

METACONSCIÊNCIA E MEDITAÇÃO SHINE:

Uma análise teórico-conceitual sobre estabilização da atenção e reconhecimento dos pensamentos

Lama Dordje¹

¹Psicanalista e Lama Tibetano | lamakarmadordje@gmail.com

Resumo

A metaconsciência refere-se à capacidade de reconhecer conscientemente pensamentos, emoções e impulsos enquanto ocorrem. Este artigo analisa, sob perspectiva teórico-conceitual, as possíveis relações entre a meditação Shine (Shamatha), a estabilização da atenção e o desenvolvimento da metaconsciência. Foi realizada uma revisão narrativa estruturada, integrando referências da tradição contemplativa tibetana, da psicologia cognitiva, da neurociência contemplativa e dos estudos sobre mindfulness. A literatura examinada sugere que a prática de atenção focada pode favorecer atenção sustentada, detecção de distrações, retorno voluntário ao foco e monitoramento da atividade mental. A partir dessa síntese, propõe-se o Modelo Trifásico do Desenvolvimento da Metaconsciência (MTDM), composto pelos níveis Mente Dispersa, Estabilização Atencional e Metaconsciência. O modelo é apresentado como hipótese heurística, e não como sequência causal estabelecida. Conclui-se que a estabilização atencional pode constituir condição cognitiva favorável ao reconhecimento de eventos mentais, devendo essa relação ser investigada em estudos longitudinais e controlados.

Palavras-chave: metaconsciência; Shine; Shamatha; meditação de atenção focada; metacognição; atenção sustentada.

1 Introdução

A capacidade de reconhecer os próprios pensamentos, emoções e impulsos enquanto ocorrem constitui um componente central da autorregulação cognitiva e emocional. Esse fenômeno é frequentemente denominado metaconsciência (meta-awareness) e pode ser compreendido como a percepção explícita de que um conteúdo mental está em curso, distinguindo-se da mera imersão nesse conteúdo. Assim, enquanto uma pessoa pode estar envolvida em um pensamento, a metaconsciência permite reconhecer que está pensando, que sua atenção se desviou ou que está reagindo a determinada emoção. Na psicologia cognitiva, essa capacidade relaciona-se ao monitoramento metacognitivo, ao controle executivo e à regulação da atenção (DUNLOSKY; METCALFE, 2009; SCHOOLER et al., 2011; FLEMING; DOLAN, 2012).

A literatura sobre divagação mental (mind wandering) contribui de forma relevante para essa compreensão. A mente pode afastar-se da tarefa ou da experiência presente, deslocando-se para lembranças, antecipações, preocupações e associações espontâneas. O aspecto decisivo, entretanto, não é apenas a ocorrência da distração, mas a possibilidade de detectá-la e redirecionar voluntariamente a atenção. Schooler et al. (2011) definem a metaconsciência como a capacidade de perceber explicitamente o conteúdo do próprio estado mental. Hasenkamp et al. (2012), ao estudarem a meditação de atenção focada, descrevem um ciclo composto por divagação mental, percepção da distração, redirecionamento da atenção e manutenção do foco.

Entre as práticas contemplativas, Shine, também conhecida como Shamatha, ocupa posição particular por priorizar o desenvolvimento gradual da estabilidade atencional e da calma mental. Neste artigo, Shine/Shamatha é compreendida como uma família de práticas de atenção focada em que o praticante sustenta voluntariamente a atenção em um objeto escolhido, reconhece episódios de distração e redireciona o foco de forma repetida e não julgadora. Embora possa envolver a respiração como objeto de atenção, a prática não se reduz a uma técnica única ou a um protocolo clínico padronizado.

Wallace (2006) descreve o treinamento em Shamatha como processo progressivo de redução da instabilidade atencional e desenvolvimento da continuidade do foco. Estudos contemporâneos fornecem apoio parcial a essa formulação: MacLean et al. (2010) observaram associação entre treinamento intensivo de Shamatha, atenção sustentada e discriminação perceptiva; Zanesco et al. (2019) identificaram marcadores eletrofisiológicos relacionados à atenção sustentada após treinamento meditativo intensivo. Esses achados não demonstram que toda pessoa que pratique Shine desenvolverá metaconsciência, mas sustentam a hipótese de que a estabilidade atencional seja treinável.

