

---

# O DESENCANTAMENTO DA MEDITAÇÃO: DA UNIÃO MÍSTICA AO FITNESS CEREBRAL

Maria Regina Cariello Moraes

Universidade de São Paulo

São Paulo – SP – Brasil

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-9949-6610>

## Introdução

Originalmente imersa em sistemas simbólicos religiosos, a meditação passou por um processo de legitimação que possibilitou sua recomendação como atividade desejável para a saúde mental. Desvinculada de aspectos místicos, trata-se agora de uma técnica de concentração capaz de causar relaxamento e ampliar a potencialidade cerebral, além de inúmeros benefícios. No Brasil, a exemplo de países centrais, a prática é oferecida em espaços culturais públicos e privados, religiosos e seculares. Tornou-se cada vez mais conhecida do grande público no século XXI, principalmente devido à conquista do reconhecimento científico e ao seu enaltecimento pelas mídias.

A meditação é frequentemente divulgada como hábito de gente bem-sucedida, especialmente de artistas e empresários. Sua conversão em *fitness* mental parece ser vista com naturalidade em grandes centros urbanos ocidentais, sobretudo entre camadas privilegiadas e mais intelectualizadas. A intensa propaganda midiática faz crer que meditar é a solução individual redentora para o sofrimento psíquico que assola a todos na Alta Modernidade. Empolgação reforçada pela adesão de grandes empresas de tecnologia informática, como Google e Facebook, cujas políticas de saúde e bem-estar para funcionários incluem a prática regular de meditação (Pickert 2014).

Evidentemente, o reconhecimento científico teve um peso enorme para a aceitação da meditação como prática cultural secular, mas, do ponto de vista deste

texto, essa ideia é resultado de um processo construído socialmente, que será tratado aqui como processo de desencantamento da meditação. Esse processo envolve amplas transformações culturais da última metade de século – econômicas, políticas, sanitárias – que extrapolam as alterações ocorridas na esfera religiosa. A saúde mental tornou-se preocupação econômica mundial, estimulando pesquisas sobre a relação entre o funcionamento cerebral e as emoções, sentimentos e comportamento. Nesse contexto, a aposta na meditação como exercício de autocuidado cotidiano, que não era novo, passou a interessar empresas, instâncias sanitárias e, conseqüentemente, as mídias.

Durante o doutorado (Moraes 2014), debrucei-me sobre notícias de saúde e bem-estar de grandes revistas semanais brasileiras, publicadas entre 1988 e 2008, com o objetivo de analisar as transformações narrativas acerca dos hábitos saudáveis. Constatei a importância que a meditação foi ganhando como recurso para angariar paz psíquica e otimizar a atenção, sendo oferecida muitas vezes como panaceia<sup>1</sup>. No presente texto, procuro aplicar a ideia de desencantamento de Max Weber às transformações sofridas pela meditação. Além de reflexões extraídas da pesquisa de doutorado, utilizarei, como fontes primárias, informações de jornais, revistas e páginas da Internet, listadas ao final. Apesar de escrito por cientistas, o livro *A ciência da meditação* (Davidson e Goleman 2017) flerta com o mercado editorial da autoajuda e foi considerado como fonte primária. Recorrerei também a textos acadêmicos que efetuaram revisão de literatura sobre meditação (Menezes e Dell’Aglia 2009; Máximo-Filho 2011; Farias e Wikholm 2016; Farias e Wikholm 2018) e aos estudos de Rodrigo Toniol (2015; 2017) sobre a ascensão da espiritualidade como fator sanitário.

Assim, primeiramente retomarei o papel da contemplação no hinduísmo e no budismo, e seu processo de desencantamento em contextos ocidentais. Na sequência, discutirei a racionalidade terapêutica da meditação e sua legitimação enquanto prática espiritual de saúde. Nos dois tópicos posteriores, destaco alguns protagonistas religiosos e cientistas, cujas atuações foram significativas para o aumento de pesquisas sobre meditação e para a eclosão da prática. A partir de textos de revisão de literatura sobre as pesquisas, também apresentarei controvérsias que indicam a construção social das ideias de meditação como consenso científico e prática necessária para desenvolver bons sentimentos. Por último, abordarei a assimilação da meditação em meios empresariais e sua divulgação nas mídias, enquanto ginástica cerebral para desenvolver autocontrole emocional e aumentar o desempenho.

## Contemplação e mística asiática

Weber referiu-se à Ásia<sup>2</sup> como “Jardim Encantado” (Pierucci 2003), devido à preponderância da magia e da mística, em contraste com o extremo racionalismo desenvolvido no Ocidente, para o qual contribuiu o puritanismo ascético. No hinduísmo antigo, a ioga era o meio contemplativo para se unir com a divindade. Ioga e contemplação eram indissociáveis. Na hipótese weberiana acerca do hinduísmo, a

contemplação foi transferida do universo mágico do êxtase, sob o domínio dos magos, para o âmbito prático da ética religiosa criada por sacerdotes intelectuais.

O êxtase, para Weber, é mágico, efêmero, extraordinário, extracotidiano. A criação de uma ética religiosa, ao contrário, incidiria diretamente no comportamento cotidiano dos fiéis, pois teria a força moral de reverberar em hábitos rotineiros e duradouros. Assim, teria havido uma desmagificação inicial que culminou na intelectualização das crenças hinduístas. A racionalização teórica das crenças mágicas gerou uma doutrina e uma teodiceia singulares, justificadas pelo carma e pela reencarnação. As modificações mencionadas por Weber ocorreram devido à disputa entre especialistas mágicos e especialistas religiosos pela hegemonia cultural. Os elementos mágicos não desapareceram, foram absorvidos em rituais e combinados a novos procedimentos para alcançar a libertação da alma do ciclo de reencarnações sucessivas (Weber 2004b).

A racionalização prática do comportamento cotidiano para conquistar a iluminação conferiu um novo papel para a contemplação e o êxtase na mística indiana, exigindo, além de treinamento disciplinado dos instintos, uma renúncia ao mundo que a magia não requeria, pois, para Weber (2004b), ela é essencialmente intramundana. Derivadas do hinduísmo, as diferentes ramificações do budismo também adotaram o autoaperfeiçoamento e a contemplação como métodos para buscar o estado de iluminação que livraria do sofrimento da reencarnação. Ambas as religiões são exemplos de mística extramundana, na tipologia weberiana.

Na clássica definição de Weber (2004a), o tipo ideal de *mística* corresponde à passividade e à retirada do mundo profano, em oposição ao tipo ideal de *ascese*, caracterizado pela atividade de intervenção intramundana em nome de Deus. O místico crê ser um receptáculo da divindade, enquanto o asceta crê ser um instrumento de Deus. A mística também pode ser intramundana, caso do taoísmo chinês e do zen-budismo, de origem japonesa, que não renegam a ação no mundo, mas procuram uma ação mundana livre do apego à materialidade.

Tanto a ascese quanto a mística utilizam o autoaperfeiçoamento como método, cada uma a seu modo. O autoaperfeiçoamento sempre apresenta uma tensão com o mundo porque impõe metas dificilmente atingíveis, um “deveria ser” que desqualifica a realidade imediata. Pretende-se a produção de uma nova pessoa despojada daquilo que é considerado profano, geralmente relacionado ao corpo e aos instintos, por meio da organização disciplinar do comportamento. Os hábitos virtuosos conferem prestígio social aos indivíduos heroicos que os adotam. O autoaperfeiçoamento representa uma vitória sobre o mundo que reafirma a certeza de ser salvo por merecimento e esforço pessoal (Weber 2004b).

Ao menos no que diz respeito ao corpo de especialistas religiosos, geralmente letrados, a contemplação mística do hinduísmo e do budismo era um caminho de autoaperfeiçoamento. O bem de salvação almejado corresponderia a “uma felicidade ou possessão por ela, que não é deste mundo e que apesar disso pode e deve ser con-

quistada nesta vida” (Weber 1997:144), por meio de hábitos emocionais que garantiriam o acesso a um saber prático e filosófico. A compreensão do sentido do mundo, incomunicável racionalmente, seria alcançada de modo intuitivo pelo domínio sobre si próprio, por meio de árduo treinamento regular do corpo e da mente. A iluminação seria, então, uma bem-aventurança de ordem metafísica obtida pela autodisciplina e pelo autoconhecimento, indisponível para a maioria das pessoas.

Entretanto, budismo e hinduísmo foram obrigados a fazer concessões à magia que vigorava entre leigos e também ao surgimento de cultos populares a deuses salvadores personificados, que não faziam parte das concepções dessas religiões, a princípio. Enquanto os sacerdotes acreditavam em um ser supremo impessoal e imanente, manifestável de muitas formas e presente em tudo no mundo, as massas esperavam por um redentor ou pela intercessão mágica ritual dos sacerdotes e monges.

