

CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL E ATENÇÃO PLENA DOCENTE**CONCIENCIA ESPIRITUAL Y ATENCIÓN PLENA DOCENTE****SPIRITUAL CONSCIOUSNESS AND TEACHING MINDFULNESS**

Maria Julia B. de HOLANDA¹

Maria Cândida MORAES²

RESUMO: Este artigo nos traz uma breve discussão sobre uma nova manifestação espiritual que nos conduz ao mundo da experiência consciente. Um dos objetivos é discutir qual a natureza da consciência humana, suas propriedades e níveis. Hoje, a religião encontra-se em crise e axiologicamente desestruturada, tendo por alicerce apenas a necessidade e o interesse humano. Outro objetivo é revelar que a dimensão espiritual se encontra na total gratuidade e absoluto desinteresse. É esta nova dimensão espiritual que nos motiva para um sentir, entender e amar puros e nos revela que o conhecimento silencioso opera na compreensão e no reconhecimento da própria natureza humana, na ruptura de barreiras e no desenvolvimento pleno no aqui e no agora. Insurge em uma consciência espiritual que encontra ressonância na prática da atenção plena docente capaz de despertar o discente para uma aprendizagem consciente, autônoma, apta a ampliar a plenitude da própria experiência cotidiana, sem abrir mão da cientificidade, da cognição e do metabolismo e funcionamento cerebral, possibilitando a ambos, docente e discente, sua religação com o sagrado

Palavras-chave: Consciência humana; Dimensão espiritual; Consciência plena; Aprendizagem consciente.

RESUMEN: Este artículo aporta una breve discusión hacia una nueva manifestación espiritual que nos lleva al mundo de la experiencia consciente. Uno de los objetivos es discutir la naturaleza de la conciencia humana, sus propiedades y niveles. Hoy, la religión está en crisis y axiológicamente no estructurada, pautada apenas en la necesidad y en el interés humano. Otro objetivo es revelar que la dimensión espiritual si encuentra (o está) en la total gratuidad y en el desinterés absoluto. Es esta nueva espiritualidad secular que nos motiva para un sentimiento, una comprensión y un amor puro. El conocimiento silencioso opera en la comprensión y en el reconocimiento de la propia naturaleza humana, en la ruptura de barreras y en el pleno desarrollo en el aquí y ahora. Revelase en una conciencia espiritual que resuena en la práctica de la atención plena docente, capaz de despertar al estudiante para un

¹ Mestre em Educação, membro do Grupo de Pesquisa ECOTRANS - Ecologia dos saberes, Transdisciplinaridade e Educação - UCB/DF. CV Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4298961141386037>. E-mail: julia.de.holanda@gmail.com.

² Doutora em Educação (Currículo) pela PUC/SP, Professora de pós-graduação em Educação na UCB/DF e do Programa Master em Educação da Universidade de Barcelona. CV Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5438109402800417>.

aprendizaje consciente y autónomo, que amplia la sensación de plenitud en la experiencia cotidiana, todavía, sin renunciar a la científicidad, a la cognición y al metabolismo de la función del cerebro, posibilitando, así, a los profesores y alumnos, su reconexión con el sagrado.

Palabras clave: Conciencia humana; Dimensión espiritual; Atención plena; Aprendizaje consciente.

ABSTRACT: This article brings a brief discussion of a new spiritual manifestation that leads us into the world of conscious experience. One goal is to discuss the nature of human consciousness, its properties and levels. Today religion is in crisis and unstructured axiologically having just need a bed and human interest. Another purpose is to reveal that the spiritual dimension is the total gratuity and absolute disinterest. Is this new secular spirituality that motivates us to a feeling understanding and pure love. The silent knowledge operates in the understanding and recognition of human nature itself, in breaking barriers and full development in the here and now. Rebelling in a spiritual consciousness that resonates in the practice of mindfulness teacher able to awaken the student to a conscious, autonomous learning, able to increase the fullness of everyday experience, without giving up the scientificity of cognition and metabolism and brain function, enabling teachers and students their reconnection with the sacred.

Keywords: Human Consciousness; Spiritual dimension; Mindfulness; Conscious learning

Introdução

Antes de darmos início ao tema, é oportuno esclarecer que este artigo faz parte uma dissertação, estudo elaborado com base em pesquisa bibliográfica e exploratória, feito a partir de entrevistas com questionário aberto, caracterizado por uma abordagem qualitativa, e nos favorecendo o uso da bricolagem que oferece recursos multidimensionais, reconhece e dialoga com a natureza complexa, envolve todos os processos de produção do conhecimento, além de alinhar e tecer o texto e o contexto a partir dos diversos campos, reconstruindo o percurso.

A pesquisa teve por campo de estudo a área da educação e foram utilizados para a escolha dos atores os seguintes critérios: a) profissionais com históricos de pesquisas acadêmicas (mesmo que indiretas) acerca das conexões existentes entre a consciência espiritual no ato docente nos processos de ensino e de aprendizagem; b) professores que utilizam a técnica da plena atenção (*mindfulness*) como base para sua prática docente que levam em conta a consciência espiritual como proposta de trabalho.

Esclarecemos, todavia, que este artigo terá apenas característica bibliográfica e exibirá os resultados a partir da discussão entre os teóricos aqui apresentados. Nestes termos, o artigo discorrerá sobre três temas: o despertar da consciência humana; o despertar da dimensão espiritual e; consciência plena de uma aprendizagem consciente. O primeiro tema objetiva discutir qual a natureza da dimensão e consciência humana, suas propriedades e níveis. Em seguida, no segundo tema, abordaremos a dimensão espiritual, hoje percebemos que a religião encontra-se em crise e axiologicamente desestruturada, tendo por alicerce apenas a necessidade e o interesse humano. Portanto, nesta dimensão espiritual inspirada pelo conhecimento silencioso é possível perceber a total gratuidade e absoluto desinteresse que nos motiva para um sentir, entender e amar puros. Este conhecimento silencioso por sua vez, opera na compreensão e no reconhecimento da própria natureza humana, na ruptura de barreiras e no desenvolvimento pleno no aqui e no agora. No terceiro tema, esta consciência espiritual encontra ressonância na consciência plena, advinda da prática da atenção plena docente capaz de despertar o discente para uma aprendizagem consciente, autônoma, apta a ampliar a plenitude da própria experiência cotidiana, sem abrir mão da cientificidade, da cognição e do metabolismo e funcionamento cerebral, possibilitando a ambos, docente e discente, sua religação com o sagrado.

O despertar da consciência humana

Desde os Pré-socráticos, surgiu uma necessidade de separar o pensamento mítico³, do pensamento filosófico-científico, que tinha caráter crítico, em lugar de uma transmissão dogmática, doutrinária e sobrenatural. Este pensamento filosófico-científico nasce no bojo da insatisfação com o tipo de explicação que o pensamento mítico fazia do mundo real, e representou, com isso, uma ruptura radical, enquanto forma de explicar a realidade.

Este pensamento que envolveu ciência e espiritualidade sempre suscitou a dualidade presente desde os gregos. Mas, esta compreensão foi retomada por René Descartes, que dividiu o cosmos em dois mundos. O primeiro deles referente ao mundo das coisas, da matéria, do tempo, do espaço, onde tudo pode ser mensurado fisicamente; o outro, ao mundo do pensamento, da consciência, do espírito (DAMÁSIO, 2000).

Os Pré-socráticos, bem conhecidos como teóricos da natureza, tinham como ponto de partida a *physis*⁴, tornando como objeto de investigação o mundo natural, concreto. Para tanto, buscavam dar uma explicação causal dos processos e dos fenômenos naturais, a partir das causas encontradas no mundo natural e concreto e não fora dele.

Assim, a ciência ocidental, tendo por base estes pressupostos, ignorou por longo tempo, o mundo da experiência consciente, pois, para a ciência, não era possível começar, localizar, nem mensurar a mente como fazemos com a matéria. Em seguida, os cientistas investiram grandes esforços para o estabelecimento de verdades absolutas e objetivas, independentemente do ponto de vista e estado mental do observador.