Também existem evidências de associação entre atenção à respiração, monitoramento de respostas e redução de divagação mental. Levinson et al. (2014) verificaram que melhor desempenho em tarefa de contagem da respiração se associava a maior metaconsciência e menor divagação mental. Pozuelos et al. (2019) observaram melhora no controle inibitório e no monitoramento de respostas após treinamento breve de atenção consciente à respiração. Em conjunto, esses resultados sugerem que a estabilização da atenção pode criar condições cognitivas favoráveis à detecção de distrações e ao reconhecimento de pensamentos como eventos mentais.

É necessário, contudo, distinguir Shine/Shamatha das intervenções contemporâneas genericamente denominadas mindfulness. Embora compartilhem componentes atencionais, as práticas contemplativas possuem objetivos, métodos e ênfases distintos. Dahl, Lutz e Davidson (2015) destacam que diferentes famílias de meditação mobilizam mecanismos cognitivos específicos, como atenção focada, monitoramento aberto, descentralização e investigação do self. Portanto, evidências obtidas em programas de mindfulness podem contribuir para o debate, mas não devem ser interpretadas como prova direta dos efeitos específicos de Shine.

Com base nessa lacuna, o presente artigo propõe o Modelo Trifásico do Desenvolvimento da Metaconsciência (MTDM). O modelo organiza, de modo heurístico, três níveis funcionais: Mente Dispersa, Estabilização Atencional e Metaconsciência. Não se pretende afirmar que tais níveis constituam etapas universais, lineares ou causalmente estabelecidas, mas oferecer um referencial capaz de integrar a tradição contemplativa do Shine com achados da psicologia cognitiva e da neurociência contemplativa.

2 Objetivo

Analisar, sob perspectiva teórico-conceitual, as possíveis relações entre a meditação Shine/Shamatha, a estabilização da atenção e o desenvolvimento da metaconsciência.

Especificamente, busca-se:

1. diferenciar os conceitos de atenção sustentada, metacognição, metaconsciência e divagação mental;
2. examinar evidências sobre meditação de atenção focada e seus mecanismos de manutenção, monitoramento e redirecionamento atencional;
3. integrar contribuições da psicologia cognitiva, neurociência contemplativa e tradição tibetana de Shine;
4. propor o Modelo Trifásico do Desenvolvimento da Metaconsciência (MTDM); e
5. indicar hipóteses e medidas para futuras pesquisas empíricas.

Parte-se da hipótese teórica de que a estabilização atencional treinada na meditação Shine pode favorecer a detecção de distrações, o reconhecimento de pensamentos como eventos mentais e a redução da identificação automática com seus conteúdos. Essa proposição é apresentada como hipótese conceitual passível de investigação experimental, e não como relação causal já estabelecida.

3 Metodologia

Trata-se de artigo teórico-conceitual, desenvolvido por meio de revisão narrativa estruturada da literatura. Esse delineamento foi escolhido porque o objetivo do estudo não é estimar tamanho de efeito de uma intervenção, mas integrar referenciais provenientes da tradição contemplativa tibetana, da

psicologia cognitiva, da neurociência contemplativa e da literatura sobre mindfulness, identificando convergências, diferenças conceituais e lacunas de investigação.

A seleção dos referenciais priorizou artigos científicos revisados por pares, revisões sistemáticas, meta-análises, estudos experimentais, longitudinais ou de neuroimagem e obras teóricas reconhecidas nos campos da atenção, metacognição, metaconsciência, divagação mental e meditação. Foram privilegiados trabalhos que abordassem diretamente Shine/Shamatha ou meditação de atenção focada; estudos sobre mindfulness foram incluídos apenas quando contribuíam para elucidar mecanismos cognitivos relacionados à atenção sustentada, ao monitoramento de distrações e à autorregulação.

A síntese crítica organizou as publicações em três núcleos: a) estabilização e manutenção da atenção; b) divagação mental, detecção de distrações e metaconsciência; e c) correlatos neurais e implicações para o treinamento contemplativo. Cada referência foi examinada quanto ao tipo de prática investigada, delineamento metodológico, população, medida utilizada, principal achado, limitação e proximidade com a hipótese central do artigo.

