



Tear Online é licenciada sob uma Licença Creative Commons.

DISCIPLINAS ESPIRITUAIS E MINDFULNESS NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19

SPIRITUAL DISCIPLINES AND MINDFULNESS IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC

Tarik Rodrigues*

Resumo:

O objetivo deste trabalho foi compreender a relevância das disciplinas espirituais e do *mindfulness* no contexto da pandemia de Covid-19. Para tal objetivo, conceituou-se a definição do que seja disciplinas espirituais sob a ótica de Richard Foster, discutindo-se sobre sua obra “Celebração da Disciplina”. Para tanto, também, revisou-se a perspectiva da prática do *mindfulness*. Prática essa que passou a fazer parte da medicina comportamental a partir dos programas de redução de estresse de Kabat-Zinn. A pandemia que o mundo foi acometido a partir de 2019 deixou marcas profundas e apontou para a importância das práticas das disciplinas espirituais e do *mindfulness*. Levantou-se questões acerca da vida e da morte, valores pessoais, solidariedade, fé, espiritualidade. Discute-se ainda, a possibilidade de associar as disciplinas e o *mindfulness* como ferramentas acolhedoras para todos aqueles que se encontram em momentos de isolamento social e insegurança.

Palavras-chave: Espiritualidade. *Mindfulness*. Pandemia.

Abstract:

The objective of this work was to understand the relevance of spiritual disciplines and mindfulness in the context of the Covid-19 pandemic. For this purpose, the definition of spiritual disciplines was conceptualized, from the perspective of Richard Foster, discussing his work “Celebration of Discipline”. For this purpose, the perspective of mindfulness practice was also revised, which became part of behavioral medicine from the Kabat-Zinn stress reduction programs. The pandemic that the world was affected from 2019 left deep marks and pointed to the importance of practices of spiritual disciplines and mindfulness. Questions were raised about life and death, personal values, solidarity, faith, and spirituality. The possibility of associating disciplines and mindfulness as welcoming tools for all those who find themselves in moments of social isolation and insecurity was also discussed.

Keywords: Spirituality. Mindfulness. Pandemic.

* Tarik Omar Rodrigues Sousa. Pós-Graduando em Espiritualidade. E-mail: sousatarik@hotmail.com.

Introdução

Em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, na China, uma epidemia se instalou e rapidamente se espalhou para o mundo. A epidemia de Covid-19 além de todo o colapso no sistema de saúde, mortes e sofrimentos trouxe consigo um aumento no estado de ansiedade das pessoas. O mundo, literalmente, parou! Grandes empresas, setores industriais, escolas, cultos religiosos etc.

Após inúmeros períodos de *lockdowns* gerais, em vários países, o mundo voltou lentamente com suas atividades, contudo, foi estabelecida uma distinção entre serviços essencial e não essencial o que causou um profundo impacto na economia mundial, nacional e local. Empresas faliram, pessoas perderam seus empregos.

Do lado de fora a pandemia ameaçava a vida do lado de dentro a incerteza se instalava em como sustentar a si próprio e a família. O isolamento e o distanciamento social só contribuíram para sofrimentos e incertezas. De que modo enfrentar essas situações que nos deixaram na mesma situação que o apóstolo Paulo: “[...] conflitos externos, temores internos”².

A proposta do artigo é mostrar que as disciplinas espirituais contribuem para um aumento da resiliência individual, fé, autoconhecimento e aprofundamento da espiritualidade; e no *mindfulness*, a redução da ansiedade do estresse e, também, um autoconhecimento maior de suas próprias emoções, pensamentos e comportamentos.

O artigo está organizado em duas partes e a conclusão. Na primeira parte é a apresentação das disciplinas espirituais, seus desdobramentos e de como podem ser usadas como ferramentas no enfrentamento das crises que possam surgir. Na segunda parte, se faz o mesmo trabalho de conceituação sobre o *mindfulness* e seus desdobramentos.

Disciplinas espirituais

Definição

O queniano recordista mundial da maratona e bicampeão olímpico, Eliud Kipchoge, disse em uma de suas palestras que: “Apenas os disciplinados são livres na vida. Se você é indisciplinado, é um escravo do seu humor”. Quando estamos em busca de um objetivo específico as disciplinas têm a capacidade de potencializar nossas aptidões. Por exemplo, no universo do atletismo é primordial para o êxito nas competições que o atleta seja disciplinado.

² 2 Coríntios 7:5.

Da mesma forma que o atleta, através de sua disciplina de treinos, busca a medalha de ouro nas olimpíadas, os cristãos, por meio das disciplinas espirituais, buscam um relacionamento mais íntimo com Deus.

