

NAS TRILHAS DA IMANÊNCIA: MINDFULNESS, SAÚDE MENTAL E ESPIRITUALIDADE SECULAR¹

Isabel Cristina de Moura Carvalho
Giovanna Paccillo

Introdução

Iniciamos este texto com uma pequena história da tradição Zen, também chamada de Khoan, recontada por vários monges budistas. No nosso caso, este Khoan foi recontado pela Monja Shoden, em abril de 2020, no Grupo de Meditação Virtual, empreendido pelo Centro Via Zen, durante o confinamento na epidemia de covid-19².

Um mago, um iogue e um monge Zen estão na beira do rio. O mago diz: “Vou mostrar a vocês como que se atravessa o rio”. E sai andando em cima da água. O iogue diz: “Isso não é nada”. Ele se levanta no ar, sai flutuando e pouso do outro lado da margem. Então, o Mago e o Iogue olham para o monge Zen e ele está se molhando todo, atravessando o leito do rio numa caminhada sinuosa, ora tropeçando nas pedras, ora apoiando-se em alguns arbustos. Quando chega do outro lado, pega a roupa encharcada, começa a torcer, olha para os dois e diz: “Vocês não sabem nada sobre atravessar um rio”.

A travessia que nos interpela está relacionada a compreender como se produzem os sentidos seculares do Mindfulness: uma prática associada, ao mesmo tempo, ao autocuidado e ao bem-estar, no Ocidente, e à meditação budista, originária do Oriente. Como o monge de nosso Khoan, estamos diante de uma espiritualidade imanente que se

1 Agradecemos às agências CAPES, CNPq e Fapesp pelo apoio a esta pesquisa. Agradecemos ainda os comentários dos colegas do NUES – Carlos Alberto Steil, Rodrigo Toniol e Lucas Bacetto –, bem como a leitura e as sugestões de José Guilherme Magnani, do Núcleo de Antropologia Urbana (USP). O Núcleo de Estudos sobre Espiritualidade, Ciência e Saúde (NUES) do Laboratório de Antropologia da Religião (LAR) da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp) dedica-se a pesquisar processos de institucionalização da espiritualidade no campo da saúde. Esclarecemos ainda que uma versão anterior deste trabalho foi encaminhada para publicação no periódico científico *Debates do NER*.

2 O Via Zen é um centro de práticas budistas de tradição japonesa. As sessões de Zazen virtual durante a quarentena de covid-19 foram transmitidas, pelo aplicativo Zoom, do templo do Via Zen (em Viamão/RS, sede rural), onde residia a monja Shoden. O site do Via Zen pode ser acessado em: <https://www.viazen.org.br/>. Acesso em: 10 out. 2023. No momento em que foi escrito este texto, a monja Shoden era a líder dessa Sanga.

distancia das versões “mágicas” da desmaterialização ou, ainda, de um “flutuar” acima da ordem material do mundo, como ilustra o Khoan budista. Partimos da proposição de que as práticas de Mindfulness se aproximam, em certa medida, daquilo que vem sendo denominado “espiritualidade”, remetendo às cosmologias imanentes e seculares em oposição às religiões da transcendência. Nestas últimas, o sagrado é postulado como uma dimensão emanada de uma fonte externa a este mundo, que se alcança por rituais mediadores, como, por exemplo, no cristianismo. Nas espiritualidades seculares, trata-se do cultivo de virtudes para viver neste mundo e encontrar nele sentidos que possam reencantar a existência, com base na materialidade do corpo, dos sentidos e da natureza. Como uma espiritualidade “secular”, o Mindfulness tem conseguido se inserir nos mais diversos ambientes que passam pela regulação estatal, como presídios, escolas e o sistema de saúde público. Neste capítulo, discutiremos as relações entre secularismo e laicidade por meio da análise do Mindfulness em seus usos terapêuticos na saúde mental.

O Mindfulness como espiritualidade secular e prática terapêutica em saúde mental

O Mindfulness emergiu como uma prática terapêutica em 1970 com o pesquisador Jon Kabat-Zinn, na época professor da Escola Médica da Universidade de Massachusetts. Nascido em 1944, de família judaica e criado em Manhattan (Nova Iorque, Estados Unidos), Kabat-Zinn entrou em contato com a meditação zen budista quando era estudante do Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT).

Foi também na Universidade de Massachusetts que, desejoso de difundir os benefícios da meditação budista, iniciou estudos científicos sobre o uso da meditação Mindfulness em pacientes que sofriam com sintomas de estresse, ansiedade, depressão e dores crônicas. O resultado foi a criação do protocolo denominado *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), no Centro Médico da Universidade de Massachusetts, constituído de oito encontros, inspirado no Caminho Óc-

tuplo que guia os praticantes do budismo em sua jornada espiritual³. Esse programa visava “cultivar a consciência que emerge ao se prestar atenção propositadamente no momento presente, sem julgar as experiências que se desdobram momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145, tradução nossa).

O MBSR foi implementado para o tratamento de dor crônica e de uma série de condições clínicas que não respondiam aos tratamentos convencionais (medicamentos, fisioterapias etc.). Para Kabat-Zinn, apesar de a prática de meditação ser comumente chamada de “o coração do budismo”, “essa visão não é nem particularmente ‘Oriental’ e nem mística” (Kabat-Zinn, 2005, p. 2, tradução nossa). Para ele, o Mindfulness é, antes, uma capacidade humana universal, que não requer uma crença religiosa.

Tendo como base o MBSR de Kabat-Zinn, pesquisadores ingleses desenvolveram um outro protocolo, em 1991. O protocolo inglês foi chamado de *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), isto é, a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness. Desenvolvida pelos pesquisadores Zindel Segal (Universidade de Cambridge), Mark Williams (Universidade de Oxford) e John Teasdale (Universidade de Toronto), essa versão combinava a terapia comportamental cognitiva com o MBSR e foi pensada como uma intervenção psicossocial para prevenir recaídas depressivas. Em 2015, o protocolo foi reconhecido pelo National Health Service (NHS) e passou a integrar as orientações para saúde pública no Reino Unido. Desde então, as pesquisas relacionadas ao protocolo parecem ter seguido um caminho de reafirmação de seus benefícios.

Nos anos 2000, o Mindfulness passou a ser utilizado na prática clínica psicoterápica em países como Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Austrália, e Nova Zelândia (Menezes; Dell’Aglío, 2009), e fomentou o desenvolvimento de vários outros programas de saúde ba-

³ O Caminho Óctuplo é constituído de oito aspectos denominados nobres verdades. O primeiro aspecto trata da compreensão correta, ou seja, o entendimento das motivações. O segundo refere-se à intenção correta, que seria perceber os pensamentos e não desejar o mal, ainda que em pensamento. O terceiro diz respeito à fala correta: abster-se de mentir, falar em vão. O quarto é a ação correta, que seria abster-se de destruir a vida, do que não foi dado, e da conduta sexual imprópria. O quinto tem a ver com ter um meio de vida correto, que seria uma indicação para procurar um equilíbrio que não cause mal aos outros seres. O esforço correto é a sexta nobre verdade, relacionada ao abandono de estados prejudiciais ou de atitudes que levem a estados prejudiciais. O sétimo é a consciência correta, que é o alinhamento da percepção do corpo, da ação e dos pensamentos com o restante do caminho óctuplo. E, por fim, a oitava nobre verdade é a concentração correta, ou seja, ser capaz de focar, de atingir uma equanimidade. O budismo considera que, para seguir o caminho óctuplo, são necessárias as virtudes da concentração e do discernimento. Importante destacar que esta nota corresponde a uma simplificação para um entendimento pontual de algo que tem distintas traduções e entendimentos. Por exemplo, a noção de “correto” utilizada para tradução não carregaria o seu oposto “errado”, como normalmente pressupomos. Ela pode significar “coerente”, “coeso”, “integral”.

seados nos dois primeiros protocolos, o MBSR e o MBCT⁴. A disseminação do Mindfulness ocorreu associando essas práticas clínicas à multiplicação de pesquisas científicas e à divulgação mediática em jornais conceituados como *The Guardian*, *Time* e *The New York Times*.

