

# A meditación na educación e a ecología profunda

## Meditation on education and the deep ecology

Júlio Resende e Michèle Sato  . Universidade Federal do Mato Grosso UFMG-GPEA (Brasil)

### Resumo

*A Modernidade dirigiú-se no privilegio ás técnicas, negligenciando outras dimensións subjetivas, como os valores humanos, conceptos de felicidade, espiritualidade ou sentimentos. No labirinto da excesiva racionalidade, algúns buscan algúna saída que possibilite novas respostas á liberdade e ás reflexións existenciais, que non se resumem na lóxica, mas tamén en sentidos, creñas ou espiritualidades. A educación pode ter un destacado papel máis integrador, aliando o diálogo entre os conceptos e os afectos. O noruegués Arne Naess postulou unha ecología profunda que non ficase á superficie das cousas de forma fría e distante, mas que houvesse máis envolvimento humano con a natureza, con a espiritualidade e demais dimensións marginalizadas pola lóxica positivista. Por medio destes principios da ecología profunda e un diálogo con o Zen, presentamos e debatemos o Projeto Siléncio, que proporciona un conxunto de prácticas meditativas na escola e na universidade, culminando en un mergullo colectivo de oito horas, submergidos no siléncio como pacto do grupo. Após estas vivéncias, 23 entrevistas foron realizadas, que revelaron o siléncio tamén como forma de comunicación entre o humano e o ambiente, entre o EU e o OUTRO fenomenolóxico, bem como fonte de aprendizado relevante á busca de novas respostas existenciais.*

### Astract

*Modernity privileged techniques, neglecting other subjective dimensions, such as human values, concepts of happiness, spirituality or feelings. In the labyrinth of excessive rationality, some people seek some way out that allows an escape from freedom, and existential reflections that are not limited to logic, but also in meanings, beliefs or spiritualities. Education can play a more integrating role, combining the dialogue between concepts and affections. The Norwegian Arne Naess postulated a deep ecology that would not be on the surface of things and changes, but that there would be more human involvement with nature, with spirituality and other dimensions marginalized by positivist logic. Through these principles of deep ecology and a dialogue with the Zen principles, we present and debate the Silence Project, which provides a set of meditative practices at school and university, culminating in a collective eight-hour dive, submerged in the Silence as a pact of the group. After these experiences, 23 interviews were carried out, which revealed the silence also as a form of communication between the human and the environment, between the Self and the Other phenomenological, as well as source of learning of a existential search.*

### Palavras chave

*Meditação; Ecología Profunda; Fenomenología.*

### Key words

*Meditation; Deep Ecology; Fenomenology.*

## Apresentação

---

Não é possível subestimar, de forma ingênua e desproblematizada, a gravidade das mudanças climáticas, que não são originadas por um mero fator natural. Os desastres ambientais estão intimamente associados aos impactos gerados pelas sociedades do progresso. De fato, esta multifacetada e complexa crise é grave e desafia a comunidade planetária a pensar formas de resistir a este modelo de desenvolvimento que oprime tantos as pessoas mais vulneráveis quanto o próprio planeta terra (BOFF, 1995). Um desdobramento pessoal destas crises é o vazio interior diagnosticado cada vez mais no íntimo das pessoas. A crença dominante, defendida e propagada pela ideologia do progresso, é a promessa de felicidade a partir do conforto material. Este modelo culminou numa crise existencial ligada ao que FROMM (1960) chama de religião secreta das pessoas, ou seja, um conjunto de crenças, muitas vezes inconscientes, ligadas aos propósitos do ser humano ao longo de sua vida. Há uma crise civilizatória em grande intensidade, escala e incertezas que afeta também a saúde humana, gerando depressão, ansiedade, solidão e incapacidade para enfrentar os dilemas, desde os cotidianos aos grandes cenários. As notícias expressam um mundo doente, com as chagas socioambientais espalhadas por todo o Planeta. No turbilhão de pesadelos, a humanidade busca, cada

vez mais, algumas formas alternativas de se situar no mundo. Alguns retomam os chás de ervas, as rezas, os fluxos da fé, a aromaterapia, a ioga ou a meditação, entre outros meios, para que o horizonte não se mostre tão pálido, e que novos sentidos ressignifiquem a vida.

No contexto destas buscas de reinvenções da vida e da educação, o *Projeto Silêncio* foi criado no início de 2013 com o objetivo de proporcionar a prática da meditação aos estudantes e professores durante as aulas e também fora do espaço educacional. Não se trata de um projeto de cunho religioso, não no sentido institucionalizado da palavra, mas carrega um conjunto de práticas para o despertar das ‘religações’ diversas. Por meio da prática da atenção plena, florescem nos praticantes talentos, inteligências, bem como um profundo autoconhecimento. Diferentemente de outros projetos de meditação em escola ou em universidade, seu objetivo não é acalmar os estudantes e fazê-los tirarem melhores notas. Em outra direção, o objetivo é que eles se libertem da opressão da educação bancária, que os aprisiona durante mais de dez anos em desconfortáveis carteiras e em más cheirosas salas, cujo propósito é fazer com eles decorem a maior quantidade de conteúdos para que sejam repetidos na prova.

Esta educação bancária se encontra também no centro de uma grave crise que,

segundo FREIRE (1978), é também corresponsável com o cenário de desequilíbrio brevemente analisado anteriormente. A sala de aula do monólogo eterno, do leiaute de carteiras enfileiradas e da repetição das informações forma pessoas capazes apenas de apertar parafusos na indústria. Para além de um caráter desproblematizador, repressor e competitivo, a educação bancária acredita que os seres humanos nascem vazios e precisam ser preenchidos com a maior quantidade de informações possíveis. Para isso, criam agendas intermináveis de aulas para os estudantes e professores, ambos cansados do excesso de informações e da monotonia da rotina. Em pedagogia do oprimido, FREIRE (1978) examina as principais características desta educação bancária e demonstra que são conscientemente pensadas para cumprir seu papel na formação de pessoas que devem dedicar suas vidas a construir e reconstruir organizações e sociedades voltadas ao progresso econômico, cujo objetivo principal é o conforto material de uma minoria. Nota-se, portanto, uma interdependência entre esta pedagogia do opressor e a massificação de uma religião secreta (FROMM, 1960) ligada à ideologia do progresso. Em busca de alternativas, a meditação aplicada à educação possibilita momentos de desaceleração desta agenda conteudista, bem como proporciona uma prática do silêncio, que contribui para o autoconhecimento e a busca de novas respostas à crise existencial.