Com isso, chegaram à conclusão de que não haveria a necessidade de explorar a mente, por que o funcionamento do universo poderia ser explicado ignorando toda questão relacionada à consciência. Este foi o período ao qual a ciência, durante um bom tempo, desprezou por completo a religião e as questões relacionadas à espiritualidade e às evidências da existência de Deus, pois o universo parecia funcionar perfeitamente sem a ajuda divina. Mas, hoje estas questões que envolvem a espiritualidade, a consciência, tem recebido um

³ Consistia em uma forma na qual o povo explicava os aspectos essenciais da realidade a qual viviam, como por exemplo: a origem do mundo e dos seres e o funcionamento da natureza. O termo *mythos*, significa uma visão baseada em discurso ficcional ou imaginária.

⁴ Significa natureza, física.

olhar perscrutador da ciência, que busca novos caminhos para melhorar a qualidade da vida humana e planetária.

Partindo deste breve percurso histórico, nos questionamos: qual a natureza da consciência humana, suas propriedades e níveis? Como despertar esta consciência adormecida por dogmas, que se encontra em crise e axiologicamente desestruturada, tendo por alicerce apenas a necessidade e o interesse humano? Como é possível atingir esta dimensão espiritual, que se encontra na total gratuidade, no absoluto desinteresse, no conhecimento silencioso que opera na compreensão e no reconhecimento da própria natureza humana, na ruptura de barreiras e no desenvolvimento pleno no aqui e no agora? Como esta consciência plena pode nos tornar capazes de uma aprendizagem consciente?

Diante disso, entendemos que a consciência espiritual pode encontrar ressonância na prática da atenção plena docente capaz de despertar o discente para uma aprendizagem consciente, autônoma, apta a ampliar a plenitude da própria experiência cotidiana, sem abrir mão, da cientificidade, da cognição e do metabolismo e funcionamento cerebral, possibilitando a ambos, docente e discente, sua religação com o sagrado.

São muitos os fatores para melhorar a qualidade de vida, desenvolver a consciência e ampliar a plenitude de nossa experiência cotidiana, sem abrir mão, é claro, da cientificidade, da cognição e do metabolismo e funcionamento cerebral. Consideremos também as constantes transformações sociais que afetam valores pré-estabelecidos, exigindo mudanças de concepções e comportamentos que no passado eram consideradas válidas. Realizar mudanças nos padrões determinados pelo coletivo ao longo do tempo requer, sobretudo, compreensão de si, do outro e do mundo (HOLANDA, 2014).

Além disso, os efeitos positivos ou negativos originados do avanço da ciência e da tecnologia exigem dos educadores, reflexão constante e permanente pesquisa sobre o valor da pessoa humana neste processo de desenvolvimento da aprendizagem, possibilitando um planejamento diversificado que atenda às diferenças existentes entre os alunos e os conhecimentos a serem aprendidos (HOLANDA, 2014).

Mas, o que é esta consciência aqui citada? Apresentaremos alguns olhares que nos trazem a compreensão do que venha a ser esta consciência. Entretanto, segundo Danah Zohar (2005), antes de compreender sobre consciência, devemos entender, que a “[...] base física da nossa consciência repousa num tipo muito especial de holismo relacional dinâmico” (p. 128). Zohar considera que esta estrutura constitui a unidade da consciência humana, tanto no

sentido do ser, quanto no sentido de mundo.

Com isso, para Zohar (2005) entra em cena a coerência quântica (o estado básico de consciência), e o tecido nervoso (a matéria), ambas se inter-relacionam e oferecem ao cérebro a capacidade de funcionamento consciente. “[...] Esta capacidade está, então, ligada a todas as redes nervosas que processam informação do ambiente” (p. 161). Um processo em que a vida pode criar cada vez mais vida dentro da perspectiva da coerência quântica. “[...] E este é um antecedente claro de intencionalidade que encontramos nos sistemas conscientes como nós mesmos. [...] Num nível mais elementar, partilhamos a física básica de nossa consciência com todas as outras coisas vivas” (ZOHAR, 2005, p. 162).

O Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa (2009) nos apresenta o significado de consciência como “atributo pelo qual o ser humano pode conhecer e julgar sua própria realidade” (p.525). É a consciência que oferece ao indivíduo uma “percepção imediata dos acontecimentos e da própria atividade psíquica” (p.525).

Então, quais as formas de adentrarmos a estes níveis de consciência? As evidências encontradas apontam para a experiência espiritual. Bem, por um lado, devemos levar em conta que as tecnologias atuais controlam e manipulam o mundo que vivemos apenas no nível material. Mas, por outro lado, os conhecimentos espirituais nos proporcionam bem estar e nos possibilitam ir além do nível material (HOLANDA, 2014).

Charles Tart (2010) questiona sobre qual é a natureza da consciência humana. E afirma que a consciência humana possui qualidades próprias, é mais que simples epifenômeno do cérebro físico e do sistema nervoso. Ele esclarece que nós, durante muitos anos, ignoramos a ferramenta primordial e última do ser humano: “a consciência, nossa própria mente” (p. 260). Assim, Tart apresenta três perspectivas teóricas diferentes que abordam a consciência humana: 1) a psicologia ordinária, 2) a psicologia transpessoal, e, 3) a parapsicologia (TART, 2010).

A primeira constitui uma fonte de informações e metodologias de investigação muito útil para o estudo da consciência. Nesta perspectiva, para Tart (2010) é possível perceber que a totalidade do funcionamento da mente supera muito, o que experimentamos e o que está detido em nossa mente. Na década de 50, surgiu a psicologia humanista, que divergia da psicologia ordinária, por atender as necessidades dos problemas existenciais e ocidentais que a sociedade passava. Esta corrente deu abertura para a perspectiva da psicologia transpessoal, nos anos 60. O prefixo ‘trans’, significa mais além, da pessoa, da máscara social, do Eu

ordinário e do pessoal. Portanto, esta segunda perspectiva apresenta uma expansão da sensação de identidade e de consciência para com o todo, o que torna a consciência ordinária apenas uma manifestação muito estreita e limitada da totalidade maior do Eu. Na terceira perspectiva, a parapsicologia se apresenta como um fenômeno extrassensorial dividido em três áreas: telepatia, clarividência e precogição (HOLANDA, 2014).

Na visão de Candace Pert e Nancy Marriott (2010), podemos entender a consciência como: “[...] *una propiedad de todo el organismo y, en la red psicosomática, la mente impregna de manera tan consciente como inconsciente, todos os aspectos del cuerpo físico. Es precisamente por ello, por lo que solemos decir que el cuerpo ‘es la mente subconsciente’*” (p. 29-30). E a substância mensurável que é formada a matéria da consciência é composta de complexas moléculas de receptores, que vibram, movem e se relacionam com as demais células do corpo. “[...] *La actividad de estas moléculas genera una carga eléctrica y establece una corriente através del cuerpo-mente para mantenerlo despierto, alerta y consciente*” (PERT; MARRIOTT, 2010, p. 31).

Gregg Braden (2010) entende consciência humana como “[...] um reflexo de um universo unificado por um mesmo campo energético” (p. 146). Nos últimos tempos, todas as tradições têm nos alertados para a existência de uma “rede”, de uma essência universal ou de um espaço de onde todas as coisas se originam. Naturalmente, que a consciência e o papel desempenhado por ela nos dias de hoje, tem se convertido em uma nova fronteira na qual será possível explorar o modo como o universo se organiza. Haja vista que não estamos separados do universo, mas somos todos, parte essencial dele, vivemos em um universo “participativo”.

Na visão de Peter Russell (2010), a consciência é considerada um componente essencial do cosmo, tão fundamental quanto: espaço, tempo e matéria. E que a faculdade da consciência é uma qualidade fundamental da natureza. Desse modo, a consciência não surge de algum arranjo especial de células nervosas ou de quaisquer outras características físicas, mas está presente constantemente. Portanto, Russell (2010) afirma que a faculdade da consciência deve estar presente em todo caminho da ‘arvore evolutiva’. Porém, o que surgiu ao longo da evolução não foi a faculdade da consciência, mas, das várias qualidades e dimensões da experiência consciente dos conteúdos da consciência.