No Brasil, observamos essa profusão de notícias e pesquisas sobre o Mindfulness a partir da segunda década dos anos 2000. Se consultarmos a plataforma Google Scholar, as palavras “Mindfulness” + “Brasil”, estão associadas em aproximadamente 5.260 publicações científicas, sendo que 4.070 delas foram publicadas a partir de 2015. Essas pesquisas normalmente associam a prática a uma melhora num quadro clínico crônico, seja estresse, depressão, ansiedade, cefaleia, insônia, seja até mesmo em casos que se julga necessário trabalhar com a aceitação do processo de adoecimento (p.ex.: Girão, 2017; Lopes, 2017; Moraes, 2019; Souza, 2016). Sua divulgação em veículos midiáticos brasileiros também é recente, tornando-se mais expressiva a partir de 2015⁵. Ao mesmo tempo, também ocorre a criação de grupos e organizações mais ou menos institucionalizados, dedicados à aplicação e ao ensino dessa prática, como o grupo Mindfulness Brasil, o Iniciativa Mindfulness e centros de pesquisa em universidades públicas – sendo o mais conhecido o Centro Mente Aberta ligado à Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Vale destacar que, com a pandemia do novo coronavírus desde 2020, o Mindfulness passou a assumir um lugar recorrente nas matérias de divulgação e difusão científica sobre bem-estar e manejo do estresse pandêmico.

A Cena Mindfulness em quatro capitais do Brasil: aproximações

Tendo como base os nossos campos, é possível traçar o que se tornou visível para nós como uma *Cena Mindfulness* nas capitais que pes-

4 A exemplo do Mindfulness-Based Approaches to Pain and Illness (MBPI), desenvolvido por Vidyaamala Burch em Manchester, na Inglaterra, e voltado para pessoas com dores crônicas ou outras doenças crônicas não transmissíveis, e o Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP), criado por Allan Marlatt com base no MBSR e no MBCT, para fazer que pacientes usuários de substâncias evitassem ter recaídas. Cf.: <https://www.iniciativamindfulness.com.br/programas-de-mindfulness>. Acesso em: 20 ago. 2020.

5 Em 2016, a revista *Superinteressante* publicou uma matéria intitulada “Mindfulness: como domar a sua mente. Agora”. O jornal *Estadão*, também em 2016, falava do Mindfulness para controlar ansiedade e depressão, além de ter feito algumas matérias envolvendo Mindfulness e educação em 2017 e 2019, Mindfulness para empreendedores em 2017, e sobre Mindful Eating em 2019.

quisamos, situadas nas regiões Sudeste e Sul do Brasil: Rio de Janeiro, São Paulo, Belo Horizonte e Porto Alegre⁶. Sabemos que uma história do Mindfulness no Brasil ainda está para ser feita e ultrapassa os limites deste texto, mas podemos indicar uma demarcação que, embora inicial, já anuncia o que chamamos de “cena”: uma configuração centrada no presente e num recorte espacial. Buscamos delinear uma cena dinâmica, que indique os principais fluxos, movimentos e circulações entre atores, instituições e práticas, que nos pareceram relevantes, desde nossa observação etnográfica. Entendemos que esta cartografia pode contribuir para uma primeira aproximação do que poderá ser identificado, com o seguimento de nossas pesquisas, sobre um “Circuito Mindfulness”⁷.

A presença com maior densidade institucional e visibilidade que identificamos foi o Centro Mente Aberta. Este se apresenta como um “Centro de promoção e divulgação de intervenções baseadas em Mindfulness com foco em práticas e programas, formação profissional e pesquisas científicas”⁸. Tem em sua liderança o professor e médico Marcelo Marcos Piva Demarzo. Localizado no Campus Santo Amaro (SP) da Unifesp, Campus voltado para a extensão universitária, o Centro coordena um Programa de Extensão do Departamento de Medicina Preventiva da universidade, tem atuação em pesquisa, liderando um grupo de pesquisa certificado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), e oferece formação de mestrado e doutorado em saúde coletiva com acolhimento de trabalhos sobre Mindfulness, por meio da orientação de Demarzo. Além disso, oferece cursos, workshops, retiros e certificação em Mindfulness. O Centro está articulado internacionalmente e segue as Diretrizes da Rede Britânica

6 Cada uma de nós percorreu caminhos etnográficos diferentes com várias confluências. Isabel Carvalho tem seguido práticas presenciais de Mindfulness desde 2016, junto ao Grupo Iniciativa Mindfulness, no qual realizou a formação “Redução de Estresse Baseado em Mindfulness”, fundamentado no protocolo de oito semanas, na cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Além disso, tem acompanhado nos últimos cinco anos a consolidação de espaços virtuais como Mindfulness Institute (MI) – Sociedade Portuguesa de Meditação (disponível em: <https://meditt.space/>); o site Left Brain Buddha: the modern mindfull life (disponível em: <https://www.brilliantmindfulness.com/>) e o aplicativo de Mindfulness Headspace (disponível em: <https://www.headspace.com/>). Acesso em: 10 out. 2023. Giovanna Paccillo, desde seu mestrado, realizado entre 2019 e 2021, tem acompanhado atividades de Mindfulness em diferentes locais, como: o laboratório de Pânico e Respiração (LABPR) do Instituto de Psiquiatria da UFRJ; o curso “Mindfulness-Based Health Promotion” (MBHP) no Centro Mente Aberta da Unifesp; e o curso “Mindfulness, espiritualidade e as crises humanas” oferecido pela Escola Superior de Teologia (EST).

7 A categoria de circuito foi cunhada por Magnani (1999, 2014) como “a configuração espacial, não contígua, produzida pelos trajetos de atores sociais no exercício de alguma de suas práticas, em dado período de tempo” (Magnani, 2014, parágrafo 51).

8 Disponível em: <https://mindfulnessbrasil.com/o-que-e/>. Acesso em: 10 out. 2023.

de Professores de Mindfulness (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers)⁹. Para além dessas dimensões, eles têm um braço corporativo, a empresa Mindfulness Brasil, que oferece treinamentos e palestras para organizações nas áreas da saúde e da educação.

O Grupo Iniciativa Mindfulness está localizado em Porto Alegre (RS) e se formou entre os anos de 2011 e 2012, reunindo acadêmicos brasileiros que realizavam pesquisas sobre Mindfulness em diferentes instituições que incluíam Unifesp, UFJF e UFRGS. Os objetivos declarados do Grupo, conforme sua apresentação institucional, são: “1 - apresentar o Mindfulness para as pessoas interessadas no tema; 2 - agregar profissionais de Mindfulness que estejam envolvidos com formação continuada em centros de excelência; 3 - oferecer serviços de Mindfulness com qualidade e ética”¹⁰. Começamos a delinear, portanto, como esses profissionais circulam entre os grupos. Longe de manter uma distinção e uma separação institucional rígidas, há uma fluidez que se dá por meio da formação acadêmica, da profissão e de afetos prévios.

