

O QUE (NÃO) É MEDITAR: REFLEXÕES SOBRE OS (DES)CAMINHOS DA MEDITAÇÃO NO OCIDENTE

WHAT MEDITATION IS (NOT) TO BE: REFLECTIONS ON THE PROBLEMS OF MEDITATION IN THE WEST

DOI: 10.16891/2317-434X.v13.e3.a2025.id2410

Recebido em: 16.10.2024 | Aceito em: 23.05.2025

João Luiz da Silva Neto^a*, Luciano Lins^b

Centro Universitário da Vitória de Santo Antão – UNIVISA, Vitória de Santo Antão – PE, Brasil^a
Universidade de Pernambuco – UPE, Garanhuns – PE, Brasil^b

*E-mail: joaoneto.psi@gmail.com

RESUMO

A meditação tem se difundido no âmbito da saúde mental, nas últimas décadas. Originalmente, surgiu como uma *práxis* espiritual, no Oriente, a fim de libertar das ilusões dos sentidos e da mente, conduzindo o indivíduo a viver a Realidade. Posteriormente, foi difundida no Ocidente, onde tomou caminhos opostos, sendo vendida como recurso para ganhos fantásticos e conquistas instantâneas. Portanto, o objetivo deste trabalho é compreender o que é meditação e as principais confusões geradas em torno dela, no Ocidente. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo revisão bibliográfica, tendo como referencial teórico a Psicanálise Iniciática, a qual integra saberes do Ocidente e do Oriente. Os resultados demonstram que Lacan interessou-se pela cultura e espiritualidade oriental e foi influenciado pelo Taoísmo e pelo Zen Budismo, na produção de sua obra, notadamente ao formular os conceitos de Real, Simbólico e Imaginário. A Psicanálise Iniciática aprofunda o olhar sobre a meditação e, resgatando o seu sentido original, a adota em sua prática clínica, como condição de libertação da identificação com o Ego e suas compulsões, advindas geralmente de experiências traumáticas. Conclui-se que compreender devidamente o que é meditação e o poder terapêutico que ela exerce no psiquismo pode contribuir significativamente com a prática de profissionais de saúde mental, sobretudo quando suas raízes filosóficas são respeitadas, no processo de transculturação para a prática no Ocidente.

Palavras-chave: Psicanálise Iniciática; Saúde mental; Espiritualidade.

ABSTRACT

Meditation has become widespread in the field of mental health in recent decades. Originally, it emerged as a spiritual praxis, in the East, to free the illusions of the senses and mind, leading the individual to live Reality. It was later spread in the West, where it took opposite paths, being sold as a resource for fantastic gains and instant conquests. Therefore, the objective of this work is to understand what meditation is and the main confusion generated around it in the West. Methodologically, this is qualitative research, of the bibliographic review type, using Initiatory Psychoanalysis as its theoretical reference, which integrates knowledge from the West and the East. The results demonstrate that Lacan was interested in Eastern culture and spirituality and was influenced by Taoism and Zen Buddhism in the production of his work, notably when formulating the concepts of Real, Symbolic and Imaginary. Initiatory Psychoanalysis deepens the look at meditation and, rescuing its original meaning, adopts it in its clinical practice, as a condition for liberation from identification with the Ego and its compulsions, generally arising from traumatic experiences. It was concluded that properly understanding what meditation is and the therapeutic power it exerts on the psyche can significantly contribute to the practice of mental health professionals, especially when its philosophical roots are respected, in the process of transculturation to practice in the West.

Keywords: Initiatory Psychoanalysis; Mental health; Spirituality.

INTRODUÇÃO

O interesse pela meditação vem crescendo nas últimas décadas, no Ocidente. O que era, inicialmente, uma prática espiritual ligada ao *Yoga*, obteve também a consideração da ciência e, a partir dos diversos benefícios constatados, tornou-se uma indicação terapêutica por parte de profissionais de saúde (BECK-DA-SILVA, 2023) e, mais especificamente, de saúde mental, como psicólogos, psicanalistas e psiquiatras.

Com sua popularização, o mercado de consumo viu na meditação um nicho lucrativo e passou a explorá-la com objetivos comerciais e finalidades econômicas. Em manobras mercantis, destituiu-se o rigor ético-filosófico da meditação e passou-se a difundi-la como uma prática pontual, que se pode praticar eventualmente, alguns minutos por dia. Os resultados são deturpações significativas numa tradição milenar, acarretando, com isso, enganos e perdas consideráveis para os seus adeptos.

