



UMA REFLEXÃO SOBRE O EMPODERAMENTO DA MULHER A PARTIR DA EXPERIÊNCIA DE UM RETIRO DE MEDITAÇÃO BUDISTA

Nirvana de Oliveira Moraes Galvão de França*
Magda Loureiro Motta Chinaglia**

RESUMO

A pandemia de COVID-19 afetou profundamente o cotidiano, pois o enfrentamento do vírus impôs severas medidas de isolamento e distanciamento social. As pessoas foram confinadas nas residências e apenas profissionais de serviços essenciais mantiveram o trabalho externo. O trabalho e a educação adaptaram-se à forma remota. O trabalho feminino, já caracterizado pela dupla jornada, viu-se ampliado, os casos de violência doméstica e mortes maternas se elevaram. Nesse cenário, a espiritualidade emergiu como forma de assegurar estabilidade mental, e a meditação apresentou-se como ferramenta de saúde mental e de empoderamento feminino. Para este trabalho, realizou-se pesquisa bibliográfica e documental, e sobre a meditação e seu potencial de empoderamento, analisou-se o retiro virtual realizado pela Associação Buddha-Dharma entre janeiro e março de 2021.

Palavras-chave: Pandemia COVID-19; Meditação; Empoderamento; Mulheres; Budismo.

* Doutoranda em Ciências da Religião pela Universidade Metodista de São Paulo. Mestre em Ciências da Religião pela Universidade Metodista de São Paulo (2022) Bacharel em Direito pela Universidade Salesiana Liceu - Unisal (2010). Monja budista na Associação Buda. Professora do Instituto Pramãna.

** Doutora em Ciências Médicas, área de Concentração Tocoginecologia, pela Universidade Estadual de Campinas (1993); Mestre em Ginecologia e Obstetrícia pela Universidade Federal de Minas Gerais (1988), Especialista em Ginecologia e Obstetrícia pelo Hospital das Clínicas da UFMG (1986) e pela Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO, 2000). Graduação em Medicina pela Universidade Federal de Minas Gerais. Membro da Diretoria e consultora da Reprolatina - Soluções Inovadoras em Saúde Sexual e Reprodutiva. Professora do Instituto Pramãna.



A REFLECTION ON THE EMPOWERMENT OF WOMEN FROM THE EXPERIENCE OF A BUDDHIST MEDITATION RETREAT

ABSTRACT

The pandemic of COVID-19 has deeply affected daily life, as it imposed severe measures of isolation and social distancing. People were confined to their homes, and only essential service workers maintained external work. Labor and education were adapted to the remote format. Female work, already marked by double journey, was expanded, and the cases of domestic violence and maternal deaths increased. In this scenario, spirituality emerged to ensure mental stability, and meditation presented itself as a tool for mental health and female empowerment. For this study, a bibliographic and documental research was carried out, and regarding meditation and its empowerment potential, the virtual retreat held by the Buddha-Dharma Association between January and March 2021 was analyzed.

Keywords: COVID-19 Pandemic; Meditation; Empowerment; Women; Buddhism.

UNA REFLEXIÓN SOBRE EL EMPODERAMIENTO DE LA MUJER DESDE LA EXPERIENCIA DE UN RETIRO DE MEDITACIÓN BUDISTA

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 afectó profundamente la vida diaria, una vez que enfrentarla exigió severas medidas de aislamiento y distanciamiento social. Las personas se encerraron en sus hogares y sólo los profesionales de los servicios esenciales mantuvieron su trabajo exterior. El trabajo y la educación se adaptaron a la modalidad remota. El trabajo femenino, ya caracterizado por la doble jornada, se amplió, los casos de violencia doméstica y de muertes maternas aumentaron. En este escenario, la espiritualidad surgió como una forma de asegurar la estabilidad mental, y la meditación se presentó como una herramienta para la salud mental y el empoderamiento femenino. Para este estudio se realizó una investigación bibliográfica y documental y, acerca de la meditación y su potencial de empoderamiento, se analizó el retiro virtual realizado por la Asociación Buddha-Dharma entre enero y marzo de 2021.

Palabras-clave: Pandemia COVID-19; meditación; empoderamiento; mujeres; budismo.



1. INTRODUÇÃO

As mulheres são afastadas do protagonismo social há um longo tempo e de diversas formas, inclusive no âmbito religioso. No presente trabalho abordaremos como a pandemia de COVID-19 afetou particularmente as mulheres e como elas reagiram, por meio da religião budista, para se ampararem umas nas outras em um movimento de sororidade.

Para apresentar como ocorreu esse processo de empoderamento e protagonismo feminino, percorreremos três etapas. Na primeira, será apresentada uma breve discussão de como a pandemia afetou particularmente as mulheres. Na segunda, discutiremos o papel da religião durante a pandemia e, por fim, na terceira, apresentaremos um retiro budista on-line realizado durante a pandemia, a Associação Buddha-Dharma, como uma experiência motivadora do empoderamento feminino.

Empoderar é “[...] antes de tudo, pensar em caminhos de reconstrução das bases sociopolíticas, rompendo concomitantemente com o que está posto, entendendo ser esta a formação de todas as vertentes opressoras que temos visto ao longo da História” (Joice BERTH, 2019, p. 19).

Mas o que, afinal, significa o termo “empoderamento” de mulheres? HERA (*Health, Empowerment, Rights and Accountability* – Saúde, Empoderamento, Direitos e Responsabilidade), um grupo internacional de mulheres que atua na área da saúde e dos direitos das mulheres, apresenta a seguinte definição:

Empoderamento é a tradução não dicionarizada do termo inglês *empowerment*. Denota o processo pelo qual as mulheres ganham poder interior para expressar e defender seus direitos, ampliar sua autoconfiança, identidade própria e autoestima e, sobretudo, exercer controle sobre suas relações pessoais e sociais (HERA, 1999, p. 1 *apud* MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013, p. 15).

Essa definição contempla as ações que são necessárias em uma comunidade budista, em especial, em um grupo com massiva participação feminina, porque Rita Gross, em “Mulheres budistas como líderes e professoras” (2005), ressaltou que “[...] uma crítica feminista primária do budismo é que os homens ocupam todos ou a maioria dos papéis de liderança e de autoridades de ensino. A religião tem sido historicamente



dominada por homens e as mulheres parecem exercer um papel menor em suas práticas e instituições” (Rita GROSS, 2005, p. 415).

Desde a publicação do referido artigo até os dias atuais, felizmente, estão ocorrendo mudanças nesse paradigma, uma vez que ainda que a paridade entre mulheres e homens nas posições de liderança não tenha sido alcançada um movimento começa a modificar tal realidade (Nirvana FRANÇA, 2022).

O surgimento da pandemia de COVID-19, ao provocar profundas mudanças na rotina de todos/as os/as brasileiros/as, também representou uma oportunidade para devolver a voz das mulheres, e isso ocorreu por diversos meios. No nosso caso, analisaremos, no presente trabalho, os resultados de um retiro budista on-line promovido pela Associação Buddha-Dharma, no qual a condução dos encontros meditativos foi majoritariamente realizada por mulheres e cuja participação também foi predominantemente feminina.

Mas por que o retiro foi importante em meio à pandemia? Porque a espiritualidade foi um diferencial para as vivências, fornecendo elementos para que as pessoas, em especial as mulheres e, principalmente, as mães, pudessem suportar a sobrecarga de atribuições com as quais foram obrigadas a conviver.

As mulheres, em geral, já convivem com uma dupla jornada na qual, além do trabalho remunerado externo, ao retornarem para casa, arcam com as pendências domésticas, de cuidado, zelo, alimentação, filhos. Durante a pandemia, o trabalho doméstico somou-se ao trabalho remoto remunerado nas mais variadas profissões como professoras, psicólogas, técnicas administrativas, entre outras. Essa realidade, somada à diminuição importante do acesso aos serviços de saúde, afetou desproporcionalmente a saúde física e mental das mulheres.

