



A relação entre Mindfulness e Espiritualidade Cristã

The relationship between Mindfulness and Christian Spirituality

Laude Erandi Brandenburg

Docente no PPG de Teologia da Faculdades EST

Raquel Marques

Mestranda no PPG de Teologia da Faculdades EST

Resumo: Este artigo aborda a temática do Mindfulness, apresenta a definição do termo e possibilidades práticas de seu uso como uma ferramenta a ser utilizada no cotidiano. Trata do conceito de espiritualidade cristã e possíveis relações com o Mindfulness. A partir de pesquisa bibliográfica, busca uma relação entre essas duas áreas que pode se dar nas dimensões informal e formal. O Mindfulness pode ser uma ferramenta para a pessoa conectar-se consigo mesma, buscando a atenção plena e conectando-se não apenas consigo mesma, mas com Deus. Assim, a meditação pode ser uma forma de estabelecer a relação entre Mindfulness e Espiritualidade Cristã. Além disso, práticas de conexão com a realidade também podem contribuir para uma vivência contextualizada da Espiritualidade Cristã.

Palavras chaves: Mindfulness. Espiritualidade cristã. Mindfulness e Espiritualidade Cristã.

Abstract: This article addresses the topic of Mindfulness, presents the definition of the term and practical possibilities for its use as a tool to be used in everyday life. It deals with the concept of Christian spirituality and possible relationships with Mindfulness. Based on bibliographical research, it seeks a relationship between these two areas that can occur in the informal and formal dimensions. Mindfulness can be a tool for people to connect with themselves, seeking full attention and connecting not only with themselves, but with God. Thus, meditation can be a way of establishing the relationship between Mindfulness and Christian Spirituality. Furthermore, practices of connection with reality can also contribute for a contextualized experience of Christian Spirituality.

Keywords: Mindfulness. Christian Spirituality. Mindfulness and Christian Spirituality

Introdução

Para iniciar a abordagem, torna-se necessário contextualizar a temática do *Mindfulness*. No contexto da medicina, psicologia ou educação, o termo *Mindfulness* (que já foi traduzido de muitas maneiras, como atenção plena, plena atenção, consciência plena, consciência pura, estar atento) refere-se ao traço ou estado mental de atenção, intencionalmente, à experiência presente. Ou seja, dar atenção de forma

deliberada, ao fenômeno que se desenvolve aqui e agora, com aceitação e sem julgar.¹³⁶ De acordo com Marcelo Demarzo e Javier Campayo, Mindfulness é uma tradução da palavra *sati*, proveniente da língua *pali* – um dos idiomas nos quais os discursos de Buda foram escritos, há cerca de 2.500 anos. *Sati* tem uma difícil tradução, já que se trata de um conceito amplo no budismo.¹³⁷

Mindfulness é o que trazemos e/ou fazemos para as nossas vidas, tanto no trabalho como, também, em casa, em nosso cotidiano. Alguns elementos podem complementar o momento, como por exemplo, a almofada pode ser útil e favorecendo um conforto a mais para o momento em si, num momento específico da meditação. Entretanto, devemos levar em conta que Mindfulness faz parte da medicina, da liderança corporativa e da educação, ou seja, de diversas áreas, espaços e ambientes.¹³⁸

Mindfulness envolve dois componentes fundamentais: a autorregulação da atenção e uma orientação aberta à experiência. No primeiro trata-se da pessoa manter-se concentrada na experiência fenomenológica imediata e reconhecer melhor os acontecimentos corporais, sensoriais e mentais no momento presente. Já o segundo é a orientação particular frente às próprias experiências do momento, seja a curiosidade, a abertura e a aceitação.¹³⁹

A autorregulação da atenção. Permite manter-se concentrado na experiência imediata, facilitando maior reconhecimento dos fenômenos corporais, sensoriais, emocionais e mentais. Uma orientação aberta à própria experiência. Caracteriza-se pela curiosidade e pela aceitação, o que implica a capacidade de reconhecer a realidade dos fenômenos, livre de nossos filtros cognitivos.¹⁴⁰

