

Liberdade e alienação nas práticas *mindfulness*: notas de um itinerário antropológico por entre exercícios espirituais na urbe contemporânea¹

Sérgio Gonçalves de Amorim (São Paulo/Brasil²)

Palavras-chave: antropologia; *mindfulness*; espaço.

1. Um discurso sobre antropologia da atenção plena ao momento presente – antropologia *mindfulness*

A reflexão antropológica é uma forma de orientação para se viver a vida em sua plenitude de alteridades, inclusive as nossas próprias, nas diversas facetas de nosso ser, que vamos juntando ao longo da existência, ou rejeitando pedaços de nós, e que, assim, compomos uma fantasia, uma roupagem, uma personagem que chamamos, a cada circunstância vivida, de eu. A antropologia, modestamente, ajuda a perceber que há um nós, sem o qual este eu não existiria.

Cada qual representa sua personagem nesta interessante trama que é a vida, e nesse exercício de viver, se vai tecendo uma miríade de significações relativas a todo esse cenário de estar vivo. Praticar antropologia é uma reflexão a partir da etno/grafia, e esta, por ser étnica, é primeiro d/escrever a nós próprios, para depois adentrar àquilo que nos é estranho, diferente, distinto de nós mesmos; ainda que depois, vejamos nesta nossa d/escrção, que o que fizemos foi verificar o antropos em suas diversidades de manifestações, e acabamos por nos reconhecer em nossos semelhantes, naquilo que percebemos de próximo a nós, e naquilo que nos é estranho e mesmo pode nos causar desconforto. Antropologia é reflexão que nasce da comunhão com o diferente, com o diverso, com o outro, a qual se dá no instante vivido que se faz compartilhado. Há uma áurea de sagrado nisso tudo, ainda que laica, e, como prática, uma etno/grafia se dá no momento presente, no instante em que se vive com o outro. Antropologia é *mindfulness*, desde que seu principal instrumento para reflexão, a etno/grafia, se trata de uma escrita

¹ Trabalho apresentado na 33ª Reunião Brasileira de Antropologia, realizada entre os dias 28 de agosto a 03 de setembro de 2022.

² Pesquisador autônomo. Pesquisa realizada com recursos financeiros próprios e trabalho voluntário, exercido em tempo livre, como parte do ócio criativo.

que se dá a partir de uma imersão na vida em comum com o outro no momento presente. Antropologia *mindfulness*.

Esta comunicação é uma reflexão a partir de itinerários antropológicos percorridos em minhas experiências de vida como pesquisador, porque se trata disto justamente; a vida do antropólogo não se separa de sua própria vida, ou em outros termos, quem pensa a partir de uma prática antropológica, vive em constante indagação acerca de quem somos e quem são os outros, e dessa indagação vai-se formando uma visão daquilo que se se é e do que se faz. Apresento nesta comunicação algumas considerações acerca das práticas de *mindfulness*, palavra traduzida por atenção plena, em situações em que se fez presente em experiências pessoais deste pesquisador, a partir de suas itinerâncias por entre grupos sociais e suas respectivas expressões culturais, algumas das quais se tornaram parte de pesquisas e publicações científicas.

Em 2017, tive a oportunidade de conhecer as práticas meditativas denominadas *mindfulness*, que foram desenvolvidas em um grupo de amigadas que promovíamos à época, formada em parte por médicos e outros profissionais da área de saúde. A proposta das nossas meditações, tal como a entendíamos, era de uma adaptação de técnicas meditativas orientais às peculiaridades da cultura ocidental, retirando-as de seu contexto religioso específico, e aplicando-as à promoção da saúde e bem-estar. Isso resultou para mim em experiências pessoais, que em outras ocasiões de minha vida eu as interpretava em conformidade com uma matriz de saberes que se podem qualificar de religiosos, e pertencentes às minhas práticas de foro pessoal, mas que reproduzidas nas práticas *mindfulness*, me fizeram reinterpretá-las à luz da filosofia e da ciência, buscando refletir acerca do que acontece conosco em cada instante de vida.

Daí, que a categoria conceitual que me interessa, nesta pesquisa, é o momento presente. *Mindfulness* é traduzido para a língua portuguesa como *atenção plena*, e eu complementarmente, atenção plena ao momento presente com todos os nossos sentidos e capacidade de reflexão e de ação no mundo, e com muita delicadeza, aceitação e compaixão pela vida que se processa em nós e ao nosso redor.

Segue um relato pessoal acerca daquilo que considero uma forma de meditação *mindfulness*, publicado em 23 de janeiro de 2022, em um blog que desenvolvo, tipo de prática que é por mim abordada nesta pesquisa como referencial para discernir acerca das experiências de *mindfulness* que se toma por objeto desta reflexão.

Das folhas secas que caem... e se transformam em vida!

Tenho uma garagem com grades que permitem a passagem do vento, que sopra da rua para dentro de casa: esta é a sua direção. E com o vento, diversas folhas que caem das árvores do bairro são trazidas para dentro da garagem. Eu todos os dias, por mais de uma vez, recolho estas folhas e as deposito no quintal de terra que temos em casa. Estas folhas viram terra fértil, adubo, e alimentam as plantas do quintal: dois pés de limão cravo; um pé de acerola; bananeiras; um pé de jabuticaba; um pé de laranja; um pé de mamão (que de tão alto, só os pássaros comem de seus frutos... e por falar em passarinhos, são vários! E cantam bonito! Ah, sim! Tem flor também... orquídeas chuva de ouro! Estão florindo! Tem várias plantas alimentícias não convencionais também... ora pro nobis... bordoeira... tem citronela... tem babosa... As folhas que caem das árvores viram adubo em meu quintal, e dão vida e saúde às plantas, que nos alimentam e aos pássaros também... penso que estas folhas mortas se comparam a tudo aquilo que já cumpriu seu propósito na vida das árvores, e agora se tornam alimento a elas mesmas, e depois nos enchem de vida... Sim! A vida é um ciclo. Se as folhas que caem se comparam às nossas emoções, estas não são só tristeza, mas sim, todas aquelas que já cumpriram seu propósito em nossa vida, e cedem lugar para que novas folhas/emoções afluam no jardim da nossa existência. Contemplar esse ciclo é dedicar atenção plena à vida! É praticar *mindfulness*, colhendo as folhas secas da garagem, depositando-as no quintal... depois a espera por se tornar terra fértil... aí vem o depositar ao pé das plantas... tudo isso acontecendo, tudo junto ao mesmo tempo. Uma forma de participar do ciclo da vida! Namastê!
<https://medium.com/@institutodelfos.cr/das-folhas-secas-que-caem-e-se-transformam-em-vida-214b27429e35>, consultado em 18 ago. 2022).