Dessa maneira, para demonstrar como a atuação das mulheres em um retiro de meditação representou uma oportunidade de empoderamento, percorreremos três fases. Na primeira, abordaremos o impacto da pandemia sobre o cotidiano e a saúde das mulheres. Na segunda, descreveremos o papel da espiritualidade nesse momento de restrição global e, por fim, na terceira, apresentaremos como a pandemia foi utilizada como oportunidade de empoderamento das mulheres dentro do budismo.



2. SER MULHER DURANTE A PANDEMIA

Primeiramente, insta refletirmos sobre a pergunta de Simone de Beauvoir: “[...] se a função da fêmea não basta para definir a mulher, se nos recusamos também explicá-la pelo ‘eterno feminino’ e se, no entanto, admitimos, ainda que provisoriamente, que há mulheres na terra, teremos que formular a pergunta: que é uma mulher?” (Simone BEAUVOIR, 1970, p. 9).

Se vamos abordar o ser mulher durante a pandemia de COVID-19, devemos conhecer quem elas são. Afinal de contas, o que é ser mulher? Possuir ovários? Mamas? A capacidade de gerar prole? Isso, com certeza, define o sexo biológico feminino, mas não *a mulher*. Dessa forma,

É no seio de um *mitsein* original que sua oposição [entre homens e mulheres] se formou e ela não a destruiu. O casal é uma unidade fundamental cujas metades se acham presas indissolavelmente uma à outra: nenhum corte é possível na sociedade por sexos. Isso é que caracteriza fundamentalmente a mulher: ela é o Outro dentro de uma totalidade cujos dois termos são necessários um ao outro (Simone BEAUVOIR, 1970, p. 13-14, *grifo no original*).

Assim, ao ser definida como o “Outro” cabe à mulher a função secundária, pois ao homem cabe a atuação pública, o trabalho laboral remunerado, a independência. Adjetivos positivados definem o homem, a mulher é definida pela negação, pelo que não o é, mas que muito “é” encara dentro de si. Esse “ser” foi sobrecarregado durante a pandemia de COVID-19, quando o público se tornou privado pelo trabalho remoto exigido pelo confinamento.

No dia 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o novo Coronavírus como uma pandemia; a partir dessa data, o número de casos novos e de mortes aumentou exponencialmente. A doença, até então desconhecida, avançou com alta taxa de mortalidade e elevada transmissibilidade e, como resposta, a maioria dos países decretou medidas de confinamento e distanciamento social, prevenção de infecções e higiene respiratória para a população.

As medidas restritivas impactaram profundamente todas as pessoas, mas, de maneira desigual, as mulheres:



[...] não é surpresa que a pandemia de COVID-19 tenha afetado desproporcionalmente as mulheres. Nos Estados Unidos da América (EUA), quase 2,4 milhões de mulheres abandonaram a força de trabalho desde fevereiro de 2020, em parte devido à súbita necessidade de trabalho não remunerado durante os bloqueios. Para as mães, a pandemia tem sido especialmente difícil (Molly CUMMINS; Grace BRANNON, 2022, p. 124).

Uma vez que o trabalho doméstico não remunerado é predominantemente realizado por mulheres, e tendo sido amplificado pelas ações de contenção do COVID-19, as pressões das desigualdades de gênero que as mulheres sentem, especialmente as mães, foram exacerbadas pela pandemia. Afinal, as crises têm a capacidade de expor fortemente os problemas sistêmicos e sociais de longa data, sendo esse o caso da pandemia de COVID-19 e as desigualdades de gênero no trabalho. As mulheres, em tempos de crise, são sempre mais vulneráveis¹ e mais afetadas do que os homens, e a pandemia do Coronavírus não foi uma exceção (Molly CUMMINS e Grace BRANNON, 2022). Ademais, há marcadores interseccionais que perpassam as desigualdades de gênero, tais como raça e classe, como destaca o Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA):

Para algumas mulheres e meninas, o impacto da desigualdade de gênero é amplificado por múltiplas fontes de discriminação com base em idade, raça, etnia, orientação sexual, deficiência ou mesmo localização geográfica. Quando diversos tipos de discriminação se cruzam, deixam as mulheres e meninas ainda mais em risco de não realizar a autonomia corporal, de não usufruir de seus direitos e ainda mais longe da igualdade de gênero (UNFPA, 2021, p. 9).

Em que pese estarmos discutindo de maneira ampla, milhares de trabalhadoras pretas e pobres em todo o país, na função de babás, domésticas ou nas linhas de frente de hospitais e supermercados continuaram exercendo a atividade profissional fora de casa. Ainda que

¹ A vulnerabilidade não diz respeito a alguma característica da mulher, mas à situação laboral e social que faz com que os direitos conquistados sejam colocados em risco, bem como a posição de trabalho.



esse debate seja extremamente relevante, desculpamo-nos pelo não aprofundamento, uma vez que avançar nessa discussão demandaria debruçarmo-nos sobre questões que fugiriam do recorte escolhido.

Voltando à discussão sobre a situação das mulheres durante a pandemia, é ainda mais árduo para aquelas que são mães, visto que o trabalho doméstico não se limita a limpar e cozinhar, mas a uma expectativa de que a mãe também arque unilateralmente com a educação e o cuidado dos filhos/as uma vez que

Outro dos eixos onde se constrói e se concretiza a desigualdade entre homens e mulheres é a reprodução. A mulher pode gerar um filho, e isto que em si é uma fonte de poder tem sido controlado e tem determinado outros papéis diminuindo as possibilidades e limitando a vida das mulheres em outros âmbitos, como por exemplo, no campo do trabalho (Francisco CABRAL; Margarita DÍAZ, 1998, p. 143).

O nascimento de uma criança é uma experiência crítica na vida de uma mulher. Esse momento implica várias mudanças que ocorrem tanto no nível individual, de mudanças hormonais e físicas, quanto no nível psicológico, alcançando as relações interpessoais. Essa experiência pode impactar negativamente no bem-estar individual, levando a várias formas de angústia e/ou doenças, incluindo ansiedade, alterações de humor e transtorno de estresse pós-traumático (Sara MOLGORA; Monica ACCORDIN, 2020).

Como o nosso foco é a questão da mulher na pandemia,

Em particular, é possível supor que o sofrimento habitual que várias mulheres sofrem devido à importante e crítica experiência da maternidade seria amplificada pela pandemia. De fato, essa situação já foi demonstrada como tendo tido um impacto negativo no bem-estar psicológico das mães e das mulheres pós-parto (Sara MOLGORA; Monica ACCORDIN, 2020, p. 4).

De fato, o sofrimento das mulheres grávidas e puérperas foi intensificado durante a pandemia, porque, no esforço para mitigar a disseminação do Coronavírus, as gestantes tiveram a autonomia limitada, foram impedidas de receber visitas durante o período de isolamento e



foram forçadas a separar-se dos bebês quando internadas em unidades de terapia intensiva. Além disso, houve aumento nas taxas de cesáreas, muitas vezes, indicadas em emergências, aumentando, assim, o risco para complicações maternas e neonatais (Jade CONNOR *et al.*, 2020).

Não só durante a gestação e o puerpério sofrem as mães; os infantes, adolescentes e mesmo jovens adultos/as buscam suporte primariamente na figura materna,

[...] além de ser exaustivo ficar em casa com os filhos, a responsabilidade pelo trabalho doméstico formal ou informal ainda é exclusivamente da mulher, representando uma desigualdade entre os gêneros masculino e feminino. Tal responsabilidade é marcada por opressão e adoecimento devido a naturalização da posição subalterna em que a mulher ocupa na sociedade e na hierarquia da estrutura familiar tradicional (Gabriele THEISGES, 2021, p. 56).