Portanto, no hinduísmo e no budismo, a contemplação para a iluminação era hábito de uma elite de especialistas religiosos, os quais provavam sua excepcionalidade por meio do controle do corpo e da mente, com finalidades espirituais, além de estudo rigoroso dos textos sagrados. Para a maioria da população camponesa e trabalhadora, não era necessariamente prática comum, nem obrigatória, pois requeria um tempo de dedicação que somente a aristocracia clerical poderia dispor.

Contudo, a desmagificação referida por Weber como racionalização ética não representou um desencantamento do hinduísmo, que prosseguiu combinando misticismo e magia, tal como o budismo e o taoísmo. Em geral, nas antigas culturas asiáticas, as fronteiras entre religião, magia e outras esferas culturais não eram claras. A preocupação em distinguir áreas específicas de conhecimento – religião, arte, filosofia, ciência – é tipicamente ocidental moderna, como é o processo de desencantamento do mundo na concepção weberiana.

O protestantismo ascético teria sido a única doutrina religiosa a conseguir eliminar completamente a magia e a mística. O calvinismo condenava a contemplação pelo potencial efeito de desvio do tempo do trabalho e abertura para as tentações (“cabeça vazia é oficina do demônio”). A possibilidade de penetração do divino na alma humana, afirmada pela mística, seria uma heresia, representaria uma divinização da criatura. Já no luteranismo, segundo Weber (2004a), a contemplação era utilizada na busca por uma união mística para restabelecer as forças para um novo dia de trabalho.

Diferentemente da contemplação asiática, a contemplação luterana estava mais voltada para a devoção ao Deus bíblico e era recomendada pelos seus efeitos regeneradores refletidos em benefícios para as atividades profissionais (Weber 2004a). Havia uma associação entre o fortalecimento do cérebro e a paz obtida da união com Deus, que iluminaria a razão para a ação no mundo. Weber (2004a: 215) observa que, no luteranismo, “contemplação mística e concepção racional da vocação profissional não são em si excludentes”.

Ao serem inseridos em contextos ocidentais, os métodos contemplativos asiáticos foram progressivamente desencantados. Despojados da magia e da mística, ganha-

ram novas racionalidades, novos formatos e novas finalidades. Curiosamente, no século XIX, a contemplação asiática foi traduzida como meditação – que em muitas línguas de origem latina significa ponderação, reflexão, pensamento demorado sobre determinado assunto –, o inverso da passividade típica da mística e do relaxamento terapêutico posteriormente associado à prática. Na falta de palavra adequada, essa tradução era o prenúncio de reinterpretções ocidentalizadas sucedidas no século seguinte.

Um processo lento de aproximadamente um século foi necessário para que a legitimação se concretizasse em perspectiva secular. A começar por transformações no modo como se entende e se relaciona com a espiritualidade, sem compromisso propriamente religioso, favorecendo primeiramente o desenvolvimento de uma racionalidade terapêutica da contemplação asiática, para só mais tarde ser assimilada de um ponto de vista científico.

### O processo de desencantamento da meditação asiática no Ocidente

De acordo com Pierucci (2003), Max Weber atribuiu mais de um significado ao termo *desencantamento do mundo*, vinculado tipicamente ao desenvolvimento do capitalismo moderno no Ocidente. Primeiramente, desencantamento estaria relacionado à desmagificação das crenças, promovida por especialistas religiosos que criaram narrativas éticas, envolvendo o comportamento humano e o julgamento do que seja certo ou errado. A racionalização teórica e a intelectualização das crenças teriam gerado sistemas éticos fundamentados em doutrinas religiosas, representando também uma racionalização prática da vida cotidiana, sistematizada como empreendimento de salvação.

Em outra acepção, o desencantamento representaria o predomínio da técnica e da racionalidade científica – afeita ao cálculo, à previsibilidade e à sistematização –, na mentalidade capitalista ocidental moderna. A interpretação dos fenômenos naturais reduzida à ótica das ciências exatas e biológicas desencantou o mundo. Embora não tenha substituído a religião, provocou seu enfraquecimento enquanto visão de mundo e modo hegemônico de explicação da realidade cotidiana. O desenvolvimento de uma mentalidade racionalista no mundo ocidental propiciou a autonomização das esferas culturais e a pluralização de valores éticos antes monopolizados pelas religiões, uma vez que decisões e escolhas pessoais deixaram de depender apenas da orientação religiosa.

Assim, a contemplação asiática, quando transportada para meios urbanos ocidentais, sofreu um processo de desencantamento em vários sentidos. Gradualmente, recebeu explicações psicológicas intelectualizadas que lhe conferiram uma racionalidade terapêutica, ainda que, a princípio, permeada de referências místicas inspiradas em culturas asiáticas. Sistematizada por experimentos científicos, submetida aos cálculos de eficiência e eficácia, identificada com a ação biológica do cérebro, ganhou racionalidade científica e foi transferida para a esfera cultural da saúde, possibilitando a sua universalização como hábito saudável independente de credo religioso.

Atualmente, a contemplação asiática perdeu seu caráter místico, assemelhando-se mais à descrição weberiana da contemplação luterana, em termos de propósitos de restauração psíquica para a ação intramundana, principalmente direcionada para a produtividade no trabalho. Passou a fazer parte de um conjunto de hábitos saudáveis para evitar o adoecimento (alimentação equilibrada, exercícios físicos frequentes, meditação etc.), receituário que incidiu no cotidiano como estímulo racional a uma espécie de ascese secular com vistas à obtenção de bem-estar (Moraes 2014). Não seria aquele tipo ideal weberiano de ascese, mas trata-se de uma racionalização da vida, agora sem propósitos religiosos ou espirituais, que interfere diretamente na conduta individual e na formação das subjetividades pelo estabelecimento de certa austeridade mental para o bem da saúde (Moraes 2014).

Da mesma forma que, para Weber, o desencantamento não significou a ausência de religião, mas sua absorção na vida cotidiana, a contemplação saiu dos templos budistas e hinduístas e invadiu a vida privada. Transformada em técnica de autocontrole emocional, a meditação tende a se constituir como prática ascética secular de disciplinamento mental. O sentido de meditação mais comum usado no meio científico é de “prática autorregulatória” (Menezes e Dell’Aglia 2009: 278). Os termos *atenção plena* e *mindfulness* vem sendo mais difundidos para evitar a associação religiosa ou mágica que a palavra meditação denota. Porém, com exceção da técnica *mindfulness*, explicada mais adiante, foram preservados muitos elementos ritualísticos tradicionais do budismo e do hinduísmo, tais como gestos, posturas corporais, entoação de mantras e exercícios respiratórios. Ademais, frequentemente, instrutores estão engajados pessoalmente em algum modelo espiritual budista ou hinduísta.

O caráter elitizado da prática da meditação se manteve no Ocidente, uma vez que esteve restrita a grupos culturais minoritários por muito tempo. Apesar da alta divulgação que passou a receber após o reconhecimento científico de seus benefícios, a meditação ainda é praticada predominantemente em círculos intelectualizados que gozam de maior prestígio e maior renda – profissionais liberais e profissionais da saúde, empresários, executivos, publicitários, intelectuais, artistas e celebridades da moda –, embora esse quadro esteja se modificando. Penso que a importância desses segmentos como formadores de opinião e disseminadores de tendências culturais, sobretudo após a contracultura, favoreceu o distanciamento gradativo da meditação da esfera religiosa.

Minha sugestão é que sua recomendação como exercício desencantado de saúde contou com a atuação de grupos e indivíduos pela legitimação de sua própria visão de mundo, de crenças, valores e práticas adotados em conjunto com um estilo de vida peculiar não disponível para a maioria das pessoas. Esses grupos contribuíram para a formação de um imaginário de busca de bem-estar, provido pela meditação. Empenharam-se na construção social de sua racionalidade científica, na expectativa de que seja uma técnica universal capaz de solucionar desordens psíquicas provenientes das novas exigências do mundo contemporâneo.

No final do século XX, Colin Campbell (1997) levantava a hipótese de orientalização cultural do Ocidente, tamanha a transformação de concepções se anunciava no horizonte do novo milênio. Para Campbell, no Ocidente estaria sendo resgatada uma visão de mundo monista que esteve presente tanto no Oriente quanto na mística cristã, baseada na experiência religiosa individual e na união com uma “consciência universal”. Essa modificação cultural resultaria na substituição de crenças na salvação da alma por conceitos de autoaperfeiçoamento emprestados do Oriente, que adquiririam novos sentidos em contextos ocidentais.

No meu entender, a orientalização não se confirmou, pelo contrário, a norma é a reinvenção das concepções e práticas derivadas de religiosidades asiáticas nos moldes da racionalização característica do Ocidente. Todavia, a adesão à ideia de transformação pessoal derivada do autoaperfeiçoamento místico, de um ponto de vista destradicionalizado e terapêutico de cura psíquica do “Eu”, atingiu estratos médios e altos da população que possuem prestígio cultural e poder de influência para fazer prevalecer suas convicções de maneira hegemônica na cultura de massas.