1 Mindfulness na prática

Temos o hábito, mesmo sem perceber, de realizar inúmeras tarefas ao mesmo tempo, por exemplo, é possível perceber que muitas vezes, quando estamos nos alimentando durante uma refeição, ao mesmo tempo estamos assistindo televisão, vendo uma série, ou um filme ou conversando com alguém ou até mesmo usando o celular. Podemos nos questionar então: no que de fato está a nossa atenção? No alimento, na outra pessoa ou então no celular? Estamos naquele momento realmente dando atenção para algo, fazendo algo por completo? No entanto, essa qualidade de atenção pode ser reaprendida e treinada com o uso regular de várias técnicas e práticas específicas, que também fazem parte do termo Mindfulness mais abrangente.¹⁴¹ O Mindfulness pode ser um ótimo recurso para valorizar e estar no tempo presente, para aprender a valorizar e saborear o alimento e se desconectar de tantas atividades paralelas ao nosso redor.

¹³⁶ CEBOLLA I. MARTI, Ausiàs; GARCIA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. *Mindfulness e ciência: Da tradição à modernidade*. São Paulo, SP: Palas Athena, 2019. p. 19.

¹³⁷ DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier García. *Manual Prático de Mindfulness: curiosidade e aceitação*. São Paulo: Palas Athena, 2015. p. 17.

¹³⁸ CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO, 2019. p. 17.

¹³⁹ CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO. 2019. p. 20.

¹⁴⁰ DEMARZO e CAMPAYO, 2015, p. 20.

¹⁴¹ CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO, 2019. p. 21.

Então, como acontece o Mindfulness afinal? Seria apenas a meditação sentada em uma almofada? Estar focada em algo plenamente? A prática do Mindfulness se divide em dois tipos, sendo eles, a prática formal, baseada em técnicas de meditação, e a prática informal que consiste em levar essa qualidade de atenção ao presente em atividades cotidianas.¹⁴² Observemos como acontece a prática formal:

Normalmente inicia-se adotando uma postura cômoda sentada em uma almofada (zafu), em uma cadeira ou deitada, levando a atenção à sensação física do ar entrando pelo nariz, ao abdômen elevando-se, ou ao corpo. Uma vez focada a atenção no ponto determinado, costuma surgir um evento de distração, e quando isso ocorrer, sugere-se avaliar essa situação, sem avaliá-la e gentilmente voltar a atenção ao corpo ou à respiração.¹⁴³

Entretanto, as práticas informais, acontecem de outra maneira:

Já as técnicas informais, diferentemente da formal que geralmente acontece sentada, ela pode acontecer em situações do cotidiano, como por exemplo, lavar as mãos, passear, comer, ou tomar um café... em outras palavras, trata-se de tomar consciência, de observação dos sentidos e atenção ao que ocorre no presente.¹⁴⁴

Diferentes formas, mas ambas são meios de se exercer o Mindfulness, desde tomar uma xícara de café até sentar-se numa almofada e prestar atenção em todo o seu corpo. Em certa medida, pode-se dizer que está tudo interligado: a relação com o corpo, com o espaço ao redor e tudo o que a pessoa vai sentindo.

Atenção plena na respiração é ter a atenção e os pensamentos voltados para o processo do ato de respirar: temperatura do ar, sua entrada e saída, movimentos do abdômen e outros. Não se trata do ato de respirar em si, mas usufruir dos efeitos que a observação consciente e atenta produz, como o acalmar-se, reduzir as batidas do coração, sensação de paz e bem-estar.¹⁴⁵

Essas técnicas podem ser, especialmente, eficazes para as crianças que têm dificuldade de concentrar-se, por exemplo, na sua alimentação, pois estão pensando em tantas outras demandas, ou focadas em algo que está sendo transmitido na televisão, que se esquecem de apreciar o alimento, ou então uma pessoa adolescente que acaba comendo rápido demais para poder usar mais rapidamente suas redes sociais no seu celular. E tudo isso poderia ser diferente aplicando no dia a dia as técnicas do Mindfulness. Deve-se ressaltar, todavia, que isso não é algo que irá mudar

¹⁴² CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO. 2019. p. 24.