A posição subalterna da mulher reflete-se nos dados do Censo. Em 2010, as mulheres que tinham um salário mais próximo dos homens recebiam 78,5% do salário deles na mesma posição no setor de humanidades e artes, enquanto no setor de serviços elas recebiam apenas 53,2% do salário dos pares masculinos (IBGE, 2014). Assim, mesmo o trabalho remunerado feminino é colocado como inferior. Romper tais estruturas é fundamental para que haja uma revisão dos valores nucleares de estabelecimento da sociedade. Ainda a respeito da maternidade e do trabalho,

[...] mesmo que a maternidade não seja mais valorizada pela sociedade como antigamente, ainda é uma experiência importante e significativa para a mulher (como também para o homem), ou seja, ainda há o desejo em ser mãe. Entretanto, como o exercício da profissão também proporciona uma identidade própria, socialmente supervalorizada, exige-se, obrigatoriamente, que a mulher contemporânea seja bem-sucedida, forte e guerreira. (Shirley MACÊDO, 2020, p. 193).

Essa cobrança por desempenho não ocorreu sem custos para as mulheres, visto que “[...] observou-se que apesar da pandemia provocada pela COVID-19 afetar homens e mulheres, as mais afetadas pelas



suas conseqüências são as mulheres, sejam estas conseqüências consideradas econômicas ou sociais” (Gabriele THEISGES, 2021, p. 58). Se as mulheres trabalham fora para terem remuneração, e nos lares dedicam mais horas aos afazeres domésticos e aos cuidados dos filhos, não há como não considerar como uma sobrecarga.

Ao analisar essa realidade, com foco especial na pandemia e seus reflexos domésticos, Shirley Macêdo (2020) conclui que:

[...] o cuidado dos filhos e os afazeres domésticos como sendo atribuições que se relacionam com a maternidade e não com a paternidade, denotando a divisão sexual do trabalho no âmbito doméstico, algo já apontado por estudos que buscaram investigar o envolvimento de homens e mulheres no trabalho doméstico, na família e no cuidado com os filhos (Shirley MACÊDO, 2020, p. 195).

A divisão sexual do trabalho no âmbito doméstico ainda é pautada, em nosso meio, por uma valorização do homem que “ajuda” em casa, como se essa “contribuição” fosse um diferencial para ele. No entanto, é preciso quebrar esse paradigma, mas essa situação ainda está distante do ideal, conforme apontam os dados do IBGE (2019):

A taxa de realização de afazeres domésticos e/ou cuidado de pessoas era bem maior entre as mulheres (93,0%) do que entre os homens (80,4%). Além disso, as horas semanais gastas pelas mulheres (21,3 horas) nessas atividades eram, em média, quase o dobro das gastas pelos homens (10,9 horas). Mesmo em situações ocupacionais iguais, as mulheres dedicavam mais horas a afazeres domésticos e cuidado de pessoas do que os homens. Com isso, elas acabaram tendo menos tempo disponível para o trabalho remunerado (IBGE, 2019, p. 3).

Outra conseqüência do isolamento social imposto pela pandemia foi o impacto sobre a saúde física e mental das pessoas:

[...] o confinamento nesta situação social de pandemia implica em níveis elevados de estresse e pode comprometer a saúde mental das pessoas, pois a diminuição das interações sociais prejudica o sentimento de pertença do sujeito a determinados grupos que o auxiliam em momentos de crise. Isso, atrelado a distúrbios do sono,



ansiedade, medo, irritabilidade, mudanças no apetite, consumo de álcool e outras drogas (para amenizar a situação), pode levar a sérios processos de doença mental, principalmente em indivíduos mais vulneráveis (Shirley MACÊDO, 2020, p. 190).

Esses problemas de saúde provocados pela pandemia estão bastante documentados. Todavia, no caso das mulheres, além das consequências provocadas pela sobrecarga, a pandemia também exacerbou os riscos para a saúde de maneira desigual, principalmente na área da saúde sexual e reprodutiva. Isso porque “as pandemias pioram as desigualdades de gênero existentes para mulheres e meninas e podem impactar a forma como recebem tratamento e cuidados” (UNFPA, 2020, p. 3).

Desse modo, houve aumento dos casos de violência doméstica; os fatores estressores são vários, mas podem ser mencionados, principalmente, a instabilidade financeira gerada pelos níveis recordes de desemprego, a educação das crianças em casa, os casos de doença ou morte nas famílias, além das demandas de saúde mental não atendidas pela restrição de serviços (Alex PIQUERO *et al.*, 2021). Com efeito, no Brasil, no início da pandemia, em março de 2020, o Ligue 180 registrou aumento de 17% nas denúncias de violência contra a mulher (Emanuele MARQUES, 2020); na mesma direção, o relatório do Fórum Brasileiro de Segurança Pública apontou que o número de feminicídios aumentou no período mais restritivo da pandemia, entre fevereiro e maio de 2020 (Samira BUENO, 2022).

A pandemia também limitou o acesso das mulheres aos serviços de saúde, particularmente, aos serviços de planejamento reprodutivo, aumentando o risco para gestações não intencionais, abortos inseguros e mortes maternas (Jade CONNOR *et al.*, 2020). Dessa maneira, configura-se o cenário que muitas mulheres têm enfrentado durante a pandemia de COVID-19: a sobrecarga de funções soma-se riscos à saúde mental e física, principalmente na área da saúde sexual e reprodutiva.

Como lutar ou suportar essa carga e o peso de uma cultura centrada nas desigualdades de gênero que coloca sobre as costas da mulher tamanha responsabilidade? A religião, um bote salva-vidas nas revoltosas águas do cotidiano, ficou, em certa medida, indisponível; igrejas, templos e comunidades fecharam as portas, mas foram reinventados.



Camila Ribeiro (2022) aponta a religiosidade como apoio a esse momento particular:

Outro ponto a ser discutido é a influência do fator religião, embora na presente pesquisa a religiosidade não repercutiu em menor risco para sintomas de ansiedade e depressão. Tal achado diverge de outros estudos, ao apontarem que participar de alguma religião torna-se um significativo mecanismo de enfrentamento para a saúde mental, controle do estresse, redução da ansiedade e depressão. Vale ressaltar que recursos pessoais podem ser desenvolvidos pelo trabalhador como mecanismos de defesa para neutralizar o sofrimento potencializadores da resiliência. Incluem fé na transcendência, apoio da equipe, família, religião, prática de atividades físicas, experiência profissional e aprimoramento (Camila RIBEIRO et al., 2022, p. 6).

A religião, portanto, destacou-se como um dos mecanismos de defesa contra o sofrimento provocado pelos efeitos da pandemia. Passamos, assim, a discutir a respeito do papel da religião durante a pandemia e como ela se tornou fator importante para assegurar um estado minimamente saudável durante o isolamento social e as alternativas encontradas pelos locais de prática espiritual.

3. ESPIRITUALIDADE NA PANDEMIA E A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO

Uma das consequências do isolamento social foi o fechamento dos locais de práticas espirituais. Igrejas, templos e mosteiros foram considerados como serviços não essenciais; sendo assim, não poderiam receber público para as atividades. Entretanto, se a espiritualidade é parte importante do indivíduo e promove a manutenção do equilíbrio emocional, em um momento de medo como o gerado pela pandemia, o que fazer?

Decerto que as religiões se reinventaram; missas, cultos, preleções, meditações, aulas e outras práticas espirituais passaram a ser transmitidas pela internet, seja em canais privados por meio de uma gama variada de ferramentas como *Zoom*, *Meeting*, *Teams*, e outros, ou transmitidos por vídeos no *YouTube* ou mesmo pelas *Lives* das mídias sociais diversas. *Facebook* e *Instagram* tornaram-se templos. A tecnologia foi colocada a serviço da espiritualidade:



Ao longo da história humana, há também uma série de mediações da experiência de fé que são técnicas e tecnológicas. Trata-se de artifícios e artificialidades que não são “naturais”, mas inventados pelas pessoas na relação que estabelecem entre si e com o sagrado. Os gestos, os símbolos, a fala, a linguagem, a música, a escrita, a imagem, o digital: é mediante essa “complexa ecologia comunicacional”, na qual “tudo está estreitamente interligado” (Laudato si’, § 16), que a experiência de fé se torna possível. (Moisés SBARDELOTTO, 2020, p. 99-100).

