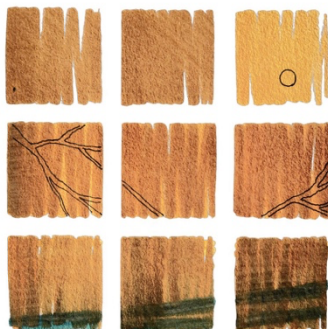




I CONGRESSO

Vita Contemplativa

O regresso da contemplação

8 e 9 de maio de 2025

Faculdade de Letras e Faculdade de Medicina

Universidade de Lisboa

LIVRO DE RESUMOS

Comissão Organizadora

Paulo Borges ([FLUL](#))
Miguel Barbosa ([FMUL](#))
Ricardo R. Santos ([FMUL](#))
Fabrizio Boscaglia ([CFUL](#))
Paula Morais ([FLUL](#))
Manuel Sanches ([FLUL](#))
Laura Maria Monteiro Viegas ([ESEL](#))
Patrícia Vinheiras Alves ([ESEL](#))

Comissão Científica

Paulo Borges ([FLUL](#))
Mário Bastos ([FLUL](#))
Miguel Barbosa ([FMUL](#))
Ricardo R. Santos ([FMUL](#))
Olga Maria Martins de Sousa Valentim ([ESEL](#))
Sandra Cristina da Silva Neves ([ESEL](#))
Margarida Pedroso de Limpa ([FPCEUC](#))
Albertina Oliveira ([FPCEUC](#))
José Meirinhos ([FLUP](#))
Celeste Natário ([FLUP](#))

Um dos fenómenos mais marcantes da contemporaneidade, emergente no último meio século no Ocidente, é a redescoberta e o regresso do que na Antiguidade latina, na esteira de Platão e Aristóteles, se designou como *vita contemplativa* e que foi na modernidade esquecido pelo desenvolvimento unilateral da vida activa (Nietzsche, Hannah Arendt, Byung-Chul Han). Na sua versão actual, isto traduz-se num interesse crescente por exercícios de desenvolvimento da atenção, bem como de pacificação e silenciamento da mente verbal e conceptual como suporte da abertura da consciência a um insight ou compreensão directa da natureza profunda de si mesma e da realidade. Embora na redescoberta destes exercícios predominem as suas fontes orientais (meditação, yoga, tai chi chuan, chi kung, etc., procedentes das tradições hindu, budista e taoísta), há também uma progressiva tomada de consciência de que exercícios afins fizeram e fazem parte das culturas indígenas e da cultura filosófica greco-latina (Pierre Hadot), bem como da espiritualidade judaica, cristã e islâmica.

Esta redescoberta da contemplação silenciosa como uma experiência que, sendo um fim em si mesma, traz paz, felicidade, autoconhecimento profundo e um sentimento alargado de conexão com os outros e o mundo, manifesta-se em diversas áreas. Estando no centro de um renovado interesse pela espiritualidade (também laica e independente dos enquadramentos religiosos tradicionais), ganha particular visibilidade e atracção pelos múltiplos benefícios evidenciados em áreas centrais da experiência humana como a cultura, a educação, a saúde, a vida empresarial e a consciência social e ambiental. O que se destaca, desde final do século passado e neste primeiro quartel do século XXI, é o crescente reconhecimento e validação científicos (em particular no domínio das neurociências) dos efeitos da prática regular de exercícios contemplativos (Daniel Goleman, Richard Davidson, Andrew Newberg, etc.), com destaque para a meditação e a sua versão de *mindfulness* (Jon Kabat-Zinn), o que tem promovido a sua progressiva introdução em instituições como hospitais, escolas e empresas, entre outras. As práticas contemplativas surgem também como fonte de criatividade literária e artística, de uma reorientação da filosofia para a sabedoria e de promoção de uma consciência e ética social e ambiental mais profundas, pela redução do sentimento de separação e desconexão entre si, os outros, humanos e não-humanos, e a natureza.

Por estes motivos, é oportuno realizar um primeiro Congresso internacional que aborde o tema interdisciplinarmente e onde se reflita sobre a fecundidade do conhecimento e das práticas contemplativas para encontrar soluções e alternativas positivas para muitos aspectos da crise cultural e civilizacional contemporânea, entre os quais a fragmentação dos saberes, os problemas de saúde mental (stress, ansiedade, depressão) e suas consequências

fisiológicas, os défices crónicos de atenção e seu impacto na aprendizagem, a devastação do mundo natural, o aumento da polarização, conflituosidade e mal-estar social e internacional e do sentimento de desconexão consigo, os outros e o mundo, a diminuição do sentido e propósito para a vida, entre outros.

Para além das dimensões teóricas desta questão, trata-se de apontar possibilidades de aplicação prática dos métodos contemplativos que possam contribuir para que os seus benefícios cientificamente comprovados se tornem mais presentes na vida das pessoas e das instituições. A intenção é verificar se a vida contemplativa e a vida activa, em vez de se ignorarem ou oporem, não poderão harmonizar-se e fecundar-se mutuamente, dependendo porventura disso o futuro da aventura humana na Terra.

PROGRAMA

8 DE MAIO DE 2025 | FACULDADE DE LETRAS | ANFITEATRO III

08:00-08:45 **Abertura do secretariado / Meditação de boas-vindas – Paulo Borges**

09:00-09:30 **Sessão de abertura**

09:30-11:00 **Simpósio 1 | Práticas contemplativas na educação**
Moderador: Manuel Sanches

- S1.1 Meditação na Educação | *Albertina Oliveira*
- S1.2 Mindfulness no Ensino Básico | *Fernando Emídio*
- S1.3 Mindfulness no Ensino Superior | *João Castro*
- S1.4 Meditação na Faculdade de Medicina | *Paulo Borges*

11:00-11:30 **Pausa**

11:30-13:00 **Mesa Redonda 2 | Contemplação, Filosofia, Literatura, Artes e Cultura**
Moderador: Paulo Alexandre e Castro

- M1.1 Pintura | *Tânia Oliveira*
- M1.2 Escultura | *Sara Inácio*
- M1.3 Literatura | *Mário Bastos*
- M1.4 Música (piano) | *Joana Gama*
- M1.5 Filosofia | *Maria Leonor Xavier*

13:00-14:00 **Pausa**

14:00-15:00 **CONFERÊNCIA**
Ancient Wisdom, and the Science of Well-Being | *Mingyur Rinpoche*
Moderador: Paulo Borges

15:00-15:30 **Pausa**

Sessão paralela 1 – Comunicações orais | Sala C134.A
Moderador: Maria Leonor Xavier

- 15:30-17:00 CO1. O silêncio mistérico da ação espiritual amorosa | *Samuel Dimas*
- CO2. Silêncio e emaranhamento: física quântica e o olhar contemplativo do observador | *Isadora Migliori*
- CO3. Pensar o lugar do homem no misticismo: uma análise comparativa entre Teixeira de Pascoas e Pseudo-Dionísio | *Leonor Serra*
- CO4. Factores de resistência à contemplação | *Mário Rui Santos*

CO5. Diálogos entre os povos das florestas e os povos das cidades: reflexões sobre as práticas ancestrais indígenas da Amazônia em Portugal | *Carolina Ribeiro Araújo*

CO6. Contemplar a vida no tempo presente. Fenomenologia, imaginação e hipnose com palavra em fundo | *Paulo Alexandre e Castro*

Sessão paralela 2 – Comunicações orais | Sala C137

Moderador: Paula Morais

- 15:30-17:00
- CO7. Teriantropia no treino quadrúpede contemporâneo: uma prática contemplativa de inspiração xamânica? | *Manuel Sanches*
- CO8. Práticas contemplativas, neurociências e Chikung: rumo a uma cultura de conexão | *Ricardo Telo Loureiro*
- CO9. Dança Ecologia – um acto de presença plena e contemplação | *Alexandra Battaglia*
- CO10. Contemplation as reflection and self-cultivation (修身 Xiūshēn) | *Klaudi Prenga*
- CO11. To trust or not to trust: the impact of mindfulness on perception of trust in organizational contexts | *Constança Casquinha*
- CO12. Terapia baseada na nutrição e equilíbrio | *Ana Cristina Alves*

Sessão paralela 3 – Comunicações orais | Anfiteatro III

Moderador: Paulo Borges

- 15:30-17:00
- CO13. Plena consciência literária: ‘*Desculpe-me, a casa é tão pequena, / Mas Pratique o Seu Saltitar, / Por favor, Senhora Pulga*’ | *José Eduardo Reis*
- CO14. A não-ação (*wu wei*) na imaginação ativa e a confluência Oriente-Occidente na psicologia analítica | *Inês Manso*
- CO15. Dangerous paths: the perils of individuation in “Feathertop” and “My Kinsman, Major Molineux” by Nathaniel Hawthorne | *Raphael Jeremias*
- CO16. A actividade omnimoda da contemplação diferencial-ontológica: Álvaro de Campos, precursor de Heidegger | *José Manuel Martins*
- CO17. A vida contemplativa vs. a vida activa no *Teeteto* de Platão | *Bernardo Ferreira Barroso*
- CO18. Contemplação e cansaço | *Celeste Natário*

