

# FORMAÇÃO HUMANA E EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS: ANÁLISE DE UMA EXPERIÊNCIA COM MEDITAÇÃO ROSACRUZ AMORC ENTRE DOCENTES E DISCENTES DO CENTRO DE EDUCAÇÃO/UFPE

**MOISÉS DA SILVA PAES BARRETO**

Graduando em Pedagogia pela UFPE. Email: aton2012@gmail.com

**ALEXANDRE SIMÃO DE FREITAS**

Professor Orientador – Doutor/DAEPE/ UFPE. alexkilya@uol.com.br

## RESUMO

Este artigo apresenta uma análise acerca das contribuições dos exercícios meditativos para o processo de formação humana. Estudos apontam que essas práticas são relevantes na trajetória formativa tanto de futuros profissionais da educação, quanto para aqueles que já atuam na área. Verificou-se nesta pesquisa que os exercícios meditativos possibilitam processos de reflexão interna, desaceleramento mental, harmonização interior e quietude enquanto práticas de autoconhecimento e ação lúcida de enfrentamento das violências simbólicas e objetivas das sociedades contemporâneas de massa. Diante disso, analisamos que a meditação é relevante não apenas para a formação profissional, mas também para uma formação mais ampla e profunda nos aspectos pessoais, intersubjetivos e sociais.

**Palavras-chave:** Formação Humana; Exercícios Espirituais; Meditação Rosacruz.

## 1. INTRODUÇÃO

O presente artigo problematiza como os exercícios meditativos, em especial as práticas meditativas rosacruceanas, possibilitam ações de autoconhecimento, acuidade perceptiva, harmonização interior e concentração mental. Nessa direção, essas práticas meditativas são apreendidas enquanto práticas de formação humana. Admite-se que os modelos de escolarização dominantes, desde o horizonte da nossa modernidade pedagógica, têm sido pautados por uma perspectiva reducionista que prioriza a dimensão cognitiva enquanto âmbito dos processos formativos do humano. Este reducionismo ontológico também tem orientado a formação profissional e acadêmica dos educadores com implicações profundas no modo como percebemos e nos relacionamos conosco mesmos, com os outros e com o mundo, o que contribui para forjar subjetividades unidimensionais voltadas tão somente aos aspectos utilitaristas e reificantes que condicionam nossas formas de estar no mundo (FREITAS, 2010).

Em outra perspectiva, admitimos que a meditação compreendida como um exercício espiritual (HADOT, 2000) pode se configurar como um caminho interessante de aprofundamento dos efeitos formativos almejados pelas instituições educacionais. As práticas meditativas realizadas, individualmente ou em grupo, por meio de diferentes exercícios (concentração mental, atenção de si, respiração consciente, visualização interior, harmonização interna, entoação de sons vocálicos, busca de atenção plena e aguçamento perceptivo.) podem contribuir não apenas para proporcionar uma compreensão crítica da realidade educacional, mas sobretudo para impulsionar formas de ação lúcida nas questões atinentes a esse campo.

Ao longo da pesquisa que serviu de fonte para as reflexões e análises aqui desenvolvidas, percebemos que os exercícios meditativos abrem a possibilidade de um gradativo despertar da consciência corpórea, anímica e psíquica rumo ao que denominamos consciência cósmica, não como uma apreciação objetificada dos fenômenos internos e externos, mas como uma integração ou reintegração com o Todo. Foi percebido que o ato de buscar congruência e harmonização eleva nosso ser para um

campo de compreensão diferente daquele em que situamos os estados ordinários, objetivos e mecânicos de consciência<sup>1</sup>.

Nesse contexto, o fio analítico foi constituído por uma compreensão singular acerca dos chamados *exercícios espirituais* desdobrada pelas reflexões do pensador francês Pierre Hadot. Suas pesquisas, ancoradas na filosofia greco-romana, foram entrelaçadas com a metodologia de meditação rosacruz AMORC. Ao longo da investigação também verificamos que ainda são poucas as pesquisas acadêmicas, no campo educacional, relacionadas diretamente à meditação<sup>2</sup>. Uma dissertação mestrado, na Filosofia, de Ellen de Aparecida Rosa de Araújo intitulada *Rekhet: A Filosofia antes da Grécia - Colonialidades, Exercícios Espirituais e o Pensamento Filosófico Africano na Antiguidade*, apontou alguns nortes para a construção de um possível diálogo futuro entre a educação e as contribuições da Ordem Rosacruz AMORC, expandindo a ênfase estrita no universo greco-romano, campo a que Hadot dedicou sua obra.

De fato, a maior parte dos trabalhos que tem se debruçado sobre a meditação está situada no âmbito da saúde integral e das abordagens psicológicas. Nesse último âmbito, constata-se um interesse crescente meditação conhecida como *mindfulness*, bem como abordagens relacionadas ao Budismo Tibetano, ao Yoga e ao Zen-budismo.

Contudo a abordagem meditativa rosacruz tem especificidades que nesta pesquisa relacionamos ao processo de formação humana, sobretudo no que se refere aos aspectos de autoconhecimento. Assim, ao realizar um levantamento bibliográfico exploratório, com o descritor *Meditação*, vimos que há várias décadas vem se desenvolvendo pesquisas científicas relacionadas à meditação, focalizando em especial suas interfaces com uma perspectiva integral de saúde. Ao organizar essa produção por áreas de estudo percebemos que há três eixos privilegiados de interlocução: a) Meditação Mindfulness e psicologia cognitiva e transpessoal; b) Técnicas Meditativas Orientais e neurociências; e c) Meditação como terapêutica no campo da medicina. Em todos os eixos, observa-se

1 Como mostraremos mais adiante, a pesquisa foi desenvolvida no Centro de Educação da Universidade Federal de Pernambuco (CE/UFPE) e envolveu práticas meditativas semanais junto a estudantes e funcionários.

2 O pensamento hadotiano ainda é pouco conhecido no Brasil, cujo diálogo já se faz perceber no campo das ciências das religiões e da filosofia. Para nós, sua obra ofereceu consistente fundamentação, pois compreendendo a própria filosofia como exercício espiritual, proporcionou rico diálogo com a metodologia rosacruz AMORC que compreende a ação sobre si e o conhecimento de si com vistas a uma transformação da compreensão da vida.

uma ênfase na meditação compreendida como exercício de focalização da atenção (SHAPIRO 1981). Assim, as práticas meditativas são abordadas enquanto fornecendo insights ou desenvolvendo habilidades para o treinamento de controles atencionais (GOLEMAM, SCHAWTZ, 1976, DAVIDSON, GOLEMAM, 1977)<sup>3</sup>.