Na formação de oito semanas em 2016, em Porto Alegre, realizada por uma das autoras deste capítulo, a instrutora, na época doutoranda da Unifesp sob orientação do professor Marcelo Demarzo, estava ligada ao Centro Mente Aberta. O Iniciativa Mindfulness atendia tanto o público gaúcho, porto-alegrense, como acolhia demandas de outras cidades e estados brasileiros, deslocando-se frequentemente para atividades fora de Porto Alegre. Recentemente, em 2021, depois de um período de dois anos na Califórnia (EUA), a mesma instrutora ofereceu uma palestra sobre Mindfulness na Universidade Estadual do Rio Grande do Sul (UERGS), que obteve uma grande audiência – o que sugere um dos caminhos de difusão do Mindfulness pela via das atividades de extensão acadêmica.

Outro grupo que identificamos como um polo regional é o Núcleo de Mindfulness (NUMI)¹¹. Esse Núcleo está sediado em Belo Horizonte (MG) e dedica-se ao estudo, ao ensino, à prática e à divulgação de Mindfulness. Também está ligado ao Centro Mente Aberta, na medida em que seus membros foram, em sua grande parte, formados por esse Centro. O NUMI tem seu início pouco tempo depois do Iniciativa

9 Disponível em: https://redemindfulness.com/wp-content/uploads/2019/05/Diretrizes_BP_professores.pdf. Acesso em: 10 out. 2023.

10 Disponível em: <https://www.instagram.com/iniciativamindfulness/>. Acesso em: 10 out. 2023.

11 Disponível em: <http://nucleonumi.com.br/>. Acesso em: 10 out. 2023.

Mindfulness, tendo sido fundado em dezembro de 2014. Entre suas propostas, destaca-se: “favorecer o contato e o aprofundamento da prática secular de Mindfulness em seus distintos contextos de aplicação: promoção de saúde (idosos, adultos, adolescentes e crianças), educação, trabalho e organizações”¹². O NUMI reforça seu compromisso com a ciência, deixando um ponto de fuga para um vínculo com o que denomina “tradições culturais”, evitando mencionar especificamente o budismo ou a ioga: “ancoramo-nos nas recomendações internacionais de boas práticas em Mindfulness, nas evidências científicas e nas tradições multiculturais e transdisciplinares relacionadas à temática”.

Identificamos ainda a atuação do irlandês Stephen Little, físico e budista ordenado, que mora e atua no Brasil desde o início dos anos 2000. Formado no método Breathworks (Reino Unido)¹³, desde 2013 ele é representante de uma iniciativa internacional chamada The School of Life, projeto desenvolvido pelo filósofo Alain de Botton. A School of Life no Brasil está localizada em São Paulo e oferece vários cursos e terapias. Como a própria “escola” se apresenta, sua missão é “desenvolver inteligência emocional e explorar as questões fundamentais da vida em torno de temas como trabalho, amor, sociedade, família, cultura e, principalmente, o autoconhecimento”¹⁴.

Outro profissional que trilhou um caminho semelhante ao de Little foi o psiquiatra Leandro Timm Pizutti, que trouxe para o Brasil o RespiraVida Breathworks, uma iniciativa global com sede na Espanha¹⁵. Pizutti é formado em medicina e tem como especialidade a psiquiatria. Segundo consta em sua descrição no site do RespiraVida Breathworks, seu contato com o Mindfulness se deu por seu interesse no potencial de cura das pessoas, bem como seu trabalho prévio com pacientes que sentiam dores crônicas. Inspirado no método Breathworks, o curso ministrado pelo grupo chama-se Mindfulness para Saúde ou, como registrado em inglês, *Mindfulness-Based in Pain Management* (MBPM), e entre

12 Apresentação do NUMI disponível em: <https://nucleonumi.com.br/quem-somos/>. Acesso em: 20 set. 2021.

13 Disponível em: <https://plena.com/pilar/espírito/estudio-plena-entrevista-com-stephen-little>. Acesso em: 10 out. 2023.

14 Disponível em: <https://www.theschooloflife.com/saopaulo/>. Acesso em: 10 out. 2023.

15 O RespiraVida Breathworks é um projeto iniciado em 2007 baseado na experiência de mais de três décadas de seus fundadores na Inglaterra e na Espanha. Na Espanha, constituiu-se como uma associação sem fins lucrativos em 2012 por Dharmakirti Zuazquita, Silamani Guirao Goris e Akinchana Belsa. Disponível em: <https://www.respiravida.net/RVBW>. Acesso em: 18 mar. 2021.

seus objetivos estão o gerenciamento de enfermidades, dores e estresse, além do aprendizado do que ele chama de “qualidades essenciais para amar a vida e florescer” – como compaixão, bondade, equanimidade, aceitação, empatia, apreço, curiosidade, serenidade, perspectiva, autocompaixão, conexão, clareza¹⁶. A iniciativa também oferece formação profissionalizante em Mindfulness com o Programa de Formação Ibero-americana de Professores de Mindfulness e Compaixão.

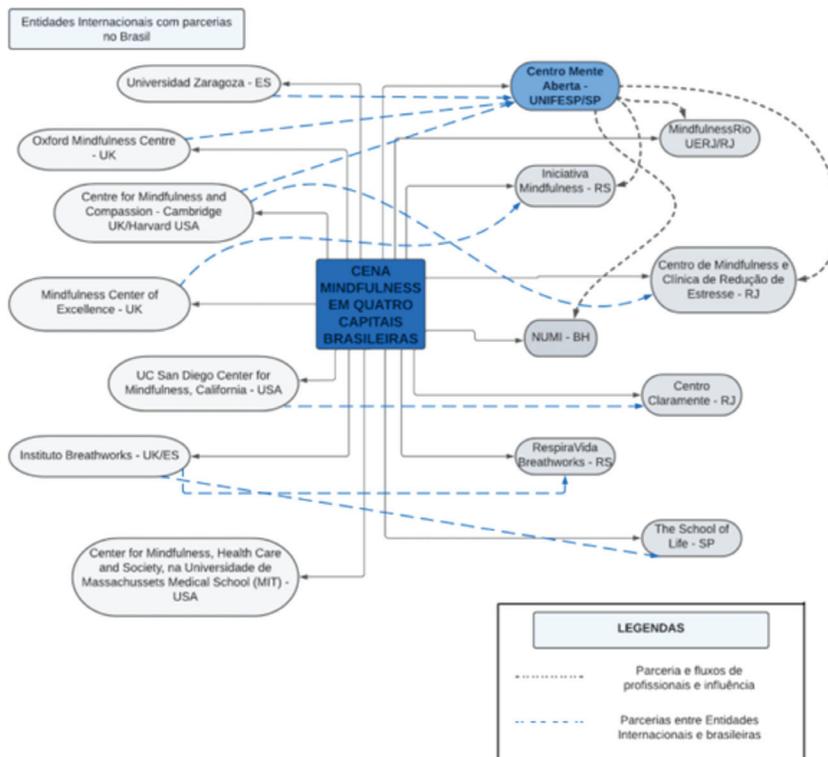
Há outros espaços no Brasil em torno da oferta de serviços baseados em Mindfulness, como o Centro de Mindfulness e Clínica de Redução de Estresse¹⁷; e o Centro Clara Mente – Mindfulness¹⁸, ambos no Rio de Janeiro. Esses Centros não estão ligados a nenhuma universidade ou a iniciativas internacionais. Oferecem serviços profissionais como uma clínica de Mindfulness, com atendimentos individuais e grupais para clientes individuais e empresariais. Nos dois casos destacados no Rio de Janeiro, os Centros são apoiados em um único instrutor ou líder, que oferece vários serviços: clínica, formação e intervenção em empresas. No primeiro caso, é um psicólogo brasileiro e, no segundo, um economista francês que declara ter vivido um período na Ásia e se estabelecido no Rio de Janeiro após uma peregrinação pelo Caminho de Santiago de Compostela.