Para tanto, Russell (2010) explica que, onde o ser humano se diferencia das outras criaturas que também possuem as faculdades da consciência (com senciência) é no ‘conteúdo

da consciência⁵ e na capacidade de pensar sobre os fatos que ocorrem no ambiente. O autor esclarece que com o aparecimento dos seres humanos a consciência ganhou uma dimensão inteiramente nova: o pensamento. Dessa forma, o pensamento resulta na interiorização do discurso e pode contribuir para a autoconsciência e o surgimento da consciência verbal.

De acordo com Russell (2010), hoje é possível aproveitar as diversas técnicas e práticas que os cientistas dedicados ao estudo da espiritualidade e suas implicações com o ser humano, denominam de Tecnologias Espirituais (TE). É importante avançar nos estudos e desenvolvimento de tais tecnologias, assim, poderemos alcançar os estados de consciência que se encontram além das estruturas humanas.

Todas estas visões referentes ao conceito de consciência humana nos trazem reflexões sobre que níveis ela pode chegar. Agustín De La Herrán (2006) afirma que os tipos de consciência não são privilégios dos seres humanos. Existem dois tipos de consciência: a perceptiva e a reflexiva. A primeira é experimentada pelos animais, cuja característica se firma no comportamento observado de si e dos demais. Já a segunda, é humana e se diferencia da anterior na execução, desde o suposto conhecimento próprio e dos demais seres (DE LA HERRÁN, 2006).

Para De La Herrán (2006), existem níveis da consciência humana que oferecem amplitude e motivação à evolução humana e se organizam conforme segue: 1) Estado de consciência pontual espontâneo – aquele que emerge mediante uma atuação isolada e que não obedece às finalidades conscientes mais elaboradas. Origina dos conhecimentos prévios e das circunstâncias. Este nível refere-se aos assuntos próprios do presente. Seu processo básico é o descobrimento, a busca do novo; 2) Estado de consciência sistêmico parcial – aquele limitado a um determinado sistema (pessoal, ideológico, epistemológico, institucional). Gravita em torno do egocentrismo individual e coletivo. Seu processo básico é a produtividade. Este nível apresenta uma criatividade rentável em função de objetivos associados ao ato de ter cada vez mais, trabalhar melhor e, por conseguinte, melhorar o bem estar próprio; 3) Estado de consciência evolutivo total – aquele que adota uma dimensão fundamental para a possível evolução humana (maturidade pessoal, melhoria social, generosidade, convergência social, humanização), sobrepondo interesses pessoais, individuais e parciais. Este estado de total consciência refere-se ao favorecimento da evolução humana, individual e coletiva, considerando-o acima de qualquer outra finalidade, seja, particular, parcial ou sistêmica

⁵ Percepção do mundo ao redor como: pensamento, ideias, crenças, valores, sentimentos, emoções, esperanças, medos, intuições, sonhos, fantasias, etc.

pertencente aos outros estados. Este nível não se opõe a nenhum dos outros, porque pode resultar de um conjunto das opções parciais. Este estado dá lugar a uma autoconsciência mais complexa e ocupa-se de questões perenes. Seu processo básico é o trabalho para o crescimento mental. Sua preocupação é com a melhoria social (DE LA HERRÁN, 2006).

A consciência humana, em De La Herrán (2004), implica a capacidade da qual depende a possível evolução humana. E está associada à potencialização do nível ético e da coerência, do sentimento de unidade, universalidade ou da não-fragmentação, de amor e generosidade, da criatividade, da capacidade de relação e de abstração, da prática de cooperação, da receptividade, da empatia, compreensão e compaixão, da compenetração intelectual, da prática da dúvida, da diminuição da angustia humana. Para ele, o aumento destas capacidades na consciência humana conduz o indivíduo à maturidade pessoal e social e proporciona o enfrentamento das situações que envolvam o egocentrismo individual e coletivo (DE LA HERRÁN, 2004).

Com esta visão, De La Herrán (2004) nos permite observar que, por meio da consciência perceptiva e evolutiva reflexiva, ocorrem os processos evolutivos do ser no mundo, suas conexões de sentimento de unidade com relação ao todo e, sobremaneira, uma compenetração intelectual que se estabelece no fluxo de energia e de informação, levando o indivíduo a uma autoconsciência complexa. Estas relações são modeladoras do fluxo contínuo de energia e de informação existentes no processo.

O pensamento de De La Herrán (2006) corrobora todos os conceitos de consciência tratados por Zohar (2005), Tart (2010), Pert e Marriott (2010), Braden (2010), Russell (2010) apresentados até este momento. Leva-nos ainda, ao entendimento de que esta consciência é um dos aspectos da condição de sermos humanos, indicando que a evolução humana e a maturidade pessoal e social estão imbricadas a um outro nível de realidade. E que este nível de realidade pode estar diretamente relacionado aos níveis de percepção de cada indivíduo e às questões que envolvem a espiritualidade, às coisas do espírito, à permanente necessidade de inovação e evolução intrínseca ao ser humano.

O despertar da dimensão espiritual

Ao analisar o contexto que envolve a ciência e a religião, muitas vezes, nos parecem

polos opostos e, em muitos aspectos, o são. Mas, é possível acreditar que ambos podem e acabarão por ser, unidos, e esse ponto de encontro se dará a partir da ampliação do nível de consciência humana e da dimensão espiritual.

Portanto, para dar início a esta análise da dimensão espiritual, neste primeiro momento, recorreremos novamente ao O Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa (2009, p. 789), para investigarmos o conceito da palavra: espírito. Este conceito nos conduz à ideia de uma parte imaterial do ser humano e que esta imaterialidade pode ser identificada por inteligência que, por sua vez, é compreendida pela ‘faculdade de aprender, apreender, compreender, adaptar-se’ às vicissitudes e às mudanças, nos trazendo, sobretudo, ‘agudeza e destreza mental’. Todas estas habilidades são movidas, unicamente, pela capacidade de pensar, pertinente ao ser humano.

Leonardo Boff (2006), por sua vez, nos diz que espírito é um “[...] momento de nossa consciência que nos abre à percepção de um todo e de que pertencemos ao todo” (p. 43). E que a espiritualidade, pode ser entendida, não como doutrina, dogma, ritos e celebrações. Sendo estes apenas caminhos que podem nos ajudar a alcançar a espiritualidade. Assim, a espiritualidade é uma “[...] dimensão de cada ser humano [...] que se revela pela capacidade de diálogo consigo [...] e com o outro, pela sensibilidade, pela escuta, pelo cuidado [...]” (p. 43) com o todo.

Assim, a espiritualidade nos imprime um aspecto humano, um fenômeno humano, um modo de ser. Exige não apenas sentimento e vontade, mas profundo conhecimento da própria natureza humana, o que, por sua vez, exige consciência, autoconsciência e autorreflexão. Isto nos leva a uma atitude atenta, focada no momento presente, no acontecimento, em constante e profundo exame do que ocorre no momento em que ocorre. É manter a mente sempre vigilante (HOLANDA, 2014).

Com isso, para Boff (2006) é possível que o fluxo de nossos pensamentos provoque mudança. A mudança pertence à vontade e à necessidade humana, pois o ser humano é um ser incompleto. É esta incompletude que provoca as transformações nas mais diferentes áreas, seja física, psíquica, educacional, social, cultural e espiritual. Existem as mudanças superficiais que modificam apenas o exterior. Em contrapartida, há mudanças intensas que transformam o interior, promovendo verdadeiras mudanças alquímicas, “[...] capazes de dar um novo sentido à vida ou de abrir novos campos de experiência e de profundidade rumo ao próprio coração e ao mistério de todas as coisas” (BOFF, 2006, p. 14).