Diante deste contexto, sentimos a necessidade de realizar uma investigação focada nas contribuições do método rosacruz de meditação, pois suas especificidades além de dialogar com outras tradições meditativas apresentam um conjunto de técnicas objetivas de harmonização interior e deslocamento da consciência externa para aspectos internos do ser humano onde o ouvir, o respirar, a autopercepção, o vocalizar, o silenciar e o projetar-se mentalmente formam um todo integrativo e dinâmico e se podem se configurar como exercícios voltados para uma autoeducação profunda, impulsionando recursos pedagógicos em que o encontro consigo e o diálogo com o outro apontem para uma formação humana mais íntegra.

Vale ressaltar ainda que compreendemos a importância de somar esforços epistemológicos relacionados à elucidação de questões em torno da relação educação-espiritualidade, a fim de mover um exercício formativo que não seja um mero adorno intelectual, mas que esteja ancorado em um *ethos* de responsabilidade concreta e que implique na inteireza existencial de quem escreve e fala a respeito desta temática (FREITAS 2012).

Como sabemos, a meditação é uma prática milenar presente em várias culturas. Suas aplicações, desdobramentos e métodos são múltiplos. Ligado à diferentes tradições e escolas religiosas e filosóficas, orientais e ocidentais, o ato de meditar mesmo que contemple uma série de variáveis conceituais, procedimentais e atitudinais, em decorrência de um determinado sistema de crenças, têm características que se aproximam da ideia de formação humana.

No entanto, diferindo de abordagens estritamente filosóficas ou religiosas situadas nas culturas ocidentais, a meditação coloca uma ênfase

3 No mesmo levantamento, o uso do descritor *Meditação Rosacruz*, no Banco de teses da CAPES, não gerou resultados. Enquanto o descritor *Exercícios Espirituais* indicou algumas produções em especial nos campos da Filosofia e da Teologia, sendo os *exercícios espirituais* abordados ora enquanto ascese entre estoicos, epicuristas e neoplatônicos (MOITEIRO 2010), ora contrastados com as práticas de cuidado de si foucaultinas (FREITAS 2012).

significativa na dimensão corporal. Isso não significa reduzir o ser humano à sua realidade biológica. Pelo contrário, o corpo é tematizado como local de interseção das dimensões física, psíquica e espiritual. Desse modo, a meditação configura-se como um exercício vital seja para o desenvolvimento pleno dessas dimensões seja para o conhecimento e o cuidado de si (HADOT 2016)<sup>4</sup>.

O fato é que, nas últimas décadas, a Meditação tem transcendido os limites das escolas iniciáticas, em suas diferentes vertentes, e dialogado com outros tempos e espaços como escolas e movimentos de educação popular preocupados com a formação humana. Diante desse fenômeno, o interesse que articulou a presente reflexão em torno da meditação enquanto exercício espiritual, assumiu como questão central: *Como a prática da meditação rosacruz compreendida como exercício espiritual pode contribuir na formação humana de estudantes do curso de pedagogia da UFPE diante de um contexto acadêmico ainda marcado pelo materialismo, pelo reducionismo ontológico e tecnicismo instrumental?*

Para responder essa questão, a pesquisa desenvolvida teve como objetivo geral *investigar as principais contribuições das práticas meditativas rosacruanas, apreendidas enquanto exercícios espirituais, na formação de educadores e educadoras do Centro de Educação da UFPE*, priorizando como objetivos específicos: *delimitar a noção de exercício espiritual no pensamento de Pierre Hadot; contextualizar a emergência das práticas meditativas presentes na Tradição Místico-filosófica Rosacruz; analisar a partir de um conjunto de práticas meditativas as contribuições da meditação rosacruz AMORC.*

## 2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

### 2.1 EXERCÍCIOS ESPIRITUAIS E FORMAÇÃO HUMANA: A CONTRIBUIÇÃO DE PIERRE HADOT

Pierre Hadot (1922-2010), além de filósofo, foi historiador de filosofia antiga, professor honorário do *Collège de France*, mesma instituição em que Michael Foucault lecionou vários cursos, dentre eles, o conjunto de aulas que resultou na obra *Hermenêutica do Sujeito*. A influência de Hadot no pensamento de Foucault foi marcante e a partir desta influência

<sup>4</sup> Apesar disso, o interesse pela meditação e seus benefícios ainda padecem os efeitos de discursos instrumentalizadores e até mercantilistas (GOLEMAN 1988).

a obra hadotiana começou a ser mais conhecida, todavia ainda permanece pouco estudada no Brasil.

O início da vida estudantil de Pierre Hadot se deu no contexto de sua formação seminarista, fato que o levou aos estudos da Filosofia antiga greco-romana<sup>5</sup>. Ainda na juventude, ele afirma ter passado por algumas experiências de valor místico, descritas como “um sentimento oceânico” ao contemplar certa noite o céu estrelado. Esse sentimento de profunda interação como o cosmos levou Hadot a buscar compreender, ainda de maneira intuitiva, que a filosofia é um exercício espiritual. Uma noção presente na filosofia antiga, mas que a modernidade se apartou, reduzindo-a a um mero exercício intelectual.

Entretanto, mesmo diante desta concepção hegemônica de filosofia, Pierre Hadot conseguiu perceber e apontar com clareza como a noção de exercício espiritual estava ainda presente no ato de filosofar em Descartes, Kant e Wittgenstein (HADOT 2001). Desse modo, o conjunto de suas obras assumiu o conceito de *Exercício Espiritual* mobilizado para alavancar uma profunda reflexão filosófica e histórica sobre a filosofia como um modo de vida que busca uma congruência entre discurso e ação e relação, uma congruência pensada em uma relação íntima com o cosmos. Assim, as investigações de Hadot se voltam para os estoicos, os epicuristas, para pensadores como Sócrates, Platão e Marco Aurélio, além dos neoplatônicos como Plotino e Porfírio, a fim de defender que apesar das suas singularidades, essas escolas filosóficas e esses pensadores praticaram a filosofia como um exercício espiritual. Para ele, há uma unidade interna subjacente à aparente diversidade de métodos na filosofia antiga.

Sob a aparente diversidade, todavia, há uma unidade profunda nos meios empregados e na finalidade buscada. Os meios empregados são as técnicas retóricas e dialéticas, de persuasão, as tentativas de domínio da linguagem interior, a concentração mental. A finalidade buscada nesses exercícios por todas as escolas é o aperfeiçoamento, a realização de si. Os exercícios espirituais são precisamente destinados a essa formação de si, a essa Paidéia. (HADOT, 2001, p. 17).