¹⁴³ CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO. 2019. p. 25.

¹⁴⁴ CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO. 2019. p. 25.

¹⁴⁵ SUETTI, Marco Antonio Germandi; EINSFELD, Paulo Sérgio. *Recursos de mindfulness e de espiritualidade cristã para elaboração de um retiro espiritual*. 2022. Disponível em: https://revistas.est.edu.br/periodicos_novo/index.php/tear/article/view/2092/1801

do dia para a noite, mas sim, que isso é a construção de um novo hábito e de novas técnicas para aprender a se concentrar e ter a atenção plena no que se está fazendo.

Um dos mecanismos que vem adquirindo mais força é a relação entre alterações emocionais e a prática de Mindfulness, sobretudo no que diz respeito à capacidade de regular emoções negativas.¹⁴⁶

Compartilhamos um exemplo na prática para exemplificar melhor a importância de poder sentir a emoção, mas saber lidar com ela e o que fazer. Certo dia, no local de trabalho, nos deparamos com uma criança que estava afastada das outras crianças. Fomos ao encontro desta criança e perguntamos como ela estava e o que ela estava fazendo. Essa criança normalmente fugia de ocasiões assim ou permanecia em silêncio. Entretanto, nesse dia, a criança conversou e disse abertamente: “Meu amigo ficou me incomodando sem parar, eu não gostei do que ele fez, eu estou com raiva, e então eu vim pra cá um pouco. Eu estou com raiva”. Ficamos bem surpresas com a reação da criança, pois normalmente ela não reagia assim, mas de forma oposta. Em algum momento a criança notou o que estava sentindo, e em vez de “explodir” teve a consciência de se afastar, respirar um pouco e se acalmar. Logo em seguida, ela voltou a brincar.

Nesse sentido, surge a importância das pessoas desenvolverem consciência do que estão sentindo e do que fazem com as suas emoções. Cuidar das emoções ou sensações desagradáveis sem fugir delas gera, a longo prazo, um aumento na capacidade de regular as emoções. Esse aspecto é claramente observado na prática quando surgem experiências, emoções ou sensações desagradáveis.¹⁴⁷

Se as crianças conseguem ter a capacidade de lidar com as emoções, principalmente quando estão orientadas por uma pessoa adulta, surge o desafio para as pessoas adultas também reagirem conforme seus sentimentos. Assim, surge a necessidade de se desenvolver a capacidade de desconstruir os paradigmas que estão sendo impostos em nós durante muitos anos. Entretanto isto é algo que demanda tempo, cuidado e acompanhamento, o que nem sempre é prioridade no cotidiano.

Compensar o estresse diário para viver as experiências de um modo mais atento e consciente; assimilar de forma mais serena e relaxada as informações que recebemos para aprender melhor e evitar o risco do excesso de informação ou intoxicação; aportar elementos para o desenvolvimento pessoal, social e a promoção do bem-estar nas escolas, de modo a complementar os aprendizados acadêmicos tradicionais.¹⁴⁸

Quando exercitamos Mindfulness com crianças podemos identificar os resultados benéficos tais como identificados em pesquisas realizadas em pessoas adultas. Os efeitos positivos incluem melhoras em diferentes aspectos, tais como: na memória de trabalho, atenção, competências acadêmicas, habilidades sociais, regulação das emoções, autoestima, estado de ânimo e redução da ansiedade, do estresse e da fadiga.¹⁴⁹

¹⁴⁶ CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO. 2019. p. 69.

¹⁴⁷ CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO, 2019. p. 69.

¹⁴⁸ CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO, 2019. p. 159.

¹⁴⁹ CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO, 2019. p. 116.