Mas qual interface de mediação precisamos? Decerto que em algumas religiões o papel do sacerdote é fundamental na mediação da fé, ele pode consagrar uma hóstia, um óleo ou outro objeto, pode ouvir confissões e acalantar corações. No caso do budismo, algumas escolas delegam ao monge/monja a condução das cerimônias e das meditações, em silêncio ou guiadas. Em algumas tradições, leigos/as podem coordenar grupos, mas alguém com mais experiência, dotado/a de certa autoridade deve fazer a mediação.

Contudo, o isolamento social privou o contato físico, mas, em uma constante reinvenção, o ser religioso torna-se o ser tecnológico, nas explicações de Moisés Sbardolotto (2020):

O ser humano, portanto, não é apenas *homo religiosus*, mas também *homo technologicus*. Essa articulação entre a dimensão religiosa e a dimensão tecnológica é constitutiva da humanidade. Afinal, a técnica, já dizia Bento XVI, é “um dado profundamente humano, ligado à autonomia e à liberdade do ser humano” (Caritas in veritate, n. 69). É por meio dela que a pessoa “realiza a própria humanidade”, o que envolve também a sua experiência religiosa. (Moisés SBARDELOTTO, 2020, p. 100, *grifo no original*).

Desse modo, a distância entre o universo virtual e o concreto foi desfeita pelos *smartphones*. Na década de 1990 era necessário discar uma conexão para acessar a internet; o mundo digital estava completamente apartado do cotidiano. Hoje, carregamos em nossos bolsos as mídias sociais, programas de troca de mensagens, somos rastreados, da nossa localização aos nossos desejos. Os “robozinhos” da internet selecionam o conteúdo que vamos ver, o que desejamos comprar e, por que não, as



nossas vivências espirituais. “Hoje, vivemos uma experiência ‘onlife’. A conectividade já é uma dimensão existencial das pessoas. Redes e ruas estão mais do que nunca conectadas e interligadas. O ‘véu’ dessa separação se rasgou há um bom tempo” (Moisés SBARDELLOTTO, 2020, p. 102).

Com a pandemia ocorreu um pânico generalizado na sociedade. Como já vimos, crises de ansiedade, sintomas depressivos e angústia foram observados em níveis elevados, com alguns grupos mais vulneráveis aos efeitos da pandemia sobre a saúde mental. As primeiras pesquisas realizadas na China mostraram, por exemplo, uma proporção significativa de sintomas de depressão, ansiedade, insônia, desconforto, síndrome de estresse pós-traumático e Burnout entre profissionais da saúde. (Bárbara RODRIGUEZ; Tania SÁNCHEZ, 2020; Felipe CORNELL *et al.*, 2020).

O medo é uma reação natural que ocorre em decorrência de uma ameaça real e eminente; afinal, as pessoas estavam morrendo, os hospitais ficando superlotados, a incerteza era a única certeza. “Contudo, situações em que o medo se faz presente podem acabar acarretando ansiedade, podendo causar, por vezes, um grande mal-estar aos indivíduos, acentuando ainda mais os desafios postos pela pandemia” (Matheus NASCIMENTO, 2022, p. 9).

Onde buscar amparo? “A religiosidade entra em cena durante a pandemia quando as pessoas esperam que a religião entregue a segurança de que se necessita na certeza de que Deus não abandona seu povo” (Matheus NASCIMENTO, 2022, p. 9-10). É preciso encontrar respostas e amparo para o desespero e a incerteza. Assim,

Uma possibilidade de resposta, é que a religião como prática da espiritualidade, oferece a esperança como uma válvula de escape para a superação do cenário caótico dessa sociedade. A espiritualidade, para Leonardo Boff (2018, p. 166), é um “horizonte de esperança e de capacidade de autotranscendência”, é necessária para “o pleno desabrochar de nossa individuação” e é o “espaço da paz no meio dos conflitos e desolações sociais e existenciais” (Matheus NASCIMENTO, 2022, p. 9-10).

Então, a prática da espiritualidade é um espaço para a busca da paz. Essa paz que não é encontrada no mundo externo é buscada como um refúgio interno. Se não encontramos paz, porque passamos a viver



o medo de estar em um filme hollywoodiano de apocalipse, em que poucos sobreviverão no planeta, ou se as trombetas do fim dos tempos estão chegando, se não podemos mais contar com a benesses desta vida, precisamos nos preparar para a próxima. Isso ocorre, porque

Os tempos de crise são favoráveis à vida espiritual, pois convocam as pessoas ao ritmo de adentramento. Abre-se a rota do caminho interior, do “ponto virgem”, suscitando energias singulares para enfrentar o ritmo sombrio das dificuldades e recuperar o tecido da alegria. [...] capaz de provocar em nós mudanças substantivas e apontar caminhos jamais traçados e que são essenciais para a nossa sanidade (Faustino TEIXEIRA, 2020, p. 10).

A sanidade foi profundamente afetada na pandemia, levando ao aumento global de distúrbios como a depressão e a ansiedade. Segundo pesquisa publicada em *The Lancet*, foram diagnosticados um total de 53 milhões de novos casos de depressão e 76 milhões de casos de ansiedade em 2020. Entre os grupos mais afetados por esses problemas estão as mulheres e os jovens (Lucas ROCHA; Léo LOPES, 2021). Foi necessário dar o devido amparo a essas pessoas.

No campo da religião, instituições e grupos religiosos se encontram no desafio de criar formas de manutenção da fé e do bem-estar dos fiéis ante a morte constante, além de gerar um campo de experimentação do sagrado que se adeque ao isolamento social e normas sanitárias (Ivani ANDRADE et al., 2021, p. 120).

A partir disso, surgiram os encontros virtuais, a possibilidade de levar a experiência espiritual para dentro das casas. Ocorreu uma notória evolução tecnológica nessas transmissões. Já existiam alguns canais dedicados à religião, tanto na televisão quanto nos canais do YouTube, mas isso era restrito aos grandes templos. Com o isolamento social, mesmo os pequenos grupos precisaram se adaptar, alguns de forma caseira, fazendo transmissões pelo celular e se profissionalizando ao longo do tempo. Tanto é assim que, no ápice do isolamento, equipamentos eletrônicos como *webcams* tornaram-se difíceis de encontrar.



Além do mais, a prática religiosa coletiva não se restringe apenas ao contato com o sagrado e a mediação, há convívio com os pares, o momento de socialização e acolhimento personalizado. Esse conjunto de fatores determina a importância das cerimônias. Reinventar-se inclui, também, pensar em alternativas a outros momentos do encontro que não somente o ritualístico.

O estudo de um caso de retiro meditativo budista virtual será objeto de análise do próximo tópico. A pandemia possibilitou que religiões minoritárias expandissem as fronteiras para além dos muros das instituições. Algumas já realizavam aulas, encontros, grupos de estudos, palestras, cursos de forma virtual, mas a pandemia fez com que mais pessoas buscassem essas alternativas virtuais.

Aplicativos de espiritualidade também se multiplicaram, foi possível baixar, de forma gratuita ou não, meditações guiadas, temporizadores com toque de sinos, até aplicativos que lembram o/a usuário/a que é momento de meditar. Essas foram algumas formas nas quais o budismo (e as meditações derivadas como o *mindfulness*) alcançaram muitos adeptos.

É claro que foram buscadas muitas outras formas de espiritualidade. Entretanto, a meditação, ênfase deste trabalho, também atraiu muitas pessoas, talvez motivadas pelo desejo crescente por conhecer técnicas derivadas de forte campanha de *marketing* sobre os seus benefícios e as suas promessas de bem-estar e redução de estresse:

Os indivíduos que meditam regularmente apresentam um nível diário de ansiedade menor, em relação aos que não praticam a técnica. É evidenciada então a relevância em realizar a meditação diariamente, pois possibilita um maior autocontrole e menor índice de ansiedade em situações de cobrança de resultados no ambiente de trabalho, além de apresentarem maior capacidade de resistir a condições adversas do cotidiano, apresentando menores riscos de desfechos negativos diante deles. Deste modo, o uso da meditação promove o bemestar no ambiente de trabalho, proporcionando maior foco, qualidade de vida, bemestar e saúde aos indivíduos (Bárbara MELO, 2021, p. 69).