Portanto, tendo-se como referencial teórico a Psicanálise Iniciática, pretende-se, neste trabalho, demonstrar que, na condição de um fenômeno de massa, no Ocidente, tem-se observado desvios significativos da finalidade original da meditação. Considera-se, ainda, que a restauração de seu sentido pode contribuir para a saúde mental de quem a vivencia.

É importante reconhecer que esta análise não pretende abranger a complexidade das tradições meditativas orientais e no Ocidente nem oferecer uma avaliação empírica dos efeitos clínicos da meditação. Trata-se de uma abordagem teórico-crítica com base em revisão bibliográfica e análise temática, voltada à compreensão dos deslocamentos conceituais que a meditação sofre ao ser apropriada por discursos biomédicos e produtivistas no Ocidente. Nesse sentido, as implicações práticas desta reflexão para profissionais da saúde mental concentram-se na necessidade de um posicionamento ético e epistemológico mais consciente ao incorporar a meditação – ou quaisquer de seus aspectos – em contextos terapêuticos. Tal postura exige compromisso com a

origem filosófica e experiencial da meditação, evitando sua banalização como técnica de regulação emocional ou de incremento da produtividade.

METODOLOGIA

O presente artigo é resultado de uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo revisão bibliográfica, a qual buscou compreender os caminhos e percalços da meditação no Ocidente. A revisão bibliográfica qualitativa oferece uma análise interpretativa de textos selecionados, com foco na construção teórica e visa a integrar diferentes perspectivas, de maneira coerente, a fim de promover uma compreensão ampliada sobre o tema.

A pesquisa concentrou-se em fontes secundárias, que incluem livros clássicos sobre a meditação no Oriente e no Ocidente e artigos científicos. As bases de dados utilizadas para a coleta dos artigos foram: SciELO, PsycINFO, PubMed, Google Scholar e PEP Archive (Psychoanalytic Electronic Publishing).

A seleção dos textos foi feita levando-se em consideração dois critérios, a saber. Primeiro, as publicações clássicas sobre o tema, as quais se deram a partir de 1946, como resultado do ingresso formal da meditação oriental no Ocidente, com a chegada de Yogananda, nos Estados Unidos. Neste sentido, foram priorizados os textos clássicos de escritores orientais radicados no Ocidente, como Yogananda e Krishnamurti, por fazerem uma síntese das duas tradições culturais. Em seguida, selecionaram-se artigos da base de dados especificada, publicados nos últimos cinco anos. Foram considerados textos em português e inglês.

Os dados foram coletados por meio de uma busca sistemática nas bases mencionadas, utilizando as seguintes palavras-chave: meditação, Ocidente e Psicanálise. Cada referência foi analisada e categorizada com base na contribuição teórica que ofereceu ao tema.

A tabela abaixo apresenta os textos selecionados para análise no artigo, distinguindo autores clássicos e modernos, com base nos critérios de inclusão.

Tabela 1. Textos selecionados para análise teórica e crítica.

Autor(es)	Ano	Tipo de Publicação	Tema Central	Critério de Inclusão
AURÉLIO, M.	170-180	Livro	Reflexões filosóficas sobre o ser e a mente	Marco histórico na tradição meditativa ocidental
FREUD, S.	1900	Livro	Fundamentos da psicanálise	Referência teórica central para análise psicanalítica
LAO TSÉ	—	Livro	Base filosófica do Tao e meditação	Referência essencial à origem espiritual da prática
HANEGRAAFF, W. J.	1997	Livro	Fundamentos históricos do movimento New Age	Clássico moderno na crítica ao New Age
FERGUSON, M.	2009	Livro	Transformações pessoais e sociais no New Age	Obra seminal do movimento New Age moderno
GOLEMAN, D.	2018	Livro	Popularização científica da meditação	Discussão acessível sobre mindfulness
BECK-DA-SILVA, L.	2023	Artigo científico	Mindfulness no contexto médico	Aplicação clínica da meditação
DAVIES, J.	2014	Livro	Crítica ao modelo biomédico	Fundamenta discussão sobre saúde mental
FRANCES, A.	2014	Livro	Medicalização da vida	Relevante à crítica à psiquiatria
HAN, B.-C.	2015	Livro	Sociedade do desempenho	Base filosófica para crítica à apropriação da meditação
BRAUN & CLARKE	2006	Artigo científico	Metodologia qualitativa	Fundamenta a análise temática
SZASZ, T.	2010	Livro	Crítica à psiquiatria como controle social	Dialoga com crítica ao uso médico da meditação
DOSSEY, L.	2018	Livro	Consciência e cura	Integra ciência e espiritualidade