Assim, ver alguns benefícios de como colocar o Mindfulness na prática, focando na atenção plena, pode ser uma forma de encaminhamento do assunto. Existem algumas formas bem simples para fazê-lo com crianças e adolescentes, por exemplo: saborear um alimento; contemplar com prazer uma imagem, ouvir música ou ambos ao mesmo tempo; levar “uma pedrinha no bolso” (ter um pequeno objeto no bolso que nos lembre de prestar mais atenção ao que fazemos); selecionar tarefas cotidianas e realizá-las com plena consciência; incorporar pausas de atenção plena à vida diária.¹⁵⁰

Uma das maneiras de implementar o Mindfulness na infância é a de fazer a introdução dessa técnica na escola, no ambiente de sala de aula. No início da jornada escolar ou no começo de uma aula; na transição de uma atividade à outra que requeira mais concentração; em momentos de agitação na sala de aula ou de distração do clima de trabalho concentrado; como etapa prévia para abordar um conflito surgido na classe ou entre alguns alunos.¹⁵¹

Existe um estudo que aponta onde a meditação foi relacionada ao desenvolvimento das dimensões cognitiva, afetiva e psicológica que buscam desconstruir a visão do senso comum de que a mente e o corpo estão separados. Especialmente no trabalho com crianças, essa visão deveria ser reforçada para que, ao longo desse período crucial do desenvolvimento humano, a criança experimentasse a si mesma como um todo orgânico indiviso e, se possível, como parte indissociável do seu contexto e do ambiente. A partir de um levantamento realizado, também foram indicadas formas de como essas práticas podem ser abordadas no dia a dia da educação infantil que visam o (sic!) desenvolvimento positivo da criança.¹⁵²

Ao cultivar a atenção plena, as pessoas aprendem a observar os seus pensamentos, emoções e sensações corporais sem que isso aconteça de forma automática. A partir do momento em que a pessoa passa a ter melhor consciência do que está acontecendo, isso faz com que se tenha uma resposta mais ponderada às situações, ao invés de colocar as respostas no “piloto automático”, em hábitos que estavam condicionados. Ao analisarmos estudos de casos, pesquisas sobre esta área, podemos perceber que ao praticar regularmente Mindfulness podem ser notados muitos benefícios tanto psicológicos, como também físicos, fazendo com que ocorra até uma mudança cerebral. Além do mais, tem sido utilizado como recurso para tratamentos de questões como ansiedade, estresse, depressão ou até mesmo a dor crônica.¹⁵³

Esses benefícios são descritos como atividades de autocuidado.

¹⁵⁰ CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO, 2019. p. 122.

¹⁵¹ CEBOLLA I MARTI; GARCIA-CAMPAYO; DEMARZO, 2019. p. 123.

¹⁵² MARQUES, Luciana Fernandes. *Religiosidade/espiritualidade na educação e na saúde: ensino e extensão*. Rev. Pistis Prax. v.9 ,n.1, 189-203,n. 1, 189-203, jan./abr.2017.2017. p.195 Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/163220>.

¹⁵³ FERREIRA, Vânia Mendes. *Burnout em Psicólogos: O Papel da Autocompaixão e do Mindfulness Enquanto Estratégias de Autocuidado*. 2021. Disponível em: <https://repositorio.umaia.pt/handle/10400.24/2184>.

Entre os diversos tipos de autocuidado está a espiritualidade. A espiritualidade como forma de cuidado favorece a introspecção e traz ao ser humano a capacidade de contemplação. Da mesma forma, esse tipo de autocuidado facilita o desenvolvimento de estratégias resilientes em que, através de práticas pessoais, permite enfrentar situações complexas e difíceis. Portanto, a espiritualidade pode constituir-se como um elemento de gerenciamento da saúde mental, o que proporciona uma melhor compreensão sobre os momentos de dificuldade e sofrimento (CASTAÑEDA; HERNÁNDEZ-CERVANTES, 2020).¹⁵⁴

2 Espiritualidade Cristã

O conceito de autocuidado constrói a relação entre Mindfulness e Espiritualidade. Buscando introduzir brevemente o conceito, deparamo-nos com uma breve definição de espiritualidade:

No sentido de tal desprendimento com o corpóreo e o material, há pouco mais de um século o Manuel de Spiritualité (1917) de Auguste Soudreau definiu a espiritualidade como “a ciência que ensina a progredir na virtude e especialmente no amor divino”. Ou seja, tudo que for de caráter aparentemente humano, sejam as lutas do dia a dia, o compromisso pela vida, o próprio amor humano, as questões de políticas e de progresso, as lutas por igualdade social e porque não as alegrias e prazeres nesta vida debaixo do sol acabaram tradicionalmente à margem da espiritualidade.¹⁵⁵

Dentro do contexto cristão, existe algo que é muito valorizado: o silêncio, que pode acontecer de diferentes formas, percorrendo diversas áreas da vida com graus e intensidades variadas, mas que perpassam, de certa forma, as mesmas diretrizes comumente destacadas no Mindfulness.

