos em entrevista, conforme relata o *site* “A grande arte de ser feliz”, que colaboram para o debate em análise:

Descobri que uma mente calma pode produzir bem-estar em qualquer tipo de situação. E quando me dediquei a investigar, por meio da neurociência, quais são as bases para as emoções, fiquei surpreso de ver como as estruturas do cérebro podem mudar em tão somente duas horas. Hoje podemos medir com precisão. Levamos meditadores ao laboratório; e antes e depois da meditação, tiramos uma amostra de sangue deles para analisar a expressão dos genes.

Perguntado se a expressão dos genes se altera, David respondeu que sim. Disse ainda que se observa “como as zonas com inflamação ou com tendência à inflamação tinham uma abrupta redução. Foram descobertas muito úteis para tratar a depressão.” Em 1992, Davidson conheceu o Dalai Lama e, a partir desse encontro, relata que sua vida mudou. Diz, ainda, que da meditação à ação há uma distância e que uma das coisas mais interessantes que tem visto nos circuitos neurais da compaixão “é que a área motora do cérebro é ativada: a compaixão te capacita para agir, para aliviar o sofrimento.”

Os depoimentos desse neurocientista seguem mais adiante na entrevista, dando conta de que a meditação é algo extraordinário. Agora, Davidson trabalha com o programa *Healthy Minds* (mentes saudáveis), após ter recebido a incumbência do próprio Dalai Lama. O autor elaborou, para tanto, uma plataforma mundial para difundi-lo, em que consta quatro pilares: a) a atenção; b) o cuidado e a conexão com os outros; c) o contentamento de ser uma pessoa saudável (fechar-se nos próprios sentimentos e pensamentos é uma das causas da depressão) (...); e d) ter um propósito na vida, o qual se trata de algo que está intrinsecamente relacionado ao bem-estar. Afirmou, ainda, que “a base para um cérebro saudável é a bondade”, declaração impressionante, especialmente por se tratar de um neurocientista.

⁴ **Richard Davidson, PhD em neuropsicologia e pesquisador na área de neurociência afetiva**, nasceu em Nova Iorque e mora em Madison, Wisconsin (EUA), onde é professor de psicologia e psiquiatria na universidade. Foi o autor da célebre declaração de que: “A política deve basear-se naquilo que nos une. Só assim poderemos reduzir o sofrimento no mundo. Acredito na gentileza, na ternura e na bondade, mas temos que nos treinar nisso.” A pesquisa de Richard Davidson está centrada nas bases neuronais da emoção e nos métodos para promover, por meio da ciência, o florescimento humano, incluindo a meditação e as práticas contemplativas. Ele fundou e preside o Centro de Investigação de Mentes Saudáveis na Universidade de Wisconsin-Madison, onde são realizadas pesquisas interdisciplinares com rigor científico sobre as qualidades positivas da mente, como a gentileza e a compaixão. Richard Davidson já acumula prêmios importantes e é considerado uma das cem pessoas mais influentes do mundo, segundo a revista *Time*. É autor de uma quantidade imensa de pesquisas e tem vários livros publicados. Ele conduziu um seminário para estudos contemplativos em Barcelona (A GRANDE ARTE, 2018).

Retornando à questão entre oriente x ocidente, alguns qualificam o fato de que no oriente não existiriam filósofos de fato ou algum cientista com algum trabalho mais renomado. Sob uma ótica estrábica, procuram explicar o inexplicável, pois como ignorar toda uma cultura, inclusive e principalmente, até mais antiga do que a do ocidente? O lógico é não reivindicar argumentos de qualquer ponto de vista para justificar, já que se trata da mais absoluta omissão já promovida pelos processos educativos, visto que quase nada do oriente está inserido nos conjuntos teóricos das mais diversas questões filosóficas ou científicas.⁵

Enfim, todas essas observações são para corroborar a atenção que deve se dar à cultura oriental, de modo que essa integração possa agregar valor em todos os sentidos, mais particularmente para a Educação, no caso pontual desta pesquisa. Também, pelo fato de que essas considerações a respeito do oriente e ocidente podem auxiliar na desmistificação das particularidades que dizem respeito àquela região, de onde possivelmente a maior parte dos ancestrais dos ocidentais nasceu.