Assim, a compreensão do papel das práticas contemplativas asiáticas nos centros urbanos ocidentais e das suas correlações com o modo de vida contemporâneo passaria pelas noções de autoaperfeiçoamento e autotransformação como métodos de salvação, deslocados agora para a saúde e a produtividade. Essas ideias apresentam certa afinidade com a perspectiva individualista e meritocrática presente tanto no liberalismo do século XIX quanto no neoliberalismo atual. Conforme opinava Campbell, a contracultura contribuiu para a formação de uma nova teodiceia, que prefiro chamar de integrativa ou holística (Moraes 2007), e não de oriental, por ser uma reinvenção ocidental. Essa teodiceia, no entanto, afina-se especificamente com valores de estratos privilegiados, justificando o sucesso daqueles que se esforçam por crescimento pessoal mediante trabalho terapêutico sobre si.

### **A racionalidade terapêutica da meditação**

Neste tópico e no próximo, dedico-me a algumas transformações religiosas e sanitárias que confluíram para a legitimação da meditação como prática de saúde. A racionalidade terapêutica da meditação, à qual me refiro, apoia-se na integralidade entre corpo, mente e espírito, e na proposta de autoaperfeiçoamento terapêutico para a obtenção de saúde e bem-estar.

Desde o final do século XIX, transformações na esfera religiosa possibilitavam a emergência de uma cosmovisão integrativa, baseada nas doutrinas asiáticas. Inaugurava-se uma nova perspectiva de espiritualidade individualizada, independente de afiliação religiosa, na qual se buscava uma conexão mística com uma divindade interior, superior e naturalmente boa (Champion 2001). Tanto os chamados *Novos Movimentos Religiosos* do século XIX quanto as redes místico-esotéricas do século XX rejeitavam o rótulo de religião, relacionado a dogmas e regras estabelecidos por

instituições religiosas (Champion 2001). Os termos amplos *filosofia de vida* ou *espiritualidade* possibilitavam a construção de repertórios personalizados de crenças e a combinação com visões seculares de mundo. Sem dúvida, esses movimentos tiveram enorme importância na reinvenção das crenças e práticas do hinduísmo e do budismo, em perspectiva terapêutica, e na divulgação de suas práticas para alcançar saúde e bem-estar.

Paul Heelas e Linda Woodhead (2005) chamaram a atenção para correlações entre as espiritualidades individualizadas do espectro *New Age* e o cultivo do bem-estar subjetivo. Com o declínio das formas tradicionais de se lidar com a religião, a autoridade foi deslocada dos valores estabelecidos nos meios familiares e institucionais para valores internos, baseados na própria experiência e na consciência individual. Pensar e agir sobre si mesmo, refletir acerca de escolhas pessoais, tornaram-se prioridades. As práticas integrativas entre corpo e mente preencheram essas necessidades, oferecendo mais autonomia e capacidade para a reflexividade. Por serem completamente abertas tanto ao secular quanto ao profano, não são necessariamente utilizadas com estímulo espiritual, a motivação pode ser apenas paz psíquica (Heelas e Woodhead 2005).

Nessa direção, vale a pena recordar a importância que a literatura de autoajuda teve na divulgação da meditação para a cultura de massas, durante o século XX. Ao explorar esse modelo anterior de meditação como prática de saúde, pretendo ressaltar o hibridismo entre psicologia, magia e novas espiritualidades, proeminente no período pré-oficialização das práticas asiáticas, e sublinhar algumas continuidades narrativas que ainda podem ser percebidas nas explicações sobre a meditação. Essas concepções são recorrentes nos meios de comunicação e em livros de autoajuda, sendo muitas vezes reproduzidas pela população.

Francisco Rudiger (1996) estudou a fundo a literatura de autoajuda, relacionando-a com práticas de cultivo de si, para desenvolver reflexividade e elaborar conflitos internos e externos, decorrentes da destradicionalização. As publicações de autoajuda circulavam entre as camadas médias urbanas de vários países, desde o final do século XIX (Rudiger 1996). Nos Estados Unidos, entre 1890 e 1930, havia especial interesse pela mente, seu funcionamento, seu desenvolvimento, e por formas de ampliar seu poder. Nesse período, alguns publicistas do *Novo Pensamento* prescreviam exercícios de meditação, relaxamento e mentalização como instrumentos de dietética mental e autocura (Rudiger 1996:84). Em 1984, a publicista Louise Hay (*Você pode curar sua vida*) retomava essas ideias de autocura de maneira mais pragmática. Afirmava que a cura estaria na superação de pensamentos negativos e recomendava a prática diária de meditação, de 10 a 15 minutos (Rudiger 1996:230).

Francisco Ortega (2009a; 2009b), por sua vez, analisou *best-sellers* contemporâneos que divulgam o que chamou de “autoajuda cerebral”, exercícios para estimular o cérebro e aumentar sua plasticidade, melhorar a atenção e a memória, eliminar a ansiedade e a depressão. O autor reconheceu nessa literatura a reprodução de muitos



princípios da frenologia e do *Novo Pensamento*, por exemplo, a necessidade de exercitar o cérebro tal como se exercita os músculos e a ênfase na localização biológica diferenciada dos bons e dos maus sentimentos. Essas concepções estiveram presentes na autoajuda tradicional do começo do século XX, embora as práticas contemporâneas de *fitness* cerebral tenham objetivos completamente diversos. De acordo com Ortega (2009b):

Todos os lugares comuns da autoajuda tradicional estão presentes numa roupagem cientificista e cerebralizada. Vale mencionar: a ênfase na criatividade que engendra a realidade; a ideia de um “eu interior” que pode ser cultivado e promovido pela manipulação cerebral; a insistência na autonomia e autocontrole de nossos destinos e até da própria realidade, atingida agora com práticas *neuroascéticas*. (...) Se na autoajuda tradicional era a mente o centro definidor do sujeito, e seu poder permitia mudar a vida, realizar nosso desejo e monitorar nosso desempenho, agora, o cérebro ocupa esse lugar reservado outrora à mente. O velho *slogan* “você é o que for sua mente”, aparece agora em uma versão cerebralizada: “você é o que for seu cérebro”. (Ortega 2009b: 253).

Menciono as influências da autoajuda para frisar que esse tipo de publicação levou para o cotidiano urbano das grandes cidades ocidentais receitas práticas de bem-viver e recomendações holísticas de cuidado em saúde para aquisição de bem-estar, incluindo atividades corporais e espirituais como meditação e ioga. Dessa forma, preparou o terreno cultural para uma segunda etapa do processo de desencantamento da meditação, a construção de sua racionalidade científica.

### **A legitimação da espiritualidade como fator de saúde**

Ainda que a noção de espiritualidade tenha sido ampliada para abarcar um leque de atividades seculares, e que se almeje torná-la um indicador de bem-estar, conforme demonstrou Rodrigo Toniol (2015), a noção integrativa de corpo e saúde, característica da abordagem holística, influenciou o modelo interpretativo de espiritualidade como propiciadora de saúde, formulado pelos documentos oficiais da Organização Mundial da Saúde (OMS). Os termos *holismo* e *bem-estar*, segundo o autor, foram fundamentais para a justificativa da inclusão da espiritualidade na definição de saúde, dos anos 1970 a 1990, e também para a legalização das medicinas tradicionais e das terapias alternativas complementares.

Toniol (2017) indicou que a inclusão da espiritualidade como dimensão de saúde nos relatórios da OMS contou, inicialmente, com forte apoio de missionários cristãos e delegados de países cujas culturas ainda valorizavam muito o aspecto espiritual, em contraste com culturas ocidentais mais afeitas ao racionalismo científico. Para a

legitimação das medicinas tradicionais, foram essenciais os esforços da Comissão de Médicos Cristãos (CMC), ligada ao Conselho Mundial de Igrejas (CMI). Objetivando parcerias com curandeiros locais de países pobres, o CMC buscava conferir-lhes oficialmente o *status* de agentes de saúde. O CMC utilizava um modelo baseado no holismo e lutou por sua implantação como política pública de atenção primária à saúde da OMS (Toniol 2017). A partir do momento em que foi aceita pela OMS como componente da saúde de todos os humanos, a espiritualidade adquiriu um caráter prescritivo, tornou-se uma recomendação médica, concluiu Toniol (2015).

De maneira geral, a legitimação da meditação na área da saúde pública acompanhou temporalmente o processo de instituição da espiritualidade no campo médico oficial (Toniol 2017) e o estabelecimento das medicinas alternativas complementares junto à medicina convencional, acentuados nas décadas finais do século XX. Importantes transformações sanitárias ocorreram em meados dos anos 1990. As tradições contemplativas asiáticas passaram a ser recomendadas pela OMS como auxiliares no tratamento de doenças crônicas e no combate ao estresse, à ansiedade e à depressão. As novas políticas mundiais de saúde resgatavam as terapêuticas tradicionais sob a alcunha de *medicinas complementares*, por serem menos custosas e mais eficientes para distúrbios psicossomáticos do que a medicina alopática convencional, mas, sobretudo, no intuito de promover o autocuidado preventivo (Luz 2005). O desmonte das políticas públicas de bem-estar social exigia que os indivíduos se responsabilizassem cotidianamente pela promoção de sua saúde. No Brasil, devido à resistência da corporação médica, somente em 2006 a meditação e outras terapêuticas não convencionais foram incluídas no Sistema Único de Saúde, dentro de uma *Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares* (Ministério da Saúde 2006).