Também estamos propondo um diálogo epistemológico entre a Ecologia Profunda do filósofo NAESS (2008), a meditação e o Zen. Esta vertente da ecologia apresenta um horizonte de transformações necessárias à criação de sociedades sustentáveis. Em suma, este filósofo argumenta que, além das transformações das políticas públicas e das organizações, é preciso haver uma transformação no âmago das pessoas. Elas devem superar a ilusão de uma possível felicidade material, bem como é vendida pelas sociedades do progresso, para criar uma nova missão humana, ligada à autorrealização e à criação de uma nova ética global. Já o Zen, compreendido como um possível caminho transreligioso ao diálogo com o silêncio, auxilia na compreensão deste 'vazio', do qual emerge uma criatividade primordial. Por fim, a meditação é exatamente esta prática intensa de escuta deste silêncio interior. Estas três dimensões possuem um cunho do "religare" bastante profundo entre o exterior e o interior, entre a existência e a natureza, de tal maneira que o caminhar ao ápice da montanha aconteça para que as vozes ecoem nos abismos, vales e labirintos. E essencialmente, entre o respirar a energia que ligue, e religue, o humano ao sagrado.

Nos apresentamos, por meio desta investigação, como pesquisadores esperançosos e engajados na resistência à pedagogia bancária, em busca de alternativas teóricas e práticas em prol de uma educação mais integradora entre o humano

e o ambiente, bem como entre o EU e o OUTRO fenomenológico. Este artigo tem como objetivo, portanto, apresentar e debater o Projeto Silêncio como uma prática pedagógica que contribua na busca de alternativas.

## Caminhos metodológicos

---

Esta pesquisa faz parte de uma compreensão filosófica e científica chamada fenomenologia, cuja referência principal aqui é MERLEAU-PONTY (1971). Numa perspectiva fenomenológica, o conhecimento científico não pode ser pensado sem a subjetividade de quem o produz. A percepção dos autores é parte integral desta construção, uma vez que não é possível pensar uma separação clara entre o Eu-Outro-Mundo. Por meio deste olhar filosófico, foi realizada uma abordagem investigativa chamada de participação observante, sob a inspiração do psicanalista Erich FROMM (1960). Este autor, fortemente influenciado por FREUD, propõe algumas novas interpretações à psicanálise. Ele considera a relação entre analista e paciente como uma relação sujeito-sujeito e não como sujeito-objeto. O analista não está separado do paciente no processo de cura. Para FROMM, ele deve amar, de forma fraternal, o paciente. Precisa converter-se em paciente, sem perder sua percepção de ser médico. Ao curar, é também curado. Atingindo este estágio,

atingem-se a solidariedade e a comunhão. Trata-se, assim, de uma relação dialógica entre os envolvidos.

Sob esta interpretação, FROMM propõe a participação observante como forma de compreensão de uma determinada realidade. A percepção de FROMM parece religar FREIRE (atuação participante) com MERLEAU-PONTY (observação interpretativa), ambas as formas implicadas politicamente, indissociáveis de nossas próprias percepções e existências. Por meio desta compreensão fenomenológica, a ciência necessita de manter o rigor metodológico, mas precisa reconhecer a subjetividade implícita na construção do conhecimento.

O “*Projeto Silêncio*” é uma iniciativa idealizada e conduzida por nós, em diálogo com estudantes, participantes e outros professores. Neste projeto, somos educadores e também educandos: somos aprendizes constantes. Embora tenhamos uma experiência de pouco mais de dez anos na prática da meditação, ainda nos consideramos iniciantes nesta jornada em busca da Presença, da atenção plena e da vivência profunda do silêncio. É neste sentido que a metodologia desta investigação é de cunho fenomenológica, pois os resultados aqui interpretados são fruto de um olhar científico, mas que contém a subjetividade de quem os interpretou. E uma vez que somos participantes e aprendizes, mas que, em todo momento, mantivemos um

olhar curioso e científico, é que podemos chamar esta metodologia de participação observante.

O “*Projeto Silêncio*” foi iniciado em 2013 no Instituto Federal do Mato Grosso, tanto para os estudantes do Ensino Médio, com duração de um ano para cada turma de aproximadamente trinta e cinco estudantes, quanto para os alunos da Graduação do Curso Superior de Turismo, com duração de seis meses. No ano de 2015, o Projeto foi realizado na Universidade Federal do Mato Grosso, com pesquisadores do *Grupo Pesquisador em Educação Ambiental, Comunicação e Arte* (GPEA). Dentre os sujeitos, estavam estudantes de graduação, tanto da psicologia quanto da pedagogia, bem como mestrandos e doutorandos em educação. Também participaram professores doutores deste mesmo programa. Em todos estes contextos, a prática meditativa acontecia nos primeiros dez minutos de cada aula ou encontro, seguida por reflexões sobre meditação, atenção plena, experiência do silêncio, inteligência emocional e novas possibilidades de compreensão da felicidade. Ao final do ano, no caso dos adolescentes, e do semestre, no caso dos adultos, foram realizadas imersões no silêncio. Durante um dia, por oito horas, os participantes realizaram atividades coletivas totalmente em silêncio, inclusive com o celular desligado. Com o grupo da pós-graduação, por exemplo, os integrantes realizaram uma caminhada pelo Parque Nacional da

Chapada dos Guimarães, em Mato Grosso, tomaram banho de cachoeira e depois foram a uma casa para a preparação da alimentação e realização de um conjunto de práticas meditativas até o entardecer.