Os(as) praticantes do *silêncio* partem de um ouvir atento a auto-observação (autoconhecimento); buscam um coração puro, amoroso e compassivo (sabem guardar seus tesouros e mistérios); reconhecem estas características nas demais pessoas (alteridade); deixam de direcionar aos outros seus estereótipos e julgamentos; não procuram chamar atenção para si, porém reconhecem que são

¹⁵⁴ CAMILLO, Gabriela Dressler; ANTONELLO, Claudia Simone; TOMAZZONI, Gean Carlos. *Autocompaixão e Práticas de Espiritualidade: Estratégias de Estudantes no Enfrentamento do Contexto do Covid-19*. Revista: Administração: Ensino e Pesquisa. p. 348. Disponível em: <https://raep.emnuvens.com.br/raep/article/view/2034>.

¹⁵⁵ BRAGA, Thiago. *A espiritualidade cristã como caminho para uma vivência dialogal e prática*. REFLEXUS-Ano XVII, n. 2, 2023. p. 411. Disponível em: <https://revista.fuv.edu.br/index.php/reflexus/article/view/2788/2451>.

*um em si mesmos; percebem o seu corpo, seu peso e limites; entregam e enfrentam as suas sombras, sem condenações.*¹⁵⁶

Este artigo quer estabelecer uma possível relação entre Mindfulness e Espiritualidade, mas, também, ressaltar a conexão que pode acontecer com o cotidiano da pessoa cristã. Acredita-se que toda pessoa cristã busca ter um relacionamento com Deus, mas parece que quanto mais quer alcançar um tempo de qualidade, aprimorando as mudanças de hábitos e escolhendo novos métodos, mais parece que o desânimo e a cobrança pessoal podem se tornar um fardo muito pesado.

Acreditamos que para as pessoas cristãs a principal forma de meditação é a meditação nas Escrituras, em cujo ato busca-se internalizar a Palavra e torná-la viva no dia-a-dia. Sendo assim, trata-se de um ato de entrega, humildade e dependência de Deus. Provavelmente no início da prática da meditação a mente, que estava agitada, sintam um desconforto. É necessário criar novos hábitos para disciplinar o corpo e a mente.¹⁵⁷

A espiritualidade cristã se apresenta como um caminho integral em direção a Deus (Pai-Filho-Espírito Santo), num contínuo movimento que não é dentro ou fora, mas do corpo que é dentro e fora. Seus olhos não se guiam pelas bênçãos (resultados), embora as bênçãos existam. Por isso que suas disciplinas não combinam com o mero tratamento de técnicas (como um passo-a-passo normativo a ser aplicado), o que também não significa que prescindam de uma formação que traga critérios, ética, responsabilidade e, principalmente, discernimento.¹⁵⁸

A espiritualidade cristã é aquela que é movida pelo Espírito, que trata por si só de uma vivência integradora de toda a vida da pessoa e não somente seu “espírito”; não somente sua individualidade e personalidade, mas também suas relações sociais. E isso pode, sim, envolver sua vivência religiosa ou até mesmo o ato de ser pertencente a uma comunidade de fé, mas, além disso, também sua atuação enquanto cidadã no mundo.¹⁵⁹ A espiritualidade cristã trata, por fim, da vivência diária de construção e fortalecimento da fé em palavras, ações e experiências consigo, com o próximo e principalmente com Deus.

As formas com as quais a comunidade ou o cristão individual expressa sua fé chamamos de espiritualidade. Ela é a expressão exterior e corporal da fé interior motivada pelo Espírito.