Após a publicação do relatório da OMS (2002b) sobre saúde mental, chamando a atenção para o agravamento da saúde psíquica, em nível mundial, e para a chamada epidemia da depressão, a preocupação com as desordens mentais aumentou, colocando a prática de meditação em evidência. No mesmo ano, o *Relatório de Estratégias sobre Medicinas Tradicionais – 2002-2005* (OMS 2002a) alça a meditação e a ioga ao patamar de técnicas respaldadas pela ciência, com resultados para o tratamento de males do corpo e da alma, embora solicitasse o aumento de pesquisas para esclarecimento dos seus mecanismos biológicos.

Nos documentos da OMS, Toniol (2017) identificou uma particularidade no tratamento das práticas asiáticas em relação às medicinas tradicionais de outros continentes. Ioga e meditação, por exemplo, eram consideradas práticas de saúde antecipadamente, enquanto as medicinas tradicionais conquistaram esse espaço graças às diretrizes da OMS. Enfim, antes mesmo de ter sua eficácia reconhecida pela ciência, a meditação asiática havia sido assimilada no cenário cultural europeu e americano, na perspectiva terapêutica de cultivo do bem-estar subjetivo.

Assim como houve um ativismo das comissões cristãs e de representantes de culturas tradicionais junto à OMS para a instituição da espiritualidade, entendo que

ocorreu também um protagonismo de alguns atores religiosos e de alguns atores cientistas para o embasamento científico da meditação enquanto prática de saúde. Como espero demonstrar, além da contribuição da literatura de autoajuda para a recomendação terapêutica da meditação, os atores destacados nas próximas seções não mediram esforços para que a prática fosse legitimada culturalmente como hábito que deve ser incorporado racionalmente ao cotidiano.

### **Meditação: um grande empreendimento**

A meditação era muito pouco conhecida até final dos anos 1960, quando Maharishi Marash Yogui, criador da *meditação transcendental* (MT), ganhou a simpatia dos Beatles e a fama mundial. Graças aos seus devotos famosos, conquistou os meios de comunicação de massa. O guru defendia a prática não religiosa de meditação (Máximo-Filho 2011) e foi um dos grandes incentivadores e financiadores de pesquisas científicas acerca dos seus benefícios (Farias e Wikholm 2015). Fundou instituições no mundo todo para formação de professores e divulgação da MT. Nas décadas seguintes, atraiu o interesse de chefes de Estado, músicos, cineastas, esportistas, apresentadores de TV, atores e cientistas (Máximo-Filho 2011). Deepak Chopra, famoso escritor e guru de autoajuda dos anos 1990, foi seu discípulo e contribuiu muito para a divulgação da MT (Máximo-Filho 2011). O cineasta David Lynch é um devoto ativista e financiador da MT em escolas e projetos sociais, inclusive no Brasil (Fantti 2015).

Em 1979, a partir de sua própria experiência como ex-praticante do zen-budismo, o biólogo molecular Jon Kabat-Zinn desenvolveu a meditação secular denominada *mindfulness*, traduzida como *atenção plena* ou *consciência plena* (Pickert 2014). Sua proposta é essencialmente técnica, desmagificada e desmistificada (Menezes e Dell'Aglio 2009). Basicamente, a prática consiste em focar a atenção em objetos externos (sons, imagens) ou internos (respiração), mantendo afastados os demais pensamentos e os julgamentos. Esse tipo de meditação procura evitar componentes associados à ritualística indiana, mas nem sempre consegue. O *Programa de Redução de Stress Baseado na Mindfulness* (*Mindfulness-Based Stress Reduction* –MBSR), criado por ele, foi implantado inicialmente no Centro Médico da Universidade de Massachusetts, onde é professor emérito e desenvolveu pesquisas durante duas décadas. O MBSR é composto de oito encontros semanais para aprendizado de técnicas de meditação e posturas de ioga, que devem ser praticadas em casa (Menezes e Dell'Aglio 2009). Também faz parte do programa um retiro silencioso de 5 a 7 horas, ao final (Pickert 2014).

Após a década de 1970, a simpatia pelo budismo tibetano teve um rápido crescimento no Ocidente, que pode ser associado às mudanças culturais desencadeadas pelo movimento de contracultura, mas também contou com forte atuação de seu líder religioso. O budismo tibetano globalizado que emergiu adquiriu um caráter mais universalista e ecumênico, direcionado para a expansão no Ocidente e a convivência plural com diferentes orientações religiosas (Usarski 2002). O budismo tibetano

da felicidade, pregado pelo Dalai Lama em forma de autoajuda, favorecia a aplicação prática dos ensinamentos na vida cotidiana, satisfazendo demandas ocidentais contemporâneas. Nos anos 1980, foi realizada uma série de reuniões entre o lama e cientistas interessados em estudos sobre o cérebro humano. Em 1991, Dalai Lama fundou o Mind & Life Institute, nos EUA, em conjunto com Francisco Varella e outros cientistas, com a intenção de contribuir para a redução do sofrimento psíquico e integrar meditação e ciência (Davidson e Goleman 2017).

Esses três protagonistas – Maharishi Marash Yogui, Kabat-Zinn e Dalai Lama – empenharam-se no reconhecimento científico da meditação e na sua propagação para pessoas comuns e sem interesses religiosos, como técnica secular de relaxamento e controle emocional. O único cientista dos três, Kabat-Zinn é simpatizante do zen-budismo e também foi colaborador do Mind & Life Institute (Davidson e Goleman e 2017). Os métodos de meditação propagados por eles são pesquisados há mais tempo e receberam ampla divulgação midiática. Segundo a revista *Time* (Pickert 2014), atualmente, a maior parte dos experimentos investiga a técnica *mindfulness* e a maioria das pesquisas continua sendo realizada com fundos privados.

Tanto a *mindfulness* quanto a meditação transcendental ingressaram em ambientes corporativos e tornaram-se grandes negócios, envolvendo publicações, cursos, programas de formação e treinamento, como será exposto no último tópico. Nos anos 2000, a *mindfulness* passou a ser utilizada na prática clínica psicoterápica, em empresas e em programas de saúde de vários países – tais como Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Austrália, Nova Zelândia (Menezes e Dell’Aglia 2009). De acordo com o National Center for Complementary and Integrative Health, em 2012, 8% da população adulta nos EUA praticava meditação com finalidade de saúde (Pickert 2014).

É fato que em ambientes empresariais a meditação é praticada sem vínculos espirituais, assim como em espaços de saúde. No entanto, não se pode deixar de notar que o processo de legitimação científica da meditação contou com apoio vigoroso de religiosos, grupos espiritualistas, adeptos e simpatizantes com vasto poder de difusão cultural, ansiosos em propagar sua maneira de viver como algo reconhecido cientificamente como bom. O aval da ciência é necessário para endossar a secularidade das práticas e demonstrar que não se trata de crenças, são verdades universais comprovadas que deveriam ser aceitas por todos. Assim, da mesma maneira que a espiritualidade (Toniol 2015), a meditação pode ser prescrita dentro de um modelo normativo de saúde.

## A construção da racionalidade científica da meditação

Entre os cientistas que colaboraram para o aumento do interesse pelo hábito de meditar, destaco Herbert Benson e Richard Davidson, precursores das investigações científicas sobre meditação. Trabalharam juntos na década de 1970 e são celebridades editoriais, assim como Daniel Goleman, parceiro de Davidson em pesquisas

e publicações. Os livros são direcionados para o leitor comum, interessado em descobertas da neurologia sobre os comportamentos.

O cardiologista Herbert Benson foi pioneiro nas pesquisas científicas que averiguaram a correlação entre espiritualidade e saúde, a partir de 1968. Nos anos 1980, dedicou-se à investigação dos efeitos das terapias holísticas. Suas conclusões tiveram grande importância para a legitimação das medicinas alternativas (Toniol 2015). O cardiologista afirma que a espiritualidade e a fé fazem bem à saúde, conferem bem-estar e auxiliam no desenvolvimento de resiliência. Nos anos 1970, junto com R. K. Wallace, realizou uma série de estudos sobre os efeitos fisiológicos da meditação transcendental, nos EUA (Menezes e Dell’Aglío 2009).

Nos estudos, constatou-se redução do consumo de oxigênio e reações psicofisiológicas capazes de reestabelecer o vigor e o equilíbrio entre corpo e mente (Máximo-Filho 2011). Benson estendeu a pesquisa para praticantes ateus e especialistas de outras religiões – católicos, evangélicos, budistas –, observando efeitos positivos semelhantes (Toniol 2015). Professor da Universidade de Harvard, Benson fundou o Mind/Body Medical Institute e desenvolveu um programa de combate ao estresse por meio de meditação e outras técnicas de relaxamento (Toniol 2015). Suas teorias impactaram o meio acadêmico, abrindo espaço para a criação de outros centros de pesquisa desse tipo nos EUA (Toniol 2015). No final dos anos 1990, publicou um livro traduzido para o português com o título *Medicina espiritual: o poder essencial da cura*, cujas ideias foram muito comentadas em semanários brasileiros.