2. Atenção plena como exercício espiritual da filosofia antiga

Esta comunicação é parte de um exercício espiritual. Ao menos como apresenta Pierre Hadot (2014: 68-69), historiador da filosofia, que associa a filosofia ao fenômeno dos exercícios espirituais, àquilo que se chama de “orientação para o interior (*Innenwendung*) que se produziu no século III a. C. na mentalidade grega”, sobretudo, nas escolas epicurista e estoica, se manifestando até o fim da Antiguidade, e que está “ligado à própria essência da filosofia antiga. É a própria filosofia que os antigos representam para si mesmos como um exercício espiritual”. Filo de Alexandria (idem: 25) apresenta em duas listas

um panorama bastante completo de uma terapêutica filosófica de inspiração estoico-platônica. Uma dessas listas enumera: a pesquisa (*zetesis*), o exame

aprofundado (*skepsis*), a leitura, a audição (*akroasis*), a atenção (*prosochè*), o domínio de si (*enkrateia*), a indiferença às coisas indiferentes. A outra nomeia sucessivamente: as leituras, as meditações (*meletai*), as terapias das paixões, as lembranças do que é bom, o domínio de si (*enkrateia*), a realização dos deveres.

Estes exercícios espirituais podem se agrupar nas seguintes categorias (idem: 25-26): 1. a atenção, as meditações e as “lembranças do que é bom”; 2. os exercícios mais intelectuais; 3. e, os exercícios mais ativos que lidam com a vontade. Desta tipologia, pretende-se compartilhar de um itinerário antropológico realizado em torno à atenção, à meditação e à lembrança do que é bom, realizadas como exercício espiritual, e que se relacionam às demais formas desta prática filosófica, tanto intelectual quanto da vontade.

A atenção (*prosochè*) é a atitude espiritual fundamental do estoico. É uma vigilância e uma presença de espírito contínua, uma consciência de si sempre desperta, uma tensão constante do espírito (...) Graças a essa vigilância do espírito, a regra de vida fundamental, isto é, a distinção entre o que depende de nós e o que não depende de nós, está sempre “à mão” (*procheiron*) (...) Pode-se ainda definir essa vigilância como a concentração sobre o momento presente (...) Essa atenção ao momento presente é, de algum modo, o segredo dos exercícios espirituais (...) ela abre, enfim, nossa consciência à consciência cósmica tornando-nos atentos ao valor infinito de cada instante, fazendo-nos aceitar cada momento da existência na perspectiva da lei universal do cosmos. (ibidem: 25-26)

Em particular ao exercício de meditação, uma das formas de atenção, esta visa ao domínio do “discurso interior, para torná-lo coerente, para ordená-lo a partir do princípio simples e universal que é a distinção entre o que depende de nós e o que não depende de nós, entre liberdade e natureza” (ibidem: 29). Isso, também, pode se dar através da escrita, do diálogo consigo ou outrem, de modo a transformar nossa representação de si e do mundo, de seu “clima interior”, mas também de seu “comportamento exterior”.

Pierre Hadot (2019-b) afirma que desde o advento da modernidade, os sujeitos têm se esquecido de viver. O tempo é feito escasso, e em geral as pessoas têm se desvinculado do momento presente: o único tempo em que a vida se processa de fato, situação reconhecida em vários sistemas meditativos e outras formas de exercícios espirituais, estes conceituados por Hadot (2014) como meios de transformação pessoal e coletiva, criados pela humanidade. Acerca do se esquecer de viver, Hadot (2019-b: 18) afirma que, para Goethe “os homens da Antiguidade sabiam viver no presente, na “saúde

do momento”, em vez de se perderem, como o homem moderno, na nostalgia do passado e do futuro”. A valorização do momento presente traz à vida dignidade e nobreza, “de um sentido profundo do valor da vida, da “presença” viva dos seres e das coisas – um olhar poético que sabe captar o ideal na simples realidade” (ibidem: 21-22). É nos seguintes termos que Hadot (idem: 26) apresenta este estado de ser, da qual se trata da imersão da experiência de vida no momento presente: “É próprio do homem antigo se regozijar espontaneamente, inconscientemente, com sua própria existência, sem passar – como fazem os modernos – pelo desvio da reflexão e da linguagem”.

Hadot (idem) pondera que este seria um estado idealizado por Goethe, e que não corresponderia à realidade histórica, desde que os gregos antigos seriam tão inquietos quanto ao passado e ao futuro, como o são os modernos, cada qual a seu modo peculiar. “Nietzsche bem observou é que essa serenidade era adquirida, e não primitiva; que resultava de um imenso esforço da vontade: a seu ver, tratava-se de uma vontade estética, de lançar sobre os horrores da existência o véu deslumbrante da criação artística”. (ibidem: 28)

Para além dos momentos excepcionais da vida, cabe encontrar nos instantes cotidianos “um valor infinito, ao pressentir em sua “presença” o transcurso do eterno devir, a eterna renovação do ser” (ibidem: 56). Afirma Hadot, a “Vida é uma presença que nos precede sempre. Ela é preexistência; ela já está sempre ali” (ibidem: 54), de modo que a atenção ao momento presente é a atenção à vida que se processa em nós e à nossa volta, que a despeito de nos sentirmos separados do mundo, pode-se, a partir da atenção e da experiência da meditação, nos tornamos um mesmo com o mundo, cônscios de que, a vida que se processa em nós, também é vida do mundo. E, por exemplo, este processo de vida também se desenvolve na atual condição urbana que muitos vivenciam, e da qual se pergunta por uma dimensão sua nesta comunicação, qual seja, a espiritualidade, e aqui se entende que esta é vivida com o corpo.

De uma perspectiva antropológica e histórica, o momento presente possui sua carga de significações relativas à cultura e suas circunstâncias socioespaciais, e que dá, a cada sociedade que aplica estes princípios da atenção, um significado específico a esta experiência, mesmo que esta seja uma operação humana em sua totalidade, comum a todas as pessoas e empreendida com o corpo em sua plenitude.

Presume-se, no entanto, nesta pesquisa, certa semelhança entre essas experiências humanas do momento presente como o corpo em sua plenitude, e que revelam a cada qual

o seu drama pessoal e coletivo, a se desenlaçar em circunstâncias específicas culturais e socioespaciais da vida, tanto em sua diacronia, quanto em sua sincronia, pessoal e coletiva, do corpo individual e do corpo político.