Para a realização deste artigo, foram feitas 23 entrevistas qualitativas, que serviram também para a produção de quatro vídeos documentários com duração entre oito e quinze minutos. O primeiro deles é intitulado ‘*Projeto Silêncio: meditação no ensino médio-Ifmt*’<sup>1</sup>, o segundo é chamado ‘*Projeto Silêncio: meditação no pantanal*’<sup>2</sup>. O terceiro é o ‘Projeto silêncio: meditação na escola’<sup>3</sup>; e o último ‘Projeto Silêncio: meditação na universidade’<sup>4</sup>. Não houve planejamento das perguntas e tampouco a criação de um questionário semiestruturado. As entrevistas foram realizadas sempre ao final das oito horas de silêncio e buscaram interpretações sobre a experiência que eles tinham acabado de vivenciar, ainda sob a influência da transformadora vivência. Foram feitas perguntas sobre as expectativas e preparações para as oito horas caladas, bem como sobre as dificuldades encontradas ao longo do dia. No entanto, as respostas mais interessantes

---

1 Acessível pelo link: <https://www.youtube.com/watch?v=1OWQgtoMsXU>

2 Acessível pelo link: [https://www.youtube.com/watch?v=LnshKBE\\_Wyc](https://www.youtube.com/watch?v=LnshKBE_Wyc)

3 Acessível pelo link: <https://www.youtube.com/watch?v=2FAppH4HiQ4&t=12s>

4 Acessível pelo link: <https://www.youtube.com/watch?v=ZAZY53chv60&t=6s>

surgiram quando os entrevistados foram perguntados sobre as experiências vividas e também sobre a transformação de olhar que lhes proporcionaram. Os entrevistados autorizaram a publicação integral de seus nomes. No entanto, neste artigo são utilizados apelidos criados, seguindo orientação do Comitê de Ética para pesquisas científicas.

## O Silêncio da meditação e o Zen

---

A meditação é uma prática que proporciona um determinado tipo de silêncio. Uma história popular chinesa conta que, certa vez, perguntaram a um sábio das montanhas qual teria sido o maior mestre de Tai Chi Chuan<sup>5</sup> de todos os tempos. O professor prontamente respondeu que o maior mestre foi, é e sempre será o silêncio. Dele, brota uma sabedoria diferente dos livros e dos professores. Por meio das práticas meditativas, é possível aumentar gradualmente e lentamente o acesso ao inconsciente. Neste processo de autocohecimento, ficam transparentes dragões internos como a raiva, a melancolia, a vai-

dade, a competitividade e a arrogância. A partir deste nível de transparência interna, é possível fazer transformações profundas na forma de perceber o mundo e agir nele. Além disso, a intuição fica mais forte e as decisões podem ser mais equilibradas entre a emoção e a razão. Do inconsciente, brotam múltiplas inteligências que estavam adormecidas, entre outras causas, pela educação bancária e a sociedade do progresso.

Silêncio não é, no entanto, a ausência de sons. É comum pessoas que moram em grandes cidades imaginarem que há silêncio no campo, mas elas se assustam quando ouvem a sinfonia de pássaros, insetos e sapos no entardecer. A diferença, neste caso, é que os sons das cidades são mecânicos e ferem aos ouvidos humanos. O silêncio da meditação diz respeito a uma forma de funcionar a mente e de perceber o mundo. Trata-se um estado de consciência da mente, de atenção plena, chamada também de *mindfulness*. Nas palavras de BABA (2015), este termo é uma palavra moderna para uma prática milenar, que significa foco total na ação, completamente presente em cada momento singular. Este líder espiritual argumenta que a mente destreinada flutua entre o passado e o futuro num tempo denominado por ele como tempo psicológico. Tanto medo quanto ansiedade são frutos desta flutuação e da fuga do aqui e agora. A prática da meditação ensina o rompimento com esta forma de ausência. É neste sentido que as

---

5 Tai chi chuan é uma arte marcial chinesa, cujo propósito é a saúde holística e se apresenta também como um processo de desenvolvimento dos melhores potenciais de cada um, de acordo com a Sociedade Brasileira de Tai Chi Chuan e Cultura Oriental, disponível em: <http://www.sbtcc.org.br>. Acesso em: 25 de maio. 2017.

peças, em geral, são reféns da mente. Ele explica, de forma metafórica, que um dos maiores desafios da vida de todos é aprender a controlar o corpo-mente, assim como um jovem aprende a dirigir um carro. A primeira etapa é estar presente dentro do carro, com as mãos firmes no volante. Por meio deste simples exemplo, ele chama a atenção para a relevância deste fundamental passo ao crescimento humano, uma vez que a maior parte das pessoas, induzidas por uma sociedade do excesso de velocidade, ainda nem mesmo o compreendeu. É por meio desta atenção plena que a experiência da unidade, compreendida fenomenologicamente de interdependência do Eu-Outro-Mundo, que também podemos chamar de re-ligação, pode ser experimentada profundamente.

Para a monja COEN (2016), em sua perspectiva zen budista, cuja característica é sempre manter uma simplicidade poética, esta forma de atenção é *“estar consciente onde os pés estão pisando”*. É uma forma de Presença, aqui grafada com a letra ‘p’ maiúscula. Pode ser compreendida como a capacidade de estar presente junto ao corpo, com a intencionalidade dos pensamentos. Não se trata, no entanto, de ausência de pensamentos, mas um estado em que eles não estão no comando das sensações, das intenções e das emoções. Eles podem até continuar brotando incessantemente, mas há uma liberdade sobre eles. Para MARTIN (1997), trata-se de um estado de liberdade psicológica que ocor-

re quando a atenção permanece tranquila, sem apegar-se a algum determinado ponto de vista.

Um dos mais importantes ensinamentos da prática meditativa é esta capacidade de viver o aqui e o agora, que, na visão oriental, é chave para o bem estar. Os famosos jardins japoneses só apresentam tamanha beleza por causa da capacidade de atenção plena de seus monges jardineiros. A sala de aula, por sua vez, habitualmente representa um local de aprisionamento dos estudantes, que os colocam Ausentes, em fuga daquele momento, por meio de seus pensamentos e intencionalidade. No entanto, o *“Projeto Silêncio”* rompe com esta perspectiva. Além destes estudantes serem livres para participar, a meditação os ensina a amar sua própria Presença. Por meio da respiração, seja sentado em lótus ou em uma cadeira na sala de aula, os pensamentos, sempre transitórios, se tornam apenas imagens em um espelho, que tudo reflete, mas não se altera com nada. É neste sentido, que COEN (2016) diz que não há como esvaziar a mente, pois ela já é vazia. A meditação se apresenta, portanto, como uma prática de observação do corpo- mente. Meditar por oito horas, por exemplo, é passar o dia com atenção plena, esta Presença que permite ao participante pulsar na batida do coração da Terra.