Por um lado, no passado, foi por meio da esfera religiosa que ocorreu tais transformações. Por outro lado, as peculiaridades do nosso tempo vislumbram a espiritualidade como uma descoberta da dimensão mais profunda do humano, “[...] como o momento necessário para o desabrochar pleno de nossa individuação e como espaço da paz no meio dos conflitos e desolações sociais e existenciais” (BOFF, 2006, p. 14).

Vale observar que a Ciência Ocidental, ao abrir mão da existência de um ser sobrenatural e todo-poderoso, pareceu, num primeiro momento, ter se libertado da religião, e, por conseguinte, da espiritualidade. Porém, a preocupação real da espiritualidade não tem nada a ver com os reinos do espaço, tempo, matéria profunda e, sim, com ‘a mente profunda’, caminho ao qual a ciência, por algum tempo, decidiu ignorar. Entretanto, os místicos, iogues, sábios, lamas, xamãs e outros adeptos da espiritualidade entenderam que, para atingir maior compreensão do todo, o único caminho possível era mergulhar nas profundezas da mente. Isto permitiu a observação das emergências e o discurso dos pensamentos, indo mais além, até a fonte da experiência, a essência da consciência humana e da própria evolução interior (RUSSELL, 1982).

Ressaltamos, ainda, que vivemos uma grande crise e podemos entendê-la como uma crise de consciência. Temos visto a nós mesmos como seres separados da realidade, voltados para os exageros e consumos desenfreados e vivendo vidas desconexas em face de desafios que não tem relação alguma com nossas vidas. Temos, é fato, a ilusão de que uma vida feliz pode ser usufruída em um mundo fora de nós.

Como resultado, “[...] as nossas estruturas sociais ostentam uma semelhança inegável [...]” (p. 94), capaz de provocar dissociações físicas, biológicas, psíquicas, não só para o corpo e cérebro humano, mas também, para um crescimento canceroso e devastador para o corpo do planeta (RUSSELL, 1982).

Para que possamos superar esta crise e adentrar ao estudo e à evolução do nosso interior é necessário perceber os ruídos da nossa mente que vive em incessante diálogo, num processo interno e de contínuo fluxo de pensamentos que nos automatiza e que tenta aprisionar a nossa mente no passado ou no futuro.

Podemos entender, ainda, que, enquanto a religião nos permite pertencer a um determinado grupo religioso como um fenômeno social, a espiritualidade supera estes liames, expande este sentimento de pertença para o universo, lançando-nos a totalidade. Devemos entender também que, a espiritualidade é um dos aspectos da nossa condição de seres

humanos. Por isso, é necessário aprender a silenciar nossa mente, focando-a no presente, pois esses ruídos internos distraem a atenção, tanto do corpo, quanto da própria mente, causando grande cansaço mental que, por sua vez, impede a produção da criatividade, da alegria, do bem e de todos os sentimentos benfeitos para o corpo e para o espírito (HOLANDA, 2014).

Na perspectiva de Fritjof Capra (1991), devemos considerar “[...] o sentido de pertencer, que repousa no âmago da percepção espiritual” (p. 8). Assim, a nova visão científica pode relacionar-se com as questões da espiritualidade, oferecendo sentido de ligação com o cosmos, o sentido de pertença. Isto se conseguirmos entender que nós todos nos pertencemos nesta grande unidade cósmica (CAPRA, 1991).

Todavia, a experiência espiritual, no plano apenas subjetivo, não apresenta relações com a racionalidade. Em decorrência disto, fica difícil quantificar, para não dizer impossível, e validar o conhecimento alcançado. Além do mais, as visões de mundo reveladas por meio dessas explosões subjetivas contradizem a visão científica prevalecente.

Contudo, segundo Aldous Huxley (1999), é necessário lançar um olhar, para a “[...] realidade una, divina, inerente ao múltiplo mundo das coisas, vidas e mente”. Elucidar principalmente, que a natureza desta realidade é tal, “[...] que não pode ser direta e imediatamente apreendida por qualquer indivíduo; mas, sim, por aqueles que decidiram cumprir certas condições fazendo-se amantes, puros de coração e de espírito” (HUXLEY, 1999, p. 4).

Desse modo, o conhecimento é uma função do ser. “[...] Quando há uma mudança no ser do consciente, há uma mudança correspondente na natureza e na quantidade do conhecimento”. Esta quantidade varia de acordo com a forma “[...] de conhecer e o valor e o caráter das coisas conhecidas” (HUXLEY, 1999, p. 3).

Segundo Amando Robles (2001) este olhar para uma realidade una, nos permite perceber o quanto é necessária uma nova manifestação espiritual, uma “[...] *que supere la ruptura que está experimentando la forma anterior: una religión, como veremos, sin religión*” (p. 43). Para o autor esta religião tal como conhecemos entrou em crise e “[...] *también, porque ya no puede reproducirse creíblemente como antes*” (ROBLES, 2001, p. 43).

Robles (2001) observa que, a religião que está em crise é a religião interessada e egocentrada, axiologicamente desestruturada, que foi construída respondendo aos mecanismos da necessidade e do interesse humano. Ao contrário da religião que não está em

crise é a religião da total e absoluta gratuidade, do total e absoluto desinteresse é a nova espiritualidade que nos motiva para um “[...] *sentir, entender, amar y actuar puros, buscados en sí mismos y por sí mismos, sin ningún otro interés ni objetivo, sin ninguna otra finalidad. Es lo que muchos autores llaman de conocimiento silencioso*” (ROBLES, 2001, p. 47).

Robles (2001) entende que este conhecimento silencioso não opera mediante conceitos, nem representações, nem discursos, ao contrário, “[...] *opera por una copresencia, por una superación de la diferencia entre sujeto y objeto, por una identidad entre el que conoce, el acto de conocer y lo que conoce*” (p. 47). Para tanto, é necessário o silenciamento total de qualquer fonte de conhecimento, representação ou mediação. Não requer religião específica, é profundamente secular.

O silenciamento interior se encontra refletido em um momento de calma, é o que falta para que possamos compreender nossa própria natureza humana. Uma vez que a mente estiver calma, todo o mais ocorrerá, e é nesta atitude de silenciar os ruídos internos que as energias internas despertam o seu pleno funcionamento. Com a mente calma é possível perceber! Permanecer calmo nos possibilita escutar a sabedoria do Universo, e portanto, “[...] *adoptar las formas más variadas, teístas y no teístas, monoteístas y no monoteístas, religiosas y profanas*” (p. 48). Sua validade se encontra não nas formas que pode adotar ou que tenha adotado ao longo da história, mas sim na natureza mesma do conhecimento de si e do mundo. Por conseguinte, “[...] *no es dogmático, jerárquico, autoritario, excluyente. Es profundamente laical y ecuménico, universal. Es creador, libre y plural*” (ROBLES, 2001, p. 48).

Marià Corbí (1996) também nos ensina que silenciar a mente significa aprender a calar os desejos e aprender a amar as coisas e as pessoas pelo que são, e independentes da relação que podem ou não ter com as necessidades individuais intrínsecas “[...] *sin palabras, sin articulación*” (p. 49). Silenciar significa permanecer vazio “[...] *pero su vaciedad no es equivalente de nada, es una presencia tan masiva que resulta desnuda, y es esa, la fuente de su firmeza en todo, de su presencia segura en toda la pluralidad, movilidad, transformación e inconsistencia de nuestra realidad*” (CORBÍ, 1996, p. 49).

Segundo Corbí (2007b), hoje a espiritualidade ganha autonomia das religiões, é uma espiritualidade livre da submissão em crenças, é uma espiritualidade não religiosa e sim, laica⁶. O autor nos esclarece que estamos em uma grande encruzilhada da história da

⁶ Conceito entendido por conhecimento sem conteúdo, “nem religioso, seja de cunho científico ou filosófico, simples e radicalmente sem conteúdo, unicamente experiencial” (ROBLES, 2013, p. 246).

humanidade em múltiplos sentidos: religioso, axiológico, econômico, político, familiar. Além das relações entre indivíduos, grupos sociais e países.