Não obstante existe a possibilidade de estarmos praticando as disciplinas espirituais regularmente sem estar completamente conscientes de sua importância. Um estudo publicado pela revista científica *Science*, de Havard constatou que 46,9% do tempo que passamos acordados é gasto para pensar em coisas que não estamos fazendo no momento³. Isto significa que não estamos focados. Não há nossa atenção plena na maioria das tarefas que realizamos e isso se dá muitas vezes quando estamos praticando as disciplinas espirituais.

Todo o cristão reconhece a importância de se buscar um relacionamento com Deus, mas quanto mais nos deparamos com as dificuldades para separar um tempo de qualidade, as mudanças de hábitos, a escolha de métodos melhores, quando nossa mente divaga em meio às práticas espirituais o desânimo e a cobrança pessoal se torna um fardo muito pesado.

Por mais que praticamos as disciplinas por diversos anos ainda somos eternos aprendizes. Como diz Thomas Merton, “não queremos ser iniciantes. Mas que nos convençamos do fato de que nunca seremos nada mais que iniciantes, a vida inteira!”⁴.

Jon Kabat-Zinn se refere a disciplina como “a disposição para trazer o espaço e a clareza da consciência de volta, repetidas vezes, ao que está ocorrendo, mesmo que pareça que estamos sendo puxados em mil direções”⁵. O êxito não se refere somente com a prática das disciplinas espirituais, mas também pela busca da nossa atenção plena na realização de cada disciplina. Precisamos entender bem o conceito das disciplinas, pois, disciplina sem direção é servidão.

A história das disciplinas

É possível imaginar em que momento da história a palavra “disciplina” se tornou tão intimidadora. Por muito tempo às disciplinas espirituais foram relacionadas à ideia de autoflagelo, ou seja, alcançar algum mérito através da dor. Chicotes eram empregados durante os atos de penitência, galhos com espinhos, correntes de ferro, azorragues. A “disciplina” era usada em procissões religiosas com a suposta justificativa que o indivíduo se autoflagelava para imitar as

³ FRANCE PRESSE. Mentas divagantes tornam pessoas infelizes, conclui pesquisa. *Portal G1*, São Paulo, 11 nov. 2010. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2010/11/mentas-divagantes-tornam-pessoas-infelizes-conclui-pesquisa.html>. Acesso em: 09 abr. 2022.

⁴ MERTON, Thomas. *A Igreja e o mundo sem Deus*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

⁵ KABAT-ZINN, Jon. *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

últimas horas de vida de Cristo. Mas nada disso corresponde com o relato bíblico que temos de Jesus Cristo. Ele mesmo nunca praticou nenhum autoflagelo desses mencionados.

As disciplinas nos ajudam a viver melhor. São do conhecimento da grande maioria da população os benefícios de uma boa alimentação, de uma rotina de exercícios físicos, de uma quantidade regular de sono. Todas essas atividades necessitam de disciplina para que aconteçam. Além de esforço consciente, intencional, físico e mental as disciplinas espirituais exigem vitalidade espiritual e entrega.

Thomas Merton diz que “o esforço mal colocado, na vida espiritual, consiste muitas vezes em insistir teimosamente em manter rotinas obrigatórias que nos parecem necessárias porque concordam com nossas míopes noções”⁶. Por isso é preciso entender o real significado e propósito das disciplinas espirituais. Existe um progresso na vida espiritual e as disciplinas nos ajudam para que nos acheguemos a Deus de modo que ele possa nos transformar de dentro para fora.

Dallas Willard assenta que “as disciplinas são atividades que implantam em nós, em nosso corpo, que é o recipiente de nossas habilidades (e defeitos!) uma prontidão e uma capacidade de interagir com Deus e com nosso meio ambiente e forma espontânea”⁷. Richard Foster caminha na mesma direção quando diz que “o crescimento espiritual é o propósito das disciplinas”⁸.

As principais disciplinas espirituais

Foster em seu livro “Celebração da disciplina” descreve treze disciplinas, divididas em disciplinas interiores que são elas: meditação, oração, jejum, estudo; disciplinas exteriores que são: simplicidade, solitude, submissão e serviço; e disciplinas comunitárias: confissão; adoração, orientação e celebração.⁹

Tendo em vista que o propósito do artigo é mostrar como as disciplinas espirituais contribuíram nesse período de pandemia e isolamento será abordado apenas três disciplinas espirituais, que são elas: meditação, oração e solitude.

Meditação

A meditação foi útil durante o início da pandemia de Covid-19 porque foi através do tempo de isolamento que tivemos criou-se a oportunidade para um espaço de silêncio, fora dos noticiários

⁶ MERTON, 2018, p. 66.

⁷ WILLARD, Dallas. *O espírito das disciplinas*. São Paulo: Danprewan, 2003, p. 151.

⁸ FOSTER, Richard J. *Celebração da disciplina*. 2. ed. São Paulo: Editora Vida, 2007, p. 37.