5 Assim, na sua juventude seus estudos se concentram nas relações entre helenismo e cristianismo, e em seguida na mística neoplatônica (HADOT 2001).

Como síntese de seus estudos, Hadot (2001, p. 18) chegou à compreensão de que o exercício espiritual se define “como uma prática voluntária, pessoal, destinada a operar uma transformação do indivíduo, uma transformação de si”. De acordo com esta definição, o exercício espiritual da filosofia guardaria uma potencialidade ainda viva para os pensadores contemporâneos, uma que para Hadot uma vida filosófica é uma vida comprometida com uma congruência que ainda diz respeito aos desafios do nosso tempo, sobretudo quando se considera a centralidade que damos aos saberes em diferentes espaços de formação do humano.

Nos termos de Hadot (2001), exercícios como a atenção de si, o exame da consciência, a concentração mental e a meditação não só concretizam o sentido próprio imanente ao ato de filosofar, como também contribuem para integrar corpo, mente e espírito, funcionando como uma espécie de horizonte ético de nossas instituições e práticas formativas. Os exercícios espirituais seriam favorecedores de uma transformação ética daqueles que os praticam.

A experiência filosófica seria, portanto, uma maneira de viver e, se instala uma tensão com vistas à sabedoria, constitui-se já, ela mesma, como sabedoria de vida, na medida em que implica um conjunto de procedimentos visando à liberdade interior (*autarkeia*) e ao autodomínio (*enkrateia*) do sujeito que a pratica (FREITAS, 2012, p. 55).

Um aspecto bastante enfatizado por Hadot é que os exercícios espirituais não se resumem ou não devem ser confundidos com exercícios de caráter religioso. Ao contrário, as práticas religiosas surgem desta tradição de gênese espiritual da filosofia (HADOT, 2006). Além disso, ele destaca a meditação como um exercício espiritual singular, pois visa enquanto ato de cuidar de si a própria busca pelo autoconhecimento, síntese das práticas ascéticas antigas voltadas à preparação para as intempéries e vicissitudes da existência. Partindo desta premissa, a meditação assume uma relevância fundamental indispensável por suas implicações existenciais. De modo que a meditação aponta para “uma conversão radical (*metanóia*), uma transformação na maneira mesma de ser do sujeito (*áskesis*)” (FREITAS, 2012, p. 56).

Como pretendemos evidenciar a seguir, a metodologia rosacruziana de meditação e seus experimentos de natureza física, emocional e psíquica estão em consonância com essa compreensão. Especificamente a metodologia rosacruz surge voltada ao autoconhecimento, estando



também alicerçada nas escolas filosóficas e esotéricas ocidentais. Há muito, a Ordem Rosacruz AMORC tem estabelecido diálogos fecundos entre os conhecimentos tradicionais com os avanços científicos, filosóficos e antropológicos, proporcionando um expressivo conjunto de saberes e experiências que não se limitam a uma mera contemplação teórica, mas visando uma transformação efetiva de nós mesmos (OLIVEIRA 2009).

## 2.2. A TRADIÇÃO MÍSTICO-FILOSÓFICA ROSACRUZ: BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA

A Ordem Rosacruz enquanto fraternidade historicamente situada no ocidente tem suas primeiras aparições públicas em 1614, na Europa, através de manifestos publicados em Paris e na Alemanha, conhecidos na literatura esotérica como a Trilogia dos Rosacruzes: *Fama Fraternitatis*, *Confessio Fraternitatis* e *O Casamento Alquímico de Christian Rosenkrauts*.

Entretanto suas raízes primordiais remontam ao território africano, em especial o Egito através de suas antigas escolas de pensamento, tradicionalmente conhecidas como *Escolas de Mistérios*. Vale salientar que o termo “mistério” não tinha em sua acepção primordial o sinônimo de insólito, estranho ou extravagante, mas sim de uma gnose, um conhecimento esotérico, uma filosofia arcana. O conhecimento dos iniciados do Antigo Egito foi perpetuado e contextualizado ao mundo contemporâneo pela Ordem Rosacruz, assim como uma gnose tradicional que os grandes pensadores vêm transmitindo a humanidade desde a mais remota antiguidade. Seus campos de conhecimento e atuação vão desde conhecimentos sobre aspectos mais tangíveis até reflexões relativas às leis metafísicas que regem o universo e os seres.

Mas foi nas primeiras décadas do século XX que experiências rosacruzes são identificadas na América do Norte, sendo que atualmente a vertente mais expressiva deste fenômeno místico-filosófico é a Ordem Rosacruz AMORC presente nos quatro continentes, cuja sede mundial situa-se no Canadá. A Ordem Rosacruz AMORC (*Antiga e Mística Ordem da Rosacruz*) é uma organização fraternal, iniciática e templária, de caráter místico-filosófico, não sectária, não-dogmática, apartidária e de natureza científica e educacional. É, portanto, uma organização internacional, de natureza filosófica, iniciática e tradicional.

A Ordem Rosacruz AMORC parte da premissa que o ser humano tem uma natureza tríplice: física, psíquica e espiritual e com base nesta perspectiva, oferece um conjunto de ensinamentos milenares e inúmeros

exercícios que visam desenvolver as faculdades psíquicas latentes do ser humano. É em síntese uma escola de pensamento cujos estudos abrangem os aspectos materiais e imateriais da existência humana.

É neste contexto que se situa a técnica da meditação rosacruz que é aberta a todas as pessoas tanto nos organismos afiliados da AMORC no mundo, quanto em espaços como escolas, universidades e hospitais. Na atualidade, constata-se um diálogo sistemático da Ordem Rosacruz com o mundo acadêmico e com outros espaços de formação. Além disso, constituiu recentemente a Universidade Internacional da RosaCroix (URCI), uma universidade da Ordem Rosacruz AMORC, credenciada pelo MEC, que oferece um curso livre de 360 horas-aulas em Esoterismo Ocidental. Em 2020, ela vai oferecer cursos de graduação em Filosofia, Administração e Ciências da Religião em formato EAD, movendo um diálogo ativo entre educação, ciência e espiritualidade, campos de interesse entre os rosacruzes.

### 3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

No intuito de compreender melhor as contribuições formativas da técnica da meditação rosacruz da AMORC especificamente no campo educacional, realizamos uma pesquisa de natureza qualitativa na perspectiva de Gerhardt e Silveira (2009, p. 31), ou seja, voltada ao “aprofundamento analítico de um grupo social ou de uma organização”. Este tipo de abordagem dialoga indiretamente com premissas fenomenológicas, uma vez que o fenômeno analisado priorizou a percepção dos sujeitos implicados, bem com sua autoanálise acerca das repercussões existenciais da experiência circunscrita pelo projeto de investigação (MOUSTAKAS, 1994, p. 26, in SILVEIRRA, R. Z.; FISHER, C.; OLIVIER, M., 2010).