Corbí (2007b) denomina este fenômeno de mutação e diz que esta mutação tem nos cobrado níveis mais elevados de consciência individual, coletiva e espiritual. Ele ainda alude para nossa responsabilidade social, pois estamos todos irremediavelmente em nossas próprias mãos, portanto, nada nos aliviará desta responsabilidade.

O fato é que vivemos em uma sociedade de conhecimento e inovação constante; isto modifica continuamente nossa maneira de pensar, sentir, organizar, atuar, ser, fazer e, sobretudo, de viver. De acordo com Corbí (2007a), não podemos continuar fixados por crenças, normas e dogmas do passado, e que “[...] *ligar la espiritualidad a cualquier tipo de creencia es un obstáculo, y un obstáculo definitivo*” (p. 219).

Com efeito, o conhecimento silencioso nos liberta dos conceitos e das religiões laicas rompe barreiras nos lançando para uma religião não laica diferente de todas as inumeráveis religiões. Segundo Robles (2013), somente silenciando o que se conhece e tomando distância de tal conhecimento é que poderá surgir algo novo, pois o silêncio e a distância é a única garantia que temos de qualidade e de acertos. O silêncio irrompe como uma nova espiritualidade, “[...] *es lo que ocurre cuando, superados todos nuestros mundos construidos, en el silencio puro y total de todo, irrumpe la experiencia de lo absoluto que es todo desde el absoluto que somos nosotros* (ROBLES, 2008, p. 2).

Para Robles (2008) é esta a espiritualidade genuína que pode nos proporcionar uma profunda qualidade humana, ou seja, o caminho da sutilidade, do silêncio, da interiorização e da profunda meditação⁷. Esta espiritualidade surge como criação pura e gratuita, livre do espaço e do tempo, do passado e do futuro, de toda necessidade e desejo humano, plena e total, focada no presente, no aqui e no agora, livre de toda a crise histórica e pessoal. Esta espiritualidade emerge do silenciamento, da meditação, é algo que não se pode aplicar apenas vivenciar a experiência que ocorre diferentemente em cada indivíduo que a experimenta.

Baseada nestas alusões que Robles faz sobre estar focado no aqui e no agora, sobre a necessidade do silenciamento e da meditação, foi possível perceber alguns aspectos semelhantes com relação ao momento presente, ao silêncio e à atenção focada na respiração.

⁷ Neste sentido: em sânscrito, meditação é Dhyāna, que significa pensar ou refletir, tornar-se atendo ao presente, estar livre de qualquer tipo de mensuração ou valores, livre de toda comparação, de todo dever. Não é converter-se em algo mais, é sim, estar de acordo com o que se é, promovendo uma dissolução da nossa identificação com o ego e total aprofundamento de nossos sentidos. O processo fisiológico da meditação acontece quando uma menor quantidade de neurônios é ativada devido a uma entrada reduzida de informações do exterior (DANUCALOV, SIMÕES, 2006).

Esta semelhança nos remete a uma das técnicas e forma de desenvolver este estado, que é por meio da meditação budista *vipassana*⁸. Esta prática com mais de 2.500 anos, traduzida por ‘visão clara’ desenvolve a atenção plena no aqui e no agora e a princípio, consiste em observar a respiração – em estado de quietude. Além de observar as sensações do corpo – em estado de movimento. Esta prática se assemelha ao *mindfulness*, que se baseia em focar e manter a atenção em um dado objeto, neste caso, a respiração e as sensações (HOLANDA, 2014).

Portanto, esta nova espiritualidade, tratada anteriormente por Corbí e Robles, e que é possível considerá-la como uma consciência espiritual fundamentada na consciência plena, no pensar consciente, que encontra ressonância na atenção plena e nos liga à terminologia do *mindfulness*, o estar atento, utilizada para identificar a atenção, tendo como base o conceito de consciência. Prestar atenção plena, segundo alguns estudiosos, como Jon Kabat-Zinn, Daniel J. Siegel, Ellen Langer, Robert J. Sternberg, entre outros, significa atentar para a riqueza das experiências no momento presente, no aqui e no agora, e este procedimento traz melhorias para a fisiologia, para as funções cognitivas, para as relações interpessoais e o bem estar.

Porque, segundo Siegel (2010), estar atento para a plenitude da experiência que vivenciamos pode nos tornar mais conscientes do mundo interior da mente e nos submerger por completo em nossas vidas. E, ainda, nos permite estabelecer uma relação de sintonia que pode ser definida, tanto a partir da perspectiva cotidiana de focar em algo, quanto nas definições clínicas, científicas e educacionais (SIEGEL, 2010).

Para tanto, é necessário a intencionalidade. Forçar a atenção de maneira intencional pode transformar a vida das pessoas. Esta intencionalidade aplicada por meio do *mindfulness* desenvolve uma habilidade atencional que permite focar a mente no presente.

De acordo com Siegel (2010), “*podemos basar nuestra comprensión del mindfulness en estos estudios sobre la sintonía interpersonal y en las funciones de autorregulación y sugerir que es una forma de sintonía intrapersonal [...] un sentirse sentido*” (p. 14). Esta sintonia dá lugar a um estado neurológico de integração que fortalece as bases da dimensão receptiva e da atenção reflexiva. “[...] *Estar plenamente atento es un modo de convertirse en el mejor amigo de uno mismo*” (p. 14).

Siegel (2010) explica que este sentir-se sentido significa sentir-se conectado com o mundo. O *mindfulness* pode nos ajudar na compreensão da condição humana, além de nos

⁸ Ou plena atenção, ou ainda visão clara, tem por objetivo permitir ao praticante, ver os acontecimentos e as coisas que ocorrem como elas na realidade são, sem suprimi-las ou evita-las logrando por uma paz e felicidade irreal.

permitir entrar em sintonia com nós mesmos favorecendo as dimensões físicas e psicológicas do bem estar. Um dos objetivos do *mindfulness*, ou atenção plena, consiste no cultivo da compreensão da mente, baseada na experiência, que nos conduz a conhecer nossas mentes, nosso mundo interior e as mentes dos demais com sentimento de ternura e compaixão.

Estar atento, grosso modo, significa sair do piloto automático, tornar-se sensível às novidades, reflexível sobre nossas experiências cotidianas e sobre vários aspectos da própria mente. Prestar atenção sem julgar, desacopla o indivíduo do automatismo, despertando-o para viver a vida de verdade (SIEGEL, 2010).

Portanto, Siegel (2010) entende que, estar atento modela nossa mente e traz benefícios para as funções fisiológicas, psicológicas e cognitivas. Melhora a capacidade de regular as emoções, melhora as pautas cognitivas e o funcionamento do organismo e reduz os pensamentos negativos. Estar atento é estar consciente, é ter atenção plena, é ter atenção consciente, é estar espiritualmente presente. Tudo isto traz consequências para a aprendizagem e para a educação, porque, estar atento implica a participação ativa dos alunos em seu processo de aprendizagem, onde é possível envolver os alunos em seu próprio processo de formação.

Para Edgar Morin (2005), o sentido da palavra consciência tem cunho intelectual e apresenta aptidão autorreflexiva que é a qualidade da consciência. Com isso, é possível unir conceitos diferentes, “[...] apreender a multidimensionalidade, as interações, as solidariedades, entre os inúmeros processos [...]” (MORIN, 2011, p. 401-402), de natureza estrutural e de uma consciência plena tanto do ensino quanto da aprendizagem.

E segundo Moraes (2008a), é necessário transformar os processos de natureza estrutural que precisam e devem envolver “[...] o ser, o conhecer, o fazer e o viver/conviver.” (p. 17). Estas profundas transformações são de natureza paradigmática e que açambarcam o conhecimento, a aprendizagem e, sobretudo, “[...] em relação aos valores, hábitos, atitudes e estilos de vida. [...]” (p. 17). Assim, “[...] todo ambiente se modifica e evolui de acordo com a vida que o sustenta [...]” (2008a, p. 17).