- 17:00-18:00
- Performance contemplativa: CORPO SENTIDO | Tânia OP**
Átrio dos Anfiteatros III e IV

9 DE MAIO DE 2025 | FACULDADE DE MEDICINA | AULA MAGNA

09:00-09:30	Sessão de Meditação Paulo Borges
09:30-10:30	CONFERÊNCIA A (R)evolução da Compaixão: Evidências para a Promoção da Saúde e do Florescimento Humano <i>Marcela Matos</i> Moderador: Margarida Pedroso de Lima
10:30-11:00	Pausa
11:00-12:30	Simpósio 2 Meditação/Mindfulness e Saúde Moderadores: Patrícia Alves S2.1 Cérebro <i>Margarida Pedroso de Lima</i> S2.2 Sistema imunitário e saúde intestinal <i>Pedro Ribeiro da Silva</i> S2.3 Mindfulness como estratégia de autocuidado do profissional de saúde <i>Patrícia Martins</i> S2.4 Contemplação no acto de cuidar <i>Micael Inês</i>
12:30-14:00	Pausa
14:00-15:30	Mesa Redonda 2 Contemplação, Ecologia e Consciência Ambiental Moderador: Fabrizio Bosaglia M2.1 Ecologia espiritual <i>Jorge Moreira</i> M2.2 Ecologia e arquitectura paisagista <i>Aurora Carapinha</i> M2.3 Ecologia humana, caminhada e conexão à natureza <i>Pedro Cuiça</i> M2.4 O Homem entre o Céu e a Terra. Contributo da medicina chinesa para a consciência ambiental <i>Filomena Serrano</i>
15:30-16:00	Pausa
Sessão paralela 4 – Comunicações orais Anf. Prof. Jorge Horta (pisos 5, elevador 18 ou 19) Moderador: Celeste Natário	
16:00-17:30	CO19. Temporalidades budistas e saúde mental: o Ser-Tempo de Dōgen como caminho contemplativo no Antropoceno <i>Enaiê Mairê Azambuja</i> CO20. Psicanálise e meditação <i>Ana Gaspar</i> CO21. A contemplação da poesia como prática promotora da empatia – humanização do cuidar <i>Mariana Bonito e Miguel Barbosa</i> CO22. O coração contemplativo: novas perspectivas na ciência da meditação <i>Miguel Farias</i> CO23. Repensar a pedagogia contemplativa através da fenomenologia psicadélica: 5-MeO-DMT e o reconhecimento da luminosidade vazia <i>Daniel Fernandes</i>

Sessão paralela 5 – Comunicações orais | Anf. Prof. Celestino Costa (pisos 3, elevador 18 ou 19)
Moderador: Sandra Neves

- 16:00-17:30 CO24. Mindfulness na saúde | *Francisco Brito*
CO25. Examining the effects of mindfulness practices on the efficiency of attentional networks – a literature review | *Pedro Alves*
CO26. Estratégias não farmacológicas na gestão da dor na criança em cuidados paliativos: uma revisão sistemática da literatura | *Sofia Neves, Soraia Barbosa, Ana Rita Ribeiro, Andreia Fernandes, Maria Luísa Viterbo, Maria Silva, Rosa Ribeiro e Patrícia Coelho*
CO27. A inspiração do Yoga para uma vida contemplativa | *Paula Morais*
CO28. Yoga da morte – Yoga, meditação e filosofia na contemplação da tua própria mortalidade | *Marco Peralta*

Sessão paralela 6 – Comunicações orais | Aula Magna
Moderador: Ricardo R. Santos

- 16:00-17:30 CO29. A vida contemplativa na era digital: subverter a distração em direção à atenção plena | *Pedro Belo*
CO30. Saúde e totalidade na proposta de revitalização da *vita contemplativa* de Byung-Chul Han | *Mário Pacheco Cardoso*
CO31. A espiritualidade e a contemplação em comunidades sustentáveis intencionais | *Jorge Moreira, Fátima Alves, Paula Castro e José Manuel Mendes*
CO32. A *vita contemplativa* no *realismo capitalista*: notas para uma alternativa real | *Tiago Ribeiro*
CO33. Arte Islâmica e Sufismo: uma experiência participativo-contemplativa no Museu Calouste Gulbenkian | *Fabrizio Boscaglia e Marta Branco Guerreiro*
- 17:30-18:30 **CONFERÊNCIA**
Redescobrir a saúde de ser. Meditação e cura global | *Paulo Borges*
Moderador: Mário Bastos

- 18:30-19:00 **Sessão de encerramento / Atividades de reflexão e contemplação**

RESUMOS DAS COMUNICAÇÕES ORAIS

[CO1] O silêncio místico da ação espiritual amorosa

Samuel Dimas

O silêncio místico tende para uma pura inação contemplativa, enquanto o silêncio místico tende para uma gratuita ação amorosa. De modo distinto de autores como Byung-Chul Han em diálogo com Heidegger, a racionalidade mística não concebe uma contraposição entre «ação» e «contemplação» nem associa a primeira a uma necessária perspectiva de domínio e abuso sobre o outro e sobre a natureza.

A submissão do outro à vontade do eu e a submissão do mundo natural à vontade humana não se deve à «ação» em si, mas sim aos valores ou anti-valores que determinada ação concreta encarna. A perda de autonomia e dignidade da natureza não se deve ao dinamismo ativo do ser humano, mas deve-se à noção de natureza que está subjacente a essa ação.

Da mesma maneira, a perspectiva contemplativa de «inação» também não é garantia de abandono ao que verdadeiramente é nem garantia de escuta da verdadeira vida cósmica. Na maioria das vezes, esse exílio místico em ermos retirados do mundo da ação objetiva e utilitarista tinha como pressuposto uma concepção negativa da temporalidade histórica e da materialidade cósmica. A natureza contemplada era apenas um meio, igualmente útil, para ascender à verdadeira realidade espiritual ou desmaterializada.

Quer a «ação», quer a «inação» podem significar uma relação amorosa com o mundo humano e o mundo natural ou uma relação interesseira, dependendo dos valores e das configurações de sentido que as enformam. Para um utilitarista materialista, a natureza pode ser um mero meio para o desenvolvimento egocêntrico de poder económico e político e para um desinteressado espiritualista a natureza pode ser um mero meio para uma fuga egocêntrica do mundo. O ímpeto da transformação ativa do mundo e da fuga inativa do mundo podem ter a mesma raiz: uma concepção dualista da realidade que não valoriza a vida cósmica por aquilo que ela é, na sua verdadeira e autêntica manifestação de ser, mas pela realidade a que ela nos pode dar acesso.

Pretendemos com esta reflexão introduzir uma nova via que, em alternativa à «inação» da mística dualista gnóstica e à «ação» do utilitarismo dualista gnóstico, apresente uma relação amorosa com o Mistério e Excesso do real. Em vez de uma fuga mística do mundo ou de uma intervenção redentora para o mundo, propomos uma relação mística e afetiva no mundo e com o mundo, expressa em ações como a solidariedade, fraternidade, caridade, justiça, sustentabilidade ecológica e ecumenismo espiritual. O silêncio da contemplação mística

expressa-se em ações de verdade, bondade e beleza em dinamismo progressivo de manifestação, realização e plenificação da Vida.

[CO2] Silêncio e emaranhamento: física quântica e o olhar contemplativo do observador

Isadora Migliori

Gostaria de submeter minha proposta de apresentação para este encontro, explorando a relação entre contemplação e física quântica na compreensão da realidade. A física contemporânea tem desafiado a noção de um mundo fragmentado, revelando que observador e observado não são entidades separadas, mas partes de um único processo interligado. Ao demonstrar que não há separação fundamental entre quem percebe e o que é percebido, essa perspectiva revela a ilusão de uma realidade feita de partes independentes. Não há um "eu" distinto do mundo, mas um fluxo contínuo onde percepção e percebido são um só movimento. As recentes descobertas da transferência não local de informação (teletransporte quântico de informação) mostram que a intimidade da realidade não se estrutura em fragmentos isolados, mas em relações, num emaranhado onde tudo se influencia sem necessidade de contato aparente.

O pensamento, ao tentar capturar essa dinâmica, tende a fixá-la em estruturas rígidas, transformando o movimento vivo da realidade em algo estático. No entanto, a própria física aponta que o real não se reduz a objetos independentes, mas a processos interligados, onde cada interação modifica o todo. Compreender isso não é um exercício de lógica ou análise, mas uma revolução no Ser. A contemplação, nesse sentido, não é uma fuga ou um afastamento do mundo, mas uma forma de estar nele de maneira mais direta, sem a necessidade de um centro fixo que observa. Não se trata de um esforço intelectual, mas de um estado ativo de contemplação que possibilita perceber onde a distinção entre sujeito e objeto se dissolve naturalmente. Nesse estado de abertura, a realidade se apresenta sem divisões artificiais, como um campo contínuo de relações em perpétua transformação.

[CO3] Pensar o lugar do homem no misticismo: uma análise comparativa entre Teixeira de Pascoaes e Pseudo-Dionísio

Leonor Serra

Pretendemos aqui estabelecer uma relação hermenêutica entre Pseudo-Dionísio Areopagita e Teixeira de Pascoaes, pensadores que partilham uma enorme sensibilidade místico-espiritual, ao traçar as suas semelhanças e divergências na relação com o divino.