A análise dos textos foi conduzida por meio da *análise temática* (BRAUN; CLARKE, 2006), uma técnica que permite identificar, analisar e interpretar padrões de sentido (temas) dentro dos dados. As etapas incluíram: a) *familiaridade com os dados*, a partir da leitura dos textos selecionados; b) *codificação*, identificando unidades de sentido nos textos que abordam a meditação no Ocidente; c) *construção de temas*, por agrupamento das principais contribuições teóricas dos textos; d) *interpretação* dos temas à luz da Psicanálise Iniciática, relacionando a prática meditativa no Oriente com a do Ocidente.

A qualidade da revisão foi garantida por meio de: a) *triangulação de fontes*, isto é, comparação de ideias de diferentes autores, a fim de garantir uma visão mais ampla e equilibrada; b) *transparência*, com a descrição clara dos procedimentos de busca, seleção e análise; c) *discussão crítica* sobre as limitações dos estudos revisados e da teoria aplicada.

O estudo concentrou-se na literatura teórica que explora a relação entre meditação no Oriente e no Ocidente, e não incluiu dados empíricos quantitativos. Essa metodologia visa a garantir rigor acadêmico e

consistência na revisão, oferecendo uma contribuição original e relevante ao campo do estudo das práticas meditativas, à luz da Psicanálise Iniciática.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Revendo a literatura clássica sobre o assunto, denota-se que, historicamente, a meditação é natural da cultura oriental. Surgiu em diferentes tradições filosóficas e religiosas antigas, como o *Hinduísmo*, na Índia, com suas raízes remontando aos *Vedas*, os escritos sagrados do Hinduísmo, que datam de cerca de 1.500 a.C. É uma vivência central no *Taoísmo*, na China, desde o século IV a.C. (GOLEMAN, 2018). Figura no *Budismo*, originado na Índia, no século VI a.C., como uma resposta a questões levantadas pelo Hinduísmo, particularmente às questões sobre o sofrimento, o ciclo dos renascimentos (*Samsara*) e o caminho para a libertação (*Nirvana*). Portanto, para conceber a natureza e a finalidade da meditação, faz-se necessário compreender a filosofia dessas tradições espirituais – uma filosofia prática, logo, uma conduta, modo de viver.

A meditação consiste em estar presente no instante, plenamente, constantemente (KRISHNAMURTI, 2019). O mais comum é que a pessoa esteja revivendo fatos que já passaram; divagando em situações paralelas à sua realidade ou imaginando futuros. Desta maneira, vive-se fora da Realidade, numa Ilusão. Dizemos Realidade e Ilusão, com iniciais maiúsculas, a fim de indicar que a única verdade existente é o instante; tudo mais, são memórias, expectativas, suposições, fantasias. Neste sentido, a Realidade não é uma imagem produzida por um discurso teológico/ideológico; não é a promessa de um futuro ideal ou de um outro plano (lugar) de vida feliz. A Realidade é o que acontece no instante em que se vive. Nem mais nem menos. Qualquer coisa fora disso é memória, imaginação, fantasia. E, como o mais comum (típico, mesmo) da maioria das pessoas é viver fora da Realidade, vive-se (n)uma Ilusão; não um engano fortuito, eventual, mas uma *realidade* falsa. Quando alguém, em particular, vive fora da Realidade, na nossa cultura denomina-se delírio. Quando é a coletividade que vive fora da Realidade, na tradição oriental denomina-se *Maya* ou *grande Ilusão*.

A mente é um dínamo em constante funcionamento, uma produtora de cenários e fantasias em profusão. Comumente, o homem está subjugado à mente. Logo, a fim de operar com destreza a máquina com que atua (a mente), é imprescindível não se deixar arrastar pelas miragens que ela produz a todo momento. Esta libertação denomina-se *Nirvana*. Neste sentido, liberdade é estar presente no instante em que se vive, plenamente. Meditação é estar presente no instante, plenamente.