3. Sobre o corpo na condição pós-moderna – transitoriedades/ permanências?

Nas sociedades ocidentais, e em particular, na sociedade brasileira contemporânea, nos últimos 50 anos, há uma emergência de técnicas meditativas, o que parece ser uma reação contemporânea de segmentos da população à “falta de tempo para viver”, acentuada na atual “condição pós-moderna” (Harvey, 2000) e na sociedade do cansaço (Byung-Chul Han, 2017-a). Harvey (idem) analisa a valoração cultural e geográfica da dimensão espaço-temporal como sendo um elemento fundamental para o estabelecimento de uma dada ordem social, e que a sua transformação implica mudanças significativas nas estruturas de tempo e espaço, advindo resistências individuais que “podem tornar-se movimentos sociais que visam liberar o espaço e o tempo de suas materializações vigentes e construir um tipo alternativo de sociedade em que o valor, o tempo e o dinheiro sejam compreendidos” (ibidem: 217) de formas distintas. Há um paradoxo imposto a esses movimentos sociais (religiosos, místicos, comunitários etc.), que é de que, sua própria definição identitária se dá por oposição a uma comunidade do dinheiro; além de que, também, será em função do dinheiro que os movimentos sociais (religiosos, místicos, comunitários etc.) afirmam parte de seu valor e de sua expressão, com o desafio ainda de promover um tempo e espaço que propicie o seu projeto contra hegemônico; e, em ambas situações (identidade e reprodução), sempre, de certo modo, tem-se por mediação o dinheiro, o tempo e espaço definidos pelo processo de acumulação capitalista em vigência (ibidem: 217). “Em suma, o capital continua a dominar, e o faz, em parte, graças ao domínio superior do espaço e do tempo” (ibidem: 218). Interessante a forma como Harvey (idem: 307) apresenta de modo sucinto a dinâmica capitalista, com inspiração na obra de Marx e de seus desdobramentos na obra de outros pensadores.

O capital é um processo, e não uma coisa. É um processo de reprodução da vida social por meio da produção de mercadorias em que todas as pessoas do mundo capitalista avançado estão profundamente implicadas. Suas regras internalizadas de operação são concebidas de maneira a garantir que ele seja um modo dinâmico e revolucionário de organização social que transforma incansável e incessantemente a sociedade em que está inserido. O processo mascara e fetichiza, alcança crescimento mediante destruição criativa, cria novos desejos e necessidades, explora a capacidade de trabalho e do desejo

humanos, transforma espaços e acelera o ritmo da vida. Ele gera problemas de superacumulação para os quais há apenas um número limitado de soluções possíveis. Por intermédio desses mecanismos, o capitalismo cria a sua própria geografia histórica distintiva.

E, neste ínterim, o geógrafo (ibidem: 308-309) pontua que a questão da produção simbólica, sob a égide capitalista, é contraditória, desde que, ainda que fruto das tensões do processo de acumulação de capital, é também uma forma de se pensar novas relações processuais de reprodução social, ainda que associadas à realização de mais-valia. Aqui é que se localizaria a “armadilha” do capital, ao se deparar com suas limitações: é “encaminhar” as soluções de superação de suas crises, não permitindo, e não legitimando, o pensamento e a ação que não remeta ao próprio processo de produção de mercadorias como mediadora das relações socioespaciais e suas temporalidades correlatas. Nisso residiria certa “plasticidade” do sistema capitalista em suas variadas formas históricas, porém também revela sua “inflexibilidade” que é o lucro como força-motriz das relações humanas. Sempre o abismo entre a superprodução de riquezas e de misérias, materiais-simbólicas na forma mercadoria, em seu usufruto e na sua escassez. O reflexo disso no plano mental seria a esquizofrenia, conforme pondera Harvey (ibidem: 316-317), e que se espelharia nas formas socioespaciais cindidas e excludentes que caracterizam as cidades em geral, desde a criação deste artefato cultural e seus usos como forma de expressão de poder e dominação. Neste ponto, cabe reafirmar com Harvey (idem: 321): “O materialismo histórico finalmente começa a levar a sério a sua geografia”. Esta é uma frase muito conhecida e citada por pesquisadores do espaço urbano, em suas múltiplas facetas, desde a economia política à antropologia do espaço urbano, sem dizer da geografia, arquitetura e urbanismo. Nesta seara, é importante considerar o papel do corpo humano para se dar a conhecer as dimensões do espaço, desde o campo simbólico até as estruturas físicas que compõe a cidade. E neste artefato cultural se entrelaçam os elementos simbólicos que se materializam, e materialidades que simbolizam, e o corpo parece ser o elo de passagem entre estes universos do espaço.

Não obstante, ver o corpo como o *locus* irredutível da determinação de todos os valores, significados e significações não é algo novo. Esse foi um empreendimento fundamental para muitas correntes de filosofia pré-socrática, e a ideia de “homem” ou “corpo” é “a medida de todas as coisas” tem uma longa e interessante história. Para os gregos, por exemplo, “medida” ia bem além da ideia de comparação com algum padrão exterior. Era considerada “uma forma de visão da essência de todas as coisas” percebidas pelos sentidos

e pela mente. Essa visão de significados e proporções interiores era julgada fundamental no atingimento de uma clara percepção das realidades gerais do mundo e, em consequência, vital para levar uma vida harmoniosa e bem ordenada (...) A ressurreição do interesse pelo corpo nos debates contemporâneos de fato oferece, dessa maneira, uma bem-vinda oportunidade de reavaliação das bases (epistemológicas e ontológicas) de todas as formas de investigação científica (...) A tese que desejo tentar provar aqui é que o *modo* de ocorrência desse retorno ao “corpo como a medida de todas as coisas” é crucial na determinação de modalidades de construção e de compreensão dos valores e sentido. Desejo em particular voltar a um significado relacional mais amplo do corpo como “a medida de todas as coisas”, propondo uma forma mais dialética de compreender melhor o corpo que seja capaz de melhor vincular discursos sobre o corpo, que possibilitem compreender os processos “globais” que se desenvolvem no espaço das cidades, tornando-as homogêneas em suas cisões/exclusões. (Harvey, 2006: 135-136)