O neurologista Richard Davidson inovou nos estudos sobre a relação entre cérebro e emoções. No livro *A ciência da meditação*, o próprio cientista conta que esteve na Índia em busca de iluminação, em 1974. Começou a lecionar na Universidade de Wisconsin–Madison nos anos 1980 e conseguiu subsídios para criar o Laboratório de Neurociências Afetivas. Na década de 1990, foi convidado por Dalai Lama para investigar a mente de monges tibetanos durante a prática contemplativa e o potencial da meditação para o desenvolvimento de sentimentos positivos. A pesquisa, realizada em conjunto com Goleman, averiguou alterações fisiológicas nos cérebros dos monges. A partir de então, Davidson tornou-se amigo pessoal de Dalai Lama e resolveu fundar o Center for Healthy Minds na universidade. Em 1999, o National Institute Health (NIH) estadunidense concedeu-lhe um gordo financiamento para os estudos sobre emoções positivas e meditação (Goleman e Lama 2003). Desde os anos 2000, o Mind & Life Institute, fundado pelo líder tibetano, patrocina pesquisas de Davidson sobre o desenvolvimento de compaixão e bondade por meio da meditação (Davidson e Goleman 2017).

Por sua vez, o psicólogo e jornalista científico Daniel Goleman cunhou o termo *inteligência emocional* e escreveu inúmeros livros a respeito. Nos anos 2000, ganhou o mercado editorial com ideias de administração emocional e cura psíquica pelas emoções positivas que serviram também de autoajuda para executivos e pessoas interessadas em alcançar sucesso e produtividade (Andrade 2011). Assim como David-

son, Goleman é bem próximo de Dalai Lama e publicou entrevistas com o religioso. Conforme relata (Goleman e Lama 2003), ele e Davidson buscavam fundamentação neurológica para o funcionamento cerebral das emoções.

Nos anos 2000, estudos de Davidson constataram mudanças na estrutura do cérebro dos meditadores experientes (Menezes e Dell’Aglia 2009). O cérebro possuiria plasticidade e poderia ser treinado, modificado, pelo treino meditativo. Em especial, a habilidade de focar a atenção poderia ser desenvolvida por todos. O pesquisador concluiu que a meditação ativa o córtex pré-frontal esquerdo, região relacionada aos afetos considerados positivos e à maior capacidade de resiliência. Investigações de outros cientistas, baseadas em relatos dos praticantes, concluíram que existe acréscimo de afetuosidade e bem-estar psíquico na prática, resultando em melhoria da qualidade de vida, em especial entre meditadores de longa data (Menezes e Dell’Aglia 2009).

A partir de meados dos anos 2000, o número de pesquisas neurocientíficas sobre meditação aumentou significativamente, principalmente sobre *mindfulness* (Davidson e Goleman 2017; Davidson e Kaszniak 2015). Na década seguinte, foram publicados dez vezes mais artigos. Isso indica o crescimento do interesse na legitimação da prática. Entretanto, muitas pesquisas carecem de metodologia adequada, como opinaram Davidson e Goleman (2017), Davidson e Kaszniak (2015), em sintonia com duras críticas à banalização da meditação, publicadas por outros autores (Roncolato 2017).

Em 2015, os psicólogos Miguel Farias e Catherine Wikholm, ligados à Universidade de Coventry, do Reino Unido, publicaram o livro *The Buddha Pill*, no qual relatam sua pesquisa de campo sobre a prática de MT entre prisioneiros ingleses e uma reavaliação de pesquisas científicas realizadas sobre o assunto desde 1970. O livro tem linguagem acessível para leitores leigos e procura desfazer mitos sobre meditação. Em artigo publicado em revista científica, em 2016, os autores apresentaram controvérsias em torno das metodologias de pesquisa da *mindfulness* e da inflação de resultados das pesquisas neurocientíficas que apontam a técnica meditativa como panaceia. Afirmam que existem efeitos benéficos individualizados, sobretudo para depressão, mas os resultados são modestos e não poderiam ser generalizados.

A revisão concluiu que menos de 10% das pesquisas sobre *mindfulness* teve grupo de controle ativo (Farias e Wikholm 2016). Ademais, pesquisas pouco divulgadas apontavam aumento do cortisol (indicador de estresse), apesar de os praticantes relatarem relaxamento. Outras pesquisas concluíram que o relaxamento experimentado na meditação não difere do efeito placebo quando meditadores são confrontados com grupos de controle (Farias e Wikholm 2016).

Em 2018, em artigo na revista *Nature*, Farias e Wikholm revisaram estudos científicos que abordam a prossociabilidade desenvolvida pela meditação. Ou seja, artigos que verificam se a meditação seria capaz de despertar sentimentos que contribuem para a convivência social – bondade, compaixão, altruísmo, empatia – e

reduzem a agressividade. Inúmeras pesquisas têm focado o poder da meditação no desenvolvimento da compaixão e da bondade (Farias e Wikholm 2018). A partir delas, propõe-se a implantação da meditação como prática em prisões como modo de reabilitação e também em escolas para a formação de indivíduos colaborativos e amáveis (Farias e Wikholm 2018). Alega-se que seria um projeto de prevenção e controle da violência, além de combater o estresse e a ansiedade. Cito, em especial, estudos de Davidson e Goleman em parceria com o budismo tibetano, a respeito da bondade e compaixão<sup>3</sup>. Nas palavras desses cientistas:

Segundo o nosso entendimento, os impactos mais interessantes da meditação não são a saúde melhorada ou um desempenho mais efetivo no trabalho, mas, antes, um alcance maior no aperfeiçoamento de nossa natureza. Uma série de descobertas obtidas com o caminho profundo impulsiona notavelmente os modelos científicos para os limites superiores de nosso potencial positivo. O alcance maior oferecido pelo caminho profundo cultiva qualidades duradouras como abnegação, serenidade, presença terna e compaixão imparcial — traços alterados altamente positivos (Davidson e Goleman 2017:12).

Todavia, a meta-análise de Farias e Wikholm (2018) concluiu que o aumento do sentimento de compaixão pode ser verificado somente em experimentos conduzidos por pesquisadores que também eram professores de meditação, ou então quando não havia grupo de controle adequado. Estudos mais precisos não encontraram modificação na compaixão dos praticantes (Farias e Wikholm 2018). Essa meta-análise utilizou apenas artigos que atendessem os critérios metodológicos mínimos. Dos cerca de 4500 artigos encontrados, apenas 22 foram selecionados. Nenhum artigo sobre MT tinha condições de ser incluído. Nenhum dos artigos analisados tinha confiabilidade forte; 60% eram teoricamente fracos e usavam metodologia muito precária (Farias e Wikholm 2018). Várias fragilidades metodológicas foram encontradas: falta de grupo de controle rigoroso; as amostras eram muito pequenas; desconsideração de aspectos psicológicos, como expectativas dos participantes e dos pesquisadores (Farias e Wikholm 2018).

Em revisão de literatura sobre pesquisas acerca dos efeitos da meditação, Menezes e Dell'Aglio (2009) também haviam apontado a necessidade de aprofundar as investigações. Embora essas autoras brasileiras sugiram que a técnica é eficiente em casos de reações psicossomáticas, capaz de proporcionar experiências subjetivas positivas de bem-estar e relaxamento que auxiliam nos tratamentos do sofrimento psíquico, ressaltam que ainda existem divergências a respeito da meditação, bem como dúvidas acerca de sua eficácia e aplicação na área da saúde.

Desde a década de 1970, tenta-se demonstrar que a MT contribui para a diminuição da agressão e da violência na sociedade (Farias e Wikholm 2018). Algumas

décadas depois, também o budismo tibetano e a *mindfulness* se apoiaram nessa perspectiva de transformação individual e social a partir do ensino de meditação para todos (Farias e Wikholm 2018). São ideias que lembram o *slogan* contracultural de revolução social propiciada pela transformação das subjetividades, com resgate da bondade e do pacifismo naturais dos seres humanos. Tão naturais que poderiam ser evidenciados biologicamente. Farias e Wikholm (2018) assinalam que os resultados das pesquisas que associam meditação com bondade e compaixão são inconsistentes e estariam apoiados, sobretudo, em crenças no poder da meditação:

Todas as religiões do mundo prometem que o mundo mudaria para melhor se as pessoas apenas seguissem suas regras e práticas. A popularização das técnicas de meditação em formato secular oferece a esperança de um eu melhor e de um mundo melhor para muitos (Farias e Wikholm 2018: sem paginação, tradução nossa).