⁹ FOSTER, 2007, p. 33.

para refletir e analisar nosso interior. Muitos de nós vivíamos envolvidos em barulhos, cercados de tecnologias e luzes. Afastando-nos cada dia mais do nosso bem-estar interior.

A meditação só encontra sua completude se estiver conectada com a vida. Thomas Merton diz que “quem meditou sobre a paixão de Cristo e não meditou sobre os campos de extermínio de Dachau e Auschwitz ainda não entrou plenamente na experiência do cristianismo de nosso tempo”¹⁰. Henri Nouwen faz uma pergunta “Onde podemos encontrar tranquilidade de mente para poder escutar a voz de Deus? Quem pode guiar-nos pelo labirinto interior dos nossos pensamentos, emoções e sentimentos? O que fazer com nossas muitas distrações?”¹¹.

Richard Foster define meditação como “a capacidade de ouvir a voz de Deus e obedecer à sua Palavra”¹². Sempre que a palavra meditação aparece no meio cristão causa estranheza. Infelizmente, acontece a associação com a prática de meditação das religiões orientais. Contudo, são práticas distintas a meditação oriental busca o esvaziamento e a cristã busca o preenchimento. A seguir constam as orientações do Richard Foster para a prática da meditação:

Comece colocando as palmas para baixo, como indicação simbólica de seu entregar a Deus quaisquer preocupações que possa ter. Em silêncio, ore: ‘Senhor, entrego-te a raiva que sinto do João. Libero o medo que tenho da consulta do dentista nesta manhã. Rendo minha ansiedade por não ter dinheiro suficiente para pagar as contas do mês. Liberto-me da frustração causada pela tentativa de encontrar uma babá para esta noite’. Em relação a tudo que represente um peso em sua mente ou que seja motivo de preocupação, diga apenas: ‘Palmas para baixo’. Liberte-se. Pode ser que você sinta até mesmo certa sensação de alívio nas mãos. Após esse momento de entrega, vire as palmas para cima como sinal do desejo de receber algo do Senhor. Você pode orar silenciosamente: ‘Senhor, gostaria de receber teu divino amor por João, tua paz para com a consulta com o dentista, tua paciência, tua alegria’. Seja qual for sua necessidade, diga: ‘Palmas para cima’. Tendo feito a convergência, gaste os momentos restantes em silêncio total. Não peça nada. Permita que o Senhor entre em comunhão com você, que ele o ame. Se virem impressões ou orientações, ótimo! Caso contrário, ótimo!¹³

Arelado à disciplina da meditação podemos perceber mais duas disciplinas: silêncio e solitude. Esse combo de disciplinas silenciosas é um grande desafio para nós que fomos moldados por uma cultura onde vê o “ócio” como improdutivo. Diferente dos pais da Igreja que falavam sobre o *Otium Sanctum* (ócio santo), que é o senso de equilíbrio entre desempenhar as atividades e também buscar o descanso necessário.

¹⁰ FOSTER, 2007, p. 64.

¹¹ NOUWEN, Henri. *Espaço para Deus: um convite para a vida espiritual*. São Paulo: Impacto, 2019, p. 25.

¹² FOSTER, 2007, p. 47.

¹³ FOSTER, 2007, p. 63.

Para os cristãos a principal forma de meditação é a meditação nas Escrituras. A intenção é internalizar a Palavra e torná-la viva em cada um de nós. É uma atitude de entrega, humildade e dependência de Deus. É normal que no início da prática de meditação a mente agitada e ativa sinta um grande desconforto com a prática, mas é preciso disciplinar a mente.

Oração

“Senhor, ensina-nos a orar”¹⁴. Assim pediram os discípulos de Jesus. Reconhecendo sua incapacidade de fazer isso sozinho. Oração é vital para a vida espiritual do cristão. Mas além dos cristãos a prática da oração é conhecida popularmente. Os jogadores de futebol a fazem antes de uma partida, os estudantes antes de começar a prova para a qual não estudaram o suficiente a fazem, o apostador da megasena da virada antes de escolher os números na cartela.

A oração é diálogo. Um diálogo do homem com Deus. Contudo, é diferente de conversar com um amigo, Deus, nem sempre, responde ou nos dá respostas tão claras como nós gostaríamos. Precisamos aprender a orar. Confundimos oração com desejar, esperar, torcer, lamentar etc.