Nesse cenário, tanto o facilitador da pesquisa, quanto os que a vivenciaram enquanto participantes-meditadores foram considerados co-facilitadores do processo investigado, estando todos objetivamente e subjetivamente implicados na ação de meditar. Não houve desta ótica uma relação unidirecional daquele que “lidera” a meditação e daqueles que “recebem” passivamente os exercícios e as sugestões. Deste modo, a distinção categórica de sujeito e objeto como instâncias separadas e estanques não se aplicou a esta pesquisa. Pois, mesmo havendo um facilitador que com o uso da palavra, da emissão de sons vocálicos, da ambiência espacial e de recursos de ambiência sonora (músicas especialmente selecionadas), cada participante interagiu com sua presença, sua

vibração, sua singularidade no fenômeno que consistia em meditar coletivamente com uma metodologia de exercícios guiados.

O lócus de pesquisa foi a Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, especificamente no Centro de Educação. Os sujeitos participantes foram um grupo de estudantes e professores que realizaram um ciclo de atividades meditativas de forma voluntária. O exercício meditativo proposto é uma atividade guiada com duração de 45 minutos a 1h:00min aproximadamente, cujas etapas são:

- a. breve apresentação do que consiste o exercício;
- b. um período de autopercepção das partes constituintes do corpo;
- c. um ciclo de exercícios respiratórios (inspirar, reter, exalar);
- d. um ciclo de entonação de sons vocálicos cuja natureza vibratória influencia certas; glândulas como a pineal e a pituitária;
- e. um exercício de introspecção e escuta atenta;
- f. um período de harmonização interior ao som de música apropriada seguida de silêncio;
- g. a escuta de uma leitura de texto filosófico;
- h. uma meditação silenciosa sobre o tema abordado; e
- i. uma volta à consciência objetiva com partilha da experiência em formato de roda-de-diálogo com perguntas geradoras a partir dos temas trazidos nos textos<sup>6</sup>.

Em uma perspectiva de aprofundamento analítico, resolvemos também fazer uma entrevista com uma pedagoga recém-formada pela UFPE que vem utilizando as práticas meditativas rosacruz, a fim de apreender melhor seus efeitos na sua formação profissional e em outros aspectos da vida<sup>7</sup>. Concomitantemente, fizemos uso do que chamamos poeticamente de *narrativas do sentir*, fragmentos de depoimentos constituídos dos diálogos, bem como de trechos escritos com as impressões,

6 Essa última etapa foi registrada por meio da gravação de áudios.

7 Na trajetória desta pesquisa constatamos a necessidade de aprofundar alguns aspectos conceituais, assim como investigar os efeitos da meditação rosacruz com uma pedagoga formada pela UFPE e que já praticava os exercícios meditativos por mais de um ano. A ideia era aferir se os efeitos positivos da meditação já se apresentavam nos primeiros contatos e se a frequência ao longo do tempo da prática meditativa poderia trazer uma continuidade e ampliação destes mesmos efeitos. Esta jovem pedagoga, de 31 anos, que aqui chamaremos de Cristina, pratica os exercícios rosacruzcianos desde 2016 e atua na área da educação infantil e trouxe reflexões sobre as contribuições da meditação na sua formação acadêmica, na sua prática profissional e nos aspectos pessoais e intersubjetivos.

percepções e considerações sobre os exercícios vivenciados, tendo como eixo orientador as influências na formação individual, acadêmica e profissional dos participantes-meditadores.

Dentro dessas “narrativas do sentir” trabalhamos com três conceitos norteadores: a “Acuidade Perceptiva” (como estes exercícios podem auxiliar em uma maior percepção de si e do campo); a “Concentração Mental” (como esses exercícios podem facilitar uma maior concentração e autopercepção da mente e dos processos de pensamento, imaginação e criação mental); e a “Harmonização Interior” (quais os efeitos auto percebidos após a meditação e ao longo de um período destes exercícios no que diz respeito a sensações de harmonia emocional, tranquilidade e capacidade de introspecção).

Por fim, foi realizada uma oficina de quatro horas de Meditação Rosacruz na Semana Pedagógica do Centro de Educação no primeiro semestre de 2019 com o tema: Meditação Rosacruz e Formação Humana: Cuidado de si, conhecimento de si e espiritualidade. Nesta oficina também coletamos as percepções relatadas de forma oral e escrita que também serviram de material de análise junto com as meditações que foram realizadas.

Com base no conjunto dos dados, analisamos aspectos referentes à acuidade perceptiva, concentração mental e harmonização interior a fim de perceber como os exercícios espirituais das meditações rosacruz interagiriam com as pessoas pesquisadas, procurando traçar linhas narrativas que trouxessem experiências similares, efeitos correspondentes entre pesquisados. A seguir, apresentaremos uma análise sintética dos principais movimentos do método.

### **3.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DA ORIGEM DA PESQUISA: O PRIMEIRO CICLO MEDITATIVO NO CE**

Iniciamos o trabalho meditativo no final do segundo semestre de 2018 no dia 22 de novembro de 2018, através um projeto de extensão apresentado ao Departamento de Fundamentos Sócio Filosóficos da Educação do Centro de Educação da UFPE. A princípio, com encontros quinzenais, realizados por livre adesão, ou seja, qualquer pessoa que desejasse participar desta atividade era só chegar e fazer parte do grupo. Como nosso campo já estava delimitado, o público era de estudantes e profissionais da UFPE/CE, não sentimos a necessidade de especificar com maior detalhamento quem poderia participar das meditações.

Realizamos então uma divulgação nas redes sociais e alguns cartazes distribuídos pelo centro, além de divulgação corpo-a-corpo. Este trabalho foi realizado no início do turno da noite, às 18h00min horas com limite máximo de atividade até as 19h00min. Desejamos assim contemplar tanto os estudantes que largavam do turno da tarde, quantos aqueles que estavam chegando à universidade, assim como aqueles e aquelas que pagavam cadeiras de tarde e de noite. Este formato quinzenal foi realizado duas vezes, pois com a adesão do grupo de meditadores, percebemos logo que uma atividade semanal iria trazer mais resultados e proporcionar um ritmo mais constante de nossas atividades, assim como uma melhor coleta de relatos para transformá-los em dados de pesquisa. Nosso público variava em um número entre cinco a quinze pessoas, na sua maioria, mulheres de classe popular, trabalhadoras ou estagiárias da área de educação, estudantes de graduação em pedagogia e licenciaturas<sup>8</sup>.