Essa pesquisa continua apresentando os benefícios da meditação e os resultados obtidos. No estudo foi aplicada a técnica de *mindful-*



ness por 21 dias, conforme o protocolo da pesquisa. “Os resultados da pesquisa revelam que a atividade de meditação contra o estresse pode permitir a promoção de saúde e qualidade de vida dos praticantes, diante de um contexto de alta vulnerabilidade ambiental, orgânica e psicossocial” (Bárbara MELO, 2021, p. 69).

A prática frequente de meditação é fomentadora de bem-estar subjetivo, ou seja, nos/as praticantes é possível observar uma melhora nos índices de afetos positivos e satisfação com a vida, tanto entre praticantes recentes como entre aquelas pessoas que a incorporaram à rotina há mais tempo. Em ambos os casos (praticantes regulares ou não) observa-se menores níveis de efeitos negativos, o que pode ser um fator incentivador para as pessoas aderirem a prática (Elaine CORTEZ *et al.*, 2022).

Os benefícios são variados e estudos conduzidos durante a pandemia de COVID-19 apresentam resultados muito benéficos para a saúde mental de praticantes. Por exemplo, um estudo realizado na Itália com 58 professoras avaliou um programa de meditação de oito semanas, por meio de encontros presenciais e remotos. Os resultados mostraram melhoria significativa nos indicadores de ansiedade, depressão, empatia, exaustão emocional, bem-estar psicológico e níveis de atenção (Alessio MATIZ *et al.*, 2020). No estudo de Elaine Cortez (2022),

Foi possível verificar que os participantes conseguiram se conectar com a prática da meditação e relataram a diminuição do estresse, da ansiedade e das aflições que todos são expostos no cotidiano, principalmente no momento atual de pandemia por COVID-19. Através dessa reflexão, entende-se que os efeitos positivos apresentados pela utilização da meditação como uma das Práticas Integrativas e Complementares no período de isolamento e/ou distanciamento social ocasionado pela pandemia pode ser considerada como um complemento ao cuidado e autocuidado (Elaine CORTEZ *et al.*, 2022, p. 5).

O reconhecimento da importância da meditação como complemento aos tratamentos medicamentosos para ansiedade e depressão foi reconhecido de tal forma que, por meio da Portaria nº 849, de 27 de março de 2017 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017), foi inserido como Prática Integrativa e Complementar. Essa possibilidade deu oportunidade de



“deselitizar” as práticas de meditação, normalmente frequentadas por pessoas de classes sociais mais elevadas.

Não foram encontrados dados sobre o número de municípios que conseguiram implantar as Práticas Integrativas e Complementares, não sendo possível utilizar os dados no presente trabalho. Entretanto, o fato de estarem previstas já é um passo para facilitar o acesso à população em geral.

4. MEDITAÇÃO COMO EMPODERAMENTO

Porque falar de empoderamento feminino na meditação budista? Essa questão é respondida por uma constatação de Rita Gross (2005), na qual ela reflete e apresenta as questões das mulheres dentro das comunidades budistas (*samgha*²):

Em muitos sanghas budistas ocidentais a liderança é dividida em duas formas principais: liderança administrativa e ensino. Algumas vezes a mesma pessoa exerce ambas, porém, frequentemente, existe uma especialização. Mulheres, em geral, são lideranças administrativas e alguns centros procuram ter codiretores, um homem e uma mulher. Algumas vezes argumenta-se que, devido às mulheres terem assumido papéis administrativos importantes em organizações budistas ocidentais, o problema de discriminação de gênero foi resolvido (Rita GROSS, 2005, p. 418).

Entretanto, o problema da discriminação mencionado no excerto não foi resolvido. É fato que na maioria das comunidades budistas do Brasil as lideranças de ensino são ocupadas por homens, ficando as mulheres com os cargos administrativos (Nirvana FRANÇA, 2022). Todavia, esse quadro está em mudança, começando a existirem comunidades com lideranças femininas ou com representação significativa das mulheres.

2 A palavra *samgha* (comunidade) apresenta grafias diferentes dependendo do/a tradutor/a, sendo comum também a grafia *sangha*, sem a apresentação dos diacríticos. A primeira forma apresentada está em sânscrito transliterado, a segunda, a utilizada na tradução deriva do Páli (*saṅgha*), sendo removido os diacríticos em uma tentativa de aporuguesar o termo.



Às pessoas que não conhecem o budismo e a estrutura de forma geral, Rita Gross (2005) explica: “o principal papel de liderança no budismo é, e sempre foi, aquele do professor de *dharma*; a liderança administrativa jamais vai se sobrepôr ao papel do professor de *dharma*” (Rita GROSS, 2005, p. 418). Ensinar a doutrina é considerada a mais nobre das tarefas. Um importante autor budista, fundador da Tradição Geluk do budismo tibetano, Lama Je Tsongkhapa Lobsang Dragpa, explicou que a generosidade de ensinar, mesmo que apenas uma linha de *dharma*³, reúne méritos superiores às maiores oferendas materiais que podem ser feitas (Lama Je TSONGKHAPA, 2021). A reunião de méritos, segundo Tsongkhapa, é necessária para que o último objetivo seja alcançado, ou seja, para que a pessoa se torne um/a Buda.

É preciso, então, resgatar o protagonismo das mulheres no budismo. Faz-se necessário que a elas seja restabelecido o direito de ensinar, como ocorreu no tempo do Buda histórico, Siddhārtha Gautama, pois nas epifanias e hagiografias das mulheres, encontradas no Therīgāthā (Charles HALLISEY, 2015) e no Therīpadāna (Jonathan WALTERS, 2018) as mulheres ensinavam umas às outras e, inclusive, ensinavam aos homens. Ocorre que, com o tempo e a expansão do budismo, as culturas patriarcais nas quais ele se difundiu consumiram o direito feminino de ensinar. Mais debates sobre os impactos dessa questão serão abordados adiante.

Assim, é necessário reempoderar as mulheres budistas, uma vez que o empoderamento pode ser bastante potente para a concepção e a avaliação de práticas que visem promover a autonomia e a superação de desigualdade de poder (Paloma MARINHO; Hebe GONÇALVES, 2016). Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), um dos sete princípios do empoderamento das mulheres é “promover a igualdade através de iniciativas e defesa comunitária” (ONU Mulheres, 2016, p. 16). Esse princípio aponta para o engajamento comunitário, o qual facilita o estabelecimento de vínculos e a inclusão, promove a igualdade e a diversidade e inspira outros grupos comunitários.

Dessa maneira, não se empodera uma pessoa, mas uma coletividade. Então, quando uma mulher se torna professora de *dharma*, ela

³ *Dharma*, no contexto do presente trabalho, refere-se à doutrina budista.



tem o potencial de liderar e inspirar outras praticantes, fazendo uma retroalimentação positiva. Quando ela ensina e inspira, forma outras professoras que também farão o mesmo, em uma reação em cadeia de virtudes e conquistas.

Por isso, não se trata de uma necessidade individual. “Indivíduos empoderados formam uma coletividade empoderada e uma coletividade empoderada, conseqüentemente, será formada por indivíduos com alto grau de recuperação da consciência do seu eu social, de suas implicações e agravantes” (Joice BERTH, 2019, p. 36). “É o empoderamento um fator resultante da junção de indivíduos que se reconstroem e desconstroem em um processo contínuo que culmina em empoderamento prático da coletividade, tendo como resposta as transformações sociais que serão desfrutadas por todos e todas” (Joice BERTH, 2019, p. 37).