Anselm Grün em seu livro, “A oração como encontro” diz que “para poder encontrar Deus, devo antes de tudo encontrar a mim mesmo. Devo estar consciente de mim mesmo”¹⁵. Por isso há tantas orações sem respostas, às pessoas oram sem antes se olharem internamente. Grün descreve os passos necessários para que entremos em contato com Deus na oração:

O primeiro ato da oração é de devo entrar antes de tudo em contato comigo mesmo. Isto nos foi ensinado de novo pelos padres e pelos primeiros monges. Cipriano de Cartago escreve: ‘Como podes pretender que Deus te escute, se tu não escutas a ti mesmo? Tu que queres que Deus pense em ti, quando tu mesmo não pensas em ti’. Se não estás consciente de ti mesmo, como podes pretender que Deus esteja de ti? Se eu não estou em casa, também Deus não pode me encontrar, se ele quisesse vir a mim. Escutar a si mesmo significa, antes de tudo, escutar ao seu verdadeiro ser, entrar em contato consigo mesmo; mas significa também dar ouvidos aos próprios sentimentos e necessidades, a tudo aquilo que se agita dentro de mim. Escutar a si mesmo significa, antes de tudo, escutar ao seu verdadeiro ser, entrar em contato consigo mesmo; mas significa também dar ouvidos aos próprios sentimentos e necessidades, a tudo aquilo que se agita dentro de mim. Escutar a si mesmo e com as próprias necessidades mais íntimas, é, para Cipriano, a condição necessária para se entrar em contato com Deus na oração.¹⁶

Temos a tendência de tornar a oração como a lista de compras do supermercado que fazemos semanalmente, totalmente subjetiva, sem familiaridade, sem autoavaliação, sem

¹⁴ Lucas 11.1.

¹⁵ GRÜN, Anselm. *A oração como encontro*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001, p. 29.

¹⁶ GRÜN, 2001, p. 30.

encontro. Um simples ritual mecânico para um gênio da lâmpada qualquer que só o que precisamos fazer é esfregar a lâmpada e invocá-lo para realizar nossos desejos mais triviais.

Como bem descreveu o apóstolo Tiago: “Quando pedem, não recebem, pois pedem por motivos errados, para gastar em seus prazeres”¹⁷. Richard Foster descreve oração como “a principal via usado por Deus para nos transformar. Renovar nossa mente e reordenar nossos afetos. Se não estivermos dispostos a mudar, deixaremos a oração de lado”¹⁸. A oração é intencional.

Nós inclinamos a Deus e admitimos que não possuímos respostas para as angústias que nos afligem. Fazer essa admissão não é algo fácil. Tim Keller em seu livro “Oração: Experimentando intimidade com Deus” diz que “a oração deve ser uma das coisas mais difíceis do mundo. A primeira coisa que descobrimos ao tentar orar é nosso vazio espiritual. Estamos tão acostumados a ser vazios que não reconhecemos essa condição como tal, até que tentamos orar”¹⁹.

Richard Foster em seu livro, “Oração: o refúgio da alma” define a natureza trinitária da oração, são três movimentos que buscam o equilíbrio: o movimento para dentro, o movimento para cima e o movimento para fora.²⁰ Com esse entendimento as orações deixam de ser individualistas, egocêntricas e sectárias, pois, com o movimento para dentro a pessoa se encontra consigo mesmo, como bem pontuou Anselm Grün, depois parte em direção ao encontro de Deus, fazendo o movimento para cima e desce em direção ao outro; fazendo o movimento para fora.²¹

E. Stanley Jones escreveu o seguinte sobre a importância da oração em nossa disciplina espiritual:

Sei que existem muitas atitudes mentais, morais, emocionais e espirituais que são danosas para a saúde: raiva, ressentimento, medo, preocupação, desejo de dominar, excessiva preocupação consigo mesmo, sentimento de culpa, impureza sexual, ciúme, ausência de atividade criativa, complexo de inferioridade, falta de amor. São os doze apóstolos da saúde abalada. Então, já aprendi a entregar todas essas coisas a Cristo, em oração, à medida que vão aparecendo. Certa vez perguntei ao Dr. Kagawa: ‘O que é oração?’ E ele respondeu: ‘Oração é auto-rendição’ Concordo inteiramente. A oração é basicamente uma auto-rendição, uma rendição total, todos os dias. A oração é tudo o que sabemos que ela é e muita coisa que não sabemos. Quando digo ‘muita coisa que não sabemos’ refiro-me ao futuro e aos problemas pessoais, à medida que vão surgindo. Então, quando estou orando e um desses doze apóstolos aparece – e eles sempre aparecem, pois ninguém se acha totalmente imune a eles – já sei o que fazer com eles: não luto; simplesmente entrego-os a Jesus, dizendo: ‘Senhor Jesus, tome isso aqui’.²²

¹⁷ Tiago 4.3.

¹⁸ FOSTER, 2007, p. 67.

¹⁹ KELLER, Timothy. *Oração: experimentando intimidade com Deus*. São Paulo: Vida Nova, 2016, p. 71.

²⁰ FOSTER, Richard J. *Oração: o refúgio da alma*. São Paulo: Vida, 2008.