A cultura ocidental também tem sua tradição, em termos de meditação. Filósofos como Pitágoras, Platão e Plotino defendiam a introspecção e contemplação, como meios para acessar verdades profundas sobre o eu e o universo. Sêneca e Marco Aurélio recomendavam a disciplina mental e a autorreflexão. Não por acaso, as memórias registradas no diário do imperador Marco Aurélio receberam o nome de *Meditações* (AURÉLIO, [170-180 d. C.] 2021). Posteriormente, a meditação filosófica fundiu-se à tradição cristã. Os padres do deserto a apresentaram pelo nome de *contemplação*, consistindo em contemplar, totalmente contrito, o Mistério, a fim de vislumbrar o sagrado (GRÜN, 2009).

No entanto, as religiões institucionalizadas nem sempre foram coerentes com a sua tradição; não lhes é

viável que seus adeptos sejam *livres* da ilusão, uma vez que é por meio de ideologias e dogmas que as religiões exercem poder e dominação. Ao cristianismo institucionalizado interessa a massa que se deixa arrastar, não o indivíduo que se orienta. Por isso, as religiões ocidentais clássicas apropriaram-se da meditação que a tradição cristã lhe legou e esmagaram-na muitas vezes. Por fim, no Ocidente, a meditação sobreviveu apenas em alguns círculos muito restritos, como entre os filósofos comprometidos com a *filosofia dos antigos* e em alguns mosteiros, por exemplo. De modo geral, o ocidental da modernidade não conheceu a meditação, senão quando o Oriente presenteou o Ocidente com o *Yoga* e a onda *New Age* a popularizou.

A meditação oriental no Ocidente

Parece certo afirmar que a meditação oriental aportou no Ocidente com a chegada de Paramahansa Yogananda. Nascido como Mukunda Lal Gosh, em 5 de janeiro de 1893, na cidade de Gorakhpur, no norte da Índia, desde cedo demonstrou inclinação para a espiritualidade. Ainda na juventude, encontrou seu guru, *Swami Sri Yukteswar*, que o guiou no caminho espiritual e o iniciou nos mistérios do *Kriya Yoga*. A meditação como conduta (e) prática é o cerne do *Kriya Yoga*, o qual é transmitido pelos mestres da linhagem dos *swami*. Sri Yukteswar, seu guru, lhe confessou que era desejo de antigos mestres daquela linhagem conceder um presente ao Ocidente, o *Kriya Yoga*, e que ele, Yogananda, fora escolhido e estava preparado para tal mister. Yogananda aceitou o encargo e, em 1920, atendendo a um convite para participar de um congresso internacional de religiões em Boston, onde proferiu um discurso sobre a ciência da religião, mudou-se definitivamente para os Estados Unidos, fundando a *Self-Realization Fellowship* (SRF), com o objetivo de disseminar a meditação e os ensinamentos do *Kriya Yoga* no Ocidente. Permaneceu fiel a este trabalho até o dia de sua morte, em 7 de março de 1952 (YOGANANDA, [1946] 2013).

Nas décadas de 1960 e 1970, surgiu um movimento de contracultura, ligado ao movimento *hippie*, promovendo ideias de paz, amor e harmonia, em oposição à sociedade materialista. Este movimento ficou conhecido como *New Age*. Dentre os seus interesses, estava a

espiritualidade oriental, como o *Yoga* e a meditação (FERGUNSON, 2009).

O movimento *New Age* trouxe várias contribuições, como a valorização da espiritualidade pessoal, a abertura para o diferente, a prática da empatia e da solidariedade, a discussão sobre a necessidade de uma consciência ambiental. Não obstante, apresentou algumas precariedades, como a apreensão de práticas da cultura oriental sem a compreensão adequada de sua natureza e contexto; interpretações distorcidas ou superficiais de sistemas espirituais complexos; falta de rigor científico e transformação de práticas espirituais em produtos e serviços, diluindo seu valor original e autêntico, levando-o à superficialidade. Foi isso o que aconteceu com a meditação no Ocidente (HANEGRAAFF, 1997).

A meditação como metonímia

O ensino de Yogananda é fruto de sua vivência e esta vivência é eminentemente espiritual. Sua busca, como sujeito e, posteriormente, como discípulo de Sri Yukiteswar era transcender as limitações superficiais da personalidade (do ego) e alcançar a clareza da verdade sobre as ilusões. Almejava a unidade de consciência, para além das divisões internas e sociais; ou seja, aquilo que é permanente em meio às mutações.