Por isso, a educação tem sua relevância e deve se preocupar com a construção e reconstrução de projetos de vida e fortalecimento da identidade individual, capaz de colaborar, cada vez mais, para o reencantamento da educação e da celebração da vida, reencontrar a harmonia interior e o sagrado presente dentro de cada um de nós (MORAES, 2008a).

Consciência plena de uma aprendizagem consciente

Neste contexto, a consciência humana compreende na capacidade que pode ser desenvolvida sobre a possível evolução do ser humano que se amplia para uma dimensão espiritual. Este pensamento confronta-se com a educação do futuro, na qual é possível entender que exista uma inadequação que se amplia a cada passo, onde de um lado estão segundo Morin (2000), “[...] os saberes desunidos, divididos, compartimentados e, do outro, as realidades ou problemas cada vez mais multidisciplinares, transversais, multidimensionais, transnacionais, globais e planetários” (p. 35-36). Contudo, urge refletir sobre a opção da humanidade por parcelar e compartimentar os saberes e que esta atitude nos impossibilitou por muito tempo de “[...] apreender o que está tecido junto” (MORIN, 2000, p. 41).

Morin (2000) nos diz ainda que, nesta inadequação, tornam-se invisíveis alguns pontos: o contexto; o global; o multidimensional e o complexo. Contudo, o conhecimento somente tornar-se-á pertinente, quando a educação, por sua vez, torná-los evidentes. No caso do contexto, é preciso situá-lo às informações e aos dados para que adquiram sentido. E para adquirir tal sentido, “[...] a palavra necessita do texto, que é o próprio contexto, e o texto necessita do contexto no qual se enuncia” (p. 36). Já na perspectiva do global, este vai além do contexto estabelecido, pois é composto por um conjunto de diferentes “[...] partes ligadas a ele de modo inter-retroativo ou organizacional” (p. 37).

Assim, o Planeta é mais que um contexto, é o todo que, concomitantemente, pode ser organizador e desorganizador e do qual nós fazemos parte. É preciso, portanto, conhecer as partes para conhecer o todo. Na visão multidimensional, o ser humano apresenta-se como unidade complexa na qual é, ao mesmo tempo, humano, biológico, psíquico, social, afetivo e racional.

Além disso, o conhecimento pertinente pretende enfrentar o complexo, pois “[...] a complexidade é a união entre a unidade e a multiplicidade. [...]” (p. 38) significando tudo o que foi tecido junto. Portanto, o conhecimento deve ser construído com o olhar voltado para estes quatro princípios tendo como objetivo aumentar os níveis de percepção, de realidade e de consciência, além de “[...] mobilizar o que o conhecedor sabe do mundo. [...]” e de sua condição de ser no/do mundo (MORIN, 2000, p. 38).

Mas, qual é o sentimento de pertença abrigado pelo ser humano? Como deveria situar-

se no universo? Qual seria sua posição no mundo e diante do mundo? Entende-se que a humanidade é, conjuntamente, física, biológica, psíquica, cultural, social, histórica. Percebe-se que tal unidade complexa que envolve a natureza humana é totalmente, desintegrada e desmembrada na educação por meio das disciplinas e de suas especificidades. Contudo, tornou-se impossível aprender o que significa ser humano e em que implica ensinar a condição humana (MORIN, 2000; MORAES, 2008b).

Para tanto, Morin (2000) nos diz que é necessário promover um grande “[...] remembramento dos conhecimentos oriundos das ciências naturais, a fim de situar a condição humana no mundo, [...]” (p. 50). Com isso, os conhecimentos derivados das ciências humanas poderão evidenciar “[...] a multidimensionalidade e a complexidade humanas, [...]” (p. 50) e ainda integrar no futuro, uma educação plural das humanidades, “[...] não somente a filosofia e a história, mas também a literatura, a poesia, as artes...” (MORIN, 2000, p. 50).

Dessa forma, Juan Miguel Batalloso (2012) esclarece que “o desenvolvimento da consciência como fonte de aprendizagem e ensino da condição humana [...]” transforma-se no “[...] desenvolvimento da sensibilidade humana [...]” que devem açambarcar também a sensibilidade e a percepção “[...] cósmica, terrena, ecológica, social, cívica, política, corporal, mental e espiritual” (p. 156). Todas integradoras do círculo recursivo: indivíduo-sociedade-natureza (BATALLOSO, 2012).

Contudo, para galgarmos este nível de consciência humana e dimensão espiritual é necessário buscarmos transformações capazes de nos despertar, de nos libertar da ‘atenção distraída’, que implica estar em piloto automático, aspecto este que, frequentemente, domina nosso sentido subjetivo do mundo. Faz-nos correr o risco de reagir mecanicamente diante das situações sem refletirmos sobre as distintas opções de respostas de que dispomos. É claro que estar no piloto automático, em alguns momentos da vida, nos facilita na solução de problemas práticos do dia a dia. No entanto, agir no piloto automático provoca reflexos mecânicos também nas pessoas que nos cercam, criando assim, um universo de interações irreflexivas, que podem dar margem ao caos, à crueldade e à destruição (SIEGEL, 2010).

Assim, sair do piloto automático implica em ‘estar atento’ e isto consiste em entrar em sintonia intrapessoal e interpessoal. Ambas nos ajudam a compreender como a atenção plena pode ampliar o amor por nós mesmos e pelos outros. Isto nos traz melhorias significativas que envolvem tanto o campo da fisiologia, da psicologia quanto o das terapias cognitivas (SIEGEL, 2010).

Mas, como é possível ‘estar atento’? O *mindfulness* numa concepção geral oferece um meio de estar atento que pode tornar-se uma porta aberta para a condição mais vital de estar no mundo e em sintonia com todos. Já que a correria do dia a dia nos proporciona apenas uma mínima oportunidade para uma sintonia com os demais.

Apoiado por argumentos científicos, Siegel (2010) entende que a mente é um processo que regula o fluxo de energia e de informação. A mente humana tem duas características: a) a corpórea, composta pelo cérebro que regula o fluxo de energia e de informação processado pela corporeidade; b) a relacional, que representa a dimensão da mente que corresponde ao fluxo de energia e de informação produzida entre pessoas distintas. Podemos dizer que a atenção, é, sobretudo, fundamental para o funcionamento da mente. Exemplificando, imaginemos que o professor ao dividir informação com seus alunos, influencia suas mentes, quando eles trabalham tais informações. O estado de consciência plena permite que esta ação se inverta no momento em que o professor reconhece quem são seus alunos e seus possíveis questionamentos e respostas. Este movimento permite que se modifique o fluxo de energia e de informação no cérebro, no corpo e em sua totalidade.

Mas, como esta informação se manifesta? Esta consciência espiritual presentificada no *mindfulness*, praticada e experimentada em sala de aula, pode se tornar uma consciência plena de atenção, de um cérebro atento às múltiplas formas de sintonia e ressonância intrapessoal e interpessoal. A experiência do *mindfulness* se caracteriza pelo sentimento permanente de um estado de alerta, de uma vigília e de clareza incomuns (LANGER, MOLDOVEANU, 2000).

Na década de 90, a obra *The power of mindful learning*, nos trouxe o conceito de ‘aprendizagem consciente’, apresentando uma visão capaz de converter a aprendizagem em um processo mais efetivo, prazeroso e estimulante. Nesta visão, o essencial consiste em trazer o conteúdo de aprendizagem habitualmente condicionado, para o aqui e o agora, ao invés de apresentar uma série de verdades absolutas. Este processo induz o aluno a manter sua mente aberta, acerca dos contextos em que a nova informação venha a ser utilizada. Além disso, o aluno é envolvido em um processo ativo de informação, tendo que refletir sobre a maneira em que sua ação pode determinar a direção da sua aprendizagem. Todo este procedimento de estar atento proporciona uma aprendizagem consciente ao lançar o aluno na participação ativa de sua própria aprendizagem (LANGER, MOLDOVEANU, 2000; SIEGEL, 2010).