²¹ GRÜN, 2001.

²² JONES, E. Stanley. *Song of ascents*. Nashville: Abingdon, 1968, p. 54.

Solitude

Precisamos cultivar nosso jardim interior, mas poucas pessoas – antes da pandemia da Covid-19 – se davam conta de como estavam submersas em um mundo cheio de ruídos. Estávamos tão acostumados com o barulho que quando o *lockdown* chegou trazendo consigo o silêncio não conseguimos nos acalmar e os picos de ansiedades foram nas alturas. São interessantíssimas as palavras de Madre Teresa Calcutá têm a dizer sobre solitude:

Precisamos encontrar Deus, mas não iremos encontrá-lo se estivermos cercados de barulho e desassossego. Deus é amigo do silêncio. Observe como os elementos da natureza – as árvores, as flores, a relva – crescem em silêncio; veja como as estrelas, a lua. E o sol se movem silenciosamente [...].²³

Solitude pode ser definido como esse cordão de três dobras: meditação, oração e silêncio. Brennan Manning em seu livro “Convite à solitude” relata que em seus momentos de solitude eram: “Na maioria das vezes, minha oração consiste em experimentar a ausência de Deus na esperança da comunhão”²⁴. Tereza de Ávila nos orienta a: “Acomode-se na solitude e você defrontará com Ele dentro de si mesmo”. Durante a pandemia da Covid-19 fomos convidados pelo Senhor a sair da solidão do isolamento para entrar em sua presença mediante a solitude.

Fato é que não fomos criados para viver em uma ilha, isolados, sozinhos. Precisamos ter amigos para compartilhar as alegrias e tristezas da vida. Por isso rejeitamos tanto o silêncio e o fato de estarmos sozinhos. Talvez seja por isso que nós brasileiros sentimos tanto os efeitos do *lockdown*. Somos um povo vibrante, amigável, amoroso e comunitário. Mas a quietude e o silêncio nos fazem pessoas melhores. Dietrich Bonhoeffer no seu livro “Vida em comunhão” descreve os perigos de uma vida sem solitude.

Àquele que não consegue ficar sozinho, que tome cuidado com a comunidade [...] Àquele que não está na comunidade, que tome cuidado ao ficar sozinho [...]. Cada situação apresenta ciladas e riscos profundos. Aquele que deseja comunhão sem solitude mergulha num vazio de palavras e sentimentos, e aquele que procura a solitude sem comunhão perece no abismo da vaidade, do narcisismo e do desespero.²⁵

Dentre os frutos da prática da disciplina solitude em nossas vidas Richard Foster descreve: “a liberdade de permitir que Deus nos justifique” e “a ampliação da sensibilidade e a compaixão pelas pessoas”²⁶. A solitude nos ajuda a descansar no fato de que Deus cuidará de nossa reputação,

²³ MUGGERIDGE, Malcolm. *Something beautiful for God*. Nova Iorque: Image Books, 1977, p. 32.

²⁴ MANNING, Brennan. *Convite à solitude*. São Paulo: Mundo Cristão, 2012.

²⁵ BONHOEFFER, Dietrich. *Vida em comunhão*. São Leopoldo: Sinodal, 2006, p. 77 - 78.

²⁶ FOSTER, 2007.

saúde, família. Amplia nossa sensibilidade espiritual e nos concede mais amor ao próximo. Thomas Merton caminha na mesma direção de Foster ao descrever que:

É na solidude profunda que encontro a bondade com a qual consigo amar verdadeiramente meus irmãos. Quanto mais solitário fico, mais afeto sinto por eles [...] A solidude e o silêncio ensinam-me a amar meus irmãos pelo que são, não por aquilo que dizem.²⁷

Dallas Willard diz que a disciplina da solidude é a “primazia e a prioridade das disciplinas”. A solidude esteve presente na vida de Jesus Cristo e de grandes homens da fé cristã. Jesus nos convida a ir em direção a solidude. É na solidude que entramos na presença transcendente com Deus. Willard em seu livro “O Espírito das Disciplinas” também aponta os riscos da embarcar na solidude desacompanhados de Jesus.²⁸

A solidude, porém, como todas as disciplinas do espírito, tem os seus riscos. Nela, nós confrontamos nossas próprias almas com suas forças obscuras e conflitos que escapam à nossa atenção quando interagimos com outras pessoas. Assim, solidude é uma prova terrível, pois ela serve para escancarar o casulo de nossas seguranças superficiais. Ela abre o abismo desconhecido que todos carregamos dentro de nós [...] revela o fato de que esses abismos são ‘mal-assombrados’. Só podemos sobreviver na solidude se nos encontrarmos com Cristo lá. O que descobrimos de Jesus na solidude nos capacita a retornar à sociedade como pessoas libertas.²⁹