Pseudo-Dionísio diz-nos que o homem, enquanto fruto da criação de Deus, é o único ser dotado da capacidade de vislumbrar no mundo. São as capacidades sensíveis e intelectuais da espécie humana que, numa primeira via, nos abrem a frecha do divino. Daí a importância do símbolo, sendo só a partir do mesmo que podemos conhecer a verdadeira natureza de Deus, e agir de modo a trazê-lo de volta à sua essência una e absoluta (*Os Nomes Divinos*). Contudo, e ultimamente, Pseudo-Dionísio irá defender uma *Teologia Negativa* como via preferencial – isto é, o negar a existência de Deus, para, na verdade, afirmá-lo enquanto dimensão suprassensível e suprracional. Consideramos que o seu ascetismo não abre espaço a uma ação do homem para além da sua renúncia às qualidades que nos permitem conhecer o divino; nele subsume-se, para Nele simplesmente sermos.

Também Teixeira de Pascoaes irá desenvolver uma via semelhante. Pensa um deus cindido que, ao estilhaçar-se, manifesta-se no homem enquanto Saudade, “(...) o desejo da Causa ou Criatura amada, tornado dolorido pela ausência” (*A Saudade e o Saudosismo*, 1988, p. 47). Pela Cisão manifesta em Dor, torna-se força metafísica que dinamiza o universo na sua ânsia de regresso ao Todo homogéneo. Embora o poeta seja um acérrimo crítico da razão, preferindo uma via contemplativa da sombra, é, entre os dois, o que oferece uma resposta mais favorável ao desenvolvimento de uma práxis.

Assim, delinearemos a via de Pseudo-Dionísio como sendo um asceticismo inconciliável com a vida ativa, procurando antes explorar possíveis direções práticas da vida contemplativa no pensamento do poeta do Marão.

[CO4] Factores de resistência à contemplação | *Mário Rui Santos*

“Todos os problemas da humanidade decorrem da incapacidade do homem de ficar quieto, sozinho numa sala.”

—Blaise Pascal

No ano de 2014, um estudo conduzido por pesquisadores das universidades de Virginia e Harvard trouxe à tona uma descoberta intrigante: a preferência das pessoas por infligir dor a si mesmas a fim de evitar passar 15 minutos em completo silêncio e contemplação. Os resultados deste estudo, divulgados na revista *Science*, revelaram que a simples ideia de ficar sozinho com os próprios pensamentos era suficiente para levar indivíduos a buscar alternativas, ainda que desconfortáveis. Porque será tão difícil ficarmos só com os nossos pensamentos, num momento de alguma quietude e silêncio?

Nesta comunicação pretende-se abordar alguns dos factores de resistência, físicos e ou psicológicos. Passando pelas questões emocionais activadas pela quietude e silêncio até ao condicionamento colectivo para uma vida mais ocupada e competitiva.

[CO5] Diálogos entre os povos das florestas e os povos das cidades: reflexões sobre as práticas ancestrais indígenas da Amazônia em Portugal

Carolina Ribeiro Araújo

Vivemos num contexto global de incerteza. A ecóloga social Erika Fernandes-Pinto (2022), com base em importantes autores da sociologia, filosofia, economia e ecologia sustenta a ideia de que o cerne desta crise da contemporaneidade envolve um processo de rutura em múltiplas dimensões: dos seres humanos com a natureza – propiciando as crises ecológicas; dos indivíduos entre si – acarretando as crises ética, social, política e econômica; e do ser humano consigo mesmo – o que reverbera em crises de saúde e carácter psicológico.

Uma vez que a dissociação entre seres humanos e natureza seja compreendida como parte fundamental da crise contemporânea, a solução para essa problemática passa não somente pela criação de tecnologias mais adequadas ambientalmente, como também pela superação dessa desconexão. Para tanto, é preciso considerar essas questões mais profundas da vida, essencialmente o carácter espiritual.

Por isso, incluir religiões e espiritualidades às preocupações socioambientais pode ser um caminho promissor quanto à busca de soluções para o complexo contexto atual. Reforçando esse pensamento, propõe-se repensar a relação do humano com a natureza pela via

espiritual, a partir do estudo etnográfico no campo da antropologia sobre práticas ancestrais indígenas da Amazônia em Portugal, em especial a realização de cerimónias com o enteógeno ayahuasca: atividade cada vez mais comum em território português.

Assim como apresentado pelo estudo de Zishan Jiwan et al. (2025), o uso de psicodélico beneficia a prática meditativa, e nesse caso também notou-se que seus praticantes reconhecem uma melhoria da saúde a nível mental e emocional, assim como manifestação espiritual e conexão com a natureza. Convida-se a refletir sobre esse diálogo entre as culturas ameríndia e ocidentais, e como esse fenómeno de valorização dos conhecimentos dos povos que sabem contemplar a vida na floresta influenciam na vida dos povos das cidades, sobretudo sobre suas relações com a natureza e consigo mesmos.

[CO6] Contemplar a vida no tempo presente. Fenomenologia, imaginação e hipnose com palavra em fundo

Paulo Alexandre e Castro

Pretende-se com este ensaio apresentar e discutir alguns dos ensinamentos da hipnose aplicada ao quotidiano. A já longa história da hipnose funde-se com as terapêuticas da palavra e do silêncio que remontam à civilização egípcia e greco-romana. Não é apenas a palavra per se que pode assumir um efeito terapêutico, mas os processos de criação imagética, vulgo visualização, que determinam o alcance e o efeito pretendido. Ora, tal processo de contemplação, executado no tempo presente, não raras vezes implica um retrocesso ao passado ou uma projecção no futuro. Com tais processos permite-se o encontro do indivíduo não apenas com a sua realidade, mas com o real e o imaginário (e naturalmente os eventos traumáticos) que residem dentro de si. Evocando alguns ensinamentos da escola fenomenológica por um lado, e por outro lado, a história da hipnose clínica, propõe-se esta comunicação alertar para as diferentes possibilidades que a hipnose pode abrir num mundo em rápida aceleração que destitui o ser humano das suas redes e ritmos perceptivos e o encerra na vertigem do instante.

[CO7] Teriantropia no treino quadrúpede contemporâneo: uma prática contemplativa de inspiração xamânica?

Manuel Sanches

O treino de movimento quadrúpede é um estilo de exercício físico calisténico que ganhou popularidade nos últimos anos. Baseia-se no treino físico da imitação locomotiva de certos animais quadrúpedes como felinos, primatas, répteis e outros. Para além desta prática física estimular a contemplação do corpo e do seu movimento, permite também a encarnação psicológica de certos animais. O treino de movimento quadrúpede partilha algumas semelhanças com certas tradições espirituais sobretudo de cariz xamânico e ligadas ao culto da Natureza, à teriantropia e ao totemismo. É pertinente tentar compreender a emergência da popularidade destes exercícios quadrúpedes na contemporaneidade e as possíveis razões psicológicas, ecológicas e histórico-sociais que possam ter influenciado o aumento do interesse no movimento animal. Podemos mesmo considerar que o movimento quadrúpede pode compensar a falta de ligação do humano moderno à sua natureza mais instintiva e primitiva, natureza esta que tem de ser reprimida na sociedade altamente racionalizada (e afastada do mundo natural) em que vivemos, mas que seria muito familiar e de mais próximo acesso aos xamãs da Antiguidade. Será que podemos considerar o exercício físico quadrúpede contemporâneo uma forma de contemplação de inspiração xamânica? Esta questão será abordada analisando esta prática em comparação com a metamorfose teriantrópica, o xamanismo e o totemismo a partir de uma perspetiva histórico-religiosa.

[CO8] Práticas contemplativas, neurociências e Chikung: rumo a uma cultura de conexão

Ricardo Telo Loureiro

1. Introdução

- Saudação e apresentação do tema.
- Problemas contemporâneos: fragmentação do conhecimento, crise ambiental e social, aumento do mal-estar psicológico.
- Objetivo: explorar como as neurociências e o Chikung podem fundamentar e fortalecer os benefícios das práticas contemplativas.

2. Práticas Contemplativas e Criatividade

- Como estimulam a criatividade.
- Evidências neurocientíficas sobre a relação entre estados meditativos e aumento da criatividade, bem-estar e postura.

- O Chikung como prática que combina movimento, respiração e atenção plena, facilitando estados de inspiração e fluidez.

3. Filosofia, Sabedoria e Neuroplasticidade (2 min)

- A filosofia contemplativa como caminho para a sabedoria experiencial.
- Estudos sobre a neuroplasticidade: como práticas como o Chikung moldam o cérebro, promovendo equilíbrio emocional e cognitivo.
- Influência do Chikung e da meditação na regulação emocional e na tomada de decisões mais conscientes.

4. Consciência Social, Ambiental e Conexão

- Neurociências e interconectividade: redução da percepção do “eu” separado dos outros e do ambiente.
- O Chikung e sua abordagem integrada do corpo, mente e energia vital (Qi) como base para um senso de pertencimento e harmonia com a natureza.
- Impacto na ética e no compromisso social.