Na verdade, ainda não há consenso sobre o funcionamento neurológico genérico da meditação e suas consequências. A meditação pode ter resultados benéficos, porém são limitados (Farias e Wikholm 2018). Tão grande é a subjetividade da prática que possivelmente os efeitos são variáveis entre os indivíduos. Muitas pesquisas não consideram as condições individuais dos praticantes, suas diferenças de idade, gênero, situação social são frequentemente ignoradas (Menezes e Dell'Aglio 2009). As comparações são sempre entre meditadores e não meditadores, o que impede uma avaliação em relação a outras práticas que poderiam surtir os mesmos impactos biológicos e talvez ativar as mesmas zonas cerebrais, como, por exemplo, atividades artísticas e esportivas que exijam extrema concentração (Farias e Wikholm 2016). Também faltam comparações entre programas mais longos de meditação com tratamentos psicoterápicos convencionais (Farias e Wikholm 2015). Talvez, a meditação não provoque efeitos tão peculiares quanto se deseja. Apesar disso, de modo geral, prevalecem sempre considerações otimistas, indicando resultados promissores e encorajadores de novas investigações (Farias e Wikholm 2018).

Embora muitos dos pesquisadores sejam respeitáveis, de renome, são também meditadores oriundos da contracultura e grandes entusiastas do poder mental sobre as emoções, como Davidson e Goleman<sup>4</sup>. Esses pesquisadores acreditam que seria possível transmutar emoções socialmente consideradas negativas por meio da meditação. Também é fato que Davidson e Goleman (2017) são mais cautelosos que outros nas afirmações e nas informações sobre a necessidade de rigor científico. Davidson, por exemplo, criticou a falta de rigor metodológico das pesquisas sobre *mindfulness* em artigo publicado em 2015 (Davidson e Kaszniak 2015).

O livro publicado com Goleman, em 2017, visava esclarecer resultados científicos e reduzir expectativas de milagres a curto prazo. Segundo os autores, pesquisas



sobre a MT e *mindfulness* são pouco cuidadosas com a metodologia e, muitas vezes, alardeiam benefícios que não se sustentam empiricamente, provocando a ilusão de um processo rápido. As pesquisas que envolvem o budismo tibetano e o desenvolvimento de bondade são, no entanto, poupadas de crítica por esses autores, indicando, a meu ver, certa disputa no campo neurocientífico para definir qual tipo de prática é mais legítima e quais pesquisadores possuem autoridade para investigar a meditação.

Por último, a real secularidade da prática de meditação é questionada, de certa forma, por Farias e Wikholm (2018):

A falta de uma clara tentativa de abordar os mecanismos de base da meditação torna a literatura mais vulnerável a crenças mágicas implícitas sobre o poder das técnicas contemplativas orientais, mesmo quando adaptadas às configurações de saúde médica e mental. Revisões e meta-análises sistemáticas anteriores expressaram preocupações paralelas (Farias e Wikholm 2018:sem paginação, tradução nossa).

Menezes e Dell'Aglio (2009) salientaram que a meditação praticada em contexto espiritual surte mais efeitos em relação à ansiedade e à tolerância à dor. Experimentos indicam que meditadores mais antigos tendem a envolver-se com espiritualidade ao longo do tempo e que esse envolvimento leva a melhores resultados do que a prática de modo estritamente secular (Menezes e Dell'Aglio 2009). Assim, parece que as origens espirituais da meditação influenciam de alguma maneira os praticantes, mesmo aqueles que não tenham motivações espirituais a princípio, ou pode-se, ainda, supor que aqueles sem interesses espirituais abandonem a prática antes de se tornarem experientes.

### **Meditação e *fitness* cerebral**

A meditação começou a ser aclamada como técnica relevante para a saúde mental, sem conotação religiosa ou espiritual, somente nos últimos anos da década de 1990. Embora não seja exclusividade de religiões asiáticas<sup>5</sup>, são seus métodos que recebem maior enfoque em pesquisas científicas e são mais alardeados pelos meios de comunicação. Os noticiários frequentemente remetem a versões ocidentalizadas do hinduísmo e do budismo, ou a reinvenções seculares como a *mindfulness*, surgidas a partir de técnicas retiradas dessas religiões.

A globalização e o avanço tecnológico das comunicações possibilitaram a mundialização das tradicionais corporais asiáticas de uma forma homogeneizada pela cultura de massas, transformando-as em mercadorias culturais desterritorializadas, nas quais preponderam o hibridismo e a ressemantização. Em 2016, por exemplo, um ex-monge tibetano e um executivo idealizaram o *headspace*, o primeiro de muitos aplicativos para meditação criados nos últimos anos, acessados por milhões de usuários no mundo (Pickert 2014).

Executivos de grandes empresas americanas, europeias e japonesas adotaram a *mindfulness* e a MT, desde os anos 1990, como técnica para desenvolver a criatividade, a capacidade de decisão e a concentração, com finalidades produtivas. Desde 2013, são promovidas atividades de meditação nas reuniões anuais do Fórum Econômico Mundial, em Davos (Pickert 2014). Em 2015, Richard Davidson, conselheiro global de saúde mental do Fórum, liderou as discussões sobre o tema no encontro *The Human Brain: Deconstructing Behaviour* <sup>6</sup>. No mesmo evento, o próprio Jon Kabat-Zinn dirigiu as sessões matinais de meditação. Tem crescido o interesse de empresas transnacionais pela *mindfulness* como política de qualidade de vida dos funcionários. Os casos de estresse, ansiedade, depressão e pânico tornaram-se comuns, causando abstenções no trabalho e interferindo negativamente na produtividade. A meditação parece ter atendido a necessidade de autocuidado mental e vem ocupando um lugar central na economia capitalista, como técnica de autocontrole emocional para saúde e como ferramenta para incrementar a eficiência.

As transformações econômicas e a reorganização produtiva dos anos 1980 e 1990 resultaram em precarização do trabalho, aumento do desemprego e da competitividade. Novos modelos de gestão administrativa passaram a requerer habilidades emocionais dos funcionários – criatividade, flexibilidade, autocontrole, motivação –, imposições profissionais com alto custo psíquico (Boltanski e Chiapello 2009). A solicitação de um melhoramento contínuo da pessoa em várias dimensões – na saúde, no trabalho, nas relações – demanda do indivíduo um gerenciamento racional de sua personalidade (Moraes 2014). O emprego passaria a depender de técnicas terapêuticas de autocontrole emocional. Seria uma questão de sobrevivência no mercado profissional, além de ser um requisito para a ocupação de cargos de liderança e para a ascensão social (Andrade 2011). Tudo isso contribuiu para a necessidade de buscar bem-estar psíquico, rapidamente suprida pela ascensão de um setor econômico voltado para a saúde mental, no qual a meditação está inserida<sup>7</sup>.

A justificativa neurocientífica foi essencial, não apenas para que a meditação fosse vista como secular, mas para convencer da necessidade de meditar. A prática costuma ser propagandeada como ferramenta de intervenção fisiológica no cérebro, com consequências cognitivas positivas para o modo de ser e agir. A plasticidade do cérebro é muito enfatizada nas explicações neurocientíficas acerca de emoções, comportamentos e espiritualidade. Na divulgação da meditação, é comum a utilização de um vocabulário de desempenho emprestado do *fitness*, descrito por Ortega (2009a). A analogia entre meditação e “malhação cerebral” é reforçada por declarações frequentes de Davidson, sobre a necessidade de exercitar o cérebro pela meditação para treinar bondade e compaixão (Mente e Cérebro 2013). Em entrevista publicada em reportagem (*Depressão: Meditação X Prozac*) da revista *Época*, em 2006, o pesquisador afirmava a alteração das estruturas cerebrais resultante da prática rotineira e defendia a meditação como ginástica mental:

Isso indica que, aparentemente, é possível exercitar o cérebro da mesma maneira como exercitamos os músculos. (...) Quem sabe, um dia, as pessoas praticarão educação mental como hoje se pratica educação física. (...) Não há nada de misterioso a respeito da meditação. O que muda é que a maioria das pessoas não pratica o exercício cerebral tão regularmente quanto pratica os exercícios físicos. As pessoas abandonam qualquer exercício mental depois que se consideram curadas. É importante persistir na prática (apud Moraes 2014:137).

Francisco Ortega (2009a) destacou a popularização de práticas *neuroascéticas* para a otimização das funções cerebrais, produzida pela emergência de uma nova definição de sujeito identificado ao seu cérebro. A noção de sujeito cerebral (Ehrenberg 2009) construída pelas neurociências impactaria a construção das subjetividades de forma adequada à governamentalidade neoliberal, que requer automonitoramento e gerenciamento dos próprios riscos, na saúde e no trabalho (Ortega 2009a). Sugiro que a meditação atualmente pode ser considerada uma prática *neuroascética*.

O processo de construção de uma imagem cerebral para a meditação denota a força adquirida pelas neurociências para explicar biologicamente todos os comportamentos, inclusive os religiosos. De acordo com as críticas do sociólogo britânico Nicolas Rose (2013), as neurociências são promissoras para a gestão das populações, por isso, interessam atualmente a Estados e empresas. As hipóteses neurocientíficas oferecem a esperança de intervenções concretas na personalidade por meio da ação do sujeito sobre sua própria estrutura cerebral ou da ação de medicamentos (Rose 2013).