Durante a pandemia fomos forçados a experimentar a solidão do isolamento. Solidão é diferente de solidude. Solidão é falta de afeto, é pensar que não somos amados, acolhidos. Solidão é sentimento de estar sozinho em meio à multidão. Henri Nouwen disse que a solidão “é uma das fontes mais universais de sofrimento humano, suas raízes alimentam-se da suspeita de que não há ninguém que se importe, de amor sem condições, que não existe lugar onde possamos ser vulneráveis sem que sejamos usados”³⁰. Thomas Merton disse que “é na profunda solidude que encontro a ternura com a qual posso realmente amar meus irmãos [...] A solidude e o silêncio ensinam-me a amar os irmãos pelo que eles são, não pelo que eles dizem”³¹. Encontrar esse espaço era difícil em meio ao meio ambiente e sempre apressado em que vivíamos antes da pandemia.

²⁷ MERTON, Thomas. *O pão no deserto*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1953, p. 261.

²⁸ WILLARD, 2003, p. 160.

²⁹ WILLARD, 2003, p. 160.

³⁰ NOUWEN, Henri. *Crescer: os três movimentos da vida espiritual*. São Paulo: Paulinas, 2000.

³¹ MERTON, Thomas. *Contemplative prayer*. Nova Iorque: Doubleday, 1969.

Mindfulness

Definições

A palavra *mindfulness* também é conhecida como “atenção plena”. É uma técnica que consiste em se concentrar completamente no presente; sem julgamentos. O objetivo é apenas sentir e perceber que sentimentos, sensações, transpassam o indivíduo. Kabat-Zinn no seu livro “Atenção Plena para iniciantes” define *mindfulness* como uma forma específica de atenção – concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento. Concentrar-se no momento atual significa estar em contato com o presente e não estar envolvido com lembranças ou com pensamentos sobre o futuro.³²

No mesmo caminho Marcelo Demarzo e Javier Garcia compreender a origem do *mindfulness* da seguinte maneira:

Embora alguns de seus termos e técnicas tenham origem nas tradições religiosas orientais, em específico do budismo, *mindfulness* é uma terapia secular sem qualquer reminiscência religiosa ou cultural, com uma sólida base científica. *Mindfulness* é uma tradução da palavra *sati*, proveniente da língua pali – um dos idiomas nos quais os discursos de Buda foram escritos, há cerca de 2.500 anos. *Sati* tem uma difícil tradução, já que se trata de um conceito amplo no budismo. Embora a palavra *mindfulness* seja habitualmente traduzida como ‘atenção plena’, ‘observação clara’ ou ‘consciência plena’, o termo inclui outros aspectos também. Outra possível tradução desse termo é ‘memória’ ou ‘recordar’, no sentido de que um fenômeno, para que seja recordado ou ‘exista’ em nossa mente, precisa ser vivido com atenção ou consciência plena.³³

Jon Kabat-Zinn diz que *mindfulness* consiste em “simplesmente parar e estar presente, isso é tudo”³⁴. De maneira prática o *mindfulness* compreende diversos exercícios de meditação que têm como objetivo levar quem pratica à atenção plena. Marcelo Demarzo e Javier Garcia Campayo em seu livro “Manual Prático *Mindfulness* Curiosidade e Aceitação” descrevem um pouco do fenômeno do *mindfulness*:

O fenômeno *mindfulness* (ou, melhor dizendo, sua rápida expansão nos últimos anos) pode ser explicado, em parte, pela necessidade do ser humano contemporâneo de encontrar formas de sobreviver dignamente no ambiente de sua própria criação. Aos poucos, percebe que o único remédio é olhar para dentro, a fim de responder a metamorfose do mundo externo com uma mudança equivalente, na forma íntima de se expressar e se adaptar.³⁵

³² KABAT-ZINN, 2017.

³³ CEBOLLA, Ausías; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. São Paulo: Palas Athena, 2016, p. 17.

³⁴ KABAT-ZINN, 2017.

³⁵ CEBOLLA; GARCÍA-CAMPAYO; DEMARZO, 2016, p. 7.

O *mindfulness* foi muito importante durante a pandemia era fácil aplicar a técnica nos dias de isolamento ajudando muitas pessoas em episódios de estresse e ansiedade. O marco mais importante da técnica do *mindfulness* nas terapias cognitivas foi a fundação, em 1979, no fim do século XX, do Centro de Mindfulness da Universidade de Massachussetts (EUA) pelo médico Jon Kabat-Zinn que desenvolveu o “Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness” (*Mindfulness-Based Stress Reduction Program, MBSR*).