16 Disponível em: <https://respiravidabreathworks.com.br/treinamento-pessoal/>. Acesso em: 18 mar. 2021.

17 Disponível em: <https://www.brasilmindfulness.com/blog>. Acesso em: 10 out. 2023.

18 Disponível em: <https://www.claramente.net>. Acesso em: 10 out. 2023.

Figura 1 – Cena Mindfulness em quatro capitais do Brasil nas regiões Sudeste e Sul e suas referências internacionais



Fonte: Elaborado pelas autoras.

É possível perceber que o ambiente Mindfulness se organiza tendo como base uma articulação de serviços associados a intervenções terapêuticas, à educação emocional, à formação de instrutores e a intervenções corporativas. Esses serviços, em alguns casos, estão em espaços acadêmicos, nas áreas de extensão e pesquisa, e podem contar com certificações universitárias. Mas também observamos a oferta de Mindfulness por instituições não acadêmicas que contam com algum tipo de vínculo e/ou certificação de instituições globais. Em menor número, observamos algumas instituições cuja legitimidade está baseada na trajetória de formação de seus terapeutas e instrutores. Trata-se de um universo bastante internacionalizado, no qual as iniciativas

brasileiras estão frequentemente vinculadas de modo mais ou menos direto às instituições internacionais de formação e promoção de Mindfulness, geralmente de língua inglesa¹⁹.

Entre as principais referências internacionais mencionadas pelos grupos e profissionais brasileiros, estão o Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society (CFM), na University of Massachusetts Medical School²⁰ – que é a instituição pioneira fundada por Kabat-Zinn –, o Instituto Breathworks²¹ e o Oxford Mindfulness Centre²² – ambos em Manchester, no Reino Unido –, o Center for Mindfulness and Compassion, de Cambridge (Reino Unido) e Harvard (Estados Unidos), o Mindfulness Centre of Excellence (Reino Unido) e a UC San Diego School of Medicine, nos Estados Unidos.

O Mindfulness no jogo das tradições e das traduções

Considerando tanto a cena pesquisada quanto o ambiente internacional do Mindfulness, evidencia-se a constante conexão entre os planos local e global, mediante a circulação de profissionais e instrutores. Notamos também uma posição “entrelugares” que parece ser estruturante do Mindfulness. Isto é, permanecer em um lugar que não é o da permanência, mas o da passagem e da conexão.

Um primeiro aspecto que destacamos diz respeito a um *entrelugar* linguístico ocupado pelo Mindfulness. O Mindfulness reside na “margem da palavra”²³. Embora tenhamos uma tradução de Mindfulness para o português como “atenção plena”, é em inglês que essa prática tem sido nomeada, em múltiplos contextos brasileiros e portugueses – opção que mantivemos neste texto. Contudo, é importante adentrar os sentidos da atenção plena em sua acepção budista, como uma das virtudes do Dharma, para compreender as continuidades e discontinuidades entre essa matriz espiritual e sua tradução na prática clínica e secular do Mindfulness. São inúmeras as tentativas, tanto da parte de psicólogos

19 Para identificação mais precisa de um circuito internacional de Mindfulness, cf. o artigo de Le Menestrel (2022).

20 Disponível em: <https://www.ummhealth.org/center-mindfulness>. Acesso em: 10 out. 2023.

21 Disponível em: <https://www.breathworks-mindfulness.org.uk/>. Acesso em: 10 out. 2023.

22 Disponível em: <https://www.oxfordmindfulness.org/>. Acesso em: 10 out. 2023.

23 Verso da letra da música “A terceira margem do rio”, composição de Caetano Veloso e Milton Nascimento, referindo-se ao conto de Guimarães Rosa de mesmo nome, que integra a coletânea *Primeiras Estórias*.

quanto de monges que se dedicam à difusão do budismo no Ocidente, de traçar paralelos entre o budismo e a psicologia, na busca de delinear o que seria uma psicologia budista²⁴. Entre essas várias tentativas, o fenômeno Mindfulness parece catalisar uma das mais bem-sucedidas traduções e transposições de uma ascese religiosa para uma clínica específica da psicologia e da psiquiatria.

Dharma: o caminho virtuoso e a atenção plena

É relevante compreender os deslocamentos de alguns significantes-chave que marcam as trilhas da tradução – e da inevitável traição e reinvenção – dos sentidos que ligam o budismo, em suas raízes indo-asiáticas, aos sentidos atuais do Mindfulness, na saúde mental ocidental.

Um primeiro conceito a ser brevemente situado nesse percurso é o de Dharma. Gomediano (2010) e Zimmer (1997) analisam o conceito de Dharma na perspectiva semiótica. Segundo Zimmer (1997, p. 123), o termo Dharma deriva de um pan-indianismo brâmane, postumamente transposto para o código de ação virtuoso do budismo:

Dharma deriva da raiz *dhr*, que significa “sustentar” e esta palavra implica não só uma lei universal que governa e sustenta o cosmo, mas também refere-se às leis particulares ou inflexões da “lei” [...]. Ou seja, o Dharma manifesta-se até mesmo nas partes aparentemente mais alheias à ação do juízo humano, pois tudo está sujeito a alguma dessas leis particulares, porque há uma forma apropriada, culturalmente sancionada positivamente, para qualquer fazer humano.

Para Gomediano (2010), a noção de Dharma, apesar de apresentar algumas diferenças entre as diversas doutrinas do próprio bramanismo, é uma estrutura subjacente a estas, mantendo as características mais importantes e profundas que são comuns às diversas doutrinas, incluindo o budismo. Gomediano concorda com Zimmer (1997) sobre o conceito de Dharma ter sua origem no universo pan-indiano e exercer as funções de “modelização” e “modalização”, isto é, carregar códigos que prescrevem deveres e interdições para modelar a ação virtuosa.

²⁴ Há uma vasta literatura sobre as aproximações entre psicologia e budismo. Cf., por exemplo: Arias *et al.* (2006); Bishop *et al.* (2004); Brown e Ryan (2003); Epstein (2018); Fulton e Siegel (2005); Mañas (2007); Mañas, Justo e Faisey (2009); Robbins (2002); Tsering (2007); Teasdale, Segal e Williams (1995); Vallejo (2007).

Como explica a brasileira Monja Coen²⁵, baseada na obra de Kogen Mizuno (1996), a Verdade do Caminho ou a Verdade do Dharma (marga-satya, magga-sacca) refere-se à extinção do sofrimento, ao caminho da prática e ao nirvana, conhecido como “O Caminho Nobre de Oito Aspectos ou Oito Passos”. Embora possam ser estudados individualmente, cada um dos oito aspectos faz parte de um todo orgânico e indivisível. O sétimo aspecto desse conjunto é a atenção plena ou “Mindfulness”²⁶.