Na cultura oriental, há uma quantidade imensa de conhecimento que lá se produziu, embora nem sempre sob os critérios científicos. Entretanto, especialmente para a Filosofia e para a Educação, não necessariamente é preciso se debruçar sobre conhecimentos formatados pela cultura ocidental. Basta investigar, com o olhar de um pesquisador sério e responsável, para, com base nas informações orientais, ampliando-se dados e informações, que se produzam novos conhecimentos.

Sobre a meditação, a educação – prática oriental – e seu nascedouro no ocidente, Herrán Gascón (2017, p. 26) faz uma sintética, mas ampla explicação:

É objetivamente estranho que o conjunto "meditação-autoconhecimento" não faça parte da educação. Mas há uma explicação genética. Por um lado, a Pedagogia do Ocidente nasceu siamesa da Filosofia com Sócrates. O professor de Atenas destacou a relevância do autoconhecimento, mas não explicou como alcançá-lo. Quem o fez foi Siddhartha Gautama, o primeiro Buda. O Ocidente seguiu Sócrates e Kant - e na Espanha, também, Ortega y Gasset - e

⁵ Há certamente uma origem pré-histórica da bipartição Oriente-Occidente, difícil de ser penetrada, marcando, para muitos, uma diferença irreduzível (13). Houve vários encontros entre Occidente e Oriente, desde a mítica Guerra de Tróia até as guerras em tempos históricos, como as guerras greco-pérsicas. O escritor latino Firmianus Lactantius (ca.250d.C.-330d.C.), convertido ao Cristianismo, diante da iminente derrocada do Império Romano, disse que, conforme uma antiga tradição imemorial, o Império Romano seria destruído voltando a ser asiático, e essa catástrofe precederia o fim dos tempos (14). Parece incrível que tivesse permanecido na consciência histórica dos romanos uma tradição que remonta à origem da separação Oriente-Occidente e que a volta da Europa à unidade indiferenciada seria a volta ao caos. Para o mundo globalizado de hoje, é premente um conhecimento recíproco profundo entre Oriente e Occidente. O ponto de partida deve ser uma demarcação clara do que sejam os três Orientes e o Occidente em suas unidades e oposições. (Próximo-oriente, Oriente-médio e Extremo-oriente – Nota nossa) (SPROVIERO, 2018).



suas religiões não favoreceram a internalização. Por outro lado, a educação ocidental - em que a globalização pedagógica se articulou - foi saturada de ideologias, políticas sociais, de ciência, de Filosofia, uma Pedagogia de aquisição e, na Espanha de uma psicologia em forma de Pedagogia sem dissimulação, sem humildade epistemológica, o que não ajudou a evolução da educação.⁶

A forma enfática e contundente que Herrán Gascón (2017) se reporta à questão da meditação-autoconhecimento é até surpreendente, pois, como já aqui se referiu, são raros os educadores que buscam no oriente alguma informação, por mais inexplicável que isso possa parecer. Mais inesperado ainda é encontrar uma explicação tão interessante e sensata da forma como o autor apresenta e o que é melhor, de uma forma estruturada, com fundamentações e plena lucidez.

O educador, ainda, aprofunda ainda mais sua visão em relação à omissão da Educação com a não utilização da meditação, e apresenta isso de uma forma até poética:

Obviamente, a inércia resultante não é o cultivo profundo, a meditação ou o autoconhecimento, mas a identificação das pessoas com a sua exterioridade (nome, nacionalidade, circunstância, profissão, atitudes, conhecimento, personalidade, emoções, etc.). Mas o oceano não é sua ondulação; Como o exterior não é o interior e não há uma consciência clara do que está fora e dentro: a educação completa não pode ser realizada (Herrán, 2016). Enquanto isso, os filhos morrem confundindo o existencial com o essencial, isto é, sem consciência nem experiência de sua verdadeira identidade. (HERRÁN GASCÓN, 2017, p. 26).