Somos sujeitos a processos corporais inconclusos de uma perspectiva histórica e geográfica, sem com isso sermos uma “entidade fechada e lacrada, mas uma “coisa” relacional que é criada, delimitada, sustentada e em última análise dissolvida num fluxo espaço-temporal de múltiplos processos” (ibidem: 136-137). Conforme Harvey (idem: 137), disso decorre a indagação, de como este corpo indeterminável em si, porém “coisa” criada, poderia ser “a medida de todas as coisas”? O corpo é contraditório, e esta qualidade seria a própria medida de todas as coisas, e tornaria sua contradição em condição para o exercício da liberdade ante todas as determinações socioecológicas e culturais que sujeitam a própria existência material dos corpos, mas que, a despeito de todas estas determinações, se faz vida, “o corpo humano é ativo em relação aos processos que o produzem, sustentam e dissolvem (...) tornam seu corpo um elemento fundacional naquilo que há muito chamamos de “o corpo político”” (ibidem: 138). Como será tratado mais adiante, conforme proposto por Jon Kabat-Zinn (2019), com as práticas de meditação *mindfulness* se têm consciência de que se é possível uma transformação pessoal e coletiva, ou seja, do corpo individual e do corpo político. Retomando David Harvey (ibidem: 138), este afirma que a visão ocidental de corpo tende a ser redutora de suas potencialidades, sobretudo, quando estas ferem o princípio do lucro.

Conceituar o corpo (o indivíduo e o eu [*self*] como poroso em relação ao ambiente molda de forma particular relações “eu-outro” (incluindo a relação com a natureza) (...) Essa ideia remonta a Protágoras e aos gregos; ela permite ver o indivíduo como uma espécie de centro descentrado do cosmos (...) Só se

pode considerar significativamente o corpo dessa maneira quando ele é visto como aberto e poroso ao mundo. Não é esse o modo de ver o corpo da tradição ocidental dominante. (ibidem: 138)

Isto posto, não é de pouca profundidade e implicação. “Segue-se disso, por conseguinte, que o modo de produção do espaço-tempo tem vínculos inextrincáveis com a produção do corpo” (ibidem: 139). E, este passa a ser inteiramente mobilizado pelas relações sociais de produção e reprodução tanto do capital, quanto da força de trabalho, conforme uma relação que Harvey estabelece a partir de sua leitura da obra de Marx.

O consumo produtivo da mercadoria força de trabalho no processo produtivo sob o controle do capitalista requer, *inter alia*, a mobilização dos “espíritos animais”, dos impulsos sexuais, dos afetos e das forças criadoras do trabalho para um dado propósito definido pelo capital. Ele significa: submeter as forças humanas básicas de cooperação/colaboração; treinamento, destreinamento e retreinamento da força de trabalho de acordo com requisitos tecnológicos; aculturação à rotinização de tarefas; enclausuramento no âmbito de ritmos espaço-temporais estritos de atividades reguladas (e, por vezes, espacialmente confinadas); frequente subordinação de ritmos e desejos corporais (...); socialização em longas horas de trabalho concentrado de intensidade variável, mas sempre crescente (...) (ibidem: 142).

Harvey também lembra, que em Marx, os corpos inseridos no processo de produção capitalista, consumo e reprodução do capital são corpos políticos, portanto, não plenamente dóceis e passivos, pois “não existe corpo fora de suas relações com outros corpos, e o exercício de poderes e contrapoderes entre corpos é um aspecto constitutivo da vida social” (ibidem: 165). Esse processo tem gerado desde tentativas de libertação das amarras do capital até ao corpo do trabalhador em luta por melhorias das relações e das condições de trabalho, promovendo novas acomodações aos processos de conflito social sob a égide do capital, e por conseguinte, nova adaptação da sociedade aos ditames do lucro, desde o corpo individual ao corpo político (ibidem: 166-169).

O corpo que deve ser “a medida de todas as coisas” é ele mesmo sede de contestação das forças que o criam. O corpo (tal como a pessoa e o eu) é uma relação interior e, por conseguinte, aberta e porosa com respeito ao mundo (...). O estudo do corpo tem de basear-se na compreensão das relações espaço-temporais concretas entre práticas materiais, representações, imaginários, instituições, relações sociais e estruturas vigentes de poder político-econômico. Pode-se ver então o corpo como um nexos por meio do qual abordar possibilidades de uma política emancipadora (ibidem: 178).

A cidade parece ser uma síntese material e simbólica dessas forças contraditórias em conflito que têm o corpo do trabalhador como um campo de batalha pela realização do lucro, e se faz como artefato de dominação e confinamento das relações sociais, associadas às realidades socioespaciais disponibilizadas no ambiente construído. É também neste ambiente artificial material e simbólico que é a cidade, que se perfazem os movimentos de resistência dos corpos à sua sujeição ao capital, seja individualmente, seja pela via coletiva e organizada dos movimentos sociais e culturais.

Se, como crê a maioria de nós, temos o poder de moldar o mundo de acordo com nossas concepções e nossos desejos, como então explicar que tenhamos coletivamente criado tamanho horror? Nosso mundo físico e social pode ser e tem de ser feito, e refeito, e, se der errado, refeito de novo. Onde começar e o que fazer são as interpretações essenciais (...) E quando essa Idade de Ouro chegar, poderemos finalmente alimentar a esperança de “dizer adeus ao medo, à tensão, à ansiedade, ao excesso de trabalho e às noites sem dormir” (ibidem: 366).

Enquanto não chegamos a este ideal utópico, devemos refletir acerca de nossa atual condição existencial. Byung-Chul Han (2017-a) afirma que com as novas tecnologias da informação e da comunicação (NTIC) forjamos uma sociedade do cansaço, caracterizada por uma violência neural, que traz nos transtornos à saúde mental uma deletéria marca distintiva. As sociedades do cansaço se caracterizam por uma aceleração das relações interpessoais com base nos usos das NTIC, tornando-as também sociedade da transparência, da exposição, da evidência, pornográfica, da aceleração, da intimidade, da informação, do desenvolvimento, do controle (Han, 2017-b). As NTIC ao incidirem nas relações interpessoais transformaram o mundo num “único panóptico (...) as pessoas se expõem *livremente* ao olho panóptico. Elas colaboram intensamente na edificação do panóptico digital na medida que se desnudam e se expõem (...) nisso é que reside a dialética da liberdade, que se apresenta como controle” (ibidem: 116). Uma alternativa ao panóptico digital, e ao tipo de sociedade ensejada por ele, estaria em se afastar do tempo acelerado e do espaço comprimido das NTIC, e cultivar atividades contemplativas valorizando o tempo do silêncio, do bom, da festa, do outro, sem os quais a aceleração do mundo o conduzirá à sua aniquilação, por sua falta de conclusão (Han, 2021). Sair desse ritmo frenético e sem fim, sempre acelerado, seria imergir no tempo da contemplação, como uma viagem a um jardim cultivado pelas próprias mãos, em que a temporalidade de sua materialidade responde aos ritmos da natureza e seus ciclos vitais (Han, 2020).