Atenção Plena: sentidos originários e deslizamentos na transposição para o Mindfulness

A atenção plena é uma das oito dimensões da quarta nobre verdade do caminho da iluminação ou do despertar. A noção budista de atenção plena é um conceito no qual se inspiram e, ao mesmo tempo, também se afastam as técnicas de Mindfulness. No budismo, a noção de atenção plena vem da palavra *Sati*, originária de um dialeto do sânscrito chamado pali, encontrado nos primeiros ensinamentos budistas²⁷. *Sati*, em pali, posteriormente traduzido como atenção plena, designa uma das qualidades essenciais no método de cultivo mental ensinado pelo Buda. *Satipatthana*, ou os fundamentos da atenção plena, é o método de desenvolvimento de *Sati* (Thanissaro, 2013).

Segundo a publicação budista *Tricycle*, “Buda deu um conjunto de instruções para meditação que ficou conhecido como *Satipatthana Sutta*, ou ‘Discurso sobre o Estabelecimento da Plena Atenção’” (What is [...], 2013, tradução nossa). A “atenção plena correta”, uma das verdades do nobre caminho óctuplo, ensinada pelo Buda, levaria ao despertar. A definição de *Sati* pelo Buda era: manter algo em mente, lembrar continuamente o objeto em que você está visando manter sua atenção, estar alerta; ser “ardente”²⁸; estar atento; experimentar com compreen-

25 Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=ldXWwp10HJs>. Acesso em: 10 out. 2023.

26 Conforme apontado anteriormente, os aspectos do caminho óctuplo são: ponto de vista correto; pensamento correto; fala correta; ação correta; meio de vida correto; esforço correto; atenção correta; concentração correta.

27 Segundo Skare (2018, p. 62), o pali é uma língua aparentada do sânscrito, exceto que se trata de uma língua montada artificialmente com pedaços de dialetos falados nas diferentes partes da Índia cerca de 2.600 anos atrás. O Buda histórico nunca falou realmente pali, mas o pali é a língua mais próxima do que ele teria falado.

28 Thanissaro (2013) se refere ao significado de “ardente” como qualidade a ser cultivada no budismo e que significa estar aplicado naquilo que está sendo feito, dando o melhor de si para fazê-lo com habilidade.

são. Embora essa definição pareça semelhante aos sentidos acionados nas práticas de Mindfulness, o ensinamento no site budista adverte:

Como o conceito popular de “atenção plena” cresceu exponencialmente nas últimas três ou quatro décadas, o termo foi definido e interpretado de todas as maneiras e aplicado a todos os aspectos da vida, de transações comerciais a comer e fazer sexo. Na verdade, estar “atento” muitas vezes é visto como um fim em si mesmo. Isso, entretanto, não é uma ideia budista. É importante lembrar que o Buda nunca disse que a atenção plena pode resolver nossos problemas – é apenas uma habilidade entre muitas coisas que ele ensinou no caminho que conduz à cessação do sofrimento (What is [...], 2013, tradução nossa).

Em outra fonte budista, o monge teravada estadunidense Ajaan Thanissaro (2013) destaca que a atenção plena é o que mantém a perspectiva da atenção com sabedoria. E nos lembra que, no caminho óctuplo, uma das características do caminho do Dharma, a atenção plena corresponde a um dos aspectos, guiando o praticante budista na direção da libertação do sofrimento. O esforço correto, outra dimensão do Caminho, é o esforço para ser habilidoso. A atenção plena ajuda o esforço correto na medida em que nos lembra de permanecer com ele, de modo que não o abandonemos. Nesse ensinamento, Thanissaro distingue os usos não budistas da atenção plena:

livros populares sobre meditação, no entanto, oferecem uma série de outras definições para a atenção plena, e um monte de outras funções que esta deve cumprir – são tantas que a pobre palavra fica totalmente distorcida, perdendo a sua forma. Em alguns casos, a atenção plena é até mesmo definida como o Despertar, como na frase: “Um momento de atenção plena é um momento de Despertar” – algo que o Buda nunca diria, porque a atenção plena é condicionada e o nirvana não é (Thanissaro, 2013).

O monge também distingue a atenção plena budista de seus usos como “aceitação”, ou “não reação”. E, ao que parece, endereça sua crítica diretamente ao Mindfulness ao mencionar exemplos icônicos dos protocolos Mindfulness como a contemplação, com todos os sentidos, de uma uva-passa. Segundo ele:

Às vezes, a atenção plena é definida como apreciar o momento por todos os pequenos prazeres que este nos pode oferecer: o gosto de uma uva-passa, a sensação de uma xícara de chá em nossas mãos. No vocabulário do Buda, esta apreciação é chamada de contentamento ou satisfação, (*pamojja*). O contentamento é útil quando estamos enfrentando dificuldades físicas, mas não é sempre útil no campo da mente (Thanissaro, 2013).

Em uma série de ensinamentos denominados *Dharma Talks*, o mestre Guo Gu, um monge chinês que lidera o centro de estudos budistas na Flórida (EUA)²⁹, também distingue os sentidos de Mindfulness e adverte:

Algumas pessoas confundem atenção plena, percepção, clareza, com autoconsciência. Portanto, consideram a ação de estar cientes de fazer alguma coisa com a prática budista de atenção plena. *Isso não é atenção plena. Isso é autoconsciência.* Esta é a função da mente ilusória, a mente que se bifurca e polariza a experiência em sujeito e objeto, transformando tudo em uma coisa fixa. Isso não é atenção plena. Nem é essa uma consciência genuína. Os budistas falam sobre a experiência natural. Nessa experiência natural, não há outra mente olhando para isso, há apenas uma mente experienciando, no frescor do momento a momento. Não há uma pequena voz autoconsciente sobre nosso ombro dizendo: “Você deve fazer isso. Você está fazendo um ótimo trabalho. Você não deveria fazer isso, não deveria fazer aquilo”. Toda essa tagarelice é a objetificação de cada um dos nossos movimentos. Diferentemente disso, o que buscamos é apenas o fluxo da experiência, isto sim, é consciência genuína (Guo Gu, 2021, tradução nossa, grifo nosso).

Com essa sequência de referências budistas críticas ao Mindfulness e aos múltiplos sentidos que este pode adquirir, queremos apontar as transformações contextuais operadas pela “tradução” ou “purificação” científica do Mindfulness. Como veremos na seção seguinte, essas traduções, antes de representarem uma perda, são, na verdade, produtivas.

²⁹ Disponível em: <https://tallahasseechan.org/>. Acesso em: 10 out. 2023.

A tradução pragmática do Dharma

Kabat-Zinn (2011) aposta na equivalência linguística da tradução do Dharma e da atenção plena nas técnicas terapêuticas que cunhou como Mindfulness, no mundo clínico. Em um artigo na revista budista *Contemporary Buddhism*, escrito para seus pares budistas, ele atribui a origem do MBSR a uma revelação que recebeu durante uma meditação, em um retiro budista. É esse o momento em que relata adquirir a clareza sobre sua missão no empreendimento de levar para a clínica ocidental os ensinamentos budistas. Para tanto, ele admite a necessidade de transpor, para um vocabulário secular norte-americano, os termos do Dharma, ao descrever o insight que teve ao meditar:

Uma enxurrada de pensamentos se seguiu após um longo momento [de meditação] e projetou claramente uma imagem. Por que não tentar tornar a meditação um sentido comum que faça que qualquer pessoa se sinta atraída por ela? Por que não desenvolver um vocabulário americano que fale diretamente ao coração da questão, e não se concentre nos aspectos culturais das tradições das quais o dharma emergiu, por mais lindas que sejam, ou nos debates acadêmicos centenários sobre distinções sutis no Abhidharma (Kabat-Zinn, 2011, p. 287-288, tradução nossa).