Numa perspectiva científica, a meditação mindfulness têm sido amplamente pesqui-

sada, embora seja um campo ainda em fase inicial de maturação. Nota-se uma dificuldade natural na conceituação científica e metodológica desta prática. BROWN et al. (2007) utilizam o termo para se referir a um estado de consciência, uma prática que promove essa consciência e um modo de processamento de informação. Segundo BHODI (2000), o significado original vem da palavra *sati*, que, em sânscrito, quer dizer consciência, atenção e recordação. De forma complementar, DAVIS e HAYES (2011) a compreendem como consciência de momento a momento, em uma experiência pessoal sem julgamento.

HOLZOEL et al. (2011) desenvolveram estudos para a compreensão dos resultados da prática em longo prazo e debateram benefícios como desenvolvimento da inteligência emocional, alteração no funcionamento cerebral, diminuição do estresse e aumento da capacidade da recuperação psicológica após trauma. DAVIS e HAYES (2011) também pesquisaram os benefícios, aprofundando na regulação das emoções, no desenvolvimento da inteligência interpessoal, bem como na inteligência intrapessoal, que proporciona o aumento da intuição, da criatividade, a diminuição dos medos e da ruminação<sup>6</sup> sobre os proble-

---

6 De acordo com o dicionário Aurélio, significa: tornar a mastigar, remoer. No sentido literal, é utilizada para o hábito alimentar dos animais e, no sentido figurado, pode ser utilizado para o ato de pensar excessivamente sobre um tema, assunto ou problema.

mas da vida. DAVIDSON (2010) argumenta ainda que a meditação aumenta a compreensão de interdependência social, esta que consideramos como a indissociabilidade do Eu-Outro-mundo, que promove, em quem medita, um comportamento engajado em prol do social<sup>7</sup>.

Uma vez brevemente problematizada a crise existencial e a meditação como prática do silêncio, refletimos a partir de agora sobre o Zen, como a essência de um possível caminho às novas respostas existenciais por meio deste diálogo com o 'vazio'. Sabemos que o debate deste tema é bastante delicado, principalmente no campo científico. Por isso, a opção aqui é por fazer uma abordagem por meio de reflexões de autores que dialogam tanto com a filosofia quanto com a ciência. Para a compreensão desta possível essência, refletimos aqui sobre o Zen Budismo e também sobre a vida contemplativa de místicos cristãos. O porquê destas escolhas se deve exatamente ao fato de que ambas tradições podem ser consideradas, para além de seu caráter religioso, como práticas espirituais que transcendem as formas, os nomes e os ritos. Segundo MERTON (1993:33), "*definir o zen em termos de estrutura ou de sistema religioso é, na realidade, destruí-lo - ou melhor, desentendê-lo completamente*". Este monge ressalta que o misticismo cristão nutre

---

7 Este autor utiliza a expressão em inglês: prosocial behavior.



relevante interesse pelas técnicas e experiências orientais. São também por causa destas influências que suas práticas contemplativas têm origem na mesma essência zen que, em sua visão, pode permear diversas religiões e formas de espiritualidade.

*O zen é conscientização transcultural, transreligiosa, transformada. É, portanto, um senso do 'vácuo'. Pode, entretanto, cintilar através deste ou daquele sistema, religioso ou irreligioso, assim como pode a luz brilhar através de um vidro azul, verde, vermelho ou amarelo. Se o zen tem alguma preferência é pelo vidro simples, sem cor, e que é apenas vidro (MERTON, 1993:34).*

Ao traçar interessantes paralelos entre o zen e a psicanálise, SUSUKI (1960:51) afirma que, de uma forma semelhante, o “*objetivo da psicanálise, assim como formulou Freud, é tornar consciente o inconsciente, substituir o Id pelo Ego*”. Ambas tradições, portanto, partem do princípio que as pessoas precisam revelar dimensões ocultas de sua personalidade. Para FROMM (1960:99), “*o pensamento inconsciente é uma pequena e ínfima parte diante do tremendo poder das fontes internas que são obscuras e irracionais e inconscientes*”. A psicanálise, partindo de FREUD, defende que o homem precisa de se dar conta das forças inconscientes dentro dele, a fim de as dominar e controlar. Este conhecimento interno conduz à transformação. Na

opinião de FROMM (1960), se for mesmo possível o despertar completo assim como ensinado pelos budas, a psicanálise pode ser considerada também como um passo à iluminação, desde que compreendida num conteúdo filosófico do zen budismo. No entanto, adverte que é incompleta na medida em que foca em apenas algumas dimensões adoecidas da psiquê, enquanto Zen oferece uma abordagem integral.

Assim como definido por MERTON (2006:x), Zen é “*uma ontologia concreta e vivida que explica a si mesma não por meio de proposições teóricas mas por atos que emergem de uma certa qualidade de consciência e de percepção*”. Desta forma distinta de perceber a realidade, brota uma sabedoria diferente dos livros, dos professores, da racionalização ou de qualquer conhecimento indireto da realidade. É por isso que FROMM (1960:140) diz que “*para o mestre não há nada a explicar por meio de palavras, nada a expor como doutrina sagrada*”. É a partir deste diálogo indescritível com o silêncio que é possível uma determinada experiência direta dos fenômenos.

*A pessoa zen não reduz toda a existência a puro vazio, mas vê o próprio vazio como uma fonte inesgotável de dinamismo criativo em operação nos fenômenos que são vistos diante de nós e que constituem o mundo à nossa volta... Essa abordagem direta e simples da realidade, essa tranquila apreensão*

*do um no muitos, do vazio na vida cotidiana e no mundo ordinário à nossa volta, é o fundamento do humanismo zen no mundo de hoje (MERTON, 2006:329).*

Uma vez tendo realizada esta aproximação ao Zen, mesmo que pouco descritiva e explicativa, é possível agora voltar as atenções à vida contemplativa dos místicos cristãos. Há um diálogo frutífero entre ambas tradições. Merton dedicou sua vida à contemplação, bem como sua obra intelectual ao diálogo ecumênico, principalmente entre o cristianismo e as tradições orientais. Este monge passou a maior parte de sua história em um monastério no Kentucky, nos Estados Unidos. Para ele, *“num sentido estrito, contemplação é a intuição imediata e, em certo sentido, passiva, da realidade mais interior, de nosso eu espiritual e de Deus presente dentro de nós”* (MERTON, 2007:81). De forma mais simples, ele definiu contemplação como essencialmente um ‘escutar no silêncio’.