5. Respostas às Crises Contemporâneas

- Benefícios do Chikung na redução do stress e da ansiedade, conforme estudos sobre a resposta parassimpática.
- Melhoria da atenção e memória através da regulação das ondas cerebrais.

6. Conclusão

- Síntese dos pontos principais.
- Relevância das neurociências para validar e aprofundar a compreensão do Chikung e das práticas contemplativas.
- Convite à adoção de práticas que promovam conexão e equilíbrio.
- Agradecimento ao público.

[CO9] Dança Ecologia – um acto de presença plena e contemplação

Alexandra Battaglia

Uma reflexão sobre a prática da Dança Ecologia ao longo de um percurso artístico de 24 anos em imersão na Natureza. A prática da Dança-ecologia consubstanciou-se numa pesquisa, investigação e busca de uma metodologia de dança eco humana, em ressonância mais orgânica e visceral, com apuramento dos sentidos e um despojamento na direcção da sabedoria da simplicidade. Um caminho que aprofunda a exploração de um corpo-unidade-

natura, na integração da ecologia profunda, na compreensão da pertença, no resgate da unidade do ser, numa arte integral de corpo ser inteiro —.

No contexto da Amalgama Companhia de Dança, uma estrutura profissional, nacional e independente, como directora, coreógrafa e bailarina, partilho a minha experiência profissional relacionada às práticas de Dança Ecologia tanto em território nacional como internacional, como práticas artísticas de contemplação e estados de presença plena. Relaciono à Dança, práticas e metodologias, consciência, corpo e criação, novos paradigmas emergentes e urgentes para o novo século. Precisamos de aproximar-nos de práticas naturais, genuínas e intuitivas, despidas de conceitos e formatações, mas geradas a partir de lugares do corpo — orgânicos, viscerais, sensitivos e vibracionais, integrais —, resgatando a inteligência multidimensional do corpo e do movimento.

São os lugares de conexão que vão desenvolvendo métodos, relacionando os componentes do movimento (ações), sensação, sentimento e pensamento. Tudo sob tónicas que não devem perder a espontaneidade e a organicidade da condição humana e do meio onde se inserem e fazem parte.

Uma busca de uma expressão artística que seja autêntica e plena, com consciência cinestésica e sinestésica, proprioceptiva e interoceptiva, que sintonize presença e conexão. A inteireza do Ser implica o resgate da unidade eco-humana, nas suas dimensões macro e micro, num espaço onde ciência, ecologia, arte, natureza, humanidade e espiritualidade se cruzam.

[CO19] Contemplation as reflection and self-cultivation (修身 Xiūshēn)

Klaudi Prenga

Confucian contemplation is deeply tied to the idea of self-cultivation and the pursuit of moral excellence. The Confucian sage does not withdraw from the world but rather reflects deeply on personal conduct and ethical responsibilities within society.

Zhu Xi (1130–1200), a major Neo-Confucian thinker, emphasized the practice of quiet sitting (静坐 Jìngzuò) as a way to cultivate one's mind. This practice was influenced by Daoist and Buddhist meditative techniques but was always directed toward moral refinement rather than mystical enlightenment.

Confucius (551–479 BCE) himself emphasized study (学 Xué) and reflection (思 Sī). He said, “Learning without thought is labor lost; thought without learning is perilous.” (Analects 2:15), showing that contemplation must be accompanied by active engagement with wisdom.

Unlike Western traditions that may emphasize contemplation as a retreat from the world, Confucian contemplation is always tied to action, ethics, and societal harmony. It is about cultivating wisdom, understanding one's role in the world, and aligning oneself with the moral order of Heaven and society.

[CO11] To trust or not to trust: the impact of mindfulness on perception of trust in organizational contexts

Constança Casquinho

This research investigates how mindfulness practice influences self-trust and interpersonal trust in organizational contexts, addressing a significant gap in the literature at the intersection of contemplative practice and organizational behavior. Using a mixed-method ethnographic approach, the study compares the effects of mindfulness training across two distinct organizational settings: Portuguese Fuzileiros (Navy Special Forces) and University Business and Economics Management Students. Drawing on theoretical frameworks from Foucault's technologies of the self, Scharmer's Theory U, and Pagis's concept of embodied self-reflexivity, this research examines how mindfulness practices transform practitioners' relationships with uncertainty and vulnerability—states inherent to trust situations in organizational environments.

The study tests three hypotheses: (1) mindfulness enhances perceptions of self-trust, interpersonal trust, and trustworthiness; (2) psychological safety mediates the trust-building effect of mindfulness; and (3) the fundamental mechanisms linking mindfulness to trust remain consistent across different organizational contexts despite varying manifestations. Data collection combines quantitative trust measures, qualitative interviews, participant observation, and autoethnographic methods to provide a comprehensive understanding of how mindfulness influences trust development.

Preliminary findings suggest that mindfulness enhances metacognitive awareness and emotional regulation, which strengthen participants' trust in their own judgment while simultaneously improving their ability to accurately assess others' trustworthiness. The research also indicates that mindfulness creates psychologically safe environments by reducing threat sensitivity and defensive reactivity, enabling greater vulnerability and authentic engagement—prerequisites for trust development. These effects appear consistent across both high-stakes military environments and educational settings, though they manifest differently according to contextual demands.

This research contributes to both theoretical understanding and practical applications by clarifying the mechanisms through which mindfulness influences trust, providing guidance for implementing context-appropriate mindfulness programs in diverse organizational settings, and establishing the case for mindfulness integration in leadership development and organizational practice.

[CO12] Terapia baseada na nutrição e equilíbrio

Ana Cristina Alves

Desde a mais remota Antiguidade que os chineses promoveram o equilíbrio com funções terapêuticas. Há, no entanto, várias dimensões terapêuticas, sendo uma delas física e concreta e uma outra do domínio mental, será esta última a abordada com base em princípios filosóficos taoistas expostos no Daodejing 《道德经》, *O Livro da Via e da Virtude*.

[CO13] Plena consciência literária: ‘*Desculpe-me, a casa é tão pequena, / Mas Pratique o Seu Saltitar, / Por favor, Senhora Pulga*’

José Eduardo Reis

A plena consciência ou a atenção plena, as duas variantes traduções consagradas na língua portuguesa do termo inglês *mindfulness*, é uma expressão recente, um compósito verbal no contexto da cultura ocidental e da psicologia cognitiva para designar uma antigaprática meditativa originalmente agregada aos ensinamentos do Buda. A datada obra de exegese literária *Zen in English Literature and Oriental Classics* (1941), do orientalista Reginald Horace Blyth, constitui um singular e idiossincrático modelo de hermenêutica comparatista e de reflexão ensaística a partir de *exempla* de domínios culturais discretos, tendo como suporte de leitura, ou como instrumento de elucidação, a experiência da plena consciência tal como esta é experienciada e prosseguida pelos anais da tradição e prática espiritual do budismo zen. A nossa comunicação tem como propósito analisar algumas passagens dessa obra de Blyth que, segundo ele, demonstram a presença desse estado supra pessoal da consciência plena.

[CO14] A não-ação (*wu wei*) na imaginação ativa e a confluência Oriente-Occidente na psicologia analítica

Inês Manso

A atual popularidade das práticas meditativas orientais no ocidente resulta da história de um gradual despertar do entendimento entre o oriente e o ocidente. Goethe escreveu, no início do séc. XIX, “*Quem conhece a si e aos outros / também haverá de reconhecer: / Oriente e Ocidente / não podem mais ser separados*”¹. Um século depois, está esta ideia viva em muitos autores², nomeadamente em C.G. Jung ao assumir a influência do pensamento oriental nos próprios fundamentos da psicologia analítica.³ No entanto, é também descrita por Jung a dificuldade inerente às mentes europeias alicerçadas na causalidade e movidas pelos seus pontos de vista cheios de convicção, em mergulhar, sem preconceitos, na *vacuidade*⁴ ou no *dao*. Discute-se aqui a matriz desta interpenetração, através do exemplo da obra taoista, com inuência budista e confucionista, *O Segredo da Flor de Ouro (T'ai I Chin Hua Tseng Chih)*⁵, mas também o que parece ainda separar, na experiência interna e mental, os dois continentes. Richard Wilhelm traduz a obra do mandarim para o alemão em 1929, pedindo a Jung que a comente. Nas suas memórias⁶, Jung descreve como Wilhelm que bebeu do oriente até se parecer, nos gestos e pensamentos, como um chinês, vive o conflito, no final da sua vida, entre a forma de ser que adotou no oriente e a sua origem europeia. Nesta análise, pretendo aprofundar o que possa estar no âmago do conflito vivido por Wilhelm. Para isso, tomarei como conceito aglutinador dessa análise a *não-ação (wu wei)* no taoísmo e a possibilidade de integração deste conceito pela mente tipicamente ocidental mais afoita à ação do que à observação consciente, comparando o que Jung descreve ser a ação na *não-ação* na técnica de imaginação ativa⁷ e o convite à contemplação, blindada de estímulos, em *O Segredo da Flor de Ouro*.

¹ Martineschen, D. (2021). O Divã de Goethe no Brasil: uma dança da poesia, harmônica no tumulto. Cadernos de Tradução, 41(esp.2), 1–24. <https://doi.org/10.5007/2175-7968.2021.e81567>

² Borges, P. (2020). Fernando Pessoa, o taoísmo e o vazio. Revista de Cultura, (64), 58–70.