Em uma nota que parece posterior à sua “revelação”, mas adicionada ao mesmo artigo, Kabat-Zinn comenta:

Eu pensei nisso nesses termos na época [um vocabulário americano que fale diretamente ao coração da questão]. Agora não tenho certeza de qual adjetivo usar. Secular pode servir, exceto que parece dualista, no sentido de se separar do sagrado; eu vejo o trabalho de MBSR como sagrado e também secular, no sentido de que tanto o juramento de Hipócrates quanto o voto de bodhisattva são sagrados, e tanto a relação médico-paciente quanto professor-aluno também o são. Talvez precisemos de novas maneiras de “definir” nossa visão, nossas aspirações, e nosso trabalho comum. Certamente é apenas uma questão de “vocabulário americano” nos EUA. Mas cada país e cultura terá seus próprios desafios em moldar a linguagem em sua própria essência, sem desnaturar a totalidade do dharma (Kabat-Zinn, 2011, p. 301, nota 5, tradução nossa).

Vemos um movimento interessante nessa fala de Kabat-Zinn. Para ele, existiria a possibilidade de se retirar aspectos confessionais e tradicionais presentes no Dharma, para uma adaptação a um vocabulário moderno e secular norte-americano. Existiria algo como uma essência, ou o “coração da questão”, que seria passível de tradução. Por outro lado, há também a problematização da utilização da palavra “secular” como o oposto do “sagrado”, no Ocidente. Kabat-Zinn tenta uma solução de compromisso, afirmando que o Mindfulness é uma prática, ao mesmo tempo, “sagrada” e “secular”. Ainda assim, consideramos que sua “tradução” para o Ocidente não consegue a pretendida correspondência com a experiência original. A premissa da qual parte, de que a tradução seria apenas uma questão de equivalência linguística, nos parece insustentável. Trata-se, do nosso ponto de vista, de uma transposição que envolve os universos experienciais e culturais dos quais as palavras são uma expressão material. Nesse caso, a própria divisão entre o sagrado e o secular é uma divisão ocidental que não encontra correspondência nos contextos orientais da tradição budista. Talvez, por isso, o frequente deslizamento de palavras que vêm do sânscrito e de uma cultura pan-indiana, de seu contexto original para os contextos ocidentais, produz o que podemos chamar de “equívocos produtivos”.

A aposta de Kabat-Zinn de que cada cultura deve encontrar as palavras para, em seus próprios termos, traduzir o Dharma, traz em si um ideário pragmático bastante ocidental e, poderíamos dizer, de certa forma, colonialista. Kabat-Zinn não está preocupado com a hermenêutica do budismo e suas raízes no sânscrito antigo. O que o inspira é uma aplicação terapêutica que possa ajudar as pessoas a melhorarem clinicamente de quadros de sofrimento emocional. Nessa transposição, embora motivado por um sentimento altruísta, Kabat-Zinn parece associar-se a uma visão funcionalista da cultura como um terreno universal, em que cada grupo pode traduzir, em seus termos, a experiência de outro grupo culturalmente diferente. Além disso, pressupõe a separação entre uma prática e seus sentidos, ou seja, supõe que as práticas de atenção plena teriam uma autonomia, para além dos sentidos culturais originários, tornando possível suspender seu conteúdo budista, convertendo o caminho dos preceitos budistas em protocolo biomédico para a cura do sofrimento psíquico.

Este “equivoco” sobre o que pode uma tradução, em termos da transposição de contextos históricos e experienciais tão diferentes, nos faz pensar na ideia de “falsos amigos” (*False Friends*). Uma expressão utilizada no aprendizado de uma língua estrangeira, em que uma palavra de mesma grafia tem sentidos diferentes na língua do aprendente e na língua estrangeira. Essa é uma das fontes de muitos mal-entendidos linguísticos. Com isso, chamam nossa atenção a circulação e a repetição de palavras idênticas, mas com sentidos que não são equivalentes se tomadas nos textos da tradição budista e nos contextos clínicos. Apenas para citar algumas, além da atenção plena, temos: “meditação”, “respiração”, “prática” e “mente”. Valeria a pena um exercício hermenêutico para cada uma delas considerando o cotejamento de seus sentidos originários e seus usos no vocabulário médico do Mindfulness, tarefa que ultrapassa os limites deste texto.

Contudo, o que interessa ressaltar aqui é a existência de lacunas, associações rápidas e traduções redutoras e sedutoras. Estas sobreposições e imprecisões favorecem o que chamamos anteriormente de “equivocos produtivos”, isto é, produzem equivalências simplificadoras entre os diferentes contextos culturais em jogo. Por meio de uma inevitável contaminação de sentidos, sugere-se uma equivalência entre a mente desperta e as qualidades virtuosas de um praticante budista como a alegria, a calma, o desapego, a leveza, a tolerância, com um estado de bem-estar que as práticas de Mindfulness, em suas versões psicologizadas, prometem. Um dos efeitos do uso impreciso entre palavras idênticas ou muito semelhantes é agregar uma aura de uma sabedoria ancestral às modernas práticas científicas de alívio do estresse.

Equívocos produtivos

Nas práticas de Mindfulness, reitera-se sua dissociação com a religião. Seu caráter secular é reivindicado repetidamente, ao mesmo tempo que uma aura dos benefícios da meditação, da contemplação, da atenção plena, como parte de um *ethos* espiritual budista, está sempre presente. Os instrutores de Mindfulness são, em geral, apresentados por sua formação escolar, titulação em Mindfulness e, não raro, experiências

em práticas orientais como ioga, tai chi e retiros em mosteiros budistas. Se a legitimação do Mindfulness passa pela mitigação do aspecto espiritual e pela evocação da ciência baseada em evidências, sua inspiração notadamente “mística” parece ser uma chave importante para manter um *equivoco produtivo*, acionando expectativas de transformação pessoal e bem-estar que extrapolam sua base científica.

Esta ambivalência parece ser constitutiva das práticas de Mindfulness e pensamos que não pode ser resolvida, sob pena de esvaziar em grande parte a promessa tácita de um certo estado da alma ou estilo de vida a ser alcançado, na “oferta Mindfulness”. Vejamos outro exemplo. O nome do site de Sarah Rudell Beach³⁰ condensa o que poderíamos chamar de uma associação dissociativa entre religião e ciência: *Left Brain Buddha*. Dessa forma, signos do budismo, como a evocação do próprio “Buddha”, são reconfigurados lado a lado com a neurociência, indexada na expressão “Left Brain”. Embora a postura corporal, a respiração, a regularidade das práticas de Mindfulness sejam alusivas a uma prática espiritual, seu contexto de aplicação acontece como serviço de saúde mental, não religioso, vinculado principalmente à psicologia e, sobretudo, às vertentes comportamentais e cognitivas da psicologia. A mitigação do aspecto tradicional-religioso que opera sem, contudo, renunciar a uma aura iniciática que promete superar a dor é a ambivalência central que, do nosso ponto de vista, constitui o Mindfulness. Como prática terapêutica, reivindica evidências científicas, neurofisiológicas, e baseia-se em estudos sobre melhorias em quadros patológicos de sofrimento físico e psíquico. Mas, ao mesmo tempo, beneficia-se da aura mística-religiosa, negada, retraduzida como espiritualidade secular, mas nunca totalmente “purificada”³¹.