Daí, minha crônica “Das folhas secas que caem... e se transformam em vida!” como prática *mindfulness*, percebendo as temporalidades da natureza, que também são as minhas temporalidades como parte da natureza.

4. Ciência e religião para uma cidade cindida

Desde os anos de 1970, há uma confluência entre Ciência e Religião que tem resultado nas denominadas práticas *mindfulness*, traduzidas como “atenção plena”, oriundas, sobretudo, do zen, do budismo e hinduísmo, e adaptadas clinicamente para situações diversas das sociedades contemporâneas urbanizadas, preconizando certo estilo de vida de se “estar no momento presente” como fundamento para saúde física e mental, conforme um de seus idealizadores, Jon Kabat-Zinn (2019). Vê-se que esse processo de “criação” das práticas *mindfulness* pode ser um dos aspectos daquilo que Harvey (2000) denomina “condição pós-moderna”, que passa a se incorporar às práticas de saúde mental das sociedades urbanizadas globalizadas. Meditar “é uma maneira muito conveniente e direta de cultivar maior intimidade com o desenrolar da vida e nossa capacidade de estar consciente – e perceber o quanto a consciência é um ativo valioso, negligenciado e subestimado” (Kabat-Zinn, 2019: 10).

Kabat-Zinn (2019: 19) tem que a essência de *mindfulness* é, e sempre foi, “atemporal, tendo a ver com a nossa *relação* com o momento presente, com qualquer momento, não importando como ele seja”. E, quanto às origens afirma que “remonta há milhares de anos, das antigas civilizações da Índia e da China, chegando a ser anterior a Buda” (ibidem: 21), sempre em contínua evolução da sabedoria humana, no esforço de compreender sua condição existencial. A prática de *mindfulness* tem implicações corporativas, sociais, políticas e globais, despertando para interconexões planetárias que possibilitam ou inviabilizam a vida como um todo, como uma comunidade global, conforme o médico Kabat-Zinn (ibidem: 36).

No domínio mais amplo da saúde do mundo, como acontece com nossa vida, por ser algo tão básico, precisamos dar primazia à consciência do corpo. Neste caso, porém, é o corpo político, o “corpo” constituído por comunidades e corporações (termo com a mesma raiz de corpo), nações e famílias de nações, todas com seus males, suas doenças e sua mescla de visões correspondentes, bem como com recursos profundos para cultivar a autoconsciência e a cura dentro das próprias tradições e culturas – e, para além disso, na confluência de muitas culturas e tradições diferentes que é uma das marcas do mundo atual. Uma doença autoimune é, na verdade, o sistema de sentir, vigiar e se manter

seguro do próprio corpo, ou seja, o sistema imune, enlouquecido, atacando as próprias células e os próprios tecidos, atacando a si mesmo. Nenhum corpo nem corpo político sobrevive muito sob essas condições, com uma parte de si guerreando com a outra, não importa quão saudável e vibrante esse corpo esteja em relação a outras questões. Do mesmo jeito, nenhum país vai prosperar muito no mundo com uma política externa definida largamente pela reação alérgica, manifestação de um sistema imune desregulado (...) Essa cura do mundo mais amplo é trabalho de muitas gerações. Em diversos lugares, este trabalho já começou (...) (ibidem: 39-40).

Para Kabat-Zinn (idem), as práticas de meditação *mindfulness* vão desde o nível pessoal ao coletivo, na busca da cura pessoal e da sociedade. “É o ser humano, a espécie humana em si, a doença autoimune do planeta”, pondera Kabat-Zinn (idem: 41). E, a cura estaria em um profundo envolvimento com a vida, como “um caso de amor com que existe (...) a beleza, o desconhecido e o possível, como as coisas são de fato, tudo incorporado aqui, neste momento (...) ao mesmo tempo em todo lugar” (ibidem: 52). Diz o médico que: “Meditação é uma forma de ser, não uma técnica” (ibidem: 91). Ou ainda, meditar seria um ato “de amor puro pela vida que se desdobra dentro de nós e ao nosso redor” (ibidem: 123). Deve acolher todo tipo de sentimentos, sensações, pensamentos que possam nos acometer, sem valorá-los, aceitando-os como fenômenos da vida.

Então, do ponto de vista da consciência, qualquer estado mental é um estado meditativo. Raiva ou tristeza são tão interessantes, úteis e válidas quanto entusiasmo ou deleite e muito mais valiosas que uma mente em branco, uma mente insensata, desconectada. Raiva, medo, terror, tristeza, ressentimento, impaciência, entusiasmo, deleite, confusão, nojo, desprezo, inveja, raiva, desejo, até apatia, dúvida e torpor, de verdade, todos os estados mentais e corporais são ocasiões para nos conhecermos melhor se conseguirmos parar, olhar e ouvir; em outras palavras, se cairmos em nós e nos tornarmos íntimos do que se apresenta em consciência a todo e qualquer momento. O mais impressionante e muito inesperado é que nada mais precisa acontecer. Podemos desistir de tentar fazer algo especial acontecer. Ao abrir mão de querer que algo especial ocorra, talvez possamos perceber que algo muito especial já está ocorrendo, e está sempre ocorrendo, a saber, a vida emerge a cada momento como consciência. (idem: 96-97)

Cabem ponderações quanto às expectativas do médico Kabat-Zinn, no que diz respeito às possibilidades de transformação social preconizadas por ele, pois as práticas de meditação estão muito vinculadas às experiências subjetivas individuais, são ferramentas à disposição do praticante, e se tratam de intervenções individuais, à própria

subjetividade, e ainda que realizadas em coletivos, por si só estas experiências subjetivas não garantiriam as transformações coletivas almejadas pelo médico. As propostas de intervenção *mindfulness* são sempre da perspectiva do indivíduo em relação ao institucional, daí se falar em suas aplicações na educação, no esporte, na administração de empresas, em recursos humanos etc., nunca preconizando a transformação radical destas instituições, mas antes, sua legitimação, sempre buscando a adaptação do indivíduo aos ditames institucionais. Ou seja, o corpo atento e presente ao projeto institucional e sua lógica, por vezes do poder do lucro, por vezes do poder do estado, por vezes por outros poderes que coagem o corpo individual e político.