Sentimos a necessidade, neste momento, de nos posicionarmos em relação a uma interpretação ocidental muito comum sobre algumas práticas espirituais do oriente. Diversas pessoas consideram que estes caminhos orientais buscam a iluminação por meio apenas do isolamento, da solidão e da individualidade e que, portanto, suas práticas seriam egoístas e pouco transformadoras da realidade. No senso comum, questionam o porquê dos

indianos, por exemplo, serem tão desenvolvidos espiritualmente, mas não terem conseguidos resolver os problemas de pobreza e da desigualdade. Esta reflexão é comumente utilizada como argumento provável deste possível isolamento egoísta. Mesmo que estas práticas devam sim existir em vários lugares, o aprofundamento do conhecimento sobre estas tradições pode mostrar, assim como acreditamos, que a introspecção e o diálogo com o silêncio só fazem sentido enquanto houver uma abertura permanente em direção às pessoas e ao mundo, enquanto permanecer o compromisso de contribuição engajada com as transformações constantes que há no entorno.

*A solidão é necessária para a liberdade espiritual. Mas, uma vez alcançada essa liberdade, ela deve ser posta a trabalho a serviço de um amor no qual já não há sujeição nem escravidão. O simples retirar-se, sem o retorno à liberdade na ação, conduziria a uma inércia do espírito, semelhante à morte, na qual o eu interior não despertaria de modo algum (MERTON, 2007:36).*

Acreditamos, portanto, que esta vivência do silêncio está ao alcance de todos. O diálogo criativo com o ‘vazio’ independe das hierarquias, mas apenas da intenção de cada um em direção a uma certa forma de experimentar a realidade, seja pela meditação Zen, pela contemplação cristã ou pelo simples caminhar no parque. Assim

como argumentamos anteriormente, acreditamos que a crise existencial se deve ao fato de que a religião secreta, ligada à ideologia do progresso, não está sendo capaz de mover nossas paixões. Uma vez que a pedagogia bancária está intimamente ligada a esta crise, compreendemos que a prática da meditação na educação pode contribuir com a busca de novas respostas existenciais. Afinal, se este silêncio primordial permanece mesmo como força criativa por trás de todos os fenômenos, ele deve e pode ser acessado por todos, inclusive por meio de práticas educativas.

## **Ecologia Profunda**

---

A educação ambiental no Brasil conta com uma rede de grupos de pesquisa e outras instituições que se alinham quanto à necessidade de uma postura crítica e dialógica diante do contexto de injustiça social e desequilíbrio ambiental. Embora haja vários pontos de interlocução entre as epistemologias utilizadas, há também uma diversidade nos referenciais teóricos, tornando o diálogo fértil. Diante de um cenário de resistência às mudanças climáticas e às injustiças ambientais, encontra-se o GPEA, cujos esforços existem em prol da criação de sociedades sustentáveis.

Comprometido com este horizonte utópico, o GPEA se propõe a pensar e agir no mundo de forma a transformá-lo. Uma

de suas bases epistemológicas é Paulo FREIRE (1974), que propõe uma educação como prática da autonomia. Em sua leitura de mundo, tanto os oprimidos quanto os opressores são prisioneiros de uma mesma relação. Os primeiros são dominados ideologicamente, o que está diretamente relacionado à educação bancária. Já os opressores, aparentemente, se beneficiam desta dominação, mantendo ilusórios padrões de consumo, que não garantem necessariamente o bem-estar ou a prometida felicidade. Para FREIRE, os únicos que podem libertar ambos destas relações autoritárias são os oprimidos, por meio colaboração, da militância e da práxis. Os opressores, ao se reconhecerem como tais e não concordarem com esta relação desigual, devem solidarizar-se por meio de sua ação no mundo junto aos oprimidos. Esta é a nossa postura enquanto educadores e pesquisadores.

Por meio da fenomenologia, buscamos compreender Eu-Outro-Mundo de uma forma indissociável, pois as fronteiras entre as pessoas e o mundo são difusas e não podem ser claramente delimitadas, assim como debatido na fenomenologia MERLEAU-PONTYANA (1971). Por não ser possível a separação, não é também possível a imparcialidade completa do pesquisador. A percepção do pesquisador é, obrigatoriamente, parte dos resultados da pesquisa. PASSOS e SATO (2002) consideram que a fenomenologia deve permear a tríade de dimensões educacionais:

a conceituação das ciências e suas teorias (*episteme*), os caminhos traçados na vivência metodológica (*práxis*) e a ética e valores subjetivos das escolhas políticas e modo de vida (*axioma*).

É comum educadores ambientais realizarem apenas ações pontuais em problemas como lixo, reciclagem e horta escolar. Esta é uma visão limitada da crise que a humanidade está enfrentando e não tem gerado avanços relevantes em direção a um mundo sustentável. Trata-se, neste caso de uma ecologia rasa. Por isso, compreendemos que os problemas ambientais estão intimamente entrelaçados aos problemas sociais, pois ambos são consequências do modo de produção capitalista. Estas relações são profundamente debatidas por BOFF (1995), que anuncia a necessária complementaridade do grito da terra e do grito dos pobres em prol de uma nova ecologia.