Este conceito de aprendizagem consciente pode ser considerado como um estilo cognitivo, onde aprendizagem consciente implica: abertura à novidade; atenção, alerta e

prontidão a distinção; sensibilidade de diferentes contextos; consciência das múltiplas perspectivas implícitas, se não explícitas e, sobretudo, orientação no presente. Esta teoria suscita que o aprendiz deve estar aberto à novidade, atento à diferença, torna-se mais sensível aos diferentes contextos, principalmente, os da consciência implícita e da orientação para o aqui e o agora (STERNBERG, 2000; SIEGEL, 2010).

Os autores nos chamam atenção ao explicar que a aprendizagem consciente não deve ser vinculada às práticas contemplativas e religiosas. Parte do pressuposto de que devemos permitir um certo estado ‘saúdável’ de incerteza, que possa impulsionar os alunos a descobrir, proativamente, os novos elementos que configurem sua aprendizagem. Pois ao nos tornarmos seguros de algo, entramos em piloto automático e não sentimos a necessidade de prestar atenção, havendo em nossa mente sempre conclusões prematuras, categorizações das percepções e dos pensamentos cotidianos. Mas, os processos que implicam a aprendizagem consciente nos permitem perceber o fluxo constante de energia e de informação presentes nas emergências, onde a certeza não passa de ilusão (STERNBERG, 2000; LANGER, MOLDOVEANU, 2000; SIEGEL, 2010).

Siegel (2010) corrobora, ao enfatizar que esta modalidade de atenção plena consiste em um estado flexível e reflexivo constante, que nos permite compreender clara e ativamente situações novas que sempre emergem do contexto e do momento presente. Esta capacidade para uma aprendizagem consciente se manifesta na atenção que se fundamenta na atenção consciente, na atenção plena, no *mindfulness*. Estes conceitos, Siegel (2010) os definem como sendo: atenção consciente do momento presente; atenção plena, o estar atento ao aqui e ao agora; *mindfulness*, ser e estar deliberadamente consciente do que acontece no momento em que o fato acontece, sem apegar-se a juízo de valor, prestar atenção sem atitude crítica. Em maior ou menor medida, estas capacidades são inerentes ao ser humano.

Porém, as práticas de Atenção Plena do *Mindfulness*⁹ auxiliam no desenvolvimento dessas capacidades e permitem a cada indivíduo/aluno perceber a natureza mais profunda do funcionamento da própria mente. Com isso, eles chegam a refletir sobre os próprios processos metacognitivos ao analisar os seus pensamentos em sentido amplo. O MAP, ao mesmo tempo em que auxilia, também interfere na vida humana (SIEGEL, 2010).

Desse modo, estar atento nos permite intensificar a compaixão, a empatia acerca das pessoas, promovendo uma compreensão mais profunda de si e do outro. Neste sentido, o *mindfulness* consiste em uma série de habilidades que melhoram a capacidade de estabelecer

⁹ Atenção Plena do *Mindfulness* é reconhecida pelas iniciais MAP.

relações intrapessoal e interpessoal. Ao mesmo tempo, nos oferece abertura para a autorregulação da atenção e melhor percepção da experiência imediata no momento presente, seguida por uma orientação particular das experiências caracterizadas pela curiosidade, pela abertura e pela aceitação desta vivência, sem juízo de valor (SIEGEL, 2010).

Dois dos componentes da consciência humana que envolve a atenção são a autorregulação e a orientação. Segundo Sternberg (2000), o primeiro deles autorregula a atenção e permite estar atento para a experiência imediata, oferecendo maior reconhecimento dos eventos mentais do momento no aqui e no agora. O outro que é a adoção de uma orientação especial nas experiências no momento presente, esta orientação deve se caracterizar pela curiosidade, abertura, aceitação e consideração. Estes dois componentes, autorregulação e orientação, desenvolvem uma consciência clara dos pensamentos e sentimentos atuais, o que pode resultar em habilidades metacognitivas para controlar a concentração (STERNBERG, 2000).

Siegel (2010) afirma que o *mindfulness* implica a maneira de sintonizar-se com o interior e o exterior e ocorre do ponto entre o ‘eu-que-observa’ e o ‘eu-que-experimenta’, utilizando-se dos circuitos sociais do reflexo e da empatia para criar um estado de integração neural e de autorregulação flexível (p. 137).

Portanto, o *mindfulness* exige mudança de atitude conosco e com os outros que nos cercam. Na educação, o envolvimento ativo do aluno em processo de aprendizagem permite ao professor unir-se ao aluno como um explorador do conhecimento, em busca do descobrimento que pode tornar-se aprendizagem. Com isto, ambos acolhem a informação e a incerteza do conhecimento com “curiosidade, abertura, aceitação e amor” (SIEGEL, 2010, p. 35).

Para Siegel (2010), quando o professor se abstém de proporcionar a ilusão do conhecimento absoluto mergulha junto com seu aluno, na busca do saber consciente, de sua dependência inerente aos contextos e influências sutis do novo e da diversidade apresentada por cada indivíduo.

Esta dissolução dos padrões automáticos que se origina da experiência prévia e da memória libera a mente, tornando-a capaz de promover níveis de autorregulação mais significativos. Desse modo, o *mindfulness* altera nossas respostas em todos os níveis cognitivos e emocionais. Altera também a densidade da informação e amplia a experiência subjetiva do mundo, fazendo com que cada momento, até mesmo o vivido em piloto

automático, seja único, nos permitindo estarmos atentos ao modo de se estar atentos (SIEGEL, 2010).

Ainda, na visão de Siegel (2010), podemos considerar três aspectos da atenção plena que nos conduzem a uma melhor apreensão do conhecimento: 1) a experiência sensorial direta – sensações e percepções do corpo; 2) o conceitual – ideias que se tem do caminhar; 3) a observação – observar a si e a interconexão possível com o mundo exterior presente no ir e vir do observar o que se sente e sentir-se como observa.

Cada um destes aspectos oferece um modo de tomar parte do momento presente atingindo um conhecimento que se vale do aqui e do agora, um conhecimento sem forma, ainda por surgir. Com a observação, é possível sair do piloto automático, do *input* e *output*, pois é a observação que nos permite rigor e distanciamento suficiente de nós mesmos para receber qualquer processo mental que emergja. É o equilíbrio da sensação, da observação e da conceitualização que nos impulsiona para um sentido pleno de conhecimento. É o se permitir, por meio do exercício da atenção plena: “sentir, observar, conceber e saber plenamente” (SIEGEL, 2010, p. 86).

Portanto, seria difícil compreender a necessidade de uma consciência espiritual na prática docente, se não entendermos sistematicamente as implicações que este despertar espiritual pode causar na vida humana. Sendo assim, “[...] é possível reconhecer que necessitamos de um conhecimento prudente que nos ajude a repensar a condição humana [...]” e “[...] a multidimensionalidade de nossa identidade humana [...] que é, ao mesmo tempo, individual e coletiva, biológica, social, cultural e espiritual” (MORAES, 2008b, p. 31).

E que este conhecimento prudente possa ainda significar além de uma prática reflexiva, o reconhecimento da totalidade humana, a religação da sensação à intuição, do sentimento ao pensamento, do intelecto ao espírito, onde o ser humano possa se apresentar em sua inteireza, belo, justo, saudável e sagrado (MORAES, 2003).

Considerações Finais

Dentro desta perspectiva de uma consciência espiritual no ato docente que se presentifica por meio do exercício da atenção plena e consciente, podemos entender que o professor deve unir-se ao seu aluno no processo de ver o mundo através da incerteza criativa,

que aceita profundamente o movimento transformador constante e dinâmico, tanto do mundo externo quanto do mundo interno de nossas vidas.