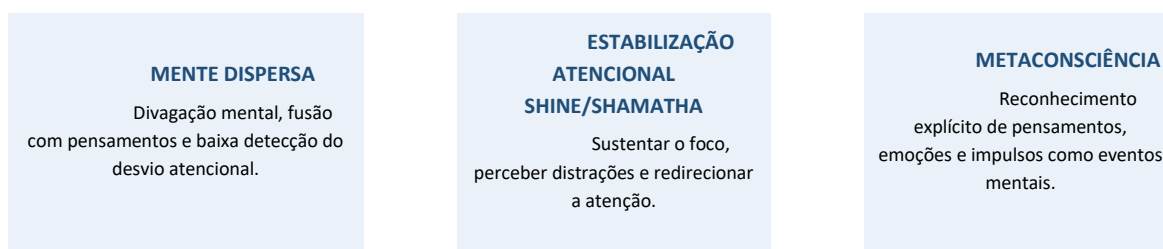
Livros e capítulos de livros foram utilizados para contextualização histórica e conceitual, sendo distinguidos das evidências empíricas e das revisões sistemáticas. A análise teve caráter interpretativo e não pretendeu produzir uma revisão sistemática, uma metanálise ou uma estimativa quantitativa de eficácia. A partir das convergências e limitações identificadas, foi elaborado o Modelo Trifásico do Desenvolvimento da Metaconsciência (MTDM).

4 Modelo Trifásico do Desenvolvimento da Metaconsciência

O MTDM propõe uma organização funcional, não linear e não universal, de processos que podem ocorrer durante a prática meditativa e na vida cotidiana. A Figura 1 apresenta os três níveis do modelo.

MENTE DISPERSA

Figura 1 - Modelo Trifásico do Desenvolvimento da Metaconsciência (MTDM).



Nota: o modelo possui natureza heurística. Os níveis não são fixos, permanentes ou necessariamente sequenciais; um mesmo indivíduo pode oscilar entre eles.

5 Resultados da síntese narrativa

A síntese narrativa identificou convergências entre estudos de meditação de atenção focada, atenção sustentada, divagação mental, metaconsciência e redes neurais relacionadas ao monitoramento cognitivo. A Tabela 1 apresenta as referências mais diretamente relacionadas à hipótese do MTDM, distinguindo o tipo de evidência e sua contribuição interpretativa.

Tabela 1 - Síntese dos estudos e referenciais relevantes

Estudo	Tipo de evidência	Principal contribuição	
Wallace (2006)	Obra teórico-contemplativa	Descreve Shamatha como treinamento progressivo da estabilidade atencional e da calma mental.	Fundamen

Estudo	Tipo de evidência	Principal contribuição	
MacLean et al. (2010)	Longitudinal com grupo de comparação	Treinamento intensivo de Shamatha associou-se a melhora em atenção sustentada e discriminação perceptiva.	Sustenta q
Hasenkamp et al. (2012)	Neuroimagem durante atenção focada	Descreve ciclo de divagação, percepção da distração, redirecionamento e foco sustentado.	Base para metaconsciência.
Hasenkamp; Barsalou (2012)	Conectividade funcional	Experiência meditativa relacionou-se a diferenças na conectividade de redes ligadas à atenção.	Apoia disci
Levinson et al. (2014)	Validação comportamental	Contagem da respiração associou-se a maior metaconsciência e menor divagação mental.	Sugere me
Dahl; Lutz; Davidson (2015)	Artigo teórico	Distingue famílias de práticas meditativas e seus mecanismos cognitivos.	Evita trata equivalentes.
Vago; Zeidan (2016)	Revisão teórico-neurocientífica	Integra mente divagante, consciência atenta e tranquilidade mental.	Articula di
Zanesco et al. (2019)	Estudo eletrofisiológico	Treinamento meditativo intensivo modulou marcadores de atenção sustentada.	Reforça a p
Pozuelos et al. (2019)	Estudo experimental	Treinamento breve de atenção à respiração melhorou controle inibitório e monitoramento de respostas.	Apoia rela executivo.
Brandmeyer; Delorme (2021)	Modelo teórico	Destaca a metaconsciência na detecção de distrações e no retorno ao foco.	Dialoga di
Weder (2022)	Revisão de neuroimagem	Discute atenção focada, monitoramento aberto, divagação e redes neurais.	Qualifica a limites.
Zainal; Newman (2024)	Meta-análise de 111 ECRs	Intervenções de mindfulness apresentaram efeitos pequenos a moderados em domínios cognitivos.	Oferece ev Shine.
De Oliveira et al. (2026)	Estudo correlacional	Relaciona prática meditativa, metaconsciência, não identificação e experiências de autotranscendência.	Reforça re causalidade.