5. Filosofia *mindfulness* e somaestética

Trata-se, nesta pesquisa, de um caminhar antropológico em torno às maneiras de viver que têm caracterizado, em parte, as figuras místicas em diversas culturas, atuais e passadas, mas que têm em comum certos usos do corpo, da mente e emoções, que configuram uma totalidade que Richard Susterman (2012) denomina de *soma*, e para qual propõe uma filosofia *mindfulness* como exercício, autorreflexão e instrumento de pesquisa. *Mindfulness* é uma prática que favorece a *não se esquecer de viver*, assim fazendo parte da tradição dos exercícios espirituais, como propõe Hadot (2019), em sua interpretação histórica da filosofia desde a Grécia antiga. Pode-se afirmar com o historiador da filosofia que as práticas *mindfulness* fortalecem o espírito e favorecem transformações profundas tanto pessoais, quanto coletivas, na medida que se toma consciência da vida que se processa dentro e fora de cada um de nós. As práticas *mindfulness* compõem parte da atitude contemplativa defendida por Byung-Chul Han como sendo uma atividade que pode nos livrar das armadilhas que o “mundo digital” apresenta e que tendem a escravizar o desejo a um “mundo de ficção” onde tudo é “bonito”, mas que adocece, por não corresponder à realidade do mundo. Richard Shusterman (2012) propõe uma crítica a essas propostas instrumentais de práticas meditativas *mindfulness*, realizadas para tornar suportáveis os usos intensivos, e por vezes abusivos das NTIC. Sua proposta se dá a partir do conceito de somaestética, que corresponde a uma compreensão mais refinada e profunda acerca da consciência de estados mentais/corporais/afetivos, apontando alternativas à promoção de satisfação pessoal e bem-estar que advém do “cuidado de si” que pode se dar com as práticas meditativas e outras que promovam o contato com o corpo em sua realidade total. Se o trabalho de Kabat-Zinn (2019) é orientado para a medicina e para a promoção de bem-

estar, e sua crítica social a partir das práticas *mindfulness* se alinham a um determinado contínuo que vai do indivíduo ao coletivo, e deste novamente ao indivíduo, Shusterman (idem) propõe uma filosofia *mindfulness* a ser empreendida da perspectiva somaestética, por ele originalmente criada como prática, reflexão e transformação pessoal e coletiva. O título original de sua obra traduzida para o português, e que ora se está a referenciar é *Body consciousness: a philosophy of mindfulness and somaesthetics* (ibidem). Ao adentrar-se à proposta somaestética como reflexão acerca do corpo, do coletivo e do social percebe-se que quaisquer hipóteses de certo contínuo entre estas esferas da experiência humana, como propugna Kabat-Zinn não é tão simples assim, sobretudo, quando se trata de promover a liberdade e a potencialidade de cada pessoa em sua vida coletiva. O que se dá, em geral, na vida social, é sua limitação aos interesses de projetos de poder de toda sorte, principalmente na esfera da economia, da política, das relações jurídicas, que sustentam situações de dominação e que extravasam do coletivo para níveis pessoais, interpessoais e intrapessoais estruturando formas específicas de comportamentos sociais. Shusterman (idem: p. 26) apresenta a somaestética do seguinte modo:

a somaestética se volta para o estudo crítico e para o cultivo melhorativo de como experienciamos e usamos o corpo vivo (ou soma) como lugar de apreciação sensorial (estesia) e de auto estilização criativa. O termo “soma” indica um corpo vivo, senciente e sensível, e não um mero corpo físico que poderia estar desprovido de vida e de sensação, e o “estética” em “somaestética” tem o papel duplo de enfatizar o papel perceptivo do soma (cuja intencionalidade corporificada contradiz a dicotomia corpo / mente) e seus usos estéticos tanto na autoestilização como na apreciação das qualidades estéticas de outras pessoas e coisas.

Shusterman (idem: 26) afirma que o termo somaestética é comum em neurofisiologia, e que se refere a uma percepção sensorial a partir do corpo como um todo e não a partir de órgãos específicos, havendo percepções somaestéticas exteroceptivas, vindas de fora do corpo; proprioceptivas, advindas de dentro do corpo e relativas à percepção das partes do corpo umas em relação às outras; e por fim, viscerais ou interoceptivas, derivadas dos órgãos internos, e geralmente, associadas à dor. Conforme Shusterman (idem: 34-35) sustenta ser o propósito de suas pesquisas:

Esse projeto envolve um estudo fenomenológico da consciência corporal que examina os diferentes tipos, níveis e valores da autopercepção somática – da intencionalidade motora, essencialmente inconsciente, e das reações

automáticas sem foco, que envolvem hábitos somáticos irrefletidos ou esquemas corporais até imagens corporais explicitamente tematizadas, autopercepção somática, e introspecção somática reflexiva (...) essa consciência corporal intensificada não necessariamente perturbará, mas antes aumentará nossa percepção do mundo exterior e nosso relacionamento com ele ao aprimorar nosso uso do eu que é o instrumento de toda percepção e ação. De fato, creio que *toda autoconsciência somática agudamente atenta estará consciente de mais do que o corpo em si* [grifos no original] (...)

Shusterman (idem) dialoga criticamente com filósofos como Foucault, a partir do qual discute a questão do cuidado como o eu, sem que se caia em extremismos relativos ao corpo e seus usos, como por exemplo, na sexualidade, como o fez o próprio Foucault, porém trazendo para primeiro plano que a própria filosofia se trata da arte de viver. Ou seja, de como “vivemos, pensamos e agimos por meio de nossos corpos, o estudo, o cuidado e o aprimoramento deles deveria estar no fulcro da filosofia, sobretudo quando se concebe a filosofia (como antigamente) como modo distinto de vida, um cuidado crítico e disciplinado do eu” (ibidem: 44). Nesse ponto, Shusterman (idem: 45) se aproxima de Hadot (idem), tal como o próprio Foucault o fizera a seu modo, ao considerar que, para os antigos filósofos, filosofia é arte de viver, em que o exercício espiritual é o meio pelo qual se submete a vontade de viver inerente ao corpo, às exigências de um pensamento refinado que serve à vida, que se trataria da própria filosofia em si. No livro citado, Shusterman (idem) segue dialogando com o conceito de somaestética diante de temas tratados por outros filósofos, o que não é o objetivo apresentar aqui, nesta comunicação. Retenha-se, no entanto, que ao trazer o corpo para o centro da reflexão somática da filosofia, e esta como um modo de reflexão para um bem-viver a vida, pode-se alçar à percepção que o corpo é sujeito a inúmeras limitações que tendem a querer instrumentalizá-lo, ou dito mais diretamente, sujeitá-lo ao exercício do poder de outrem. E, claro, criar meios de resistir, cada qual a seu modo, empoderando-se da própria vida, nos limites em que isso se torna possível a cada qual, em construir uma tal percepção crítica de sua existência e de si, a partir dos usos do próprio corpo, individual e político.