A educação ambiental, em nossa compreensão, apresenta diálogos férteis com a Ecologia Profunda, principalmente como foi proposta pelo filósofo norueguês Arne NAESS (2008), que se desafiou a sistematizar a essência de um movimento ecológico, construindo uma filosofia denominada por ele de ecosofia. Não é seu interesse defender um conceito estático desta ecologia, mas debater a essência do movimento que é plural de influências filosóficas e também espirituais. A ecologia profunda se difere das outras vertentes

do movimento ecológico por sua essência, que está centrada na argumentação profunda sobre valores e crenças. Outras vertentes ecológicas se concentram apenas em propor ações, práticas, soluções, projetos e políticas, que podem ser denominadas ecologias rasas. O problema é que estas ações isoladas não estão sendo capazes de transformar sociedades. Muitas delas partem de um posicionamento filosófico que discordamos veementemente. Quando um educador diz aos seus estudantes que é preciso desenvolver ações sustentáveis, caso contrário a Terra se tornará inabitável aos seres humanos, além de utilizar a pedagogia do medo, pouco eficaz em termos didáticos, ele parte do princípio que cuidar da Terra e da natureza tem como objetivo principal a sobrevivência do humano. Nota-se nesta crença que esta é uma visão antropocêntrica, ou seja, o objetivo de cuidar do planeta é a sobrevivência humana e não o equilíbrio da vida na terra. A ecologia profunda, por sua vez, é biocêntrica, pois compreende que todo ser vivo e coisas inanimadas possuem valor intrínseco, independente do seu valor para o ser humano. Uma vaca tem direito a vida e possui valor, independente do leite ou da carne que alimenta o humano. Da mesma forma, a libélula, a pedra e a montanha possuem seu valor intrínseco. *A carta da Terra* (2000:1) traz um conjunto de princípios para uma sociedade sustentável, corroborando com a idéia do valor intrínseco da vida. Em seu primeiro princípio, o documento traz a necessidade de

*“respeitar a Terra e a vida em toda sua diversidade, reconhecendo que todos os seres são interdependentes e cada forma de vida tem valor, independentemente de sua utilidade para os seres humanos”.*

O Movimento da Ecologia Profunda, de acordo com NAESS (2008), tem como objetivos: (A) Superar a crise ecológica; (B) Defender o valor intrínseco da vida; (C) Incentivar a busca da autorrealização de todos seres humanos. Este primeiro objetivo já foi debatido anteriormente e vale aqui, mesmo que brevemente, realizar o nosso posicionamento. É possível achar evidências da gravidade desta crise tanto nas ciências exatas, que demonstram muitas ameaças às diversas formas de vida como o aquecimento global, quanto nas ciências humanas, que investigam e denunciam a gravidade das crises sociais, seja a desigualdade social ou a violência generalizada. O próprio filósofo defende que os três desafios mais importantes da humanidade são pelo equilíbrio ecológico, pela erradicação da pobreza e pela paz. De acordo com BOFF e HATHAWAY (2012), trata-se de uma crise civilizatória, cujas facetas afetam todos os aspectos de nossa vida: a saúde, o equilíbrio ambiental, as relações sociais, a economia, a tecnologia e a política. Nota-se, portanto, que há uma interdependência entre as diversas crises, pois são faces de uma grande crise da humanidade. Neste sentido, deve haver também um íntimo diálogo entre os três desafios apontados.

Uma vez já tendo pontuado o segundo objetivo, faz-se necessário compreender a centralidade do terceiro para a ecossófia de NAESS (2008). Para o filósofo, a principal conquista das pessoas durante sua vida deve ser atingir autorrealização que, em outras palavras, significa o florescimento dos potenciais que cada um nasce. Este conceito se assemelha ao artista da vida. Para SUSUKI (1960:153), *“na experiência da apreensão imediata, não refletida, o homem se torna o artista da vida, que somos todos e que, no entanto, esquecemos que somos”.* NAESS (2008) adverte que nem todos conseguem descobrir seus potenciais, mas que eles existem em cada um. Ele ressalta ainda importância de torná-lo um objetivo para todos os humanos, respeitando ao máximo a diversidade cultural e biológica. Autorrealização, no entanto, não é a realização do ego, como comumente interpretado nas sociedades industriais ocidentais. Neste sentido restrito, poderia ser entendida como realização dos desejos, do consumo, do status ou da competição. No sentido inverso, o conceito da ecossófia está mais próxima à cosmologia oriental ligada ao abandono deste ego e descoberta do ego universal dentro de cada um. Nesta visão, por meio do autoconhecimento e do desenvolvimento da espiritualidade, é possível o despertar do potencial que há em cada pessoa e reconhecer-se parte de um todo maior interdependente.

O psicanalista e cientista social Erich FROMM (1993:45) dedicou parte do seu trabalho a distinguir a forma de existir do ‘ter’ e a do ‘ser’. Ele argumenta, em sua obra intitulada ‘*A arte do Ser*’, que o primeiro deles transforma o mundo e as pessoas em objetos, enquanto o segundo desperta o potencial humano de ‘ser mais’. Em suas palavras, “*nós concluímos que a humanização integral do homem requer um rompimento com a centralidade na posse, em direção à centralidade na atividade, do egoísmo à solidariedade e altruísmo*”. Seguramente, a vivência do silêncio pode contribuir para esta transição.

## Projeto Silêncio e a meditação na educação

---

Há muitas pessoas adormecidas para sua jornada existencial. A educação bancária, estabelecida aí, desconsidera qualquer busca existencial do educando e também do educador. Às mais velhas perguntas existenciais, esta pedagogia responde que a missão do humano é obedecer, reproduzir, competir, trabalhar e consumir. Não é por meros detalhes que ela está em crise, assim como está o capitalismo. Este modo de produção talvez não esteja ruindo apenas por questões econômicas, sociais ou ambientais. Embora estas sejam consequências nefastas de sua pobre concepção do humano e do seu papel na

Terra, elas podem apenas sensibilizar para a mudança. A transformação e a possível superação do capitalismo poderá se dar pela falência de seus argumentos centrais. O cerne da visão que defende é convencer as pessoas que sua busca existencial chegaria ao fim por meio do progresso material. Trata-se de uma compreensão, cujo objetivo é dominar as pessoas, por meio desta ideia de felicidade material que deve ser buscada apenas fora delas. As sociedades e as pessoas engajaram nesta busca, ora pela força militar, ora pela sedução de uma ideologia do progresso. Para esta frágil resposta existencial, todos podem ser felizes, desde que se esforcem por meio do engajamento em um trabalho alienante. O psicanalista Fromm faz um debate relevante sobre o capitalismo como religião oculta.