Os autores nos lembram de que esta atenção consciente é inerente à humanidade, uma vez que todos nós temos cérebros que nos permite pensar, criar, agir e solucionar problemas. Com isso, somos todos capazes de uma prática reflexiva, flexível, aceitável, amável e compassiva, que fomenta o desenvolvimento da atenção executiva e, sobretudo, melhora a empatia, preserva a saúde, conduz à compreensão e à maturidade das emoções presentes na vida cotidiana. Com esta prática é possível controlar e modificar o fluxo constante de pensamento aleatório, dos conceitos e valores que fundamentam nossos processos mentais e que, muitas vezes, nos colocam em piloto automático e são inibidores da experiência plena das sensações no aqui e no agora.

Mas, porque o *mindfulness*? Por que a proposta da atenção plena nos proporcionou um encontro de possibilidades que apresentou recursos que, se aplicados, podem ser eficazes nos processos de ensino e de aprendizagem. Além disso, este conceito envolve uma forma especial de atenção capaz de desenvolver de maneira concreta a compreensão das experiências vividas da própria natureza da mente em seu tempo real, no aqui e no agora, trazendo para o ato de ensinar uma aprendizagem consciente, implicada no momento presente e nas diferentes nuances que emergem do contexto acadêmico.

Um professor plenamente atento – desperto para os possíveis níveis emergentes – ao movimento presente no presente, pode conectar, interconectar, reconectar consigo, com os alunos e com a escola, (indivíduo - sociedade - meio). Este fenômeno pode ocorrer tanto na esfera do nível de realidade quanto do nível de percepção – intrapessoal e interpessoal – indo além do padrão adotado e do ‘piloto automático’ enraizado na maioria do professorado. Esta conduta normalmente apresentada pelo docente tem sua base na má formação, na alienação e desatualização do seu real papel no mundo, do seu fazer docente descontextualizado e desarmonizado com sua própria natureza e inteireza humana.

‘Estar atento’ pode nos conduzir a uma plena atenção a todo movimento em sala de aula. À primeira vista, parece fora de nossa realidade docente nos colocarmos em um estado contínuo de atenção, capaz de captar o movimento necessário que emerge dos gestos, das posturas, das vestimentas, dos olhares, dos pensamentos e das múltiplas formas de linguagens existentes em um determinado grupo de alunos. Este movimento decorre de todo o fluxo de energia e de informação circundante no ambiente e também, subjacente a ele. A proposta do

mindfulness age entre o ensinar e o aprender, reside nos recursos manifestados na atenção plena no aqui e no agora, promovendo uma aprendizagem consciente, onde o aprendiz constrói o seu próprio conhecimento e segue além, possibilitando a ambos, docente e discente, sua religação com o sagrado.

Diante disto, somos parte de uma única e complexa realidade e as realidades individuais interferem na realidade e harmonia global, pois cada particular possui informações das demais. Assim, somos seres de múltiplas dimensões, sociais, políticas, culturais, históricas, educacionais e espirituais. Portanto, devemos acreditar que a mudança da consciência material, para uma consciência espiritual, poderá modificar, concomitantemente, a sociedade. Aludimos, então, que este estado de consciência plena deve ser o pilar para fundamentar todas as outras áreas humanas, principalmente, a área da educação.

Referências

- ABBAGNANO, Nicola. **Dicionário de filosofia**. São Paulo: Martins Fontes, 2007.
- BATALLOSO, Juan Miguel. Educação e condição humana. (Org.) In: MORAES, Maria Cândida; ALMEIDA, Maria da Conceição. In: **Os setes saberes necessários à educação do presente: por uma educação transformadora**. Rio de Janeiro: Wak Editora, 2012. p. 149-184.
- CAPRA, Fritjof. **Pertencendo ao universo: explorações nas fronteiras da ciência e da espiritualidade**. São Paulo: Cultrix, 1991.
- CORBÍ, Marià. **Hacia una espiritualidad laica: sin creencias, sin religiones, sin dioses**. Barcelona, Herder, 2007a.
- _____. Otra espiritualidad es posible y necesaria. **Revista Êxodo**. Barcelona: n 88, (mar-abr), 2007b.
- _____. **Religión sin religión**. Madrid: PPC, 1996.
- DAMÁSIO, Antonio. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- DANUCALOV, Marcello Árias Dias; SIMÕES, Roberto Serafim. **Neurofisiologia da Meditação**. São Paulo: Phorte, 2006.
- DE LA HERRÁN, Agustín. Los estados de conciencia análisis de un constructo clave para un enfoque transpersonal de la didáctica e la formación del profesorado. **Tendencias Pedagógicas**, n. 11, p. 103-154. 2006.
- _____. Hacia una política democrática más madura. **Revista Acontecimento**, n. 74, p. 17-21. 2004.

- DESCARTES, René. **Discurso do método**. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- BOFF, Leonardo. **Espiritualidade: um caminho de transformação**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.
- BRADEN, Gregg. (Org.) El poder y la promesa de una ciencia basada en la espiritualidad. In: **La espiritualidad a debate: el estudio científico de lo trascendente**. Barcelona: Editorial Kairós, 2010. p. 143-160.
- HOUAISS, Antônio. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: 2009. p. 1986.
- HOLANDA, M^a Julia B. de. **Consciência espiritual no ato docente**. 2014. n^o 166. Dissertação (Mestrado em Educação). Programa de Pós-graduação em Educação: UCB/DF. Universidade Católica de Brasília, Brasília, 3 abr. 2014.
- HUXLEY, Aldous. **Lá filosofía perenne**. Buenos Aires: Editorial Sul-Americana, 1999.
- LANGER, Ellen. J., MOLDOVEANU, Mihnea. The construct of mindfulness. **Journal of Social Issues**, 56, p.1-9. 2000.
- MORAES, Maria Cândida. **Ecologia dos Saberes: Complexidade, transdisciplinaridade e educação**. São Paulo: Antakarana/PróLibera, 2008a.
- _____. **Pensamento eco-sistêmico: educação aprendizagem e cidadania no século XXI**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2008b.
- _____. **Educar na biologia do amor e da solidariedade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.
- MORIN, Edgar. **O método 2: a vida da vida**. Tradução de Juremir Machado da Silva. Porto Alegre: Sulina, 2011.
- _____. **Ciência com consciência**. Rio de Janeiro: Bertrand, 2005.
- _____. **Os sete saberes necessários à educação do futuro**. São Paulo: Cortez, 2000.
- PERT, Candace B.; MARRIOTT, Nancy. (Org.) La ciencia de las emociones y la conciencia. In: **La espiritualidad a debate: el estudio científico de lo trascendente**. Barcelona: Editorial Kairós, 2010. p. 27-44.
- ROBLES, J. Amando. (et al). Ética y espiritualidad en la sociedad del conocimiento. In: **Desafíos éticos en un mundo complejo**. Universitas Nueva Civilización. Santiago de Chile: 2013.
- _____. De la religión a la espiritualidad. CEDI/Centro Dominicano de Investigación. SEMANA DE LA ESPIRITUALIDAD. Barcelona: 3-7 de marzo 2008.
- _____; SOLER MATA, Eric. La religión en crisis. In: Religión, sociedad, crisis. **Cuaderno de ciencias sociales** n. 122. FLACSO, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales. Costa Rica: 2001.
- RUSSELL, Peter. (Org.) La exploración de la mente profunda. In: **La espiritualidad a debate: el estudio científico de lo trascendente**. Barcelona: Editorial Kairós, 2010. p. 15-26.
- _____. **The global brain**. Los Angeles: J. P. Tarcher, 1982.
- SIEGEL, Daniel J. **Cerebro y mindfulness: la reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar**. Barcelona: Paidós, 2010.

STERNBERG, Robert J. Images of mindfulness. **Journal of Social Issues**, v. 56, n. 1, p.11-26. 2000.

TART, Charles. (Org.) La conciencia. Un enfoque psicológico, transpersonal y parapsicológico. In: **La espiritualidad a debate: el estudio científico de lo trascendente**. Barcelona: Editorial Kairós, 2010. p. 260-274.

ZOHAR, Danah; MARSHALL, Ian. **O ser quântico: uma visão revolucionária da natureza humana e da consciência, baseada na nova física**. São Paulo: Best Seller, 2005.