Esse movimento coletivo de transformação faz-se necessário porque, segundo Rita Gross (2005), alguns fatores impedem ou obstaculizam as mulheres a ocuparem as posições importantes no budismo⁴. Não serão citados todos, os aplicáveis e relevantes ao presente caso são: “A quarta maneira pela qual as regras e práticas que tornam difícil ou impossível às mulheres se tornarem professoras altamente respeitadas de dharma é particularmente devastadora. As mulheres praticantes não têm um modelo a ser seguido” (Rita GROSS, 2005, p. 420).

Ações estão sendo tomadas para reverter tal situação como a tradução do Therīgāthā e do Therīpadāna que promove o acesso às epifanias e hagiografias femininas. Essa iniciativa é necessária, uma vez que a versão em inglês não é acessível a muitas pessoas em nosso país, mas não é suficiente. Outro exemplo é o Retiro de meditação Sthāvira, o qual abordou em seu material e em suas atividades a equidade de gênero, mas isso será apresentado em tópico específico.

O quinto obstáculo à posição das mulheres no budismo está conectado ao anterior, de tal modo que

[...] a quinta maneira de tornar difícil ou impossível para as mulheres se tornarem professoras de dharma fere as mulheres do modo que

⁴ Em que pese o budismo ser formado por um grande número de Tradições e Escolas, Rita Gross (2005) refere-se ao budismo de forma geral, sem apontar um grupo específico.



pode ser o mais devastador de todos. Se há poucas ou nenhuma professora, as experiências ou pontos de vista femininos estão para sempre perdidos na história e as mulheres que conseguem atingir altos níveis de realização, apesar de todos os obstáculos que enfrentam, estão fora dos registros históricos. Então essa dificuldade intercepta a quarta dificuldade: a falta de um modelo para as mulheres praticarem (Rita GROSS, 2005, p. 421).

Desde que Rita Gross escreveu esse texto foram lançadas biografias das mulheres do nosso tempo, as quais são reconhecidas como professoras, como é o caso do livro “The Sakya Jetsunmas” (Elisabeth BERNARD, 2021). Esse é somente um exemplo, mas que evidencia uma luz que se acende na escuridão em que as mulheres foram colocadas. Artigos sobre as mulheres budistas estão sendo publicados. Conheceremos, a seguir, um retiro de meditação budista que colocou em prática a equidade de gênero.

4.1 O retiro de meditação Sthāvira: uma prática de meditação budista que contribuiu para a reflexão sobre o empoderamento da mulher

O retiro de meditação Sthāvira ocorreu entre os dias 11 de janeiro e 01 de março de 2021, em formato virtual, utilizando a plataforma Zoom. Foi organizado em três encontros diários, cada um com uma hora de duração, às 7 horas, às 13 horas e às 19 horas. No total, foram 144 sessões.

O retiro contou com a participação média de 57 pessoas, sendo 33 mulheres e 24 homens. Do total, 30 participaram de mais de 90% das sessões, 12 participaram de mais de 75% das sessões e o restante de pelo menos 50% das sessões.

A participação das mulheres professoras foi muito forte durante o retiro; as sessões foram conduzidas por oito professoras mulheres e quatro professores homens. Outra característica do retiro que também merece destaque é que a maioria eram leigas e leigos que ensinaram o *Dharma* junto com três professoras monjas e um professor monge sendo todas/os reconhecidas/os e certificadas/os como professoras e professores pela Associação Buddha-Dharma.

Durante o retiro foi utilizado um manual de meditações: “Coleção de Meditações: Tempo Sthāvira” (Plínio TSAI, 2021), composto



em três volumes e organizado da seguinte maneira: (1) Preces iniciais; (2) *sūtras* iniciais; (3) leituras; (4) treinamento de concentração (*Śamathavipaśyanāvihāra*); e (5) preces finais.

Essa estrutura possibilitou a prática das duas modalidades de meditação do budismo indiano que são necessárias, e complementares, para a libertação definitiva do ciclo de sofrimentos (*saṁsāra*): a primeira é a meditação analítica (*vipaśyanā*), que se fundamenta na análise do objeto de meditação, e envolve o domínio de conceitos por meio do raciocínio e da investigação. Durante o retiro foram ensinados fundamentos teóricos que tiveram como objetivo familiarizar os/as praticantes com alguns conceitos básicos do budismo indiano, os quais foram contemplados nos ensinamentos dos *sūtras* iniciais e das leituras. A segunda modalidade é a meditação não discursiva (*śamatha*), unifocalizada sobre um objeto mental (Plínio TSAI, 2021). A prática dessa meditação não foi o objetivo do retiro, mas houve um momento de prática de concentração não discursiva, contemplado no tópico quatro.

Voltando ao desenvolvimento das etapas do retiro, os tópicos dois e três possuem um conjunto de leituras individualizado para cada dia e horário (manhã, tarde e noite), o tópico quatro consiste em três treinamentos distintos de concentração meditativa, sendo a escolha do treinamento de acordo com o horário do dia e o último tópico tem o mesmo conteúdo em todas as sessões.

Vamos nos deter no primeiro tópico, as preces iniciais. Nesse, homenageia-se o fundador do budismo, o Buda Śākyamuni; em seguida duas homenagens se alternam em igual distribuição nas sessões, as homenagens aos dez veneráveis realizados e as homenagens às dez veneráveis realizadas.

Os dez veneráveis realizados já são conhecidos por muitos budistas. Pode-se perceber, no grupo dos dez veneráveis, a equidade social do Buda. Nele, há pessoas vindas das diversas varṇas⁵ indianas.

⁵ Varṇas, forma de organização social que segrega as pessoas em função do seu nascimento em determinada família. Os estratos sociais vão dos mais elevados, os sacerdotes, aos mais baixos, os camponeses e escravos, no meio, temos guerreiros e comerciantes. Nessa estrutura, não há mobilidade social e os sofrimentos que a pessoa experimenta são em decorrência do *karma* que, nesse contexto, é definido como resultado das ações passadas em uma espécie de destino que precisa ser purificado pelo sofrimento.



Mahākāśyapa, um dos principais discípulos do Buda, era da varṇa brâmane (sacerdote); Ānanda, o atendente de Buda era seu primo, vindo da varṇa guerreira, Upāli, responsável pela recitação do *vinaya*⁶ no primeiro concílio budista, veio da mais baixa varṇa, ele era um barbeiro escravo. Não vamos avançar falando dos dez homens, porque o nosso foco é nas mulheres e no empoderamento delas; assim sendo, vamos à apresentação das dez veneráveis.

A *Homenagem II: às dez veneráveis realizadas* começa com: “Nas qualidades e realizações das dez veneráveis realizadas, nos regozijamos” (Plínio TSAI, 2021, p. 19). Vamos a uma explicação a respeito desse preâmbulo das homenagens.

Os grandes monges são assim chamados em virtude de suas realizações, que podem ser verificadas por meio de tempo (para se tornar um venerável é preciso pelo menos de quinze anos contínuos de cultivo dos votos e celibato) ou por meio de realizações efetivas (isso é feito por meio de experimentação e verificação de acordo com os métodos ensinados pelo Buda histórico e que foram sistematizados nos tratados de Meditação e Teoria da Realidade. (Plínio TSAI, 2019, p. 59).

O epíteto “Venerável” também é aplicado às monjas, em referência às mulheres que podem ser admiradas e que servem de exemplo para a comunidade (entendendo por comunidade os quatro tipos de praticantes, monges, monjas, leigos e leigas).

Outra forma de categorizar os praticantes é conforme as realizações e desenvolvimento no *Caminho*, referindo-se então como “Caminho dos ouvintes”, porque alude aqueles/as que seguem os ensinamentos do Buda. Pertencer a determinado grupo implica em ser capaz de comprovar a obtenção um rol de realizações típicas de cada estágio⁷. “A paz definitiva é verificável completamente somente no nível de um Realizado (arhat, āluóhàn, 阿羅漢), nos demais níveis o praticante pode regredir e perder os frutos que já foram obtidos pela sua prática” (Plínio TSAI, 2019, p. 41-42).

⁶ *Vinaya*: grupo de ensinamentos referentes aos códigos de conduta monástico e ensinamentos a ele correlatos.