A espiritualidade joga um papel importante nesse processo como uma espécie de “religião secular” que pode transitar no mundo científico sem comprometer as bases racionais da modernidade secular. Esse é

30 Disponível em: <https://leftbrainbuddha.com/>. Acesso em: 10 out. 2023.

31 Aqui nos referimos à noção de purificação proposta por Latour (2019) como uma das estratégias constitutivas da modernidade. Ela se daria pelo trabalho constante de separação e manutenção da distinção entre os “híbridos” natureza e sociedade, ciência e religião, entre outras dualidades. A modernidade, desse modo, depende de uma recusa da religião como fator explicativo tanto da natureza quanto do social, para que não haja competição entre explicações e para que as distinções modernas sigam existindo. Esse é o trabalho da purificação. Esse processo, no caso do par ciência e religião, passa pela desautorização de toda fonte de verdade proveniente da esfera do religioso, em favor da ciência.

um fenômeno que verificamos também no apelo positivo que a natureza e a sensibilidade ecológica exercem para um “sagrado moderno”, no qual a transcendência está na imanência do mundo natural (Carvalho; Steil, 2008)³². A espiritualidade como formulada contemporaneamente consegue indexar um paradoxo histórico que poderíamos descrever, nos termos de Gauchet (1985), como uma “religião do fim da religião”, ou seja, portadora de uma visão holística, sem levar junto com ela uma religião ou prática confessional específica. Isso a torna uma categoria com passe livre para uma ampla circulação nas práticas de saúde, bem como em campos conexos e associados ao bem-estar e ao bem-viver, como é o caso das práticas ecológicas.

Os estudos de Rodrigo Toniol (2017a, 2017b, 2018) mostram como essa categoria se comporta quando há a mediação do Estado. Ele demonstra que há um ambiente propício no campo da saúde para os processos de institucionalização de práticas associadas à categoria de “espiritualidade”. A chave para isso estaria em dois movimentos importantes: o primeiro, já demonstrado por Winnifred Sullivan (2014), é o entendimento da espiritualidade como algo que todos os seres humanos têm em comum, ou seja, uma dimensão humana universal; já o segundo é a associação da categoria espiritualidade ao campo da saúde, tornando-a passível de mensuração e de validação nos termos de uma ciência baseada em evidências. Trata-se, em última instância, de processos de purificação da espiritualidade, no sentido de separá-la de possíveis conotações ou “contaminações” confessionais. Isso é o que permite que a categoria espiritualidade transite juntamente com outras categorias médicas e habite ambientes seculares. A mesma operação, na medida em que não é completamente bem-sucedida, também propicia que a espiritualidade tenha duplo trânsito, levando como um contrabando para o ambiente médico-científico alguns sentidos confessionais que sobrevivem à purificação. Isso resulta numa certa confusão das fronteiras que tentam demarcar a separação entre os domínios da natureza, da cultura, da ciência, da saúde, da religião e da tradição.

32 Cf. também o artigo traduzido para o site do NUES intitulado “McMindfulness e as políticas da respiração”. Disponível em: <https://nues.com.br/mcmindfulness-e-as-politicas-da-respiracao/>. Acesso em: 25 abr. 2021. Disponível em inglês em: <https://lifeofbreath.webspace.durham.ac.uk/mcmindfulness-and-the-politics-of-breath/>. Acesso em: 10 out. 2023.

Toniol mostra esses processos de manejo da espiritualidade tanto em estudos documentais sobre as políticas globais da Organização Mundial da Saúde quanto em estudos etnográficos sobre a implementação do Plano Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PNPIC) no Brasil. Embora o Mindfulness não tenha sido ainda incorporado ao PNPIC, ele segue, no Brasil, uma trilha de legitimação e difusão similar às outras práticas integrativas. Seus idealizadores lançam mão dos mesmos argumentos para tal, a saber: o Mindfulness como uma dimensão humana, o Mindfulness como fator de saúde e bem-estar, passível de comprovação científica. Nesse sentido, a entrada do Mindfulness no Estado – como já ocorre no Reino Unido e em algumas políticas públicas brasileiras – pode fomentar questões parecidas, como é o caso dos limites da laicização/cientificização na condição de um recurso “regulatório”. O problema em tomar a laicização/cientificização como parâmetro normativo máximo para definir que tipo de serviços de saúde o Estado deve ou não deve oferecer, é que essa operação não leva em consideração diferentes intersecções dos campos secular e confessional.

Ainda na esteira daquilo que propõe Toniol, devemos estar atentos ao fato de que a associação entre saúde, espiritualidade e Estado no âmbito de políticas públicas é uma configuração particular para a qual nos interessa menos a definição de “espiritualidade” e mais a compreensão de quais relações essa categoria estabelece com outros termos. É nesse sentido também que argumentamos pela ambivalência do Mindfulness. A matriz confessional budista, tantas vezes negada, parece jogar um papel importante na convocação e na adesão pela sedução que o budismo exerce. A aura positiva que advém das promessas do budismo, pelo menos na imaginação ocidental, situa o Mindfulness como caminho para um estado de felicidade, serenidade, cessação do sofrimento, desapego e liberdade, entendido como o controle das próprias emoções. A promessa velada – ao mesmo tempo negada e anunciada – de “iluminação”, embora esconjurada pela purificação científica, parece ser igualmente transportada, como um contrabando consentido de significados, propiciando que a difusão do Mindfulness se alimente do imaginário que associa o budismo a uma face sorridente, pacífica, serena, obtida por meio da vida virtuosa dos praticantes.

Conclusão

Neste texto, buscamos compreender, com base no fenômeno da expansão das práticas de Mindfulness no Brasil, os modos de transposição, tradução e ressignificação de práticas relacionadas à meditação que, “purificadas” da ascese de suas tradições espirituais originárias, ressurgem em protocolos científicos da psicologia e psiquiatria. Nessa transposição, procuramos mostrar descontinuidades e continuidades, assumidas e/ou negadas – como no caso que chamamos de *equivocos produtivos*. Assim, pudemos perceber que, embora com sentidos parcialmente sobrepostos, a noção de atenção plena na tradição budista permanece como um horizonte de referência, ao mesmo tempo que se diferencia dos seus usos no Ocidente.

O que nos interroga é justamente a sobreposição de contextos e sentidos disjuntivos. A atenção plena na tradição indo-asiática constituiu-se em uma das virtudes em direção ao despertar, no sentido budista. Isso implica, entre outras transformações, a dissolução da consciência individual e a fusão com o universo. No Ocidente, a prática de Mindfulness tem se associado ao treino persistente da respiração e da modulação da atenção nas sensações corporais e nos humores, subjacentes ao momento presente, com o propósito de uma melhor e mais estável organização da consciência no manejo das emoções. Assim, o que em um regime de práticas (budismo) se mostra como caminho para a dissolução da consciência, no outro (terapêuticas psi) é um instrumento de fortalecimento da consciência. Não obstante, como mostramos, permanece uma zona de ambivalência, ou melhor, bivalência, em que ambos os regimes de práticas operam numa tensão ou equivoco produtivo, sem que um nunca colonize ou reduza totalmente o outro.

O que se destaca no caso do Mindfulness para o debate sobre laicidade é exatamente esse caráter “espiritual” que a prática carrega considerando o budismo, além de sua crescente presença pública em espaços em que a presença confessional não seria admitida. Contudo, os protocolos Mindfulness já integram políticas públicas de saúde mental em vários países e, ao mesmo tempo, estão presentes no debate público. A espiritualidade laica, portanto, como apontamos, envolve uma série de

elementos que permitem sua associação ao campo científico e, ao mesmo tempo, com o domínio do “sagrado”. Ao reiterarmos a ambivalência desse processo, indicamos que a espiritualidade parece resistir à sua completa redução aos termos da laicidade científica, que a define como um aspecto “natural” e “universal” do humano. Nesse sentido, acompanhar etnograficamente as confluências das chamadas espiritualidades laicas com os campos da ciência e da confessionalidade, como demonstramos no caso do Mindfulness, poderia ajudar a enriquecer a discussão sobre laicidade e religião, trazendo outras questões para esse debate.