Percebe-se, então, a partir das matrizes teóricas tratadas nesta comunicação, que os usos do corpo se submetem aos sistemas socioespaciais e culturais em que estes usos se processam; e, por isso, desta perspectiva analítica, vê-se que em raras experiências poderia ocorrer uma tal liberdade de afirmação da vontade que pudesse se traduzir na palavra liberdade; mas, esta parece estar sempre circunscrita aos ditames do capital e seu

processo de produção do espaço, do tempo e do lucro, que submetem o corpo pessoal e político.

6. Experiências etnográficas do momento presente

Expõe-se alguns dos resultados de um itinerário antropológico por entre grupos de praticantes de *mindfulness*, que têm como fulcro o desfrutar do momento presente, e tudo que a vida nele contém, o que forma um modo típico de existir a partir de uma reflexão sistemática orientada a melhor viver, ou uma filosofia de vida, por vezes tida como religiosa, por outras como espiritualista ou ainda laica. Aqui as retomo, no sentido de compreender que nelas se encontram práticas de *mindfulness*, que assim passei a considerar depois de uma outra compreensão destas, após minhas interpretações das experiências pessoais com a meditação de atenção plena, ocorridas desde 2017. E, as faço na intenção de atualizar a interpretação que tenho de observações de campo anteriores a isso, à luz das transformações destas mesmas realidades e das minhas transformações pessoais com as práticas *mindfulness*.

As vivências antropológicas retomadas envolvem experiências que se iniciaram entre 1993-2008 (Amorim et al., 2008), em que originalmente procurava compreender a dinâmica de formação e crise de uma rede de apicultores voltados para exportação de produtos apícolas para o Japão, articulados em torno de uma organização religiosa situada no sul de Minas Gerais, na cidade de Baependi, ligada ao uso sacramental da bebida do Santo Daime, cujos adeptos eram em sua maioria de origem urbana, na busca em viver de forma alternativa a partir de uma relação mais direta com a terra. Atualmente, alguns dos membros desta comunidade, tem parte de sua renda associada ao plantio de oliveiras e do beneficiamento artesanal de seus produtos, iniciado em meados de 2008, ano em que este projeto com a apicultura teve um sério incidente de mercado, em face da crise da economia internacional à época, e de como esta afetou em particular os negócios com as abelhas, e trouxe rupturas entre os membros do grupo religioso, pois parte de seus membros teve sua renda comprometida, e alguns deles vieram a buscar alternativas de novas oportunidades de vida em outros territórios.

Um desses grupos migrou, em 2008, com parte do conhecimento religioso associado aos usos do Santo Daime, e fundou um novo núcleo em Cunha, no Estado de São Paulo, nas proximidades da Serra da Bocaina, e obteve sucesso em associar práticas de meditação e ioga aos trabalhos espirituais do grupo com a bebida sacramental.

Também promoveram uma nova dimensão aos seus usos de músicas sagradas, promovendo a geração de produtos para internet como forma de divulgação dos trabalhos do grupo nas redes sociais. Ainda houve a criação de uma estrutura de hospedagem e alimentação para interessados em participar das atividades espirituais da comunidade, ainda que sazonalmente, em períodos de tempos variáveis conforme a disponibilidade de seus participantes, desde a estadia de um dia a períodos mais longos de estudos e práticas espirituais. Estes interessados são oriundos de meios urbanos de várias regiões do país, e mesmo do exterior. Parte dos membros custeiam sua estadia em troca de trabalho voluntário, e com isso, promovem uma vida fundada em economia solidária e outros tipos de trocas econômicas tidas por sustentáveis pelo grupo, desde que não impliquem em relação hierárquica de trabalho, e permitem a livre expressão da vontade, dado seu caráter voluntário. As atividades apícolas que não prosperaram na experiência anterior, foram reestruturadas em meio à crise de 2008, por este grupo de Cunha, estando ativas até o momento. Esta comunidade de vida possui capilaridade na região em que se encontra estabelecida e espacialmente atuante, recebendo visitantes oriundo dos entornos das Serras referidas, de cidades do Vale do Paraíba paulista até a capital do Estado, e na direção oposta, em sua extensão ao Estado do Rio de Janeiro até sua capital, e do sul de Minas Gerais até a capital mineira, Belo Horizonte. O grupo vem ainda desenvolvendo, mais recentemente, contatos e trocas de saberes espirituais e de ecologia alternativa com grupos indígenas e caiçaras habitantes das Serras da Bocaina e do Mar, encontros que se inspiram no respeito mútuo dos saberes e práticas dos grupos participantes nesses intercâmbios interétnicos, reciprocidade atualizada a cada evento entre os grupos.

Também, desde 1993, acompanho outro grupo adepto do uso sacramental da ayahuasca, situado nas Terras Altas da Mantiqueira (Amorim, 2013), na cidade de Aiuruoca em Minas Gerais, vizinha à comunidade citada em Baependi, que se envolveu com a formação do conselho consultivo da Área de Proteção Ambiental (APA) da Mantiqueira, visando à sua gestão participativa, e a resguardar interesses dos moradores da região, particularmente, quanto aos usos econômicos do território. Todo esse processo mobilizou os membros da comunidade a uma maior participação política nas estruturas de gestão pública estadual e municipal, resultando em um modelo denominado Consórcio de Ecodesenvolvimento Regional da Serra do Papagaio, formalizado em 2010, cujo fomento foi promovido por membros da comunidade religiosa citada e da sociedade civil local, como formas participativas nas políticas socioambientais. Tais resultados da

participação política da comunidade em processos complexos de planejamento e gestão territorial tem inspiração a partir dos usos coletivos das plantas sagradas por este grupo, e na especificidade das competências de seus membros, praticamente todos vindos do meio urbano. Atualmente, uma das fontes de renda deste grupo é o turismo ecológico-espiritual em torno dos usos sacramentais da ayahuasca e outras práticas correlatas, havendo uma estrutura hoteleira baseada em pousadas, algo que também ocorre em Cunha, como dito, e em menor escala, na experiência atual da comunidade de Baependi.