Nossa primeira atividade contou com a participação de oito pessoas, todos estudantes de pedagogia, e todos relataram que nunca haviam participado de um trabalho de meditação. Transpor e adaptar os exercícios meditativos da Ordem Rosacruz para um espaço acadêmico teve seus desafios iniciais: a adaptação da sala para uma ambiência mínima de acolhimento, com uma luz suavizada; a necessidade de relativo silêncio com o ar condicionado barulhento e os corredores repletos de estudantes foram fenômenos que tivemos que lidar e incluir nos exercícios. A concentração mental, a consciência corporal, a entrega para que os efeitos da meditação pudessem ser percebidos tiveram que passar por essas adaptações e contextos.

Ainda no primeiro encontro delineamos a estrutura procedimental dos exercícios, explicando em linhas gerais o que é a Ordem Rosacruz AMORC, em que consiste sua metodologia meditativa, o diálogo que estabelecemos com Pierre Hadot e a ênfase nos aspectos pedagógicos, formativos e filosóficos dos exercícios que iríamos vivenciar.

Explicamos também que sempre ao término de cada meditação iríamos abrir uma roda de diálogos para compartilhar percepções e levantar reflexões acerca das implicações que estes exercícios podiam ter nas nossas trajetórias formativas. O que as duas experiências quinzenais nos revelaram é que havia abertura para continuidade da pesquisa, assim como acolhida do método rosacruz de meditação por parte das

---

8 Ocasionalmente também participaram estudantes de pós-graduação, funcionárias do CE do corpo docente e da equipe administrativa.

participantes e mesmo que o pensamento de Pierre Hadot, fosse pouco conhecido no CE, perceberam a relevância de suas contribuições para a formação humana. Em suma, estas atividades ocorridas no final do segundo semestre de 2018 serviram como um preambulo para iniciarmos as atividades de meditação semanal.

### **3.2. AS ATIVIDADES SEMANAIS: O SEGUNDO CICLO MEDITATIVO NO CE**

Iniciamos as atividades semanais da Meditação Rosacruz na UFPE na primeira semana do ano 2019.1, mantendo o dia e o horário: sempre nas quintas-feiras com início as 18h00min. O período para a pesquisa foi de 21 de fevereiro a 09 de maio de 2019. Com cerca de nove encontros meditativos e uma oficina pedagógica de três horas. As meditações realizadas seguiram o mesmo roteiro metodológico que é realizado nos espaços rosacruz.

Há uma sequenciação que se inicia com informações sobre o que consistem os exercícios, elucidando que é uma atividade de introdução à prática meditativa com vivências de conscientização corporal, usando a atenção mental nas partes constituintes do corpo, começando pelos pés e indo até o topo da cabeça, respirações dirigidas, emissão de um som vocal coletivo e em uníssono por três vezes, no caso o som vocálico OM, a descrição de postura indicada para meditar (sentado em cadeiras, pés apoiados no chão, ligeiramente afastados um do outro, coluna ereta, mãos sobre as coxas, numa posição confortável), um período de harmonização, concentração e interiorização, em seguida leitura de um texto rosacruz que faz parte dos arquivos de textos para a meditação aberta.

Um dos intuitos formativos destes exercícios foi o de sensibilizar as pessoas que o realizam, sobre a possibilidade de outras formas de conhecer de si e do mundo, em que a experiência de interiorização, constituindo-se em um olhar para si, é também, um olhar para o mundo e seus fenômenos, na perspectiva de “entender por sensação, primeiramente, a maneira pelo qual sou afetado e a experiência de um estado de mim mesmo” (MERLEAU-PONTY, 1999, p.23) e como esta experiência está sabotada nas sociedades contemporâneas, onde a velocidade e a aceleração da vida, das relações e dos pensamentos nos aparta de nós mesmos.

Nesta perspectiva, a desaceleração é uma via que estes exercícios enfatizaram. Diante da pressa devoradora do mundo, diante das demandas avassaladoras das sociedades contemporâneas de massa, diante da

aceleração conteudista da escolarização, desacelerar foi uma das chaves metodológicas presentes no ciclo vivenciado. Os encontros semanais trouxeram para as participantes também um momento de tranquilidade, de busca de apaziguamento mental e um olhar para si na perspectiva do autocuidado.

### 3.3. A OFICINA “MEDITAÇÃO ROSACRUZ E FORMAÇÃO HUMANA CUIDADO DE SI, CONHECIMENTO DE SI E ESPIRITUALIDADE”

A oficina foi realizada na semana pedagógica do Centro de Educação da UFPE e se configurou como culminância da fase preparatória desta pesquisa. Além da meditação em si, a realização de um colóquio de uma hora após a atividade meditativa, proporcionou alguns aprofundamentos, fizemos então paralelos e correspondências entre categorias e conceitos tais como “cuidado de si”, “exercícios espirituais”, “formação humana” e seus desdobramentos no próprio ato de meditar. Foi possível ainda apresentar com mais detalhes a obra de Pierre Hadot, demonstrando como o conceito hadotiano de exercícios espirituais dialoga com as práticas meditativas rosacrucianas. Também relacionamos os exercícios com possíveis estratégias de resistência às violências enfrentadas no cotidiano acadêmico e profissional.

Nesse momento, o que chamamos metodologicamente de “narrativas do sentir” foram desenvolvidas com maior espaço de tempo, pois além dos relatos verbais e dos diálogos tecidos, algumas produções escritas foram realizadas, o que nos apontou caminhos interessantes e reflexões significativas que serão detalhadas na análise.

## 4. RESULTADOS.

Apresentamos aqui a análise dos dados com o objetivo de verificar se as práticas meditativas rosacrucianas contribuíram na formação de educadores e educadoras do Centro de Educação da UFPE. Inicialmente demonstraremos os relatos de seis participantes que vivenciaram as meditações ao longo da pesquisa, algumas de maneira mais constante, outras de forma mais esporádica, seus nomes são fictícios e seus relatos foram produzidos a partir de pergunta geradora: *Como estas meditações podem contribuir na sua formação pessoal, profissional e acadêmica?* Esta pergunta foi lançada após atividades meditativas realizadas.