Referências bibliográficas

ARIAS, Albert J.; STEINBERG, Karen; BANGA, Alok; TRESTMAN, Robert L. Systemic review of the efficacy of meditation techniques as treatments for medical illness. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 12, n. 8, p. 817-832, 2006.

ASKER, Chloe. (Mc)Mindfulness and the politics of breath. *Life Of Breath*, Durham University, 12 maio 2020. Disponível em: <https://lifeofbreath.webspace.durham.ac.uk/mcmindfulness-and-the-politics-of-breath/>. Acesso em: 10 out. 2023.

BISHOP, Scott R.; LAU, Mark; SHAPIRO, Shauna; CARLSON, Linda; ANDERSON, Nicole D.; CARMODY, James; SEGAL, Zindel V.; ABBEY, Susan; SPECA, Michael; VELTING, Drew; DEVINS, Gerald. Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 11, n. 3, p. 230-241, 2004.

BROWN, Kirk Warren; RYAN, Richard M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 84, n. 4, p. 822-848, 2003.

CARVALHO, Isabel Cristina Moura; STEIL, Carlos Alberto. A sacralização da natureza e a “naturalização” do sagrado: aportes teóricos para a compreensão dos entrecruzamentos entre saúde, ecologia e espiritualidade. *Ambiente & Sociedade*, Campinas, v. 11, n. 2, p. 289-305, 2008.

- EPSTEIN, Mark. *Pensamentos sem pensador: Psicoterapia pela perspectiva budista*. Rio de Janeiro: Gryphus, 2018.
- FULTON, Paul R.; SIEGEL, Ronald D. Buddhist and western psychology: seeking common ground. In: GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. (ed.). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York and London: The Guilford Press, 2005. p. 28-51.
- GAUCHET, Marcel. *Le désenchantement du monde: une histoire politique de la religion*. Paris: Gallimard, 1985. (Bibliothèque des Sciences Humaines).
- GIRÃO, Áthila Campos. *Efeitos da acupuntura e de mindfulness em usuárias com cefaleia primária crônica na atenção primária à saúde no município de Fortaleza-CE: estudo de viabilidade e eficácia preliminar*. 2017. Tese (Doutorado em Saúde Coletiva) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2017.
- GOMEDIANO, Lucas Torrisi. Análise semiótica do dharma. *Estudos Semióticos*, v. 6, n. 2, p. 113-124, 2010.
- GUO GU. Meditation Month 2021: Let Go and Break Through. *Tricycle: The Buddhist Review*, 22 mar. 2021. Disponível em: <https://tricycle.org/trikedaily/meditation-month-silent-illumination/>. Acesso em: 10 out. 2023.
- KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.
- KABAT-ZINN, Jon. *Coming to our senses: healing ourselves and the world through Mindfulness*. New York: Hyperion, 2005.
- KABAT-ZINN, Jon. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, v. 12, n. 1, p. 281-306, 2011.
- LATOUR, Bruno. *Jamais fomos modernos: ensaio de antropologia simétrica*. São Paulo: Editora 34, 2019.

LE MENESTREL, Sara. “See you on the other side”: silent retreats as initiation among mindfulness meditation teachers. In: TANTCHOU, Josiane; LOUVEAU, Frédérique; GRUÉNAIS, Marc-Eric (dir.). *Le bien-être au Nord et au Sud: explorations*. Louvain-la-Neuve: Éditions Academia-EME, 2022. p. 165-202.

LOPES, Shirlene Aparecida. *Mindfulness e dor nos distúrbios osteomusculares: uma experiência com auxiliares e técnicos de enfermagem*. 2017. Dissertação (Mestrado em Educação e Saúde) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2017.

MAGNANI, José Guilherme. *Mystica urbe: um estudo antropológico sobre o circuito neo-esotérico na metrópole*. São Paulo: Studio Nobel, 1999.

MAGNANI, José Guilherme Cantor. O Circuito: proposta de delimitação da categoria. *Ponto Urbe*, São Paulo, n. 15, p. 1-13, 2014.

MAÑAS, Israel. Nuevas terapias psicológicas: la tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, n. 40, p. 26-34, 2007.

MAÑAS, Israel; JUSTO, Clemente; FAISEY, Michèle. Mindfulness y psicología: fundamentos y términos de la psicología budista. *Web de Medicina y Psicología*, p. 1-11, 2009.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL’AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009.

MIZUNO, Kogen. *Essentials of Buddhism: basic terminology and concepts of Buddhist philosophy and practice*. Tokio: Kosei Publishing Company, 1996.

MORAES, Vinícius Santos de. *Estresse e atenção plena: um estudo transversal correlacional analítico com trabalhadores técnicos administrativos de uma universidade pública*. 2019. Dissertação (Mestrado em Enfermagem Psiquiátrica) – Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2019.

ROBINS, Clive J. Zen principles and mindfulness practice in dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, v. 9, n. 1, p. 50-57, 2002.

SKARE, Nils Goran. Para traduzir o cânone pāli: a *reine Sprache* do outro lado da fita de Möbius. *Cadernos de Tradução*, Florianópolis, v. 38, n. 2, p. 61-77, 2018.

SOUZA, Isabel Cristina Weiss de. *Avaliação da efetividade do programa de Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP) como estratégia adjunta ao tratamento da dependência de tabaco*. 2016. Tese (Doutorado em Psicobiologia) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2016.

SULLIVAN, Winnifred. *A ministry of presence: chaplaincy, spiritual care, and the law*. Chicago: The University of Chicago Press, 2014.

TEASDALE, John D.; SEGAL, Zindel; WILLIAMS, J. Mark. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, v. 33, n. 1, p. 25-39, 1995.

THANISSARO, Ajaan. Definindo a Atenção Plena. *Acesso ao Insight*, 16 mar. 2013. Disponível em: https://www.acessoaoinsight.net/arquivo_textos_theravada/definindo_sati.php. Acesso em: 14 fev. 2020.

TONIOL, Rodrigo. O que faz a espiritualidade? *Religião & Sociedade*, Rio de Janeiro, v. 37, n. 2, p. 144-175, 2017a.

TONIOL, Rodrigo. Atas do espírito: a Organização Mundial da Saúde e suas formas de instituir a espiritualidade. *Anuário Antropológico*, Brasília, v. 42, n. 2, p. 267-299, 2017b.

TONIOL, Rodrigo. *Do espírito na saúde: oferta e uso de terapias alternativas/complementares nos serviços de saúde pública no Brasil*. São Paulo: Editora LiberArs, 2018.

TSERING, Geshe Tashi. *Estudio de la mente: psicología budista*. Ciutadella de Menorca: Ediciones Amara, 2007.

VALLEJO, Miguel A. El mindfulness y la “tercera generación de terapias psicológicas”. *Infocop*, n. 33, p. 16-18, 2007.

WHAT IS mindfulness? *Tricycle: The Buddhist Review*, Buddhism for Beginners, 2013. Disponível em: <https://tricycle.org/beginners/buddhism/what-is-mindfulness/>. Acesso em: 10 out. 2023.

ZIMMER, Heinrich. *Filosofias da Índia*. São Paulo: Palas Athena, 1997.