¹⁵⁶ PINHEIRO, Danielle Ventura de Lima; ADAM, Júlio César; PUNTEL, Clairton; SILVA, Marinilson Barbosa(Org.). *Educação, espiritualidade e desenvolvimento socioemocional*. Editora UFPB, 2023. p. 53. Disponível em: <http://www.editora.ufpb.br/sistema/press5/index.php/UFPB/catalog/book/1109> .

¹⁵⁷ RODRIGUES, Tarik. Tear Online. | São Leopoldo | v. 11n. 2 | p. 123 -136| jul.-dez. 2022 p. 128 Disponível em: https://revistas.est.edu.br/periodicos_novo/index.php/tear/issue/view/171 .

¹⁵⁸ PINHEIRO; ADAM; PUNTEL; SILVA (Org.), 2023. P. 39.

¹⁵⁹ BRAGA, Thiago. *A espiritualidade cristã como caminho para uma vivência dialogal e prática*. IN: REFLEXUS-Ano XVII, n. 2, 2023. P. 414. Disponível em: <https://revista.fuv.edu.br/index.php/reflexus/article/view/2788/2451> .

Espiritualidade, portanto, inclui a fé, o exercício espiritual e o estilo de vida do cristão. Trata-se da vivência da fé sob as condições da vida cotidiana. Como praxis pietatis, a espiritualidade abrange a dimensão individual, a dimensão familiar, a dimensão comunitária e a dimensão social.¹⁶⁰

Uma das buscas que acontecem no caminho da espiritualidade cristã, é aquela do caminho para o silêncio, portanto, é uma forma da pessoa encontrar-se consigo mesma. E este é, justamente, um dos principais motivos que podem levar a pessoa a dele fugir. O mundo atual faz com que esteja sempre ocupada e com a mente com inúmeros pensamentos. O silêncio implica em que a pessoa se suporte como é, sem fugas ou distrações.¹⁶¹

Por meio da vivência cristã, o caminho interno para o silêncio de cada pessoa cristã, faz com que permita ter uma melhor compreensão de si, da pessoa próxima, além de buscar se conectar com Deus. Por meio de atos de solidariedade, busca a compaixão, o perdão e principalmente a resiliência. E certamente não é um caminho fácil, é um caminho de abnegação e de encarar as suas próprias sombras.¹⁶²

As técnicas específicas de Mindfulness, associadas à meditação e ao silêncio meditativo sobre a Palavra, podem estabelecer a relação entre Mindfulness e Espiritualidade e fazer com que a pessoa cristã esteja de forma mais presente em seu contexto e, por isso, mais conectada à sua dimensão espiritual.

Conclusão

Diariamente pessoas estão vivenciando a sua espiritualidade de uma maneira diferente ou singular. A espiritualidade, na perspectiva cristã, busca o olhar da pessoa para si, a conexão consigo mesma, a riqueza do silêncio e a conexão com Deus, deixando que Ele se revele.

Por meio de ferramentas do Mindfulness, a pessoa pode aprender a ter a atenção plena, a olhar os pequenos detalhes e conectar-se consigo mesma, com o meio, com a natureza, com as pessoas ao seu redor, e principalmente de construir e aprimorar o contato com Deus cultivado diariamente.

As práticas de Mindfulness podem ser utilizadas na escola com crianças e adolescentes, nos grupos das igrejas e, também de forma individual para uma conexão da pessoa consigo mesma e com Deus. Tratam do uso de ferramentas que podem levar a vivências de espiritualidade no cotidiano ou mesmo da espiritualidade cristã.

Referências

ADAM, JULIO CEZAR; REINER, MICHAEL RICHARD. Silêncio e Mindfulness: perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade cristã. *Rev. Pistis Prax., Teol. Pastor., Curitiba, v. 14, n. 3, p. 836-859, jan./abr. 2022*. Disponível em:

¹⁶⁰ BUTZKE, Paulo Afonso. *Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias*. IN: Estudos Teológicos, v. 43, n. 2, p. 104-120, 2003. Disponível em: http://www3.est.edu.br/publicacoes/estudos_teologicos/vol4302_2003/et2003-2pbut.pdf .