As mídias foram as principais divulgadoras das concepções de sujeito cerebral reduzido aos mecanismos biológicos, e de meditação enquanto *fitness*. Também foram insistentes na recomendação de um receituário de saúde mental que responsabiliza o indivíduo por seu adoecimento, cobrando modificação de atitudes. Assim, sucederam a literatura de autoajuda na orientação de condutas, alimentando-se desse mercado editorial, ao mesmo tempo em que divulgavam lançamentos de livros (Moraes 2014). A meditação, nesse contexto, foi alçada a tecnologia de ponta, preciosa ferramenta de modificação do cérebro e, por conseguinte, da personalidade e do comportamento. Uma técnica de natureza biológica para autoaperfeiçoamento, enfim, cujo objetivo é sobreviver à alta exigência da cultura capitalista contemporânea.

## Considerações finais

A meditação pode ser praticada de várias maneiras e com diferentes intenções, que somente pesquisas aprofundadas poderiam detectar. Na minha hipótese, seja de modo místico, terapêutico ou como *fitness* cerebral, a ideia de autoaperfeiçoamento parece estar presente na meditação e pode ser uma das chaves de entendimento do seu sucesso contemporâneo, por tratar-se também de uma noção cara à cultura ca-

pitalista atual. Prevalece o lado pragmático da meditação, no sentido de oferecer um treinamento para o controle do estresse e da ansiedade, para o disciplinamento dos pensamentos e para a otimização cerebral.

O deslocamento para o referencial sanitário propiciou a legitimação social da meditação, anteriormente marginalizada nos meios religiosos ocidentais por não pertencer ao cristianismo. Contraditoriamente, o motivo inicial de discriminação, mais tarde, parece ter facilitado a ressignificação da meditação em moldes seculares, atraindo adeptos que rejeitavam o cristianismo e outras religiões ocidentais institucionalizadas como modelo de condução da vida.

Apesar de desencantada, a meditação não deixa de ser portadora de aspectos simbólicos significativos para os indivíduos contemporâneos. Talvez a simbologia de libertação e êxtase ainda esteja presente no imaginário popular, mesmo que de modo secularizado. Para o praticante, a meditação poderia, por exemplo, representar um parêntesis na vida cotidiana, uma libertação do sofrimento psíquico e um rompimento dos laços com o mundo, em um tempo e espaço rituais, autorizados pelo próprio indivíduo e pelo entorno social para o relaxamento e para a dedicação a si mesmo. Não se está perdendo tempo, o que, em uma sociedade que cobra hiperprodutividade, seria uma falha moral.

A racionalidade científica da meditação vem sendo construída socialmente nos últimos cinquenta anos. Até hoje, afirma-se continuamente que a meditação não está ligada às crenças asiáticas, sinal de que isso ainda não é consenso, e que o processo de desencantamento ainda está em andamento. Entretanto, é uma tendência cada vez mais forte, a meu ver, fruto do esforço daqueles que confiam na meditação como prática que pode mudar o mundo. Contudo, salvo a *mindfulness* – mais secular, mas cujas pesquisas são as que mais deixam a desejar em rigor científico (Davidson e Kaszniak 2015) –, parece que tanto as pesquisas quanto as práticas de meditação ainda não conseguiram se desvencilhar totalmente dos especialistas religiosos. Mesmo que a prática seja motivada por intenção secular para grande parcela de meditadores, os religiosos asiáticos e seus seguidores adquiriram nova função de instrutores de uma técnica de saúde. Devido à inclusão da espiritualidade na esfera sanitária, a transformação de especialistas religiosos em especialistas de saúde parece estar se tornando recorrente, conforme observou Toniol (2015).

Gostaria de sugerir que tanto a espiritualidade quanto a meditação só puderam ser aceitas dentro de uma racionalidade científica devido ao processo de biologização do próprio sujeito, na perspectiva de um cérebro admitido como ator social. Em última instância, poderia se dizer que a atuação empreendedora de religiosos asiáticos e seguidores para o processo de desencantamento da meditação, paradoxalmente, teve por consequência a colaboração para a biologização do espírito.

No Brasil, como no restante do mundo, a maioria das pesquisas restringe-se às explicações biológicas. Do ponto de vista sociológico, o desencantamento da meditação não deixa de provocar perplexidade e suscitar inúmeras questões que demanda-

riam averiguação minuciosa. Afinal, haveria mesmo uma popularização da meditação ou seria apenas um fenômeno midiático? Qual o impacto da legitimação da meditação na vida prática de adeptos de outras religiosidades? Quais são os efeitos sociais da meditação em empresas? E dos aplicativos? Quais interesses sustentariam a preferência por métodos asiáticos? Enfim, as práticas contemplativas asiáticas oferecem um manancial de investigações a ser explorado no meio acadêmico das ciências sociais.

Por suposto, seria um hábito circunscrito a estratos privilegiados, cujo estilo de vida inclui o cuidado com o próprio bem-estar. Entretanto, esse hábito pode se alastrar para outras parcelas da população conforme é anunciado nas mídias e recomendado por instituições sanitárias, além de adentrar cenários culturais inéditos, como os empresariais e educacionais.

Termino esclarecendo que a reflexão empreendida neste texto não teve a pretensão de propor uma explicação inequívoca sobre a meditação. Apenas buscou fomentar o debate sobre o papel das práticas contemplativas asiáticas em culturas urbanas ocidentais e estimular novas pesquisas sobre o tema. A meu ver, ainda há muito por compreender sobre o sentido que os elementos simbólicos retirados do hinduísmo e do budismo adquiriram na perspectiva secular da cultura hegemônica contemporânea.

## Referências Bibliográficas

- AMELA, Víctor; SANCHÍS, Ima; AMIGUET, Lluís. (2017), "La base de un cerebro sano es la bondad, y se puede entrenar". Entrevista com Richard Davidson. *La Vanguardia*. 27 mar. 2017. Disponível em: <<https://www.lavanguardia.com/lacontra/20170327/421220248157/la-base-de-un-cerebro-sano-es-la-bondad-y-se-puede-entrenar.html>>. Acesso em: 23/02/2019.
- ANDRADE, Daniel Pereira. (2011), *Paixões, sentimentos morais, emoções*: uma história do poder emocional sobre o homem econômico. São Paulo: Tese de doutorado em Sociologia, USP.
- BOLTANSKI, Luc; CHIAPELLO, Eve. (2009) [1999], *O novo espírito do capitalismo*. São Paulo: WMF Martins Fontes.
- CAMPBELL, Colin. (1997), "A Orientalização do Ocidente: Reflexões sobre uma Nova Teodiceia para um Novo Milênio". *Religião e Sociedade*, vol. 18, nº 1: 5-22.
- CHAMPION, Françoise. (2001), "Constituição e Transformação da Aliança Ciência-Religião na Nebulosa Místico-Esotérica". *Religião e Sociedade*, vol. 21, nº 2: 25-43.
- DAVIDSON, Richard J.; GOLEMAN, Daniel. (2017), *A ciência da meditação*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- \_\_\_\_\_; KASZNIAK, Alfred. W. (2015), "Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation". *American Psychologist*. vol. 70, nº 7: 581-592. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26436310>>. Acesso em: 23/02/2019.
- EHRENBERG, Alain. (2009), "O Sujeito Cerebral". *Psicologia Clínica*, Rio de Janeiro, Vol.21, nº1:187-213.
- FANTTI, Bruna. (2015), "Bope terá aula de meditação no Rio bancada por David Lynch". *Folha de S. Paulo*. Cotidiano. 21 nov. 2015. Disponível em: <<https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2015/11/1709273-bope-tera-aula-de-meditacao-no-rio-bancada-por-david-lynch.shtml>>. Acesso em: 23/02/2019.
- FARIAS, Miguel; WIKHOLM, Catherine. (2015), *The Buddha Pill: can meditation changes you?* London: Watkins Publishing.