Maria em uma das atividades meditativas escreveu suas “narrativas do sentir”:

Posso dizer, a partir desta experiência tida hoje e de outras anteriormente, que as práticas meditativas me fazem conectar comigo mesmo. Consigo chegar/ atingir um equilíbrio emocional. Sinto-me em paz e tranquila, consigo acalmar meus pensamentos e anseios. Consigo equilibrar minhas energias. Diante da pressão e de todo stress que a vida acadêmica nos traz, esta prática poderia nos ajudar a ficar mais tranquilos e nos concentrar mais. Diante do stress cotidianos, seja em casa, na academia, no trabalho ou em qualquer lugar, esta prática pode permitir um encontro consigo, uma harmonização no ambiente (Maria. Uma estudante de pedagogia da UFPE, turno noturno).

Este relato traz alguns elementos que foram evidenciados ao longo dos exercícios, tais como a harmonização interior enquanto encontro consigo durante a meditação foram falas que surgiram de forma recorrente, assim como o equilíbrio emocional. São comuns os relatos de que a vida acadêmica é estressante e que faltam relações mais humanizadoras, de escuta e acolhida, dos três conceitos que elencamos a harmonização interior e concentração mental foram os que mais se evidenciaram. Já Joana destaca o autoconhecimento como um fator desencadeador que a meditação proporciona:

Percebendo a prática meditativa como fonte de autoconhecimento, vejo sua importância na formação pessoal, profissional e acadêmica por meio do auxílio na concentração, foco e relaxamento em meio às adversidades e stress acumulativos causados no dia-a-dia, que por muitas vezes acabam por atrapalhar no funcionamento da mente e do corpo nas atividades corriqueiras. Através do equilíbrio da mente-corpo e do conectar-se com si, trazendo bem-estar, influenciando nas relações sociais, produções acadêmicas entre outros fatores (Joana. Estudante de Pedagogia. Turno noturno).

Interessante que esta fala está em concordância com o princípio de que os exercícios espirituais e, especificamente, as práticas meditativas são para fortalecer o ser humano diante das vicissitudes da existência. Estoicos e epicuristas já anunciavam este aspecto da meditação como ação de fortalecer as várias dimensões do ser humano e do equilíbrio da



unidade mente-corpo (noos-soma). O crivo “harmonização interior” correspondendo aqui com o “conectar-se com si”. Interessante também que o termo “stress” surge quase sempre quando foram abertos os ciclos das narrativas do sentir. Já a acuidade perceptiva apareceu da fala de Ártemis:

Eu acredito que a prática meditativa auxilia o indivíduo a ver as coisas mais claramente, sem a ilusão provocada pelo medo ou pelo excesso de confiança. Consequentemente se torna mais fácil o processo de tomada de decisões e também o gerenciamento emocional. Influencia na vida pessoal, pois o indivíduo passa a ter mais cuidado consigo e com os demais, melhorando seus relacionamentos e qualidade de vida. Na vida profissional, creio que auxilia a manter sua mente atenta aos riscos e oportunidades. Na vida acadêmica, creio que auxilia no processo de retenção da informação aprendida, bem como na concentração e qualidade dos estudos (Ártemis. Estudante de Pedagogia. Turno noturno).

A cada encontro realizado, alguns conceitos foram surgindo através das falas e dos textos escritos, falas sucintas, mas que revelavam uma realidade interior vivenciada por cada participante. Muitos também nutriam seus silêncios como respostas profundas, cujas feições também revelam tranquilidade. Nas produções textuais eclodiam reflexões como esta:

Eu percebo a prática meditativa como um reencontro comigo, como um sentimento de que a vida como foi direcionada me afastou da minha essência espiritual, mas acredito que há um movimento de/para reencontro. Nesta perspectiva pessoal me faz uma profissional mais sensível e com a tentativa de ser multiplicadora destes reencontros, acredito que pode haver grandes benefícios na perspectiva acadêmica para a concentração e foco, com um movimento proposital na busca por um fim, um objetivo. É um elo dos diversos níveis de energia do humano (Aline. Terapeuta ocupacional que participou da oficina).

Os relatos escritos também corroboraram para uma compreensão mais assertiva dos exercícios espirituais como um anteparo às concepções fragmentadas e dissociativas do ser humano, como escreveu Rebeca:

O conhecimento de si, o nosso todo, pensamento e emoção nunca estão separados mesmo quando negligenciamos um em detrimento do outro. O conhecimento do corpo é a busca desta integridade de emoções, pensamentos

vivenciados no nosso corpo. A meditação com certeza é uma prática de autoconhecimento de si com o cosmo, com o todo que fazemos parte. Para mim que trabalho com dança só vejo benefício em me harmonizar positivamente para poder transmitir também energias positivas com a meditação como prática. Obrigada (Rebeca. Estudante de licenciatura).

Ainda na perspectiva do conhecimento de si, o relato que se segue enfatiza a premissa de que os exercícios meditativos estão no horizonte do sentido existencial e esta busca se torna cada vez mais necessária diante dos desafios ontológicos da contemporaneidade.

Percebo como um caminho para o autoconhecimento e encontro de sentido existencial que vai reverberar tanto na esfera pessoal, profissional e acadêmica. O fato de aquietar-se faz com que eu possa acessar o eu íntimo mais profundo e observar as forças que atuam em mim. A sensação de relaxamento que me traz, clareia meus pensamentos e promove um equilíbrio que me traz bem-estar. Esse conjunto de benefícios me torna mais preparada para essa temática de resignificar minha existência e atuar de forma coerente com o meu sentido de vida, em todos os campos de atuação, seja como pessoa, como profissional ou estudante/pesquisadora (Ana. Estudante de Pedagogia. Turno noturno).

Como dissemos, todos estes relatos foram trazidos após as atividades meditativas. Paralelamente fizemos um aprofundamento com uma pedagoga que já pratica a meditação rosacruz desde 2016. Percebemos que seu relato corresponde em vários pontos com os aspectos que levantamos ao longo desta investigação. Sobre os primeiros impactos que os exercícios meditativos rosacruzcianos lhe proporcionaram, afirmou que:

A primeira coisa que eu traria relacionada a isso, assim que eu iniciei o contato com as meditações rosacruzes, eu traria a dimensão da tranquilidade né, a dimensão da... na verdade do tempo...porque...é...diante de tudo que a gente vivencia no dia-a-dia, no cotidiano, você acaba atropelando o seu próprio ser né? Você acaba vivendo automaticamente, o tempo todo e muitas vezes não para pra ter um momento consigo, um momento com Deus, um momento de cuidado, de paz, de parar, de desacelerar, porque normalmente a gente cria uma ilusão que pra parar, pra desacelerar, pra...pra descansar, digamos assim, pra curtir, a gente precisa de um longo tempo. Então esse

seria o ponto que eu chamaria a atenção (...) Então pra mim o fator primordial, principal, assim, primeiro que veio na meditação, foi a questão da gente se perceber de fora desse limite de espaço-tempo que a gente é lembrado o tempo todo, no dia-a-dia, no trabalho, no estudo, é...em casa, na maternidade em fim... Então assim no momento que a gente é tirada desse turbilhão de ações... de ações automáticas, excessivas, então a gente consegue é... ter esse momento de tranquilidade, de autopercepção né? Que é algo inovador pra pessoas que não praticavam, que não praticam, como era o meu caso que não praticava nenhum tipo de exercício meditativo, então pra mim essa autopercepção é... eu nunca tinha praticado de uma forma tão direta, porque a única coisa que me lembra de ter praticado assim a autopercepção foi através da dança.