Mindfulness tem relação direta com o aumento da capacidade de concentração. Como já foi mencionada a prática do *mindfulness* passou a fazer parte da medicina comportamental a partir do médico Jon Kabat-Zinn. Engana-se quem pensa que *mindfulness* é sinônimo de meditação, Marcelo Demarzo e Javier Garcia Campayo esclarecem essa distinção:

Conforme já mencionamos, *mindfulness* é uma palavra em inglês que pode ser traduzida para o português como ‘atenção plena’ ou ‘consciência plena’. *Mindfulness* não significa meditação, como se pensa erroneamente; refere-se a um estado ou característica da mente humana, descrita por todas as tradições religiosas e presente em todos os indivíduos, em maior ou menor intensidade. A meditação é uma das técnicas mais utilizadas para se obter essa característica, mas não é o mesmo que *mindfulness*. De fato, níveis elevados de *mindfulness* podem ser atingidos sem meditar (por exemplo, ao praticarmos exercícios físicos ou esportes com atenção plena, embora não seja o habitual). Por outro lado, nem todos os tipos de meditação estão associados ao desenvolvimento de *mindfulness*.³⁶

Mindfulness e a saúde

Dentre os benefícios do *mindfulness* estão a diminuição da ansiedade, prevenção à depressão, aumenta a satisfação com o corpo, melhora a cognição, ajuda a diminuir as distrações do cérebro. Dentro da área da saúde o *mindfulness* auxilia no tratamento de doenças fisiológicas, doenças psiquiátricas, dependências, transtornos de conduta alimentar. Na área da educação aumenta a capacidade de concentração e do rendimento, aprimora as relações interpessoais e no ambiente empresarial reduz e previne o estresse relacionado ao trabalho, aumento da satisfação no trabalho e maior rendimento.

Em 2020 foi realizado um estudo pela revista *The Lancet*³⁷ apontando os impactos psicológicos do isolamento social causados pelos *lockdowns* estabelecidos em função da pandemia de Covid-19. Dentre os fatores identificados como preditores de maior sofrimento mental estão: a duração do período de isolamento social, o medo de ser infectado ou de infectar outras pessoas,

³⁶ CEBOLLA; GARCÍA-CAMPAYO; DEMARZO, 2016, p. 18.

³⁷ BROOKS, Samantha K. *et al.* O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: revisão rápida das evidências. *The Lancet*, v. 395, n. 10, p. 912-920, mar. 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext). Acesso em: 09 abr. 2022.

frustração, tédio, falta de informações sobre a doença, *fakenews*. A soma desses fatores só agravou o número de sintomas de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), transtorno de ansiedade e afetos negativos após o final do isolamento.

A contribuição do *mindfulness* para diminuir esses índices tem sido vistas desde 1979, quando Jon Kabat-Zinn e seus colegas começaram a oferecer o treinamento em *mindfulness* na forma do já mencionado Programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção Plena (MBSR). Jon explicando o real significado do programa o descreve da seguinte maneira:

A ideia por trás da MBSR é convidar as pessoas a verem se há algo que podem fazer por si mesmas – como um complemento essencial à contribuição de médicos, cirurgiões e do sistema de saúde como um todo – para alcançarem um nível maior de saúde e bem-estar ao longo da vida, tomando como ponto de partida a situação em que se encontram hoje. Falo em ‘saúde e bem-estar’ em seu significado mais profundo e amplo. Em última análise, trata-se não apenas da saúde do corpo, mas também do bem-estar e do funcionamento mental, emocional e físicos ideais que você pode desenvolver através da exploração sistemática e disciplinada da verdadeira extensão de sua humanidade. Para isso é necessário conhecer sua mente e seu corpo de forma mais íntima, pois esses dois aspectos não estão fundamentalmente separados. É necessário um cultivo diligente de suas capacidades biológicas e psicológicas intrínsecas de bem-estar e sabedoria, inclusive da compaixão e da bondade que residem dentro de todos nós.³⁸

O autocuidado com o bem-estar foi vital no período de isolamento social que o mundo enfrentou. Todos foram afetados pela pandemia de alguma maneira. Alguns em maiores escalas, outros em menores, mas todos sentiram os efeitos do isolamento social. Anselm Grün diz que o isolamento social não nos ajuda em nada. Ele assevera em seu livro o seguinte:

Ao fecharmos as nossas emoções negativas aos outros, elas começam a minar-nos interiormente. Elas afetam não apenas nosso coração e nosso entendimento, mas também nosso inconsciente. E, desse modo, têm um efeito negativo no nosso corpo e na nossa alma. Quando conto os meus sentimentos a outra pessoa, ganho distância deles e posso lidar melhor com eles.³⁹

Conclusão: As disciplinas espirituais e o *mindfulness* no contexto da pandemia de Covid-19

Como apontado acima, é possível perceber que as disciplinas espirituais e o *mindfulness* foram importantes estratégias de enfrentamento de crise durante a pandemia. Mesmo que o *mindfulness* tenha surgido em um contexto religioso budista ele é aplicado e adotado como prática de inúmeros estudos científicos e métodos terapêuticos. É ensinado em palestras, assessorias empresárias, *workshops*, *lives* pelas redes de comunicação, onde o *mindfulness* é o embasamento

³⁸ KABAT-ZINN, 2017, p. 56.