⁷ Para conhecer os estágios do Caminho do Ouvinte, recomenda-se a leitura do Sermão do Grande Fundamento (Plínio TSAI, 2019), Capítulo 2.



Dessa maneira, quando no Tempo Sthāvira são colocados lado a lado os dez veneráveis e as dez veneráveis, está sendo lembrado que ambos possuem as mesmas realizações. Assim, a prática do retiro manteve a equidade de gênero, porque as recitações da homenagem para ambos foram feitas de forma intercalada, alcançando igual número. Esse procedimento também contempla a crítica feita por Rita Gross (2005), de que faltavam exemplos femininos às mulheres budistas.

Na recitação das homenagens é importante conhecer a biografia das homenageadas porque o objetivo é que os/as praticantes possam ser inspirados pelo exemplo. Assim, na condução das sessões do retiro houve um momento de explicações, no qual o/a professor/a responsável por aquela sessão deveria dar um ensinamento. Naquelas ocasiões, foi possível aos/às participantes conhecerem a biografia de cada uma delas, pois tal tema foi abordado.

Vamos conhecer, de forma muito breve, quem são as dez veneráveis realizadas escolhidas para compor a prece. Infelizmente, dada a natureza do presente trabalho a explicação será breve, lançando apenas luz sobre a existência dessas grandes mulheres, como um eco que reverbera do passado no presente como fonte de inspiração:

(1) “venerável *arhat* Mahāprajāpatī Śākya Gotama, a mãe de todas as veneráveis” (Plínio TSAI, 2021, p. 19), considerada a mãe de todas as monjas porque foi ela quem liderou o movimento feminino que buscou pelo estabelecimento da comunidade monástica para as mulheres. Ela foi a madrasta do Buda, responsável pela criação dele, posto que a mãe biológica faleceu durante os primeiros dias de vida do Buda. Ela liderou, no século V a.C., a primeira marcha de mulheres por direitos iguais;

(2) “venerável *arhat* Yaśodharā Śākya Gotama” (Plínio TSAI, 2021, p. 19), foi casada com o Buda. A princesa participou da marcha ao lado da sogra, e quando do estabelecimento da comunidade feminina, tornou-se professora. Atribui-se a ela a libertação de quinhentas mulheres (ou seja, elas tornaram-se *arhats*), sendo tal feito descrito extensivamente em um capítulo próprio do Therīapadāna;

(3) “venerável *arhat* Tiṣya Śākya Gotama” (Plínio TSAI, 2021, p. 19). A principal concubina do Príncipe Sidharta (Buda) quando ele vivia no palácio. Ela foi capaz de treinar de maneira severa, libertando-se de tudo o que a prendia neste mundo;



(4) “venerável *arhat* Mutra” (Plínio TSAI, 2021, p. 19). Foi uma mulher casada que conseguiu se libertar do desejo sexual e alcançou a libertação;

(5) “venerável *arhat* Dharmadāna” (Plínio TSAI, 2021, p. 19). Ela alcançou a libertação por se libertar dos prazeres dos sentidos;

(6) “venerável *arhat* Uttarā” (Plínio TSAI, 2021, p. 19). Alcançou a libertação pelo controle da fala e da mente;

(7) “venerável *arhat* Dharma” (Plínio TSAI, 2021, p. 19). Alcançou a libertação pela mendicância, donde foi capaz de meditar sobre a fragilidade do corpo;

(8) “venerável *arhat* Adhikasa” (Plínio TSAI, 2021, p. 19). Foi uma rica meretriz do reino de Kasi que, tendo adentrado a comunidade das monjas, por meio do esforço e da disciplina, alcançou a libertação;

(9) “venerável *arhat* Cittā” (Plínio TSAI, 2021, p. 19). Alcançou a libertação em idade avançada, tendo conseguido abrir mão mesmo das posses mais básicas de uma monja;

(10) “venerável *arhat* Sāmā” (Plínio TSAI, 2021, p. 19). Lutou muito para alcançar a libertação, tendo deixado o monastério e retornado mais de uma vez.

Essas breves linhas apenas mostram o horizonte das monjas *arhats*, mas, ao citá-las e homenageá-las em nome de todas, podemos exaltar esses exemplos para inspirar mulheres. Ao prestarmos as devidas homenagens, relembramos os feitos e mostramos que, por mais que se acredite que o renascimento feminino seja considerado desafortunado, os obstáculos que a sociedade impõe às mulheres não são empecilhos para que elas alcancem os mais elevados frutos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As definições de empoderamento são muito variadas; contudo, neste trabalho escolhemos propositalmente uma definição feminista, proposta por HERA, porque entendemos que vai de encontro à abordagem de “empoderamento para a libertação” (Cecília SARDENBERG, 2015, p. 3-4). Nessa abordagem, a ênfase é na ação coletiva e nas organizações de mulheres, sem deixar de lado o empoderamento nos campos psicológico e individual.



A história das mulheres no budismo é uma história de emancipação, uma vez que, em que pese os retrocessos e obstáculos enfrentados em diferentes tradições, as mulheres sempre perseguiram o mais elevado ideal budista, *nirvāna*, porque o Buda histórico igualou homens e mulheres ao afirmar que ambos têm as mesmas possibilidades de obter a libertação definitiva e irreversível dos sofrimentos mentais e existenciais.

O retiro de meditação Sthāvira foi planejado e realizado durante um dos momentos mais difíceis da história recente da humanidade, a pandemia de COVID-19, a qual tem impactado mais profundamente as mulheres. E foi nesse contexto que se criou um espaço meditativo coletivo que permitiu a reflexão sobre como a meditação pode ser uma ferramenta para o empoderamento das mulheres. Essa reflexão se fez em duas direções: de um lado, a participação de mulheres, monjas e leigas como professoras de Dharma, refletindo os avanços recentes do papel da mulher no budismo. De outro lado, as recitações das homenagens às dez veneráveis realizadas nas quais a contínua lembrança das homenageadas serviu como inspiração para as mulheres de que é possível obter o *nirvāna*, da mesma maneira que para os homens.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Ivani Coelho *et al.* O fenômeno religioso na pandemia da COVID-19. **Último Andar**, v. 24, n. 38, 2021. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/ultimoandar/article/view/54674>>. Acesso em: 18 set. 2022.

BEAUVOIR, Simone. **O segundo sexo: fatos e mitos**. 4 ed. São Paulo: Difusão Europeia do Livro, 1970.

BENARD, Elisabeth A. **The Sakya Jetsunmas: The Hidden World of Tibetan Female Lamas**. Califórnia: The Sapan Fund, 2021.

BERTH, Joice. **Empoderamento**. São Paulo: Sueli Carneiro; Pólen, 2019.

BUENO, Samira. **Violência contra mulheres em 2021**. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. 2022. Disponível em: <<https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2022/03/violencia-contra-mulher-2021-v5.pdf>>. Acesso em 01 out 2022

CABRAL, Francisco; DÍAZ, Margarita. Relações de gênero. In: **Cadernos afetividade e sexualidade na educação: um novo olhar**. Belo Horizonte: Rona Editora, 1998. p. 142-150.

CONNOR, Jade *et al.* Health risks and outcomes that disproportionately affect women during the Covid-19 pandemic: A review. **Social Science & Medicine**, v. 266, p. 1-7, dez. 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32950924/>>. Acesso em: 01 out. 2022.