³ Jung, C. G. (2016). Psicologia e religião: Ocidental e oriental (R. C. Lopes, Trad.). Vozes.

⁴ Borges, P. (2009). Se vires o Buda, mata-o! Ensaio sobre a essência do budismo. In J. A. Fernandes (Ed.), Budismo (pp. 99–124). Imprensa da Universidade de Coimbra.

⁵ Wilhelm, R. (Trad.), & Jung, C. G. (Coment.). (2014). The Secret of the Golden Flower: A Chinese Book of Life (C. F. Baynes, Trad.). Martino Fine Books.

⁶ Jung, C. G., & Jaffé, A. (2019). Memórias, sonhos, reflexões (A. Sousa Ribeiro, Trad.). Relógio D'Água.

⁷ Jung, C. G. The Structure and Dynamics of the Psyche (Collected Works, Vol. 8). Princeton University Press, 1958.

[CO15] Dangerous paths: the perils of individuation in “Feathertop” and “My Kinsman, Major Molineux” by Nathaniel Hawthorne

Raphael Jeremias

In the first half of the 19th century, American author Nathaniel Hawthorne published two short stories. The first was titled “Feathertop” and tells of a scarecrow who is brought to life and who attempts to pass himself off as a human being, only to be revealed for his true self. “My Kinsman, Major Molineux”, the second story, takes place in 18th century America and recounts the tale of a young man, Robin, who arrives in town to look for work, only to find that the circumstances surrounding the job have changed, forcing him to make a stark choice about his life journey. On the basis of both stories, this article seeks to demonstrate that they illustrate well the perils of individuation, the internal psychological process by which an individual discovers their life purpose and themselves, with the end of the life-long development being the fulfillment of their potential. “Feathertop” is an example of the danger of false promises and shortcuts on the path to self-development, while “My Kinsman, Major Molineux” illustrates the complexities of establishing one’s independence.

[CO16] A actividade omnímoda da contemplação diferencial-ontológica: Álvaro de Campos, precursor de Heidegger

José Manuel Martins

No seu referencial histórico e na sua gramaticalidade, a locução exortativa ‘*vita contemplativa*’ é portadora de pressupostos que se tornam prescritivos.

Mas, se não como sediada num sujeito de operação – a ‘vida’ –, e se não pré-definível por critérios herdados que indiquem modo, objecto, conteúdo, fito, nem sequer, e sobretudo, devedora do a-mais da sua própria semântica vocabular inerente, o que é, não em si mesma, mas ‘antes’ de si mesma e até-si-mesma, a ‘contemplação’, por nada nem por ela própria articulada, mas advindo no puro acto que a dota?

No poema de Álvaro de Campos “*Ah, perante esta única realidade, que é o mistério*”, desencadeia-se como que consigo mesmo o acontecimento sem sujeito nem lugar (nem ‘poema’) que, demasiado absolutamente *activo* para ‘agir’ (porque é o acontecimento do próprio ‘estar a acontecer’), instancia tudo o que é e que não é, e que, à reflexão secundária (aqui, a nossa), se pode reconhecer como transparecendo a si mesmo e em si mesmo ‘contemplativamente’. *Contemplar* não seria um acto (muito menos o de uma vida, de um sujeito ou de um poema), mas a diafaneidade sem dobra do opacíssimo acontecimento

mesmo, e de tudo nele. E o poema não o *diria* – outrossim *seria*, não menos misteriosamente, *o seu advir*; e não ulteriormente tematizável como ‘instância do poema’, instância de ‘recolha lógica’ do acontecimento ou ‘das Da des Seins’, mas sim a instanciação nele mesmo do próprio acontecimento.

Muito mais afim ao abrupto despenhamento do que qualquer radicalização ontológica de uma fenomenologia pura sem pressupostos, o poema *homo-logante* de Campos, cuja primeira estrofe suspende de uma pura problematicidade (a realidade mistério) o ser (haver ser) e o ente (empequenado, *mas só na segunda estrofe*) na sua diferença, enuncia avant la lettre todo o projecto de *Sein und Zeit* e a *Seinsfrage*, timbre distintivo do pensador da diferença ontológica. Na mesma época em que, do outro lado da Europa, Malevitch era literalmente fulminado de um estupefactante pasmo contemplativo por via de uma “filosofia colorida”, articulando ‘haver ser’ como “negro sobre branco”, duplo fundo e duplo abismo.

Neste triângulo europeu epocal entre o Heidegger ‘central’ e os seus dois precursores heterofilosofantes extremos, Pessoa e Malevitch, não nos ocuparemos deste último, apenas da estonteante e rigorosa sobreposição sistemática (quer dizer, exaustiva e coerente) entre a ontologia existencial da Analítica do Dasein e o poema de Campos.

Das suas reverberações no *Fausto* do ortónimo, e das suas consequências para o Pessoa heteronímico, ocultista, histórico-político, nos não poderemos ocupar.

[CO17] A vida contemplativa vs. a vida activa no *Teeteto* de Platão

Bernardo Ferreira Barroso

Na digressão do *Teeteto* de Platão, o autor alarga a discussão, que até então era sobre a *episteme*, a muitos outros campos. Desde filosofia política, a ponderações éticas e metafísicas, Platão guia a discussão destes temas por via de uma pergunta: quais são as diferenças entre a vida filosófica (ou contemplativa mais correctamente) e a vida prática (ou vida activa)?

Na minha apresentação, irei expor os passos que o autor segue neste debate, começando pelas diferenças entre o filósofo e o homem prático, que envolve equiparar o primeiro a um homem livre e o segundo a um escravo. As razões desta comparação são vastas, e parecem à primeira vista inserirem-se em dois grupos, um de válidas e outro de pouco convincentes. Analisarei aqui quais são as boas razões para acreditar na comparação de Platão, e se há maneira de compreender e compatibilizar as menos convincentes. A seguir, Platão faz uma descrição do filósofo ideal, na qual procuraremos compreender quais são as melhores

características da vida contemplativa. Segue-se um dos episódios mais famosos da história da Filosofia, o riso da escrava trácia ao ver Tales cair num poço. Este episódio (e a secção da digressão onde ele se insere) pretende demonstrar quais são as falhas de alguém que vive uma vida puramente contemplativa. Para terminar, Platão ilustra as incapacidades contemplativas de alguém que se dedique excessivamente a uma vida prática (ou activa), e faz uma última comparação entre o filósofo e o homem prático.

Concluindo, através da exploração deste marco da filosofia antiga, irei tentar aferir se é possível (ou se é desejável) uma harmonização entre ambas as vidas, e de que maneira é que devemos procurar esse equilíbrio, tanto individualmente, como nas nossas relações com os outros.

[C18] Contemplação e cansaço

Celeste Natário

1.

A Contemplação (*Theoria* em grego) é um conceito central na Filosofia Antiga. Platão é um desses filósofos. Depois de breves aproximações a outros autores da antiguidade clássica, a Alegoria da Caverna de Platão, no contexto mais vasto do seu pensamento, constituirá o ponto de nossa maior atenção. Na base da sua Filosofia está uma busca pela sabedoria e pela verdade, sendo precisamente a contemplação o meio essencial desse processo.

2.

Da alma contemplativa de Platão, procura-se fazer uma aproximação com a perspectiva filosófica do filósofo sul-coreano, Byung-Chul-Han, onde não só a contemplação como o cansaço, ocupam lugar central no seu pensamento e obra, constituindo dimensões tensionais. A «Sociedade do Cansaço», «Vita Contemplativa» e «Aroma do Tempo» são os títulos, bem sugestivos deste autor, que iremos considerar.

[CO19] Temporalidades budistas e saúde mental: o Ser-Tempo de Dōgen como caminho contemplativo no Antropoceno

Enaiê Mairê Azambuja

A crise ecológica do Antropoceno é também uma crise de tempo e de significado, manifestando-se em formas crescentes de ansiedade e incerteza existencial. Este artigo explora as dimensões terapêuticas do conceito de ser-tempo (*uji*), formulado pelo mestre Zen Dōgen, e suas implicações para a saúde mental e para práticas contemplativas que favorecem uma integração profunda entre consciência humana e meio ambiente. Dōgen dissolve a

concepção linear do tempo, enfatizando a interdependência entre passado, presente e futuro, permitindo uma abordagem mais fluida e integrada da existência. Associando seu pensamento à prática da atenção plena (mindfulness) e à noção de Grande Dúvida, argumenta-se que o acolhimento da incerteza pode ser um método eficaz para lidar com a ansiedade e a impermanência no contexto contemporâneo. Além disso, a contemplação e a vivência de temporalidades na tradição Zen-Budista revelam possibilidades de ressignificação diante das crises de sentido associadas ao Antropoceno. Ao articular filosofia budista, crise ambiental, e saúde mental, este artigo propõe que a temporalidade não linear de Dōgen pode abrir novos caminhos que acomodam a incerteza e cultivam uma presença radicalmente aberta ao devir.