Compreendemos nesta fala que um simples exercício de percepção das partes constituintes do corpo, etapa primeira da meditação rosacruz, também enfatizado por Pierre Hadot em suas obras que apontam exercícios similares nas escolas de filosofia grega pré-socrática. Naquele contexto, ele compreende como um exercício de autopercepção pode proporcionar uma experiência de autoconhecimento e de focalização nas dimensões mais profundas do ser humano, como vemos no *Fédon* de Platão, Sócrates aconselhando um exercício espiritual, já na prisão sabendo de sua sentença:

Apartar o mais possível a alma do corpo, habitua-la a se recolher, a se concentrar sobre si mesma, partindo de cada um dos pontos do corpo, a viver tanto quanto pode, nas circunstâncias atuais tanto quanto naquelas que virão, isolada e por si mesma, inteiramente desapegada do corpo como se estivesse desapegado de seus laços (Platão, Fédon).

Cristina continua seu relato no que diz respeito aos efeitos dos exercícios meditativos:

A partir do momento que você começa a meditar que... é... além desta questão da autopercepção que é um exercício começa a fazer de uma forma mais direta que no meu caso não...não tinha esse tipo de prática, você começa a perceber é...começa a ter, desenvolver uma relação de respeito consigo mesmo né? Pra mim isso foi uma das coisas que mais me chamou a atenção né? De valorização também da vida porque a partir do momento que você começa a... se perceber, a perceber sua respiração, a fechar os olhos

(...) você para, se senta, fecha os olhos, começa a perceber a respiração, começa a perceber, todas as partes do seu corpo, seu coração bater e começa a tentar sentir sua pele, seus ossos, seus músculos, então você começa a ter uma relação de respeito com seu próprio corpo, seu próprio ser e uma relação de respeito com cada parte dele né? Cada é...órgão que tá ali trabalhando, que tá gerando vida, as células né? Essa questão de você perceber as células, de perceber tudo, tudo, tudo...é...começa a gerar uma relação de valor, de valorizar é o que você tem todo dia, o que você pode utilizar pra seu próprio bem e você as vezes fica utilizando muito pra as demandas externas, mas pra atender a tantos pedidos e a tantas coisas e você muitas vezes esquece de si, de utilizar pra si mesmo, de sentir né? Desenvolve muito esta questão da sensibilidade né?...então seria isso...quando você começa a ter e além de você se perceber, você ter mais sensibilidade consigo mesmo, você começar se perceber dentro de um...de um todo né?! De um Universo, que são coisas que também são trazidas nas...nos textos rosacruz, nos textos que são lidos nas meditações você começar a perceber seus sentimentos, de como você está no mundo e é...além disso, você começa a ter uma sensibilidade com o outro né, você começa a se ver dentro desse todo que você é parte de um universo, que existe uma correspondência que as leis da natureza não estão fora de você, não está na árvore, não está no campo, as leis da natureza estão dentro de você (...) E pra minha formação, além dessa formação né, essa parte é...além de contribuir pra todas essas questões humanas que eu trouxe...numa sala de aula por exemplo você começa a perceber e a ter uma visão diferente de seus alunos, daquela relação professor-aluno, aquela relação que você tem com as crianças, com as pessoas, então, é...você começa a perceber coisas que antes você não percebia, de estados, de sentimentos, de relações, de respeito, de...de...que você é um fator também que traz, que opera estados né?! Que você pode alterar, que a gente tem um poder de alterar é...estados, emoções, através dos nossos desejos, dos nossos pensamentos, das nossas ações para com qualquer pessoa e no meu caso eu comecei a perceber isso na minha relação enquanto pedagoga né? Enquanto professora de crianças, crianças que muitas vezes estão em situação de vulnerabilidade.

Percebemos aqui neste fragmento o quanto os exercícios meditativos mobilizaram experiências de transformação interior na professora Cristina e por correspondência, estas transformações provocaram novas

compreensões de si, do mundo e das relações com outras pessoas. No que tange às categorias “acuidade perceptiva”, “harmonização interior” e “concentração mental” obtivemos o seguinte depoimento:

Olhe, os sentidos, eles são o tempo todo trabalhado na escola, em sala de aula. Então para além de tudo que já relatei com relação ao desenvolvimento de sensibilidade, de respeito, de percepções, de autoconhecimento, é... eu vejo que os exercícios meditativos tanto vai contribuir pra gente né? Porque a partir do momento que você consegue, que você fecha os olhos para fazer uma meditação, você dá abertura pra desenvolver o...a...a visualização, no caso a imaginação fica muito mais aguçada né? Pra esse meio que a gente tem que tá o tempo todo respondendo e correspondendo a demandas. Então só o fato de você fechar os olhos, de você tá num ambiente onde você vai ouvir outros tipos de música, um ambiente tranquilo, sem muita...sem muita informação auditiva também, então... também são fatores... e também a questão de você não precisar se tocar, não precisar se movimentar, se tocar pra se autoperceber...nossa! Isso vai desenvolver muito mais outras percepções mais profundas né? Que a partir do momento...e que o principal é que, que eu percebo assim, é desenvolver essa...a mente né?! Você desenvolver o mental, então assim, a partir do momento em que você traz os sentidos para um nível de mais tranquilidade, de um pausa, menos luz também...você começa a perceber que a mente ela vai muito além... das questões objetivas que a gente pode criar situações, criar bons sentimentos, criar emoção...tudo com a mente e é um exercício de libertação. Porque você vai ver que os sentidos físicos, objetivos, a mente não tem amarras, ela não tem...você pode tá fisicamente preso mas ninguém tem como prender a sua mente, então, inclusive eu já ouvi muito na minha vida que alguém pode tomar tudo de você, menos o conhecimento, que já é uma forma, uma correspondência desta questão que você pode até tá preso fisicamente, porém mentalmente não tem como alguém prender...então você começa a ver que você isolar seus sentidos...dá essa pausa, começa a desenvolver a mente... isso é fantástico né, vai trazer essa sensibilidade e quando você retorna do exercício meditativo e vai viver o dia-a-dia também vai perceber que os sentidos estão mais apurados né? Você também não ouve mais como você ouvia antes, você começa a perceber o que é que tem de positivo no seu cotidiano, você começa a selecionar as coisas que você quer pra você e

as que você não quer ou então é...e também se você for perceber isso na prática pedagógica aí você começa a ver possibilidades ou começa a rememorar possibilidades mais eficazes de desenvolver os sentidos nas crianças, ou ou os sentidos, não, a percepção dos sentidos nas crianças. Então do mesmo jeito que você faz um exercício meditativo que pode fazer uma percepção, você pode fazer com as crianças algum exercício meditativo.