¹⁶¹ PINHEIRO; ADAM; PUNTEL; SILVA (Org.), 2023. p. 45.

¹⁶² ADAM, JULIO CEZAR; REINER, MICHAEL RICHARD. *Silêncio e Mindfulness: perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade cristã*. p.838. Disponível em: https://www.academia.edu/93735826/Sil%C3%A2ncio_e_Mindfulness_perspectivas_para_o_desenvolvimento_de_uma_espiritualidade_crist%C3%A3 .



[https://www.academia.edu/93735826/Sil%C3%A2ncio e Mindfulness perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade crist%C3%A3](https://www.academia.edu/93735826/Sil%C3%A2ncio_e_Mindfulness_perspectivas_para_o_desenvolvimento_de_uma_espiritualidade_crist%C3%A3).

BOFF, Leonardo. *Ética e Espiritualidade: como cuidar da Casa Comum*. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

BRAGA, Thiago. A espiritualidade cristã como caminho para uma vivência dialógica e prática. *REFLEXUS*. Ano XVII, n. 2, 2023. P. 411. Disponível em: <https://revista.fuv.edu.br/index.php/reflexus/article/view/2788/2451>

BUTZKE, Paulo Afonso. *Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias*. *Estudos Teológicos*, v. 43, n. 2, p. 104-120, 2003. Disponível em: http://www3.est.edu.br/publicacoes/estudos_teologicos/vol4302_2003/et2003-2pbut.pdf.

BUTZKE, Paulo Afonso. *Espiritualidade e Vida Cristã*. In: SELL, Wilhelm (Org.). *Nossa fé: temas centrais da confessionalidade luterana*. São Leopoldo: Sinodal, 2022.

CAMILLO, Gabriela Dressler; ANTONELLO, Claudia Simone; TOMAZZONI, Gean Carlos. Autocompaixão e Práticas de Espiritualidade: Estratégias de Estudantes no Enfrentamento do Contexto do Covid-19. *Revista: Administração: Ensino e Pesquisa*. p. 348. Disponível em: <https://raep.emnuvens.com.br/raep/article/view/2034>

CEBOLLA I MARTI, Ausiàs; GARCIA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. *Mindfulness e ciência: Da tradição à modernidade*. São Paulo, SP: Palas Athena, 2019.

DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier García. *Manual Prático de Mindfulness: curiosidade e aceitação*. São Paulo: Palas Athena, 2015.

FERREIRA, Vânia Mendes. *Burnout em Psicólogos: O Papel da Autocompaixão e do Mindfulness Enquanto Estratégias de Autocuidado*. Dissertação de Mestrado, ISMAI, 2021. Disponível em: <https://repositorio.umaia.pt/handle/10400.24/2184>.

GRÜN, Anselm. *As Exigências do Silêncio*. Trad. Carlos Almeida Pereira. Petrópolis: Vozes, 2021.

MARQUES, Luciana Fernandes. *Religiosidade/espiritualidade na educação e na saúde: ensino e extensão*. *Rev. Pistis Prax. Teol. Past*, v.9,n.1, 189-203, n. 1, 189-203, jan./abr.2017. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/163220>
Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/163220>.

PINHEIRO, Danielle Ventura de Lima; ADAM, Júlio César; PUNTEL, Clairton; SILVA, Marinilson Barbosa (Org.). *Educação, espiritualidade e desenvolvimento socioemocional*. Editora UFPB, 2023. Disponível em: <http://www.editora.ufpb.br/sistema/press5/index.php/UFPB/catalog/book/1109>

RODRIGUES, Tarik. *Disciplinas espirituais e mindfulness no contexto da pandemia de covid-19*. *Tear Online* | São Leopoldo | v. 11n. 2. jul.-dez. 2022. Disponível em: https://revistas.est.edu.br/periodicos_novo/index.php/tear/issue/view/171.

SUETTI, Marco Antonio Germandi; EINSFELD, Paulo Sérgio. *Recursos de Mindfulness e de espiritualidade cristã para elaboração de um retiro espiritual*. 2022. Disponível em: https://revistas.est.edu.br/periodicos_novo/index.php/tear/article/view/2092/1801