[CO20] Psicanálise e meditação

Ana Gaspar

A psicanálise e a meditação budista convergem na investigação da mente e no caminho de transformação para a sua verdadeira natureza. Se a experiência da psicanálise procura, em si mesma, levantar um véu de conflitos inconscientes, também a meditação pode abrir espaço mental para a emergência de fenômenos de sofrimento psicológico. Ambas promovem a expansão da consciência sobre o reconhecimento, investigação e transformação desses fenômenos. Apesar de as duas abordagens apresentarem divergências, seja no *setting* em que se desenvolvem, seja nas teorias ou ensinamentos em que se baseiam, seja nas práticas ou experiências que promovem, podemos, a nosso ver, complementá-las para melhor esclarecer a natureza da mente e a libertação do sofrimento.

[CO21] A contemplação da poesia como prática promotora da empatia – humanização do cuidar

Mariana Bonito e Miguel Barbosa

A formação médica, orientada predominantemente para o domínio técnico-científico, tende a desvalorizar dimensões subjetivas e relacionais do cuidar, contribuindo para o declínio da empatia ao longo do percurso acadêmico. Torna-se necessário explorar práticas pedagógicas inovadoras que cultivem a presença atenta e a capacidade de reconhecer o outro na sua singularidade. A contemplação da poesia surge como prática potenciadora da empatia e da humanização, oferecendo um espaço de pausa, reflexão e interpretação cuidadosa, em muito semelhante à escuta clínica. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo avaliar o impacto de

um workshop de poesia de curta duração na empatia de estudantes de medicina. **Método:** Realizaram-se dois workshops de poesia, baseados em princípios da Medicina Narrativa, com estudantes de medicina. Para avaliar o impacto, foram conduzidas entrevistas individuais semiestruturadas, gravadas em áudio, transcritas e analisadas por Análise Temática. **Resultados:** Emergiram seis temas principais: Empatia, Sistema – despersonalização e monotonia, Componentes do workshop (Introspecção; Escuta ativa, Interesse genuíno e parallel chart; Poesia e Literatura; Diferentes Perspectivas; Safe spaces; Escrita Livre), Humanização dos cuidados, Impacto prático da intervenção e Recomendações para a realização do workshop. **Conclusão:** A contemplação da poesia mostrou-se uma prática promotora de empatia e humanização nos estudantes participantes. A inclusão de workshops de poesia na educação médica representa uma estratégia pedagógica promissora para fortalecer o cuidar relacional na prática clínica.

[CO22] O coração contemplativo: novas perspectivas na ciência da meditação

Miguel Farias

Esta apresentação concentra-se no trabalho recente conduzido pelo meu laboratório e colaboradores que desenvolve a ciência da meditação de duas maneiras diferentes: primeiro, centrando-se nas motivações de alteração da consciência e auto-transcendência das práticas contemplativas, incluindo o seu potencial para efeitos adversos; segundo, darei um exemplo de uma exploração e avaliação multidimensional da meditação que se baseia no conceito de "conhecimento do coração".

A primeira parte da apresentação baseia-se em trabalhos publicados, incluindo uma revisão sistemática e meta-análise dos efeitos adversos das práticas de meditação (Farias et al, 2020) e a estrutura conceptual que orientou o desenvolvimento do Oxford Handbook of Meditation (Farias, Brazier e Laljee, 2021), o qual segue uma compreensão plural das práticas de meditação e seus efeitos, com base em objetivos e tradições diferenciadas.

Na segunda parte, irei abordar um projecto de colaboração interdisciplinar entre psicólogos experimentais e filósofos, onde voltamos às raízes religiosas das práticas contemplativas que visam promover uma transformação radical do Eu. Este projeto é baseado em práticas contemplativas cristãs e islâmicas, a sua conceptualização do coração e um tipo sui generis de conhecimento (conhecimento do coração), e o desenvolvimento de um ensaio controlado randomizado. Este ensaio, com mais de 200 participantes cristãos e islâmicos, examina os efeitos de 8 semanas de meditação centrada no coração com indicadores psicológicos, interpessoais e psicofisiológicos.

[CO23] Repensar a pedagogia contemplativa através da fenomenologia psicadélica: 5-MeO-DMT e o reconhecimento da luminosidade vazia

Daniel Fernandes

As crises contemporâneas de saúde mental, desconexão existencial e fragmentação do conhecimento destacam a necessidade urgente de abordagens inovadoras que integrem práticas contemplativas com avanços científicos. O 5-MeO-DMT—um composto psicadélico atípico encontrado em plantas (e.g., *Anadenanthera peregrina*), fungos (e.g., *Amanita citrina*) e secreções do sapo-do-deserto-de-Sonora (*Incilius alvarius*)—também está presente no corpo humano, sugerindo um papel biológico potencial na modulação da consciência. Ao contrário dos psicadélicos clássicos, como o LSD ou a psilocibina, o 5-MeO-DMT induz experiências "contentless" (não conceituais) que transcendem narrativas visuais ou simbólicas, proporcionando um estado direto e não mediado de fusão com a realidade última. Esta apresentação explora como este composto, endógeno ao cérebro humano e amplamente distribuído na natureza, oferece uma via única para estados de consciência não dual e interconexão profunda.

Estudos recentes mostram que o 5-MeO-DMT suprime rapidamente a atividade na rede neural em modo padrão (*default mode network*, DMN), responsável pela auto-referência e construção do ego. Esta supressão cria espaço para experiências de dissolução do ego e consciência unificada (*oceanic boundlessness*), frequentemente descritas como "a realidade em si mesma". Ao contrário dos estados induzidos por outros psicadélicos, as experiências com 5-MeO-DMT são caracterizadas pela ausência de conteúdos ilusórios ou visuais elaborados, estando profundamente alinhadas com tradições contemplativas que enfatizam a transcendência do conceito e do dualismo.

Este tema foi aprofundado na conferência *Psychedelic Buddhism 2025*, realizada em fevereiro na New School University, Nova Iorque. O evento reuniu mais de 600 participantes globais, incluindo professores budistas ocidentais e acadêmicos, para explorar como os psicadélicos podem acelerar insights contemplativos. Durante a conferência, John Gorman destacou o papel do 5-MeO-DMT em práticas Dzogchen e Mahamudra como catalisador para acessar diretamente ao estado de não-dualidade e do reconhecimento da "luminosidade vazia".

[CO24] Mindfulness na saúde

Francisco Brito

- O que é Mindfulness e quais as suas origens;

- Como Mindfulness entrou na medicina através do programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR);
- Como Mindfulness entrou na psicologia através do programa Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT);
- A crescente e robusta evidência científica sobre a prática de mindfulness;
- Os benefícios do MBSR na promoção da saúde e prevenção de doença;
- Os benefícios do MBSR no controlo de doenças e condições;
- Os riscos do MBSR e as contra-indicações;
- Os componentes e a estrutura do programa MBSR;
- Como a prática de mindfulness pode ser uma base para outras áreas do exercício mental.

[CO25] Examining the effects of mindfulness practices on the efficiency of attentional networks – a literature review

Pedro Alves

Mindfulness can be thought of as a way of living life. This lifestyle is characterized by paying full attention to experiences in the present moment without judgment (Kabat-Zinn, 2001). In this work, we explore the literature on how different practices¹⁸, meditation styles and the effort devoted to the practice may affect the attentional networks differently.

Petersen and Posner (2012) described attention in terms of a system composed of at least three anatomically and functionally distinct brain networks: the alerting, orienting, and executive attention networks. The efficiency⁹ of these networks can be measured using the Attention Network Test¹⁰ and assessed with brain imaging techniques such as fMRI (Xuan et al., 2016).

By cultivating “the capacity to be aware of unfolding experiences”, mindfulness practices have been shown to enhance the connectivity of networks involved in attention (Melis et al., 2022). Improvements in executive attention were observed after a short-term meditation training (5 days of IBMT) (Tang et al., 2007) but not after 8 weeks of MBSR (Jha et al., 2007). Participants who practiced two different meditation styles (focused attention and open monitoring (Luz et al., 2008)) also demonstrated improvements in executive attention (Ainsworth et al., 2013). Observations have suggested that the improvements in executive attention and orienting seem to occur in an early phase (days-weeks) of the practice of

⁸ Examples include Integrative Body-Mind Training (IBMT) and Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR).

⁹ The efficiency refers to the speed and accuracy of the networks as well as their activation and connectivity (Tang & Posner, 2025).

¹⁰ ANT is a task that combines cued reaction times with the Eriksen flanker task (Fan et al., 2005).

mindfulness meditation while alerting appears to develop more in a latter phase (months-years) (Chiesa et al., 2011).