- \_\_\_\_\_. (2016), "Has the science of mindfulness lost its mind?". *BJPsych Bull*, vol. 6, nº40:329-332. dez. 2016. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5353526/>>. Acesso em: 23/02/2019.
- \_\_\_\_\_. (2018), "The limited prosocial effects of meditation: a systematic review and meta-analysis". *Nature*, nº 8, sem paginação, artigo nº 2403. Disponível em: <<https://www.nature.com/articles/s41598-018-20299-z>>. Acesso em 23/02/2019.
- GOLEMAN, Daniel; LAMA, Dalai. (2003), *Como lidar com emoções destrutivas*. Rio de Janeiro: Elsevier.
- HEELAS, Paul and WOODHEAD, Linda (2005), *The Spiritual Revolution: Why Religion Is Giving Way to Spirituality*. Malden, Oxford, Carlton: Blackwell publishing.
- LUZ, Madel T. (2005), *Novos saberes e práticas em saúde coletiva: estudo sobre as racionalidades médicas e atividades corporais*. São Paulo: Hucitec.
- MÁXIMO-FILHO, Eliceu. (2011), *Meditação Transcendental e Saúde: uma revisão eletrônica da produção científica multidisciplinar em bancos de dados, de 1970 a 2006*. São Paulo: Dissertação de Mestrado em Saúde Pública, USP
- MENEZES, Carolina B.; DELL'AGLIO, Débora D. (2009), "Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: revisão de literatura". *Psicologia ciência e profissão*, vol. 29, nº 2: 276-289.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2006), *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude e ampliação de acesso*. Secretaria de Atenção à Saúde. Depto. de Atenção Básica. Brasília. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>>. Acesso em: 23/02/2019.
- MORAES, Maria Regina Cariello. (2007), *A reinvenção da acupuntura: estudo sobre a transplantação da acupuntura para contextos ocidentais e adoção na sociedade brasileira*. São Paulo: Dissertação de Mestrado em Ciências da Religião, PUC.
- \_\_\_\_\_. (2014), *Autocuidado e gestão de si: hábitos saudáveis na mídia impressa semanal*. São Paulo: Tese de doutorado em Sociologia, USP
- \_\_\_\_\_. (2015), "Na fronteira entre religião e ciência: a meditação na grande imprensa brasileira". *Anais do XIV Simpósio Nacional da Associação Brasileira de História das Religiões*. Juiz de Fora: ABHR, v. 14: 1618-1633.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. (2002a), *Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional 2002-2005*. Genebra: OMS. Disponível em: <[http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_EDM\\_TRM\\_2002.1\\_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_EDM_TRM_2002.1_spa.pdf)>. Acesso em: 23/02/2019.
- \_\_\_\_\_. (2002b), *Relatório Mundial de Saúde – Saúde mental: nova concepção, nova esperança*. Lisboa: OMS. Disponível em: <[http://www.who.int/whr/2001/en/whr01\\_djmessage\\_po.pdf](http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf)>. Acesso em 23/02/2019.
- ORTEGA, Francisco. (2009a), "Elementos para uma história da neuroascese". *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, vol. 16, nº 3: 621-640.
- \_\_\_\_\_. (2009b), "Neurociências, neurocultura e autoajuda cerebral". *Interface*. Vol. 13, nº 31: 247-260.
- PICKERT, Kate. (2014), "The mindful revolution". *Time*. Capa. 23 jan. Disponível em: <<http://time.com/1556/the-mindful-revolution/>>. Acesso em 23/02/2019.
- PIERUCCI, Antônio F. (2003), *O desencantamento do mundo*. São Paulo: Editora 34.
- RONCOLATO, Murilo. (2017), "Por que cientistas estão questionando os efeitos do 'mindfulness'". *Nexo Jornal*. 15 Out. Disponível em: <<https://www.nexojornal.com.br/expresso/2017/10/15/Por-que-cientistas-est%C3%A3o-questionando-os-efeitos-do-%E2%80%98mindfulness%E2%80%99>>. Acesso em: 23/02/2019.
- ROSE, Nikolas. (2013)[2007], *A política da própria vida: biomedicina, poder e subjetividade no século XXI*. São Paulo: Paulus.
- RUDIGER, Francisco (1996), *Literatura de Autoajuda e individualismo: contribuição ao estudo da subjetividade na cultura de massa contemporânea*. Porto Alegre: Ed. Universidade/UFRGS.
- TONIOL, Rodrigo (2015), "Espiritualidade que faz bem". *Sociedad y Religión*, Vol.25, nº 43: 110-143.
- \_\_\_\_\_. (2017), "Atas do espírito: a Organização Mundial da Saúde e suas formas de instituir a espiri-

- tualidade". *Anuário Antropológico*. vol.43, nº 2: 267-299.
- USARSKI, Frank (2002). "O Budismo no Brasil: um resumo sistemático". In: \_\_\_\_\_. *O Budismo no Brasil*. São Paulo: Lorosae.
- WEBER, Max. (1997), "Religião e racionalidade econômica". In: COHN, G. (org). *Max Weber*. São Paulo: Ática.
- \_\_\_\_\_. (2004a), *A ética protestante e o "espírito" do capitalismo*. São Paulo: Cia. das Letras.
- \_\_\_\_\_. (2004b), "Sociologia da religião". In: \_\_\_\_\_. *Economia e sociedade*. Vol. I. Brasília: Ed. UNB.

#### Sites consultados :

- CENTER FOR HEALTHY MINDS. Universidade de Wisconsin–Madison. Disponível em: <<https://centerhealthyminds.org/>>. Acesso em: 23/02/2019.
- HENRY-BENSON INSTITUTE. "Herbert Benson". Disponível em: <<https://www.bensonhenryinstitute.org/>>. Acesso em: 23/02/2019.
- MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL. Disponível em: <https://meditacaotranscendental.com.br/>>. Acesso em: 23/02/2019.
- MIND & LIFE INSTITUTE. Disponível em: <<https://www.mindandlife.org/>>. Acesso em: 23/02/2019.
- MIND-BODY MEDICAL INSTITUTE. "Herbert Benson, MD". Disponível em: <<http://www.mbmi.org/>>. Acesso em: 23/02/2019.
- MINDFULNESS MEDITATION. "Jon Kabat-Zinn". Disponível em: <<https://www.mindfulnesscds.com/>>. Acesso em: 23/02/2019.
- NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH. (2012), "Use complementary healthy – Approaches in US". *National Health Interview Survey*. Disponível em: <https://nccih.nih.gov/research/statistics/NHIS/2012/mind-body/meditation>. Acesso em: 23/02/2019.
- RICHARD DAVIDSON. Página pessoal na Internet. Disponível em: <<https://www.richardj davidson.com/>>. Acesso em: 23/02/2019.

#### Notas

- 1 A etnografia do noticiário sobre meditação foi publicada nos anais do simpósio da ABHR, em 2015. O texto (Moraes 2015) contém uma versão primária das discussões expostas aqui.
- 2 As referências à Ásia e às tradições asiáticas no presente texto restringem-se a Índia, China, Japão e outros países da Ásia Meridional e Oriental que adotaram o hinduísmo, o budismo, o taoísmo e suas derivações.
- 3 Davidson é frequentador assíduo dos meios de comunicação de massa e tem um site pessoal. Suas opiniões sobre a meditação e o desenvolvimento de sentimentos de bondade e compaixão são divulgadas em diversas entrevistas e palestras. Cf. *Mente e cérebro* (2013); Amela, Sanchís, Amiguet (2017).
- 4 Richard Davidson conta sua trajetória e a de Goleman no livro *A ciência da meditação*.
- 5 A contemplação religiosa é um exercício milenar também utilizado no Ocidente, por correntes judaico-cristãs de cunho místico, e no Médio Oriente (sufismo, por exemplo).
- 6 Informação obtida em página do *Center for Healthy Minds*, acessada em 23/02/2019. Disponível em: <<https://centerhealthyminds.org/news/events/world-economic-forum-2016>>.
- 7 A indústria da meditação movimentou mais de US\$ 1 bilhão, em 2015 (Roncolato 2017).

Submetido em: 31/05/2018

Aceito em: 21/03/2019

**Maria Regina Cariello Moraes\*** (reginacariello@uol.com.br)

\* Pesquisadora autônoma. Doutora em Sociologia pela Universidade de São Paulo. Pesquisadora do grupo Saúde e Sociedade – USP.



**Resumo:**

---

**O desencantamento da meditação: da união mística ao fitness cerebral**

A meditação adquiriu novos significados no cenário urbano das últimas décadas, atraindo cada vez mais pessoas preocupadas com saúde mental. Sua inclusão entre os procedimentos de saúde respeitados ocorreu devido à construção de explicações científicas que autorizassem sua utilização, provocando sua transferência da esfera religiosa para a área de saúde. Tendo como referência o conceito weberiano, esse processo será problematizado como desencantamento da meditação. A intenção deste texto é discutir algumas transformações dos valores religiosos e sanitários que propiciaram o desencantamento das práticas contemplativas asiáticas, bem como possíveis afinidades com as demandas do capitalismo contemporâneo.

**Palavras-chave:** Meditação, terapias mente-corpo, destradicionalização, secularização.

**Abstract:**

---

**The disenchantment of meditation: from mystical union to cerebral fitness**

Meditation has acquired new meanings in the urban scene in the last decades, attracting more and more people concerned with mental health. The inclusion of meditation in acknowledged health procedures is related to the construction of scientific explanations that authorized its use and, as a result, furthered its transference from the religious sphere to the health knowledge area. Referring to Weberian concepts, we argue that this process means, in fact, the disenchantment of meditation. In this connection, the aims of this paper are to discuss changes in religious and health values that led to the disenchantment of asiatic contemplative practices, as well as to highlight possible affinities of such process with the demands of contemporary capitalism.

**Keywords:** Meditation, mind-body therapies, destradicionalization, secularization.