Pelo exposto, vê-se que o teórico tem um discurso sobre aspectos relacionados à questão da meditação, envolvendo os processos educativos, no qual insere a própria meditação dentro de uma Pedagogia Radical e Inclusiva, que se constitui, no ponto de vista do pesquisador, em uma teoria e que até pode ser revolucionária, o que será detalhado mais adiante nesta pesquisa. A propósito, é exatamente por isso que esta pesquisa se deslocou até Madrid, para que junto a ele na *Universidad Autónoma de Madrid*, pelo período de um ano, pudesse aprofundar-se no tema, ou melhor, aderir à sua teoria. Isso se deu, precisamente, porque se identificou no conjunto de suas ideias a possibilidade de se obter, de certa forma, respostas e encaminhamentos ao problema desta pesquisa. Relembrando o problema desta, busca-se identificar de que forma pode se construir uma proposta de cidadania mais consciente na formação humana pautada nas trilhas da Pedagogia Radical e Inclusiva. Porém, isso será assunto, aqui, mais adiante, já que

⁶ Tradução nossa.

este é o momento de trazer para o debate o elemento pontual – a meditação – que encerra o primeiro constructo de um estado mais consciente.

É preciso destacar que a meditação é uma atividade muito simples e pode ser praticada por qualquer pessoa, observando-se que não se trata de um exercício de concentração, já que, ao contrário, revela-se uma prática de descontração. Alguns autores preferem não a denominar como uma técnica e, talvez, na tentativa de expô-la mais adequadamente ao seu modo de pensar, denominam-na como um modo de vida.

Sobre meditação e outros aspectos relevantes ao tema, Herrán Gascón (2018, p. 71) expõe seu pensamento abordando questões da mente:

É possível acordar tendo em conta o saber. Como? Dedicando conhecimento e o saber a quatro ações educacionais radicais (aplicadas a si mesmo): a) Identificação: O primeiro é aprender da melhor forma possível todas as teorias e explicações do fenômeno, sem se ater a qualquer e aberto a todos. b) Desidentificação: A segunda é abordar o fenômeno da (auto) formação diferenciando entre fenômeno e adição, libertando-se dos condicionamentos, parcialidades, preconceitos e segurança produzidos, por exemplo, por hábitos similares ao próprio ego e explicações ou teorias que obscurecem a visão do fundo do lago. Se tentará distinguir entre a gordura que cobre as paredes internas, a luz do tubo e a observada. Também está se livrando do condicionamento, perdendo conhecimento tendencioso, isto é, de origem ou desembocadura egocêntrica. c) Meditação: A terceira é observar, focalizar e praticar a meditação - não a pseudo meditação, não, por exemplo, uma atenção plena centrada nos resultados esperados -, sistematicamente, em qualquer de suas variantes ou modalidades. A aula de meditação não define a qualidade formativa. A qualidade formativa dependerá mais do professor, dos egos, das consciências e do enfoque ou não enfoque da prática. Sem meditação não há formação completa (Herrán, 2017b). d) Reidentificação: O quarto vem espontaneamente, automaticamente. É a vida cotidiana consciente ou o Estado Consciente na vida cotidiana: tudo é o mesmo, mas não tem nada a ver com isso.⁷

Assis⁸, auxiliada por Koenig (1998, p. 82) e por Carlson (2002, p. 81), traz um relato dando conta de que no momento da meditação o cérebro aciona o sistema límbico:

De acordo com os pesquisadores, a atividade cerebral durante a meditação ativa o sistema límbico (KOENIG, 1998, 82). Abrindo um pequeno espaço para uma rápida explicação sobre o sistema límbico, segundo Carlson (2002, p. 81), em 1937, o neuroanatomista James Papez sugeriu que o circuito relacionado a um conjunto de estruturas cerebrais interconectadas seria responsável pelas funções de motivação e emoção. Em 1949, porém, o fisiologista Paul McLean incluiu outras estruturas no circuito descrito por

⁷ Tradução nossa.

⁸ Denise de Assis – doutoranda em Psicologia Clínica (PUC-SP), Mestre em Psicanálise, Saúde e Sociedade (UVA), Psicóloga (UNESA), Membro da Sociedade de Teologia, Espiritualidade e Saúde (Duke University).



Papez, adotando o termo sistema límbico. A partir desta fundamentação, a amígdala, o hipocampo, as regiões do hipotálamo e os feixes de fibras que fazem a interconexão entre estas estruturas passaram a fazer parte do sistema límbico. Assim, as áreas relacionadas a este sistema não são responsáveis apenas pela motivação e emoção, mas por meio da interação entre elas há interferências também nos processos de atenção, memória e aprendizagem.⁹