Fonte: elaboração do autor com base na literatura analisada.

6 Discussão

A literatura analisada sugere que a meditação Shine/Shamatha possui características particularmente relevantes para o estudo da estabilização da atenção. Sua prática inicial orienta-se pela manutenção deliberada da atenção em um objeto e pelo retorno repetido a ele após distrações. Essa dinâmica permite investigar não apenas a atenção sustentada, mas também o momento em que o praticante reconhece que sua mente se desviou.

A contribuição de Hasenkamp et al. (2012) é central para o MTDM. Ao distinguirem divagação mental, percepção da distração, deslocamento atencional e foco sustentado, os autores mostram que a meditação de atenção focada não consiste em eliminar pensamentos. O processo relevante é reconhecer o afastamento do foco e retornar a ele. A percepção da distração aproxima-se da metaconsciência descrita por Schooler et al. (2011), isto é, da capacidade de perceber explicitamente o próprio estado mental enquanto ocorre.

MacLean et al. (2010) e Zanesco et al. (2019) fornecem evidências de que o treinamento meditativo intensivo pode estar associado a melhoras comportamentais e a marcadores eletrofisiológicos de atenção sustentada. Essas evidências são compatíveis com a ideia de que a estabilização atencional seja treinável. No entanto, não demonstram, por si mesmas, que a melhora atencional necessariamente resulte em metaconsciência nem que os efeitos possam ser generalizados para diferentes perfis de praticantes e contextos de prática.

A relação entre atenção e metaconsciência encontra apoio adicional em Levinson et al. (2014), cujo estudo associa melhor desempenho em contagem da respiração a maior metaconsciência e menor divagação mental. Pozuelos et al. (2019) também apontam possíveis relações entre atenção à respiração,

controle inibitório e monitoramento de respostas. Esses achados indicam caminhos metodológicos concretos para testar o MTDM: tarefas comportamentais de atenção sustentada, registros de detecção de divagação mental, escalas de descentralização e medidas de metaconsciência poderão ser empregados em delineamentos longitudinais.

As evidências neurocientíficas devem ser interpretadas com prudência. Hasenkamp e Barsalou (2012), Garrison et al. (2013) e Weder (2022) discutem a participação de redes relacionadas à atenção, à saliência, ao controle executivo e à rede de modo padrão. Tais achados são compatíveis com maior regulação de processos atencionais e autorreferenciais, mas diferenças observadas em neuroimagem não significam, isoladamente, alteração permanente, universal ou clinicamente relevante. Muitos estudos apresentam amostras pequenas, participantes experientes, delineamentos transversais ou heterogeneidade de práticas.

A meta-análise de Zainal e Newman (2024) reforça que intervenções baseadas em mindfulness podem produzir efeitos pequenos a moderados em cognição global, atenção executiva, memória de trabalho, inibição e flexibilidade cognitiva. Todavia, esses resultados não podem ser transferidos automaticamente para Shine/Shamatha. Conforme Dahl, Lutz e Davidson (2015), diferentes famílias meditativas mobilizam mecanismos e objetivos distintos. A literatura de mindfulness deve, portanto, ser interpretada neste artigo como evidência complementar e indireta.

O MTDM propõe que a Mente Dispersa corresponda à predominância de divagação mental e identificação automática com conteúdos internos; a Estabilização Atencional corresponda ao treino de sustentar e recuperar deliberadamente a atenção; e a Metaconsciência corresponda ao reconhecimento explícito de pensamentos, emoções e impulsos como eventos mentais. Trata-se de uma organização funcional e heurística. Os níveis não são rígidos e uma mesma pessoa pode alternar entre eles durante a prática ou na vida cotidiana.