O objetivo do *Yoga* – de todo e qualquer *Yoga*, o *Kriya Yoga*, o *Hatha Yoga*, o *Raja Yoga*, o *Bhakti Yoga*, o *Karma Yoga* – é promover esta unidade. Inicialmente, a unidade em si mesmo, integrando os aspectos parciais de sua individualidade e, posteriormente, com os outros e com o mundo. É superar a superficialidade e alcançar o essencial; distinguir a unidade na multiplicidade; transcender a ilusão e vislumbrar a Realidade, para, então, viver apenas (n)ela. Isto se alcança mantendo-se presente *no que É*, no agora, *vivendo no instante*, momento a momento – isto é meditar. Não há outro *modus operandi*. Então, Yogananda ([1946] 2013) apresenta a técnica da meditação como metonímia da *conduta meditativa*, por assim dizer.

No campo da semântica e da estilística, metonímia é uma figura de linguagem e ocorre quando a expressão adotada indica que uma parte de algo está sendo usada como referência a ela de forma completa. Essa substituição de termos tem várias formas de acontecer, quando se troca o autor pela obra, a marca pelo produto, a

parte pelo todo, dentre outros (BECHARA, 2019) – e, aduzimos, a prática pela conduta.

Se a parte ficar descontextualizada *do todo* onde se compõe e que deveria representar, não faz qualquer sentido, não há metonímia. Do mesmo modo, a prática da meditação descolada da *conduta meditativa* é inepta. Colocar-se em certas posições, respirar de determinadas maneiras, entoar alguns sons, pode ser uma prática *para a* meditação, mas não é medit-*ação*. Os neófitos confundem *os passos e os sapatos* com o caminho... Meditação é uma maneira de viver, *de ser* completamente presente, instante a instante. Nada menos que isso! “Se a pessoa não é capaz de fazer isso profundamente, na forma mais verdadeira e séria – não apenas por um ou dois dias e depois desistir – por favor, não fale sobre meditação” (KRISHNAMURTI, 2023, p. 41).

Do equívoco ao engodo: perversão social, apropriação cultural e profanação do sagrado

Os adeptos do movimento *New Age*, no Ocidente, equivocaram-se ao reduzir a práticas simplistas e esporádicas uma tradição filosófico-espiritual complexa e *iniciática*, isto é, que no Oriente se *apreendia* pela vivência cotidiana, com absoluta dedicação, ao lado de um mestre, com quem se passava a viver.

Naturalmente, quando uma cultura adota elementos de outra, reinterpreta-os e os modifica, de maneira criativa, de acordo com as características, valores e contextos da cultura que os recebe, mas sempre com o cuidado de não estrangular o seu autêntico sentido. Ao tomar contato com a meditação oriental, os adeptos do movimento *New Age* não dispuseram deste cuidado e o que se deu foi um fenômeno de deculturação, isto é, a perda significativa do sentido original das vivências hinduístas, budistas e taoístas. Poucos foram os que se dedicaram seriamente ao mister. Cometeu-se um equívoco de boa fé.

Por outro lado, a indústria capitalista, percebendo o interesse geral e a tendência à deturpação da *práxis* da meditação em técnicas simplistas, apoderou-se delas e, num mecanismo de apropriação cultural, sem a devida compreensão, reconhecimento ou respeito ao seu sentido original, passou a explorar desequilibrada, superficial e deturpadamente os seus símbolos, suas artes, vestimentas, ensinos e práticas. Como esta apropriação cultural se deu

com uma tradição considerada sagrada, na cultura de origem, e com uma finalidade meramente econômica, ela se traduz como uma *profanação*.

No complexo industrial do neoliberalismo, centenas de livros são escritos sem o menor aprofundamento na filosofia espiritual que comercializam. Em seguida, são convertidos em cursos, palestras e imersões, sobre saúde mental e felicidade, promovendo-se o embevecimento dos participantes; para, então, e com isso, vender-lhes a ideia da *prosperidade sem esforço*. Neste discurso, a *riqueza vem do universo*, e não das relações de trabalho economicamente justas. Ademais, apregoa-se que não se pode reclamar (das injustiças sociais), *mas sempre, a tudo e a qualquer coisa ser grato* – criando-se, assim, um ambiente em que as pessoas estão constantemente distraídas, dóceis e exaustas demais, para perceber a verdade que deliberadamente se oculta (HAN, 2015). Ironicamente, tem-se usado o *lobby da meditação* para criar exatamente o que ela pretende superar: a ilusão.