Antes de prosseguir a apresentar outras das experiências com *mindfulness*, estas imersas no ambiente urbano, exponho breves considerações acerca das narrativas acima. Todas são relativas a atuações em ambiente rural, envolvendo comunidades religiosas que vem propondo formas de geração de renda e de participação política na produção do espaço, associadas aos usos sacramentais da ayahuasca, de práticas meditativas e de ioga, voltadas a um público tipicamente urbano, inclusive havendo nisso o fomento de atividades de turismo ecológico-espiritual e hospitalidade. Também, no caso da produção apícola e de olivais há certa dependência de mercados consumidores urbanos, e todas as atividades econômicas citadas se dão sob a égide do capital. Em Cunha, poucas das atividades que agregam valor (de uso e de troca) ocorrem com base em economia solidária (uma variante possível sob a égide da mais-valia capitalista), havendo, ainda, as ricas interações interétnicas que se abrem para outros níveis da troca (mais próximas da dádiva, exploradas por Mauss, e retomadas por Bourdieu, nas economias das trocas simbólicas), que acabam por promover certa visibilidade do grupo, sobretudo, no universo da internet, na medida que se associam às práticas espirituais da comunidade de Cunha.

Agora, finalizo estas narrativas trazendo parte das experiências plenamente urbanas, mas já de antemão, ponderando que estas não criticam o espaço da urbe, via ações de produção de espaços alternativos, mas se apresentam como formas de acomodação do cidadão às vicissitudes das experiências urbanas, na busca de “equilíbrio e espiritualidade” para lidar com as “situações tóxicas” que envolvem as condições de vida das classes média e altas urbanas no município paulista de São José dos Campos, no Vale do Paraíba. Estes grupos de que trato estão relacionados aos programas municipais de cultura da paz, particularmente associadas às práticas de ioga e meditação, oferecidas semanalmente em espaços públicos da cidade. Outros grupos são os de meditação cristã ligados a uma das paróquias católicas na cidade. E, por fim, um grupo de “empreendedores do espiritual” que trabalham com as Práticas Integrativas e

Complementares de Saúde (PICS), discriminadas em políticas públicas de saúde no Brasil, mas no caso, promovidas por grupos privados de profissionais da saúde. Por mais alternativas que possam ser as propostas destes grupos citados, e que venho acompanhando desde 2017, todos são muito mais propostas adaptativas às crises urbanas, de que formas de intervenção à transformação da realidade que promove transtornos à saúde, e por conseguinte à toda vida. Não investirei mais que isso em narrar estes grupos, desde que como frisado são adaptativos às crises urbanas, e apáticos à sua transformação.

Os grupos religiosos, espiritualistas e laicos (PICS) que se desenvolvem no espaço urbano promovem e validam esta forma socioespacial e seus significados para a vida (Amorim, 2011), daí, por exemplo, serem organizados na forma de estúdios que prestam serviços de saúde, tal como as PICS, que é uma concepção de políticas públicas do Sistema Único de Saúde (SUS) brasileiro, e serve de legitimação para uma gama de profissionais que atuam nos seguimentos e práticas alternativas. Vê-se, que por mais que se proponham usos alternativos do corpo, na tentativa de transformar a realidade da vida da cidade, com propostas de comunidades rurais, estas não se desgarram da lógica capitalista de produção do espaço urbano. E, no caso das práticas *mindfulness* promovidas em ambiente urbano, estas são mais adaptativas ainda aos problemas urbanos, às adversidades dessa forma de organização socioespacial, longe de estabelecer propostas consistentes de transformação social.

7. Conclusão

Os diversos sistemas culturais apresentados nesta comunicação, que preconizam uma vida vivida no momento presente, e que se amalgamam nas práticas de *mindfulness*, apontam para determinada forma de viver a totalidade da vida disponível ao *soma*, que deveriam proporcionar maior liberdade pessoal e coletiva, além de bem-estar em geral. Há que ser crítico, no entanto, pois que ainda que popularizadas as práticas de atenção plena, poucas são as pessoas e grupos a compreender sua riqueza como ação libertária, a ser alcançada de modo coletivo e em relação ao território ocupado, ainda que relativos ao meio rural e suas formas de vida apresentadas nesta comunicação. No ambiente urbano, muitos se sujeitam às condições de exploração capitalista impostas, em afirmação do *status quo*, particularmente as classes altas e médias brasileiras, como verificou-se no percurso antropológico desta pesquisa, em adaptação e alívio para os infortúnios da exploração do corpo no ambiente urbano, promovida em função da reprodução do capital.

8. Bibliografia

AMORIM, Sérgio Gonçalves de; et al. Religiosidade popular, modos de vida tradicionais e sustentabilidade: limites e possibilidades em dois estudos de caso. In: **21º Congresso Anual da Sociedade de Teologia e Ciências da Religião – Soter**. Edição digital – ebook Paulinas, 2008, p. 284-296.

AMORIM, Sérgio Gonçalves de. **Contradições e ambiguidades do espaço religioso: megaigreja, urbanização e massa**. Tese. Programa de Estudos Pós-Graduados em Ciência da Religião da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2011.

_____. Espaço religioso e gestão participativa do território – uma análise de caso. **Numen: revista de estudos e pesquisa da religião**, Juiz de Fora, v. 16, n. 1, 2013, p. 711-742.

HADOT, Pierre. **Exercícios espirituais e filosofia antiga**. São Paulo: É Realizações, 2014.

_____. **Plotino ou a simplicidade do olhar**. São Paulo: É Realizações, 2019-a.

_____. **Não se esqueça de viver: Goethe e a tradição dos exercícios espirituais**. São Paulo: É Realizações, 2019-b.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2. ed. ampliada. Petrópolis: Vozes, 2017-a.

_____. **Sociedade da transparência**. Petrópolis: Vozes, 2017-b.

_____. **Loa a la tierra: um viaje al jardín**. Barcelona: Herder Editorial, 2020.

_____. **Favor fechar os olhos: em busca de um outro tempo**. Petrópolis: Vozes, 2021.

HARVEY, David. **Condição pós-moderna: uma pesquisa sobre as origens da mudança cultural**. 9. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2000.

_____. **Espaços de esperança**. 2. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2006.

KABAT-ZINN, Jon. **Meditação é mais do que você pensa**. São Paulo: Planeta, 2019.

SHUSTERMAN, Richard. **Consciência corporal**. São Paulo: É Realizações, 2012.