Essa exposição de Assis, além de ser ilustrativa, demonstra a existência de estudos e conclusões científicas a respeito do assunto, indo além dos “muros do oriente” e apresentando detalhamentos e desfechos após o início e no decorrer da atividade de meditação. Outrossim, fornece uma visão meticulosa do processo, fato que auxilia em sua compreensão e entendimento. A autora traz outra narrativa complementar à citação anterior, auxiliada por Koenig (1998, p. 82 e 86), em que a inferência e dedução podem ser aprimoradas:

Nos momentos de meditação, esta interação ocorre porque os impulsos correlatos do meditador estimulam o hipocampo direito que em contrapartida, estimula a amígdala direita. O resultado é uma estimulação das porções laterais do hipotálamo gerando uma leve sensação de prazer. Este processo “realimenta” o córtex pré-frontal reforçando todo o sistema em uma concentração progressiva que vai se intensificando em relação ao objeto (Koenig, 1998 p.86). Além disso, através de interconexões envolvendo o sistema límbico torna-se possível evitar alterações emocionais intensas, contribuindo para a melhora e o equilíbrio tanto da saúde física quanto mental. Logo, com a prática constante da meditação, assim como da oração, o senso de objetividade e os processos de atenção, aprendizagem e memória são aprimorados. (KOENIG, 1998, p. 82).¹⁰

Nessa última citação, verifica-se mais uma lista de benefícios da prática em análise, que consubstanciam as fundamentações acerca da sua utilidade, proporcionando benefícios concretos e significativos para o desenvolvimento do ser humano, primeiramente sob os aspectos cognitivos para em decorrência, a seguir, repercutir em suas atividades do cotidiano nos movimentos de atenção, aprendizagem e memória.

Um outro aspecto interessante que merece ser destacado é o fato de que todo esse processo que envolve a meditação pode ser feito da forma ativa, ou seja, inclusa dentro das atividades rotineiras, nos momentos em que se está caminhando em plena rua, por exemplo. Portanto, cabe muito a disposição e iniciativa de cada um, fruto de uma vontade autoconcentrada para sua prática, e por essa forma, destaca-se, não demanda nenhum tempo adicional.

⁹ ASSIS, 1995.

¹⁰ Ibid., p. 320.

Menezes (2009, p. 16) conceitua a meditação “como uma prática de autorregulação do corpo, caracteriza-se por um conjunto de técnicas que treinam a focalização da atenção”. A autora, ainda, apoia-se em Kabat-Zinn para apresentar outra faceta do tema. Diz que:

Além da relação com psicoterapia, a meditação também passou a ser uma intervenção clínica utilizada como ferramenta para tratamentos coadjuvantes, tornando-se o foco principal de determinados programas de saúde. O *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR – Programa de Redução de Stress Baseado na *Mindfulness*), por exemplo, é um programa desenvolvido por Kabat-Zinn, situado em uma clínica de redução de estresse para pacientes não hospitalizados no Centro Médico da Universidade de Massachusetts, cujo objetivo é proporcionar alívio ao sofrimento físico e psicológico (KABAT-ZINN, 2003). (MENEZES, 2009, p. 25).

Com essa informação, é possível identificar os significativos avanços que a prática da meditação vem apresentando, particularmente no ocidente, a partir de sua presença em programas de saúde. A percepção de seus benefícios, já relatados, parece que cada vez mais se incorpora nos mais diversos setores da sociedade, porém, além da área da saúde, identifica-se uma tendência, também, mais pontualmente na área da educação e profissional.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como se percebe, a prática em questão não só está em processo de difusão na sociedade, mas já alcançou um espaço razoável, fato que leva a admitir, de alguma maneira, que seus valores estão sendo reconhecidos e sua importância passa a se tornar efetiva. Obviamente, isso não teria acontecido se os resultados que a meditação produz não fossem percebidos ou não fossem reais e que de alguma forma não agregassem valor para as pessoas. Assim, como já demonstrado até aqui, a meditação, de fato, não é apenas mais uma moda, um mero exercício oriental místico, mas uma atividade de aperfeiçoamento profunda, eficaz e única.

Destaca-se o aspecto de que a importância da meditação é tão significativa que não deve ficar restrita ao encargo da Educação. Cada cidadão deve perceber essa ferramenta de progressão do intelecto e da consciência e começar a fazer uso dela em seu cotidiano, fato que provocaria para cada um e para a humanidade, além da possibilidade de atingir um patamar diferenciado de um padrão intelectual. Afinal de contas, o que se presume como básico de qualquer objetivo pedagógico ou mesmo individual, é que se caminhe na direção de estágios mais avançados da civilização e que se produza muito mais coisas virtuosas do que mercadológicas, como é o caso na atualidade global.