A indústria da saúde mental

Em 1961, Szasz (2010) foi um dos primeiros e mais influentes críticos da psiquiatria moderna, sustentando que muitos diagnósticos psiquiátricos são construções sociais, criados para justificar o comportamento desviado, em vez de condições médicas reais. No final dos anos 1990, Healy (1998) criticou a ascensão dos antidepressivos, argumentando que a promoção de medicamentos como solução para a depressão foi impulsionada pela indústria farmacêutica, com mais ênfase no lucro do que na saúde dos pacientes. No mesmo sentido, Whitaker (2011) examinou o crescimento do uso de medicamentos psiquiátricos nos

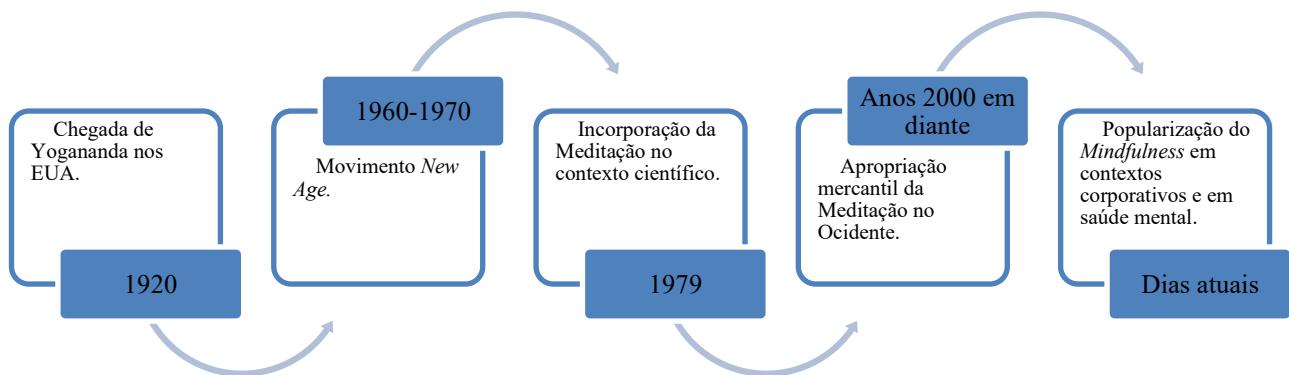
Estados Unidos, sugerindo que, em alguns casos, eles podem agravar os problemas que pretendem tratar. Frances (2014), que foi presidente do comitê do DSM-IV, discutiu como a ampliação dos critérios diagnósticos em psiquiatria levou à medicalização de aspectos normais da vida cotidiana, gerando uma epidemia de *falsos positivos* em diagnósticos.

Disso se depreende que a indústria farmacêutica preside a uma *indústria da saúde mental* e fomenta uma comercialização dos transtornos mentais, *criando diagnósticos para produzir medicamentos que os tratem*. Psicotrópicos, como antidepressivos e ansiolíticos são amplamente prescritos, sob o argumento de que os medicamentos são a primeira linha de tratamento.

Davies (2014), psicoterapeuta britânico, critica a psiquiatria moderna, por sua dependência à indústria farmacêutica e uso excessivo ou indevido de medicamentos. E aponta que a psicologia, particularmente as vertentes que se norteiam pelos *Manuais Diagnósticos e Estatísticos de Transtornos Mentais* (DSM's), muitas vezes endossa o diagnóstico psiquiátrico e o tratamento medicamentoso, quando intervenções não farmacológicas seriam mais apropriadas. Parece haver aí um *efeito pirâmide*, com a indústria farmacêutica no topo, a psiquiatria como meio e uma psicologia como base de apoio e reforçamento.

Essas abordagens psicológicas comumente preconizam o uso de “técnicas de meditação” (com um nome comercial, *mindfulness*), totalmente descoladas de sua originalidade, tradição e sentido, figurando mais como *ansiolíticos aéreos* (respiratórios), de uso pontual em situações de crise, à semelhança dos sublinguais (CAVALCANTE *et al.*, 2023).

Figura 1. Linha do Tempo da Inserção da Meditação no Ocidente e Seus Desdobramentos.



A autêntica meditação

A meditação surgiu em tradições espirituais, tanto no Oriente quanto no Ocidente. Sua finalidade é levar o indivíduo a viver em estado de presença, no instante, e não em fuga para o passado ou futuro ou em imaginações e fantasias. Desse modo, o indivíduo transcende a ilusão e acessa *a Realidade*. De modo geral, no Oriente, *a Realidade* é chamada *Consciência* (DOSSEY, 2018).