*Para conhecer um paciente, é preciso saber qual é a sua resposta à pergunta existencial ou, em outras palavras, qual é a sua religião secreta, individual, a que ele consagra todos seus esforços e paixões. (FROMM, 1960:107).*

Enquanto esta crença capitalista permanecer no nível um da ecologia profunda, as pessoas continuarão a engajar no desenvolvimento sustentável e na busca do ‘ter mais’. A palavra desenvolvimento sustentável mantém a essência da busca pelo progresso material, mas neste caso, tenta apenas amenizar os impactos ambientais e sociais, dentro da lógica morder e asso-

prar. Por isso, a obra de Paulo FREIRE, representa um importante passo em direção à criação de sociedades pós-capitalistas. Seu trabalho foi uma espécie de raio-x da gênese da ideologia do progresso, pois dissecou a função da educação bancária. Por quê, afinal de contas, a educação deveria ser obrigatória, se não pelo motivo de ser a fábrica de formar pessoas reprodutoras, anestesiadas pelas pílulas de conforto e tolhidas de sua busca existencial? Antes da conquista pela força e pela sedução, vem a dominação pela educação.

Na direção oposta da educação bancária, o “Projeto Silêncio” proporciona uma escuta interna, gerando a Presença no aqui e agora. Como debatido anteriormente, esta forma de silêncio interior proporciona maior acesso ao inconsciente, gerando autoconhecimento e criatividade. A meditação, portanto, é uma prática que direciona o olhar ao mundo interno, aumentando assim a compreensão da indissociabilidade deste com o mundo externo. Um dos entrevistados, Luciano disse, de forma simples, que o silêncio é “quando acalmamos o nosso interior”. Fátima contou que “é uma espécie de conversa consigo mesmo”. Segundo o Lama PADMA SANTEM (2013), meditar é um treinamento da mente, pois é neste modo de funcionamento em que há uma forma diferente de perceber o entorno sem a ilusão da separabilidade entre interno-externo, o Eu-Outro-Mundo. Este projeto não tem fins religiosos, mesmo

porque a meditação não necessita estar associada a nenhum dogma ou ritual. No entanto, está alinhado a esta compreensão de investigação do mundo interno.

Em sala, o projeto silêncio acontece sempre nos cinco a dez minutos de todas as aulas, independente do tema da disciplina e da ementa. Ao longo das semanas, são praticadas diferentes técnicas de respiração e observação interna. Por meio do controle do ritmo da respiração, é possível ouvir e acalmar o coração. Estas práticas fortalecem o músculo diafragma, aumentando gradativamente a capacidade respiratória. De um modo geral, as pessoas estão com a respiração presa na região do peito. Por meio da meditação, a respiração vai se aprofundando e se alongando, ganhando a região do abdômen e se tornando integral. Ao aumentar o nível de oxigenação, o corpo se torna mais saudável. A respiração também uma das chaves principais para o amadurecimento da inteligência emocional, que é a capacidade de conhecer e lidar com as emoções, frente às situações do cotidiano. Em algumas aulas, de forma aleatória, os exercícios respiratórios e meditativos seguem por uma hora ou mais. Em alguns dias, há rodas de conversas sobre as práticas, a vida corrida do cotidiano e estas descobertas internas. Segundo Arnaldo, “a vida é tão corrida que deixamos de perceber o mundo à nossa volta. A partir da meditação, foi possível perceber mais o próprio corpo e o entorno”. Ele completou dizen-

do que “se as pessoas praticarem mais o silêncio, o mundo será bem diferente.”

Durante o dia do silêncio, a vivência foi bem mais intensa e interessante. Júlia disse que passar oito horas em silêncio a assustava muito porque achava que “nunca conseguiria ficar um dia inteiro sem falar por causa da ansiedade e da agitação do dia-a-dia”. No entanto, depois ela relatou que apenas o começo do dia foi um pouco aflitivo, mas, na medida em que o corpo desacelerou e a serenidade ganhou o rosto, tudo ficou muito leve e prazeroso. Giani contou que depois que terminou a experiência, “ela continuou sem vontade de conectar com o celular ou voltar a fazer atividades corridas.” A conquista da Presença é difícil em meio à interminável agenda de afazeres na sociedade do progresso. No entanto, uma vez conquistada, mesmo que por um tempo, torna-se clara a importância desta escuta interna. Como ressaltou MERTON (2007), a solidão é importante até a conquista da liberdade. O problema de nossa sociedade é que as pessoas quase nunca podem dedicar algumas horas a si mesmo, muito menos alguns dias ou meses.

Os dias do silêncio foram realizados sempre em parques ambientais, dentre eles o Parque Mãe Bonifácia, em Cuiabá, bem como o Parque Nacional da Chapada dos Guimarães. Ao longo do dia, foram realizadas diversas atividades meditativas como respirações, caminhadas, alimentação

consciente, entre outras. Um dos exercícios que mais chamou a atenção dos participantes foi a prática da observação de formigas, em que cada um escolheu um conjunto de formigas e as observou durante trinta minutos. Arnaldo relatou que achou “incrível acompanhar as formigas, em seu mundo miniatura, levando folhas e pequenos gravetos ao formigueiro. Ao mesmo tempo, os pássaros cantavam e o vento batia na grama.” Tanto a atenção plena quanto a natureza auxiliam na compreensão da interdependência de todos os seres vivos. Maria Catharina relatou dessa forma sua experiência de re-ligação:

*Ao longo da caminhada, eu comecei a sentir aquela coisa profunda de Deus falando comigo. Senti a natureza. Ela conversa entre si. Senti o vento, o barulho da água. Quando estava pensando nisso, veio uma borboleta e pousou na minha mão. Eu fiquei observando a beleza dela. Parecia que ela estava me entendendo. Fiquei muito grata pela experiência.*

A meditação como prática da escuta interna tem sido, de fato, uma rica experiência por todos os envolvidos em sala de aula e os estudantes demonstram muito abertura a esta prática. Eles também sentem a falência da educação bancária e também o vazio existencial proporcionado pelo capitalismo. Muitos de nós estamos num momento de busca de novos valores e novos sentidos. Em consonância com o “Projeto



*Silêncio*”, Michaelly, professora doutora em educação, disse que a “*educação ambiental é muito mais do que uma prática, é uma forma de perceber o mundo, de vê-lo com mais boniteza, com mais esperança*”. A meditação e a atenção plena se apresentam, portanto, como um caminho possível para o diálogo entre a educação ambiental, a ecologia profunda e as práticas educativas, pois transformam profundamente as pessoas e a forma como se relacionam com o mundo à sua volta. Tanto professores quanto estudantes se surpreenderam com a riqueza do aprendizado que brota no silêncio, sem a menor necessidade de decorar uma quantidade enorme de conteúdos curriculares. Rejane, professora doutora e liderança do GPEA, relatou que a EA é “*uma re-ligação com todas as dimensões da vida, numa nova postura e visão de mundo, de re-ligação com a natureza, com os outros, consigo mesmo e com o divino que há em nós*”.

