



4 perguntas a Paulo Borges

Professor de Filosofia e Meditação, Pensamento Oriental e Filosofia da Religião no Departamento de Filosofia da Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa e professor de Meditação no espaço Círculo do Entre-Ser

Como surgiu a meditação?

As tradições espirituais e religiosas da Humanidade mostram que todos os seres humanos procuram a paz e a felicidade. No entanto, essa procura é feita através da busca pela fama, riqueza, prestígio e reconhecimento, mas as tradições espirituais da Humanidade procuram mostrar que o que é procurado fora só é passível de ser encontrado no interior. Foi assim que surgiu a meditação há cerca de 3000-3500 anos, tendo surgido em textos budistas há 2600 anos. Pode ainda encontrar-se estas práticas em diversas tradições e religiões: na judaica, na hebraica, na religião cristã (já nos séculos II e III d.C.). Acredita-se que a meditação no cristianismo tenha ficado confinada aos mosteiros – a comunidade praticamente não teve acesso à meditação.

E quando foi redescoberta?

A partir do último quartel do século XX [1975], começou a dar-se o que considero um dos grandes fenómenos culturais e civilizacionais do nosso tempo: a redescoberta da meditação no Ocidente. Aconteceu porque, num retiro budista, o médico norte-americano Jon Kabat-Zinn, fundador do

mindfulness, teve a ideia de juntar algumas das técnicas que utilizava na meditação tradicional, tirando-as do contexto religioso e filosófico budista, e integrando-as na medicina através de um programa clínico para ajudar a melhorar a qualidade de vida dos doentes crónicos. Através dos resultados deste programa (menos dor, maior aceitação da doença, melhorias na saúde em geral), descobriu-se que pode haver dor física, mas que isso não tem de coexistir com sofrimento psicológico. Aliás, verificou-se que a dor se torna mais intensa quando o paciente se revolta e rejeita a dor pela qual está a passar. Este é o princípio básico da meditação: a pessoa aceitar-se integralmente tal como é, com dor, com prazer, com estados mais tristes, com tudo.

Em que é que o mindfulness se distancia da meditação tradicional?

O caminho budista tem oito aspetos e um deles é a atenção plena ao corpo, às sensações e aos fenómenos mentais. No fundo, o mindfulness retirou um dos aspetos do caminho budista [atenção plena] e centrou-se apenas nisso. Tradicionalmente, a atenção plena, a que hoje

se chama mindfulness, serve para a pessoa estar mais atenta ao que pensa, diz e faz. Em muitos dos métodos de mindfulness, a pessoa está a praticá-los com vista a gerir o mal-estar, sendo atualmente também procurado para obter uma maior rentabilidade escolar e laboral. Do ponto de vista da meditação tradicional, isto não deixa de ser questionável, porque é como se separasse as técnicas meditativas do seu contexto ético e espiritual. É nesse sentido que têm surgido diversos debates sobre se o mindfulness será ou não um desvio em relação à meditação tradicional.

O que quer dizer quando diz que é um desvio relativamente à meditação tradicional?

Tradicionalmente, a meditação está inserida num projeto de vida em que a pessoa, como acontece nas religiões, relativiza o seu ego e se coloca ao serviço dos outros. É esse o objetivo da meditação enquanto prática ancestral. Contudo, hoje em dia, as pessoas procuram o mindfulness para se valorizarem a si mesmos. É nesse sentido que acho haver um nítido contraste entre a meditação mais tradicional e a mindfulness contemporânea.