[CO26] Estratégias não farmacológicas na gestão da dor na criança em cuidados paliativos: uma revisão sistemática da literatura

Sofia Neves, Soraia Barbosa, Ana Rita Ribeiro, Andreia Fernandes, Maria Luísa Viterbo, Maria Silva, Rosa Ribeiro e Patrícia Coelho

Enquadramento: A dor em contexto de cuidados paliativos pediátricos é uma experiência multidimensional, com profundo impacto na criança e na sua família. Numa abordagem holística e humanizada, têm emergido estratégias não farmacológicas como complemento essencial ao controlo da dor. **Objetivo:** Sintetizar a evidência científica sobre a eficácia das intervenções não farmacológicas no controlo da dor e na melhoria da qualidade de vida em cuidados paliativos pediátricos. **Método:** Revisão Sistemática da Literatura, segundo o *JB/ Manual for Evidence Synthesis* (Aromataris et al. (2024)). A questão de investigação foi estruturada através do modelo PICOD: *Qual a eficácia das terapias complementares como abordagem não farmacológica no controlo da dor e melhoria da qualidade de vida em crianças até aos 18 anos, seguidas pelos cuidados paliativos?* A pesquisa ocorreu nas bases PubMed (incluindo MEDLINE) e CINAHL (via EBSCO). Os critérios de inclusão foram: publicações entre 2015–2025, idiomas: português, inglês ou espanhol, com população pediátrica (0–18 anos), texto integral disponível e revisão por pares. Excluíram-se estudos com intervenções farmacológicas e artigos de opinião ou estudos de caso. A seleção dos artigos seguiu o fluxograma PRISMA, com avaliação independente por três revisores. **Resultados:** Foram incluídos sete estudos, maioritariamente revisões sistemáticas. As intervenções mais frequentes incluíram musicoterapia, hipnose, mindfulness, massagem, aromaterapia e terapias mente-corpo. Verificaram-se benefícios na redução da dor, ansiedade e sofrimento, bem como melhoria da qualidade de vida. Destaca-se a segurança, aceitação e potencial para integrar estas estratégias não farmacológicas na prática clínica. **Conclusão:** As estratégias não farmacológicas mostram-se promissoras como complemento ao cuidado convencional, promovendo uma abordagem centrada no conforto e na qualidade de vida, permitindo à criança e à família viverem numa dimensão de vida contemplativa. Como limitação, destaca-se o reduzido número de estudos encontrados, sendo recomendada a realização de futuras investigações com elevada robustez metodológica, nomeadamente estudos clínicos randomizados (RCT).

[CO27] A inspiração do Yoga para uma vida contemplativa

Paula Morais

Um dos sentidos da palavra contemplação é “doar ao tempo”. Contemplar é justamente um doar-se (ao) tempo. Mas não temos tempo para nos dar tempo. Acreditamos que se pararmos, o mundo explode nas nossas mãos. Assim, contemplar implica subverter o modo mundano de existir em pressa, por objectivos, prazos, hábitos e expectativas, programações de controlo interno ou externo, através dos quais saturamos o nosso sistema endócrino, e nervoso.

Doar-se ao tempo é aproximarmo-nos do não-tempo. Mas sem aceitação das condições do nosso presente, não há vivência da plenitude do agora, ou seja, do eterno, mas insatisfação, preocupação e procrastinação. Adiamos a possibilidade da contemplação para quando o presente for “melhorzinho. Protelamo-nos a nós mesmos, causa de grande sofrimento.

Para ser feliz, nada é necessário. Svámin Yoganánda diz: “Para ser feliz, basta ser feliz”. Bonitas palavras, mas saber exactamente o que é melhor para nós, não nos torna melhores, até o conhecimento se tornar sabedoria.

Parar, aceitar, contemplar ou concentrar, a paz e a felicidade parecem ser difíceis, mas treinam-se. Não são uma finalidade, um néon no anzol das necessidades e objectivos, mas um método e uma escolha.

Aprender a parar é usual no Yoga. Os yogi descobrem e incentivam a paragem no movimento dos actos quotidianos ou das ondas mentais, e instauram a contemplação como abertura ao que está aí, conexão silenciosa e amorosa que cura e transmuta o sentimento de separação, a mais dramática das feridas humanas.

[CO28] Yoga da morte – Yoga, meditação e filosofia na contemplação da tua própria mortalidade

Marco Peralta

“O pensamento da nossa morte iminente transforma a nossa forma de agir de uma forma radical, forçando-nos a tomar consciência do valor infinito de cada instante.”

—Pierre Hadot, Filosofia como modo de vida.

“Vais Morrer, Não sabes quando, Não levas nada contigo.”

—Ditado antigo

A contemplação da nossa própria morte é uma prática ancestral e presente em diferentes culturas e filosofias. Quando realizamos que o tempo de vida não é ilimitado, valorizamos de outra forma o nosso tempo e a nossa vida. É fundamental aceitar que as nossas vidas um dia vão chegar ao fim. Contemplar a nossa própria mortalidade pode ser desconfortável ou fazer-nos sentir vulneráveis, mas o objetivo não é fazermos sentir mal, mas sim recuperar a alegria de Viver – Concentrarmo-nos em Viver uma Vida que momento a momento valha a pena ser Vivida. Contemplar a nossa morte ajuda-nos a viver de forma mais Presente e Consciente - Aqui e Agora e têm implicações diretas e imediatas na forma como vivemos o nosso dia-a-dia, contemplar a nossa morte iminente pode mudar radicalmente aquilo ao qual prestamos atenção ou valorizamos e ao que escolhemos fazer com o nosso tempo e Vida. Levando-nos a valorizar o momento presente como uma benção e fonte de verdadeira Felicidade. Lembra-te diariamente de que morrerás e ao contemplates isso a tua vida vai se transformar.

[CO29] A vida contemplativa na era digital: subverter a distração em direção à atenção plena

Pedro Belo

Nos tempos contemporâneos, a sociedade caracteriza-se pela aceleração, pela hiperestimulação sensorial e cognitiva e pela fragmentação da atenção. A produtividade e a eficiência são valorizadas acima da quietude e da reflexão. Este regresso da contemplação não ocorre num espaço isolado da sociedade, mas pode emergir precisamente no coração das dinâmicas que, supostamente, a inviabilizam. A hipermediatização da experiência, a ubiquidade das redes sociais e a economia da atenção são os mecanismos que fragmentam a nossa capacidade de foco e aprofundamento, mas também podem ser as vias para a introdução da vida contemplativa na sociedade contemporânea.

1. O Desafio Contemplativo na Sociedade da Distração: A sociedade da informação baseia-se numa constante captura da atenção através de algoritmos que exploram o nosso desejo de novidade e recompensa instantânea. No entanto, é precisamente esta realidade que pode ser utilizada para reintroduzir a contemplação. A meditação guiada através de aplicações móveis, conteúdos audiovisuais e redes sociais usadas para partilhar experiências contemplativas são exemplos de como os próprios mecanismos disruptores podem ser instrumentalizados em sentido inverso.
2. Neurociência da Contemplação e os Mecanismos Digitais: A mesma tecnologia que fragmenta a atenção pode ser redirecionada para promover a plasticidade neuronal.
3. A Contemplação como Resistência Cultural e Filosófica: No pensamento contemporâneo, autores como Byung-Chul Han denunciam a sociedade da fadiga e a necessidade de um espaço para o "puro deixar-ser". O resgate da contemplação enquanto postura filosófica e existencial permite enfrentar a crise da hiperatividade e da alienação moderna, promovendo um novo paradigma onde a sabedoria substitui a mera acumulação de informação.

O desafio do século XXI não é apenas o de redescobrir a vida contemplativa, mas sim o de a integrar na sociedade contemporânea através dos próprios mecanismos que a ameaçam.

[CO30] Saúde e totalidade na proposta de revitalização da *vita contemplativa* de Byung-Chul Han

Mário Pacheco Cardoso

Byung-Chul Han tem sido apreciado pelo público em geral e reconhecido como um fenomenólogo da cultura contemporânea por alguns especialistas. Algumas vezes criticado pelo estilo demasiado divulgativo do pensamento de outros, outras vezes por ser demasiado apocalíptico.

Contudo, há, na sua obra, uma tentativa de purificação do sentido original de algumas práticas culturais através da análise dos conceitos que lhes servem de base. A sua proposta de revitalização da *vita contemplativa* parece ser um desses casos. Ao introduzir este tema na sua obra, nomeadamente em *O Aroma do Tempo* (2009), Han dá continuidade ao uso de vocabulário ligado à saúde, recurso que já vem sendo utilizado desde os seus primeiros livros. De início referindo a crise temporal que se vive presentemente, passando pela famigerada *Sociedade do Cansaço* (2010) e culminando na receita para uma saúde metafísica na sociedade hodierna.

Uma das características interessantes na sua proposta é o facto de haver dois conceitos para os quais parece apontar a sua obra. Um deles é o conceito de todo, ou seja, totalidade, cujo equivalente em inglês é *whole*. O outro está ligado às inúmeras referências ao campo da saúde, recorrentes nos seus livros, que fazem lembrar um pouco a obra de Aristóteles. Saúde em inglês traduz-se como *health*. É surpreendente que *whole* e *health* em inglês tenham a mesma origem, *hælth*, que significa totalidade. É interessante constatar como Han, na sua busca por uma “saúde metafísica” da cultura, culmine com um apelo à consciência da *totalidade* do ser por parte do indivíduo, baseada na visão da época romântica, mormente em Hölderlin, que cita frequentemente.

Este último aspeto será o objeto da minha intervenção.