Uma das perguntas que deveria estar posta, permanentemente na mente das pessoas, é o que se quer, se pretende e se almeja da vida? Afinal de contas, não se pode conceber a humanidade continuar vivendo de ilusões, essa que o mercado provoca em todos, em detrimento do conjunto de virtudes que estão aí, à disposição de cada ser pensante, para incorporá-la em seu âmago e tornar a vida mais leve, mais sábia e mais ecológica.¹¹

Osho um dos grandes mestres da meditação e do despertar da consciência, *apud* Hérran Herrán Gascón (2018), traz uma descrição sob um ponto de vista intrínseco, dizendo que:

A meditação é uma forma de descartar a consciência e se mover dentro do Estado Consciente. E o milagre é que se você pode descartar a consciência, o Estado Consciente aparece por si só, porque é um fenômeno natural. Você nasceu com ele, apenas essa consciência tornou-se uma crosta dura que impede seu fluxo. A consciência tornou-se pedra, e o pequeno broto do Estado Consciente é bloqueado por essa pedra. Remova e o botão vai florescer. (OSHO, 2014a, p. 213 *apud* HERRÁN GASCÓN, 2018, p. 75).

Não se pode deixar de admirar o modelo dessa linha de raciocínio de Osho, que, utilizando-se da terminologia “milagre” ao descrever o processo de funcionamento que a meditação perfaz ao ser ativada, dá ao que também se pode considerar um conceito sobre o assunto. Também de um modo poético, costume e modo do autor, enfim, ele demonstra sua crença em um poder transformador dessa prática mais que milenar e que cada dia se torna mais contemporânea.

A respeito da meditação, pode-se conceber que se trata de um fenômeno controlável, o qual pode ser executado de várias formas – ativa ou passiva –, em que a consciência é afastada para dar lugar ao vazio, promovendo o desenvolvimento cognitivo, além de pontualmente estimular a imaginação e a criatividade.

Além disso, sua prática está em expansão no ocidente e tende a se intensificar à medida que seu reconhecimento por meio das práticas e consequentes resultados ficarem mais evidentes.

¹¹ O termo “ecológica” é no sentido de uma ecologia universal, ultrapassando a própria definição do dicionário Aurélio: Parte da Biologia que tem como objetivo o estudo das relações dos seres vivos com o seu meio natural (SIGNIFICADO..., 2018). Seria uma relação com o todo de forma absoluta, substituindo o “meio natural” com o universo ou com o infinito, ou seja, uma relação de plena harmonia com a vida.

REFERÊNCIAS

A GRANDE ARTE. **A base de um cérebro saudável e a bondade.** Disponível em: <https://www.agrandeartedeserfeliz.com/a-base-de-um-cerebro-saudavel-e-a-bondade-e-pode-se-treinar-isso-richard-j-davidson/>. Acesso em: 20 abr. 2018.

ASSIS, Denise de. **Os benefícios da meditação:** melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. 1995. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/viewFile/17445/12968>. Acesso em: 19 mar. 2018.

GOLEMAN, Daniel. **A Mente Meditativa.**, 4. ed. São Paulo: Editora Ática:1997.

HERRÁN GASCÓN A. de la. **Reflexiones pedagógicas desde el enfoque radical e inclusivo de la formación.** Salamanca: Fahrenhouse, 2017a.

_____. **Fundamentos para una pedagogía del saber y del no saber.** São Paulo: Edições Hipótese, 2018.

KOENIG, Harold. **Handbook of Religion and Mental Health.** New York: Academic Press, 1998.

MENEZES, Carolina Baptista. **Por que meditar?** A relação entre o tempo de prática de meditação, o bem-estar psicológico e os traços de personalidade. Dissertação. UFRGS: Porto Alegre, 2009.

SPROVIERO, Mário B. **Oriente e Ocidente:** Demarcação. Disponível em: <http://www.hottopos.com/mirand4/orientee.htm>. Acesso em: 17 mar. 2018.

TREVISAN, Amarildo; DEVECHI, Catia Piccolo Viero. Abordagens na formação de professores: uma reconstrução aproximativa do campo conceitual. **Rev. Bras. Educ.**, v.16, n. 47, p. 409-426, 2011.