O prisma de expressões dessa *Consciência* é infinito, pois a mente tem um potencial criativo, inventivo, ilimitado. Essas criações mentais iludem e induzem a ilusões. Se o homem não estiver atento, pode facilmente tomar a ilusão pela *Realidade* – e é o que comumente acontece, *vive-se na Ilusão*. O objetivo dessas tradições espirituais é superar a ilusão das imagens (*Maya*) para contemplar a Unidade, vislumbrando a *Consciência* e percebendo-se como tal.

Isso se faz evitando-se as distrações e mantendo-se inteiramente presente *n'o que É* perene – o instante – isto é meditação (KRISHNAMURTI, 2019). Portanto,

meditar é voltar à *Consciência*, cada vez que se distrair na Ilusão. É viver *na experiência pura*, livre da mente; portanto, livre de divagações, fixações, expectativas e, sobretudo, identificação com os fenômenos. Sendo assim, pela própria natureza da mente, que está sempre em movimento de um pensamento a outro, a meditação é/deve ser, necessariamente, constante, contínua, permanente – um modo de viver. Eis como o autêntico sentido da meditação é indissociável de uma *práxis* espiritual-existencial.

Meditação e psique

A Psicanálise nasceu, com Freud ([1900] 2001), num contexto materialista. Apesar disso, Lacan fez-lhe uma releitura, valendo-se da Linguística, Antropologia, Lógica e Filosofia Oriental, que é, essencialmente, espiritualista. Roudinesco (2008) registra que Lacan estudou, no próprio Oriente, o Taoísmo e o Budismo, para, depois disso, e sob sua influência, formular a *teoria dos nós* – o Real, o Simbólico e o Imaginário.

O Real é o que não tem representação, o que escapa à palavra, que está fora da fronteira da linguagem, o inominável, assim como o Tao. Logo no Primeiro Aforismo do Tao Te Ching, obra estudada por Lacan, com o auxílio do sinólogo François Cheng (ROUDINESCO, 2008), Lao Tse (2011) assegura que *O Tao que pode ser nomeado não é o verdadeiro Tao. O Tao que pode ser nomeado é Imagem, reflexo do verdadeiro Tao. A contemplação do Mistério é o portal de entrada para as maravilhas.*

Já no seu primeiro Seminário, Lacan ([1953-1954] 1983) enfatiza que a postura do psicanalista não deve ser a de um mestre, senão a do *mestre budista*. O mestre budista transmite seu ensino, basicamente, por *Koans*, enigmas que falam à intuição, e não ao pensamento lógico-racional (SUZUKI, 2019), tal qual os aforismos taoístas. Foi assim mesmo que Lacan transmitiu e praticou a Psicanálise.

Lacan fez uma releitura da obra de Freud, e Lins (2022) fez uma releitura da Psicanálise em sua integralidade, considerando, inclusive, os *psicanalistas recalcados*, aqueles que foram excluídos por sustentar perspectivas distintas da concepção freudiana de que a sexualidade seria a única causa das neuroses e outros transtornos (FIGUEIREDO, 2009). Nessa incursão, Lins (2022) põe em evidência a espiritualidade, reconhecendo a meditação, isto é, a plena presença no instante, com o paciente, como condição para o *insight*, de onde surgem as intervenções que propiciam ao analisante transcender os jogos inconscientes das identificações ilusórias e entrar em contato com a (sua) Realidade. Essa perspectiva psicanalítica é denominada *Iniciática*, posto que visa propiciar ao indivíduo o contato direto com sua experiência e vivê-la no instante – fora da cadeia de memórias, portanto, experimentando o mistério que se

apresenta a cada momento. Assim, a Psicanálise Iniciática adota, legitimamente, a meditação, como condição (mais que recurso) para a libertação dos condicionamentos e neuroses.

CONCLUSÃO

Desde sua origem, no Oriente, a meditação percorreu cursos diversos, disseminando-se no Ocidente de maneira ambígua; ora sendo usada como uma prática descontextualizada de sua natureza, ora sendo objetificada por uma cultura de mercado. Assim, foi introduzida, também, em práticas de saúde. Praticada de tal maneira, funciona apenas como *uma técnica de relaxamento* ou *uma técnica de aquecimento da atenção*, produzindo benefícios temporários, muito aquém do seu potencial, quando adotada devidamente.

Diante desse panorama, os profissionais da saúde mental que integram “técnicas de meditação” à sua prática clínica podem qualificar o processo terapêutico ao se debruçarem sobre os fundamentos filosóficos e culturais das tradições que compreendem a meditação como uma *práxis* existencial, e não meramente instrumental.