## Em busca de uma pedagogia alternativa

---

Atualmente, ao vivenciamos a intensificação da crise civilizatória em todas as suas dimensões ambiental, social, financeira, política, educacional, dentre outras, está relativamente óbvia a necessidade de buscar a reinvenção da educação, em prol da reinvenção da vida humana. Em busca de

sociedades sustentáveis, ou seja, justas, equilibradas ambientalmente, pacíficas e democráticas, é preciso criar uma nova missão humana, que compreenda a interdependência de tudo que há, a colaboração como essência da natureza e da cultura, bem como o novo papel do humano na Terra. Imaginamos, portanto, que a educação possa ser capaz de trazer respostas à necessidade da autonomia, do diálogo e do posicionamento político que nos aponta FREIRE (1978), mas também contribuir para a necessária busca existencial em momentos de crise. É neste ponto que a ecologia profunda de NAESS (2008) dialoga com a educação ambiental, com o “*Projeto Silêncio*”, bem como com a experiência Zen. Para a criação de sociedades sustentáveis, devem ocorrer mudanças profundas nos valores e no imaginário do humano. Vale aqui reiterar que o silêncio da atenção plena, desta Presença em cada momento singular, proporciona um profundo autoconhecimento, o que pode trazer novas respostas à crise existencial.

Mudar a visão de mundo e estes valores exigirá, portanto, novas pedagogias que contribuam com novas perguntas existenciais, mais ligadas à interdependência de tudo que há. A educação ambiental pode dialogar, portanto, em diversos pontos com a ecologia profunda, podendo até ser considerada como parte deste movimento porque é transformadora, problematizadora e dialógica. Sob a inspiração de ambas, o “*Projeto Silêncio*”

aponta caminhos alternativos e criativos em busca de uma educação que também considere o silêncio como fonte de aprendizado existencial. No entanto, o projeto ainda não atingiu sua maturidade. Há ainda muito o que criar para trazer respostas existenciais mais densas à educação para sociedades sustentáveis.

## Referências bibliográficas

- BABA, Sri Prem (2015). *Entrevista com Sri Prem Baba* [set. 2015]. Alto Paraíso: YouTube, duração 24 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=DfBHb9OWI9Y>. Acesso em: 29 maio. 2017.
- BOFF, Leonardo (1995). *Ecologia : Grito da Terra, Grito dos Pobres*. São Paulo : Ática.
- BOFF, Leonardo e HATHAWAY, Mark (2012). *O tao da Libertação: explorando a ecologia da transformação*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- BROWN, K; RYAN, R. M.; CRESWELL, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, vol 18, 211–237.
- BODHI, B. (2000). *A comprehensive manual of Abhidhamma*. Seattle: BPS.
- COEN, Monja (2016). *Consciência Plena*. [maio. 2016]. Passo Fundo: YouTube, duração 18 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=DfBHb9OWI9Y>. Acesso em: 24 jun. 2016.
- DAVIDSON, Richard (2010). Empirical Explorations of Mindfulness: conceptual and methodological Conundrums. *Emotion*. Vol 10, n.1, p 8-11.
- DAVIS, Daphne; HAYES, Jeffrey (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *American Psychological Association*. Vol 48, n.2, 198-208.
- CARTA DA TERRA (2000). *Carta da Terra: em direção a mundo sustentável*. Disponível em: <http://www.cartadaterrabrasil.com.br/prt/text.html>. Acesso em: 24 fev. 2016.
- FREIRE, Paulo (1974). *Educação como Prática da liberdade*. 4a edição. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- FREIRE, Paulo (1978). *Pedagogia do Oprimido*. 6a edição. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- FROMM, Erich (1960). Psicanálise e Zun-Budismo. En SUSUKI, D. T; FROMM, E.; MARTINO, R. MELLO, L. A. *Zen-Budismo e Psicanálise*. São Paulo: Cultrix.
- FROMM, Erich (1993). *The Art of Being*. London: Constable.
- GOSWAMI (2008). *Criatividade Quântica: como despertar nosso potencial criativo*. São Paulo: Aleph.
- HOLZEL, B.K.; LAZER, S.W.; GARD, T.; SCHUMAN-OLIVER, Z., VAGO, D.R.; OTT, U. (2011) How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*. Vol 6, 537–591.
- MEC (1992). *Tratado de educação ambiental para sociedades sustentáveis e responsabilidade global*. Brasília, DF: MEC. Disponível em: [<http://portal.mec.gov.br/secad/arquivos/pdf/educacaoambiental/tratado.pdf>]
- MERLEAU-PONTY, M. (1971). *Fenomenologia da percepção*. Rio de Janeiro: Freitas Barros.
- MERTON, Thomas (1993). *Zen a as aves de rapina*. 9.ed. São Paulo: Cultrix.
- MERTON, Thomas (2006). *Místicos e mestres zen*. São Paulo: Martins Fontes.
- MERTON, Thomas (2007). *A experiência interior*. São Paulo: Martins Fontes.
- NAESS, Arne (2008). *The Ecology of Wisdom: writing by Arne Naess*. USA: Counterpoint-press.
- SAMTEN, Lama Padma (2013). *Introdução ao Budismo pelo prajnaparamita*. [dez. 2013]. Rio Grande do Sul: Canal do YouTube Lama Padma Samten, duração 1:20 min. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=9ry\\_kg99LO0](https://www.youtube.com/watch?v=9ry_kg99LO0). Acesso em: 02 maio. 2016.
- SATO, Michèle (2003). Mas o que é a educação ambiental mesmo? Participação na mesa redonda do II EEEA. Rio Claro: Rede paulista de Educação Ambiental.
- SUSUKI, D. T. (1960) Psicanálise e Zun-Budismo. In: SUSUKI, D. T; FROMM, E.; MARTINO, R.; MELLO, LA. *Zen-Budismo e Psicanálise*. São Paulo: Cultrix.