Muitas outras reflexões relevantes foram trazidas nas falas da professora Cristina, de como os exercícios meditativos foram e são para ela processos de libertação, de abertura de perspectiva nunca vislumbrada. Em suma, percebemos que são conteúdos existenciais, narrativas de si que podem ser aprofundadas e ampliadas em pesquisas posteriores, uma vez que os limites deste presente trabalho ainda não permitem. Mas, a síntese de suas falas, percepções e compreensões relativas às suas transformações internas a partir destes exercícios espirituais, aqui sintetizados carregam indícios importantes para a questão desta pesquisa.

Os registros e relatos dos demais participantes, por sua vez, demonstraram como estas atividades meditativas podem proporcionar uma série de reflexões e sobretudo, estímulos para uma transformação interior, uma ampliação e aprofundamento da compreensão do fenômeno humano, além de oferecer técnicas em que o autoconhecimento, o autocuidado e uma atitude lúcida perante os desafios da existência são fundamentais para práticas docentes humanizadoras e com um olhar compassivo para as nossas multidimensionalidades.

## 5. CONCLUSÃO

Iniciamos este estudo evidenciando o reducionismo ontológico presente nas práticas educativas herdadas da modernidade e suas implicações para o estreitamento da ideia de formação humana, ao forjar subjetividades unidimensionais voltadas aos aspectos utilitaristas e reificantes que condicionam nossas formas de ser e estar no mundo. Também admitimos que a meditação compreendida como um exercício espiritual poderia se configurar como um caminho interessante de aprofundamento dos efeitos formativos almejados pelas instituições educacionais. Refletimos ainda que as práticas meditativas realizadas, individualmente ou grupo, por meio de diferentes exercícios poderiam proporcionar uma crítica e uma ação lúcida, servindo de anteparo à automatização do cotidiano pedagógico e profissional.

Por isso, na pesquisa, nos propusemos a investigar as principais contribuições das práticas meditativas rosacruceanas, apreendidas enquanto exercícios espirituais, na formação de educadores e educadoras do Centro de Educação da UFPE. Como citado na fundamentação dessa pesquisa, o filósofo Pierre Hadot contribuiu com a noção de exercício espiritual como prática filosófica ou em outra perspectiva, a filosofia como maneira de viver a partir de um profundo estudo da filosofia antiga. Vimos também que a metodologia meditativa escolhida, no caso, a meditação da Ordem Rosacruz AMORC como escola de filosofia operativa tem profundas correspondências com o pensamento hadotiano.

Com base nesses construtos teóricos realizamos um conjunto de meditações com estudantes e profissionais do Centro de Educação e percebemos que nossas intervenções e, de uma maneira geral, nossos resultados caminharam na mesma direção da teoria discutida. Compreendemos que o caminho metodológico de fazermos um recorte de oito encontros meditativos mais um aprofundamento de experiência de uma pedagoga, somado aos relatos da semana pedagógica, além das contribuições de seis reflexões discursivas nos deu material necessário para demonstrar que as meditações rosacruzes apreendidas como exercícios espirituais proporcionam para aqueles que dela se utilizam, uma série de benefícios tais como bem-estar, acuidade perceptiva, concentração mental, harmonização interior e desaceleração mental. Aspectos fundamentais para pensar e fazer uma educação com base no conceito de formação humana em que os aspectos físicos, psíquicos e espirituais não são negligenciados.

Contudo, mesmo com o intuito de aprofundamento, percebemos que apenas tocamos em superfícies, abrimos janelas, vislumbrando horizontes do que desejamos explorar com maior profundidade e amplitude em futuras pesquisas e em atividades extensionistas de meditação para educadores e educadoras. Ficou bastante claro, por outro lado, que esta atividade proporciona, sim, benefícios reais diante de tantas violências que cotidianamente vivenciamos. Concluímos então que meditar é exercício de transformação de si e prática relevante do nosso fazer docente-discente, que humanizar as nossas práticas têm uma relação direta com um comprometer-se com a vida e os seres e nesta perspectiva os exercícios espirituais nos preparam para esta jornada de encontro compassivo com nós mesmos.

## 6. REFERÊNCIAS

FOUCAULT, M. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo. Martins Fontes, 2004.

FREITAS, A. S. **Fundamentos para uma sociologia crítica da formação humana**. Recife. UFPE 2005. (Tese de Doutorado).

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (Org.). **Métodos de Pesquisa**. 1ª Ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.

GOLEMAN, D. **Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente**. Rio de Janeiro. Objetiva, 2001.

HADOT, P. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. São Paulo. É Realizações. 2002

HADOT, P. **Filosofia como maneira de viver**. São Paulo. É realizações. 2002

HADOT, P. **O que é Filosofia Antiga?** 2º ed. São Paulo: Loyola, 2004.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo: Martins fontes. 2001.

OLIVEIRA. V.R. **Rosacruzianismo: história e imaginário**. João Pessoa. UFPB. 2009. (Dissertação para o título de mestre em Ciência das Religiões)

REZENDE, A.M. **Concepção fenomenológica da educação**. São Paulo: Cortez, Associados.

ROSA, E. A. A. **Rheket. A filosofia antes da Grécia: colonialidade, exercícios espirituais e o pensamento filosófico africano na antiguidade**. Rio de Janeiro. UFRJ. 2017 (Tese de doutorado)

RÖHR, F. (org.) **Diálogos educação e espiritualidade**. (vários autores) 2º edição revisada-Recife: Ed. Universitária da UFPE, 2012.

SILVEIRRA, R. Z.; FISHER, C.; OLIVIER, M. **A Fenomenologia como Método de Pesquisa: uma Análise a Partir dos Trabalhos Publicados nos Principais Eventos e Revistas Nacionais em Administração – 1997 a 2008**. Anais do XXXIV Encontro da ANPAD, Rio de Janeiro, 2010.