A Psicanálise – e, particularmente, a Psicanálise Iniciática – resgatou o sentido original da meditação e, num processo de transculturação e atualização espaço-temporal, tem-na adotado em sua *práxis*, reconhecendo nela importância tão vultuosa quanto a associação livre. Talvez até se possa ampliar a assertiva freudiana de que *a contraparte da associação livre, por parte do psicanalista, é a escuta flutuante* (FREUD, [1900] 2001), considerando que *a condição para aproveitar efetivamente a associação livre é a meditação, ou seja, a plena presença na experiência, tanto por parte do analisante quanto do terapeuta*.

REFERÊNCIAS

AURÉLIO, M. **Meditações**. São Paulo: Citadel, 2021. (Trabalho original publicado entre 170-180 d.C.).

BECHARA, E. **Moderna gramática portuguesa**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2019.

BECK-DA-SILVA, L. Programa de redução de estresse, meditação e atenção plena para pacientes com

insuficiência cardíaca: alguma luz na escuridão. **Arq Bras Cardiol.**, v. 120, n. 10, nov. 2023. e20230713. Português, Inglês. PMID: 38055541; PMCID: PMC10697685. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20230713>. Acesso em: 16 out. 2024.

BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. **Qualitative research in Psychology**, v. 3, n.

2, p. 77-101, 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/235356393_Using_thematic_analysis_in_psychology. Acesso em: 15 out. 2024.

CAVALCANTE, V. N. *et al.* Impact of a Stress Reduction, Meditation, and Mindfulness Program in Patients with Chronic Heart Failure: A Randomized Controlled Trial. *Arq Bras Cardiol.*, v. 120, n. 10, oct. 2023. e20220768. English, Portuguese. PMID: 37909602; PMCID: PMC10586813. DOI: <https://doi.org/10.36660/abc.20220768>.

DAVIES, J. **Cracked: why psychiatry is doing more harm than good**. Reino Unido: Icon Books, 2014.

DOSSEY, L. **A conexão da consciência**. São Paulo: Cultrix, 2018.

FERGUNSON, M. **The aquarian conspiracy: personal and social transformation in our time**. Estados Unidos: Penguin Publishing Group, 2009.

FIGUEIREDO, L. C. **As diversas faces do cuidar: novos ensaios de psicanálise contemporânea**. Escuta, 2009.

FRANCES, A. **Saving normal: an insider's revolt against out-of-control psychiatric diagnosis, DSM-5, big pharma, and the medicalization of ordinary life**. Estados Unidos: William Morrow & Company, 2014.

FREUD, S. **A interpretação dos sonhos**. Rio de Janeiro: Imago, 2001. (Trabalho original publicado em 1900).

GOLEMAN, D. **A arte da meditação: aprenda a tranquilizar a mente, relaxar o corpo e desenvolver o poder da concentração**. São Paulo: Sextante, 2018.

GRÜN, A. **As exigências do silêncio**. 6 ed. Petrópolis: Vozes, 2009.

HAN, B.-C. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015.

HANEGRAAFF, W. J. **New age religion and western culture: esoterism in the mirror of secular thought**. New York: State University of New York, 1997.

HEALY, D. **The anti-depressant era**. Estados Unidos: Harvard University Press, 1998.

HUXLEY, A. **A filosofia perene**. Kindle: Biblioteca Azul, 2020.

KRISHNAMURTI, J. **A mente imensurável**. Brasília: Editora Teosófica, 2019.

KRISHNAMURTI, J. **O voo da águia**. Kindle: E-book. 2023. (Trabalho original publicado em 1971).

LAO TSÉ. **Tao Te Ching**: o livro do caminho e da virtude. [Tradução direta do chinês e comentários de Wu Jyh Cherng]. Rio de Janeiro: Mauad X, 2011.

LINS, L. **Psicanálise da Presença**. Kindle: E-book, 2022.

ROUDINESCO, E. **Jacques Lacan**: esboço de uma vida, história de um sistema de pensamento. Companhia de Bolso, 2008.

SZASZ, T. **The myth of mental illness: foundations of a theory of personal conduct**. Estados Unidos: Update ed, 2010.

YOGANANDA, P. **Autobiografia de um Iogue**. São Paulo: Self-Realization Fellowship, 2013. (Trabalho original publicado em 1946).