³⁹ GRÜN, 2006, p. 72.

central; sem o viés religioso. Sendo assim, é possível associá-lo tranquilamente com a prática das disciplinas espirituais clássicas sem com isso causar estranheza entre as religiões.

A combinação da prática das disciplinas e do *mindfulness* aumentam as ferramentas para lidar com as situações estressoras que possam surgir. Foi essencial para a regulação emocional e para lidar com os efeitos adversos da pandemia. As práticas dessas ferramentas contribuíram para um aumento da empatia, generosidade e gratidão para com os que estavam enfrentando às mesmas e, às vezes, situações mais estressoras, durante os *lockdowns*.

Ademais, dentre as diversas semelhanças entre disciplinas espirituais e *mindfulness* notou-se que ambas requerem disciplina, constância e esforço para acontecerem. Não é tarefa fácil se manter concentrado, e também praticas as disciplinas espirituais, mas em momentos assim Jon Kabat-Zinn nos ajuda:

Ironicamente, o maior desafio que cada um de nós enfrenta como ser humano é realizar a plenitude de quem já somos. Ninguém além de nós pode assumir esse trabalho, que deve ser empreendido por decisão própria, em resposta a nossa vocação – e apenas se considerarmos importante viver uma vida autêntica. O trabalho de cultivar a atenção plena também é um jogo. Trata-se de algo sério demais para ser levado muito a sério – e digo isso com toda a seriedade! –, pois envolve a nossa vida inteira. Faz sentido que a leveza e a diversão sejam elementos-chave na prática da atenção plena, pois são essenciais para o bem-estar.⁴⁰

Referências

BONHOEFER, Dietrich. *Vida em comunhão*. São Leopoldo: Sinodal, 2006.

BROOKS, Samantha K. *et al.* O impacto psicológico da quarentena e como reduzi-lo: revisão rápida das evidências. *The Lancet*, v. 395, n. 10, p. 912-920, mar. 2020. Disponível em: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext). Acesso em: 09 abr. 2022.

CEBOLLA, Ausías; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. São Paulo: Palas Athena, 2016.

FOSTER, Richard J. *A liberdade da simplicidade*. São Paulo: Editora Vida, 2008.

FOSTER, Richard J. *Celebração da disciplina*. 1. ed. São Paulo: Editora Vida, 1983.

FOSTER, Richard J. *Celebração da disciplina*. 2. ed. São Paulo: Editora Vida, 2007.

FOSTER, Richard J. *Oração: o refúgio da alma*. São Paulo: Vida, 2008.

⁴⁰ KABAT-ZINN, 2017, p. 21.

FRANCE PRESSE. Mentas divagantes tornam pessoas infelizes, conclui pesquisa. *Portal G1*, São Paulo, 11 nov. 2010. Disponível em: <https://g1.globo.com/ciencia-e-saude/noticia/2010/11/mentas-divagantes-tornam-pessoas-infelizes-conclui-pesquisa.html>. Acesso em: 09 abr. 2022.

GRÜN, Anselm. *A oração como encontro*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001.

GRÜN, Anselm. *Jesus e suas dimensões*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2006.

JONES, E. Stanley. *Song of ascents*. Nashville: Abingdon, 1968.

KABAT-ZINN, Jon. *Atenção plena para iniciantes*. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

KELLER, Timothy. *Oração: experimentando intimidade com Deus*. São Paulo: Vida Nova, 2016.

MANNING, Brennan. *Convite à solitude*. São Paulo: Mundo Cristão, 2012.

MERTON, Thomas. *A Igreja e o mundo sem Deus*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2018.

MERTON, Thomas. *A vida silenciosa*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1960.

MERTON, Thomas. *Contemplative prayer*. Nova Iorque: Doubleday, 1969.

MERTON, Thomas. *Direção espiritual e meditação*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1965.

MERTON, Thomas. *O pão no deserto*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1953.

MUGGERIDGE, Malcolm. *Something beautiful for God*. Nova Iorque: Image Books, 1977.

NOUWEN, Henri. *Crescer: os três movimentos da vida espiritual*. São Paulo: Paulinas, 2000.

NOUWEN, Henri. *Espaço para Deus: um convite para a vida espiritual*. São Paulo: Impacto, 2019.

WARREN, Tish Harrison. *Liturgia do ordinário*. São Paulo: Thomas Nelson Brasil, 2021.

WILLARD, Dallas. *O espírito das disciplinas*. São Paulo: Danprewan, 2003.