[CO31] A espiritualidade e a contemplação em comunidades sustentáveis intencionais

Jorge Moreira, Fátima Alves, Paula Castro e José Manuel Mendes

Muitos indivíduos inconformados com o impacto socio-ecológico do modelo hegemónico de desenvolvimento no capitaloceno optaram por estilos de vida mais entrelaçados com a teia da vida. Alguns destes indivíduos encontram-se envolvidos em formas de organização social alternativas, como ecoaldeias e movimentos de transição, trabalhando em soluções técnico-eco-sociais, que desafiam os paradigmas dominantes e visam a construção de futuros (mais) sustentáveis, configurando práticas de resistência e de prefiguração social. Para compreender as disposições e os contextos sociais que contribuíram para os processos de rejeição de estilos de vida convencionais, realizámos 32 entrevistas e integramos experiências de observação participante, numa aproximação etnográfica às atividades quotidianas destas comunidades.

Os retratos sociológicos traçados a partir das narrativas dos entrevistados revelam uma relação clara entre a espiritualidade e a transformação dos estilos de vida.

A espiritualidade, com diferentes práticas e filosofias, é apreendida pelos nossos interlocutores como um caminho de construção de sentido de vida e um propósito existencial, que promove processos de subjetivação crítica, autoconsciência, transformação pessoal, paz interior e conexão com a Natureza.

O estudo realça ainda a importância da prática contemplativa no desenvolvimento espiritual e pessoal, com vários atores a mencionar a meditação como uma das ferramentas para alcançar modos ampliados de perceção e compreensão do mundo, que permitem desnaturalizar o social e vislumbrar outros modos de habitar a Terra.

[CO32] A *vita contemplativa* no *realismo capitalista*: notas para uma alternativa real

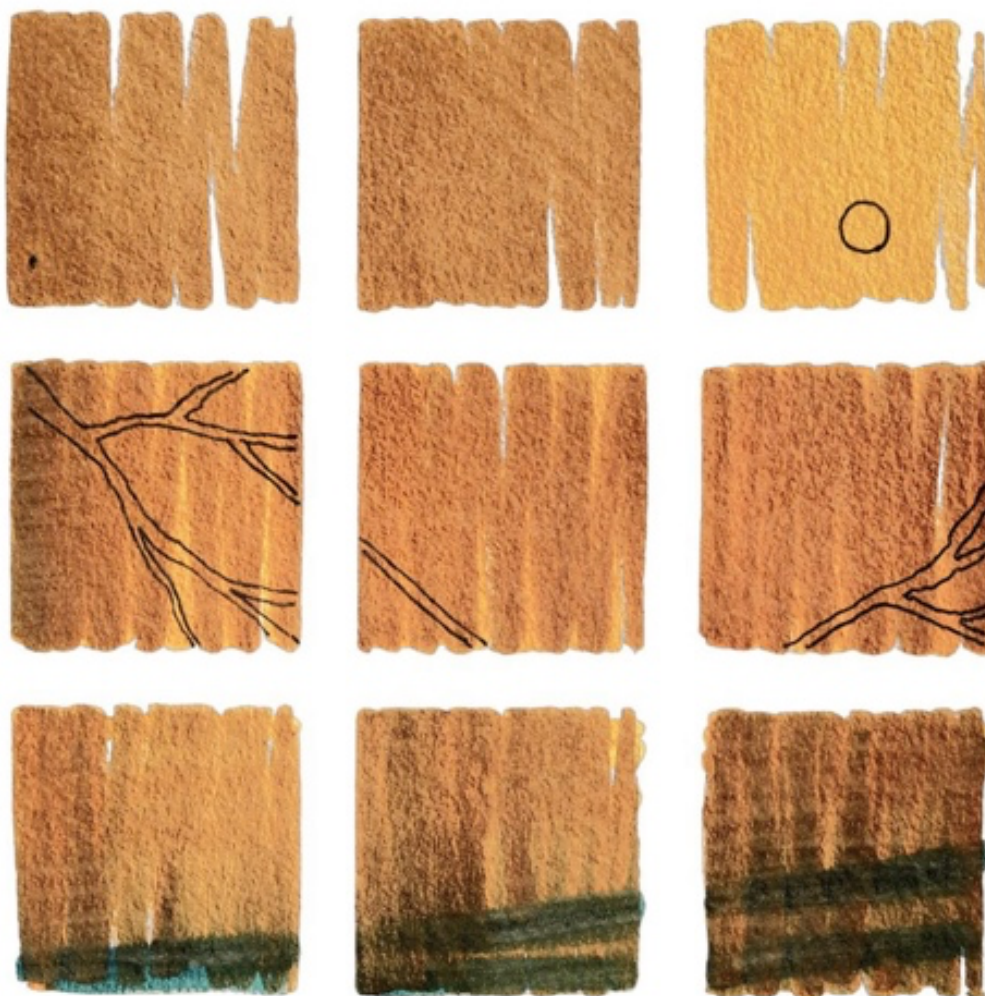
Tiago Ribeiro

Um dos maiores perigos do consenso alargado reside na possibilidade de obliteração do espírito crítico. Com algumas exceções (Roland Purser, por exemplo), os discursos em torno da ocidentalização da meditação (*mindfulness*), têm-se escusado a essa tarefa essencial: procurar ver melhor. Com efeito, e aproveitando o mote deste Congresso, que procura pensar as relações possíveis entre a *vita contemplativa* e a *vita ativa* num horizonte constituído pelos problemas que assolam a cultura contemporânea (saúde mental, ambiental, etc.), pretendo apresentar uma comunicação que, mais do que fornecer respostas (ainda que procure sugerir caminhos), buscará levantar algumas questões. Na base desta abordagem crítica, encontra-se a convicção de que pensar, hoje, de forma séria e consequente, a possibilidade de um modo de vida *contemplativo*, com aplicação - mediante a prática de exercícios a si conducentes (destacando-se a meditação na sua versão *mindfulness*) - em diferentes âmbitos da vida individual e social no Ocidente, implica, necessariamente, ter em conta o papel desempenhado por um quadro ideológico concreto: o do capitalismo neoliberal, que tem tido a capacidade de se impor como único possível (Mark Fisher), absorvendo e explorando em seu favor tudo aquilo que, inicialmente, poderia constituir-se como alternativa desejável. Fazer este trabalho, que neste contexto apenas poderá ser muito propedêutico, implica: a) pensar criticamente a recepção, integração e progressiva expansão de práticas como a meditação no Ocidente, reconhecendo nesse processo o papel de factores mais radicais do que a validação científica, o que implica ter em conta aspectos como a sua exploração económica e biopolítica; b) clarificar as noções de *vita ativa* e *vita contemplativa*, refletindo sobre a possibilidade, e o que significa, neste quadro ideológico-metafísico, tornar mais *contemplativa* a *vita ativa* (Byung-Chul Han). Penso que esta análise, ainda que preliminar, será esclarecedora quanto à necessidade de recuperarmos a radicalidade da proposta *contemplativa*, buscando o que nela, não sendo facilmente apropriável pelas dinâmicas do capitalismo neoliberal, tal como as noções de *Śūnyatā* (vazio) e *Anātman* (não-eu), e se levado às suas consequências últimas - o que terá efeitos nos modos como conceptualizamos e colocamos esta proposta em prática -, pode, *de facto*, constituir a alternativa que buscamos para o nosso tempo, através de uma harmonização crítica e responsável entre *contemplação* e *actividade*.

[CO33] Arte Islâmica e Sufismo: uma experiência participativo-contemplativa no Museu Calouste Gulbenkian

Fabrizio Boscaglia e Marta Branco Guerreiro

Através desta comunicação, pretende-se refletir sobre um projeto de curadoria participativa que decorreu no Museu Calouste Gulbenkian em 2023 no âmbito da exposição de arte islâmica *Sabedoria Divina: o Caminho dos Sufis*, e que envolveu uma experiência contemplativa relacionada com o Sufismo (a mística islâmica). Ao procurar atender à questão «Como relacionar *espiritualidade*, curadoria e arte?», os responsáveis pela exposição convidaram um grupo heterogêneo de participantes (externos ao Museu) a contribuírem para o processo de curadoria através de oficinas e experiências práticas, duas das quais foram sessões de *dhikr* ('recordação', em árabe), uma prática contemplativo-meditativa do Sufismo. Na Galeria do Oriente Islâmico do Museu, sentados no chão entre obras de arte – várias delas diretamente relacionadas com o Sufismo –, orientados por um praticante desta tradição e acompanhados pelo som de uma percussão, o grupo de curadores, responsáveis e participantes fez a experiência direta desta prática espiritual e tradicional do Sufismo. Como é que esta experiência se articulou com o processo de curadoria e o influenciou? Como é que contribuiu para a escolha das peças da exposição, as palavras que a acompanharam e a narrativa associada à mesma? Condicionou o ambiente relacional e o bem-estar do grupo? Qual impacto teve a vários níveis, sobre muçulmanos e não muçulmanos que participaram nela? O que nos diz esta experiência sobre o presente e o futuro da arte, da cultura e dos museus? Para atender a estas questões, serão consideradas as memórias do curador convidado da exposição/orientador do *dhikr* (o orador) e de outros participantes, assim como publicações académicas que referem esta experiência, e ainda uma abordagem panorâmica ao projeto no qual a exposição decorreu, intitulado «O Poder da Palavra», coordenado por Jessica Hallett e Diana Pereira, respetivamente diretora-adjunta e responsável do serviço de mediação cultural do Museu.



© Tânia Oliveira Pires