- CORNELL, Felipe *et al.* The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of healthcare professionals. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 4, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csp/a/w4b75QrVXtq3DjFbns64pCw>>. Acesso em: 01 out. 2022.
- CORTEZ, Elaine Antunes *et al.* Online meditation: an educational strategy to promote mental health in the context of the COVID-19 pandemic. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, 2022. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17241>>. Acesso em: 18 set. 2022.
- CUMMINS, Molly Wiant; BRANNON, Grace Ellen. Mothering in a Pandemic: Navigating Care Work, Intensive Motherhood, and COVID19. **Gender Issues**, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s12147-022-09295-w>>. Acesso em: 01 ago. 2022.
- FRANÇA, Nirvana de Oliveira Moraes Galvão de. Mulheres budistas como líderes e professoras: Brasil 18 anos depois. **Coisas do gênero** - Revista de estudos feministas em Teologia e Religião, 2022. Disponível em: <http://198.211.97.179/periodicos_novo/index.php/genero/article/view/1653> Acesso em 30 nov 2022.
- FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (UNFPA). **COVID-19 Um olhar para gênero. Proteção da Saúde e dos Direitos Sexuais e Reprodutivos e Promoção da Igualdade de Gênero**. New York: UNFPA, 2020.
- FUNDO DE POPULAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (UNFPA). **Situação da População Mundial 2021. Meu corpo me pertence. Reivindicando o direito à autonomia e à autodeterminação**. Brasília, DF: UNFPA, 2021.
- GROSS, Rita. Mulheres budistas como líderes e professoras. Tradução: José T. M. Baccellar; Rosa Weiss. **Estudos Feministas** 13, n. 2, 2005. Disponível em: <<http://www.jstor.org/stable/43596725>>. Acesso em: 27 ago. 2022.
- HALLISEY, Charles. **Therīgāthā: Poems of the first buddhist women**. Londres, Murty Classical Library of India: Harvard University Press, 2015.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Estatísticas de Gênero: Uma análise do Censo Demográfico 2010**. Rio de Janeiro: IBGE, 2014. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv88941.pdf>>. Acesso em: 07 set. 2022.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Mulheres dedicam mais horas aos afazeres domésticos e cuidado de pessoas, mesmo em situações ocupacionais iguais a dos homens**. Brasília: Estatísticas Sociais, 2019. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/24266-mulheres-dedicam-mais-horas-aos-afazeres-domesticos-e-cuidado-de-pessoas-mesmo-em-situacoes-ocupacionais-iguais-a-dos-homens>>. Acesso em: 12 ago. 2022.
- MACÊDO, Shirley. Ser mulher trabalhadora e mãe no contexto da pandemia Covid-19: tecendo sentidos. **Revista do NUFEN**, v. 12, n. 2, 2020. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rnufen/v12n2/a12.pdf>>. Acesso em: 20 ago. 2022.



- MARINHO, Paloma Abelin Saldanha; GONÇALVES, Hebe Signorini. Práticas de empoderamento feminino na América Latina. **Revista de Estudos Sociais**, n. 56, 2016. Disponível em: <<http://journals.openedition.org/revestudsoc/9863>>. Acesso em: 18 set. 2022.
- MARQUES, Emanuele Souza et al. A violência contra mulheres, crianças e adolescentes em tempos de pandemia pela COVID-19: panorama, motivações e formas de enfrentamento. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 36, n. 4. 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0102-311X00074420>>. Acesso em: 10 set. 2022.
- MATIZ, Alessio et al. Positive Impact of Mindfulness Meditation on Mental Health of Female Teachers during the COVID-19 Outbreak in Italy. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, p. 6450, 2020. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32899739/>>. Acesso em: 01 out. 2022.
- MELO, Bárbara de Caldas et al. Meditação na redução do estresse em profissionais de saúde na pandemia do Covid-19: revisão narrativa. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 31, n. 03, 2021. Disponível em: <<https://revistaccs.escs.edu.br/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/728>>. Acesso em: 18 set. 2022.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Brasília, 2017. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/prt_849_27_3_2017.pdf>. Acesso em: 18 set. 2022.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Cadernos de Atenção Básica**. n. 26. Saúde Sexual e Reprodutiva. Brasília, DF, 2013.
- MARINHO, Paloma; GONÇALVES, Hebe. As práticas dos profissionais de saúde em relação à violência de gênero em uma maternidade no Rio de Janeiro. **HU Revista**, Juiz de Fora, v. 42, n. 2, p. 97-104, jul./ago. 2016. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/09/1941/2434-15192-1-pb.pdf>>. Acesso em: 30 nov. 2022.
- MOLGORA, Sara; ACCORDINI, Monica. Motherhood in the Time of Coronavirus: The Impact of the Pandemic Emergency on Expectant and Postpartum Women's Psychological Well-Being. **Psychol.**, Sec. Psychology for Clinical Settings, October 2020. Disponível em: <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567155>>. Acesso em: 02 ago. 2022.
- NASCIMENTO, Matheus L. de Souza. Religião: um recurso em meio à pandemia. **Último Andar**, v. 25, n. 39, 2022. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/ultimoandar/article/view/55657>>. Acesso em: 28 ago. 2022.
- ONU Mulheres. **Princípios de empoderamento das mulheres**. 2016, 24p.
- PIQUERO, Alex; JENNINGS, Wesley; JEMISON, Erin; KAUKINEN, Catherine; KNAUL, Felicia Mari. Domestic violence during the COVID-19 pandemic - Evidence from a systematic review and meta-analysis. **Journal of Criminal Justice**, v. 74, n. 101806, 2021.
- RIBEIRO, Camila Lima et al. Ansiedade e depressão em profissionais de enfermagem de uma maternidade durante a pandemia de COVID-19. **Escola Anna Nery**. v. 26, 2022. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2022-0041pt>>. Acesso em: 05 ago. 2022.



ROCHA, Lucas; LOPES, Léo. **Pandemia de Covid-19 provoca aumento global em distúrbios de ansiedade e depressão.** São Paulo: CNN, 2021. Disponível em: <<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/pandemia-de-covid-19-provoca-aumento-global-em-disturbios-de-ansiedade-e-depressao/>>. Acesso em: 15 set. 2022.

RODRÍGUEZ, Bárbara; SÁNCHEZ, Tania. The Psychosocial Impact of COVID-19 on health care workers. **International Braz J Urol**, v. 46, n. suppl. 1, p. 195-200, 2020.

SARDENBERG, Cecília, M. B. Gênero, religião e (des)empoderamento de mulheres: o caso de Plataforma, Bahia. In: ROSADO, Maria José. **Gênero, Feminismo e Religião.** Sobre um campo em construção. Rio de Janeiro: Garamond, 2015.

SBARDELOTTO, Moisés. **Virtualização da fé?** Reflexões sobre a experiência religiosa em tempos de pandemia. Belo Horizonte: Annales FAJE, v. 5, n. 4, 2020. Disponível em: <<https://www.faje.edu.br/periodicos/index.php/annales/article/view/4664/4572>>. Acesso em: 10 ago. 2022.

TEIXEIRA, Faustino. **A dimensão espiritual da crise do coronavírus.** São Leopoldo: Instituto Humanitas Unisinos, 2020. Disponível em: <<http://www.ihu.unisinos.br/78-noticias/597292-a-dimensao-espiritual-da-crise-do-coronavirus>>. Acesso em: 01 set. 2022.

THEISGES, Gabriele dos Santos. **A percepção de mulheres sobre a maternidade e a influência do gênero no exercício de cargos de liderança sob o contexto provocado pela pandemia da COVID-19.** Trabalho de Conclusão de Curso, Bacharelado em Administração, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2021.

TSAI, Plínio Marcos. **Coleção de Meditações:** Tempo Sthāvira, volume III. Valinhos: Editora Associação Buddha-Dharma, 2021.

TSAI, Plínio Marcos. **Sermão do Grande Fundamento:** Tradução bilingue e comentário. Valinhos: ATG, 2019.

TSONGKHAPA, Lama Je. **Lamrim Chenmo:** O grande tratado do caminho gradual da iluminação, parte V, ensinamentos do escopo superior, desenvolvendo o espírito da iluminação. Tradução Plínio Marcos Tsai. Valinhos: Buda, 2021.

WALTERS, Jonathan. **Legends of the Buddhist Saints:** Apadānapāli. Walla Walla, Whitman College, 2018. Disponível em: <<http://apadanatranslation.org/>>. Acesso em: 01 sep. 2022.

Submetido em: 8-10-2022

Aceito em: 23-11-2022