Brandmeyer e Delorme (2021) destacam a função da metaconsciência na detecção de distrações e no retorno ao foco. De Oliveira et al. (2026) também associam prática meditativa, metaconsciência, não identificação e experiências de autotranscendência. Como esse último estudo possui natureza correlacional, não permite inferir causalidade. Em conjunto, os trabalhos reforçam a relevância do construto, mas também evidenciam a necessidade de protocolos mais específicos para avaliar Shine, atenção sustentada, detecção de distração e metaconsciência em uma mesma investigação.

Esta análise apresenta limitações próprias de uma revisão narrativa estruturada. Não foi conduzida como revisão sistemática nem metanálise, de modo que não pretende exaurir toda a produção disponível nem estimar o efeito de intervenções meditativas.

A heterogeneidade das práticas meditativas, das populações, dos instrumentos e dos delineamentos impede comparações diretas entre os estudos. Além disso, parte relevante da evidência refere-se a mindfulness ou meditação de atenção focada em sentido amplo, e não exclusivamente a protocolos de Shine/Shamatha.

Assim, as relações apresentadas devem ser interpretadas como convergências teóricas e empíricas indiretas. O MTDM não constitui demonstração causal e requer validação por pesquisas longitudinais, controladas e com descrição detalhada do protocolo contemplativo, da formação do instrutor e das medidas de desfecho.

7. Conclusão

A literatura analisada sugere que o treinamento de atenção focada característico do Shine/Shamatha pode favorecer condições cognitivas para a percepção de distrações e o monitoramento consciente dos pensamentos. O MTDM propõe que a estabilização atencional ocupe posição funcional entre a mente dispersa e a metaconsciência.

Entretanto, essa relação ainda não está estabelecida como sequência causal. O modelo deve ser compreendido como hipótese teórica, capaz de orientar estudos futuros sobre Shine, atenção sustentada, divagação mental e metaconsciência.

8. Referências Bibliográficas

- BRANDMEYER, T.; DELORME, A. Meditation and the wandering mind: a theoretical framework of underlying neurocognitive mechanisms. *Perspectives on Psychological Science*, v. 16, n. 1, p. 39-66, 2021. DOI: 10.1177/1745691620917340.
- DAHL, C. J.; LUTZ, A.; DAVIDSON, R. J. Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, v. 19, n. 9, p. 515-523, 2015. DOI: 10.1016/j.tics.2015.07.001.
- DE OLIVEIRA, P. et al. Cultivating self-transcendence through meditation practice: a test of the role of meta-awareness, (dis)identification and non-reactivity. *Psychological Reports*, v. 129, n. 1, p. 595-632, 2026. DOI: 10.1177/00332941241246469.
- DUNLOSKY, J.; METCALFE, J. *Metacognition*. Thousand Oaks: Sage Publications, 2009.
- FLEMING, S. M.; DOLAN, R. J. The neural basis of metacognitive ability. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, v. 367, n. 1594, p. 1338-1349, 2012. DOI: 10.1098/rstb.2011.0417.
- FOX, K. C. R. et al. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 43, p. 48-73, 2014. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2014.03.016.
- GARRISON, K. A. et al. Real-time fMRI links subjective experience with brain activity during focused attention. *NeuroImage*, v. 81, p. 110-118, 2013. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2013.05.030.
- HASENKAMP, W. et al. Mind wandering and attention during focused meditation: a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states. *NeuroImage*, v. 59, n. 1, p. 750-760, 2012. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2011.07.008.
- HASENKAMP, W.; BARSALOU, L. W. Effects of meditation experience on functional connectivity of distributed brain networks. *Frontiers in Human Neuroscience*, v. 6, art. 38, 2012. DOI: 10.3389/fnhum.2012.00038.
- LEVINSON, D. B. et al. A mind you can count on: validating breath counting as a behavioral measure of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, v. 5, art. 1202, 2014. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01202.
- MACLEAN, K. A. et al. Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention. *Psychological Science*, v. 21, n. 6, p. 829-839, 2010. DOI: 10.1177/0956797610371339.
- POZUELOS, J. P. et al. Short-term mindful breath awareness training improves inhibitory control and response monitoring. In: SRINIVASAN, N. (ed.). *Meditation*. Amsterdam: Elsevier, 2019. p. 137-163. (Progress in Brain Research, v. 244). DOI: 10.1016/bs.pbr.2018.10.019.
- SCHOOLER, J. W. et al. Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. *Trends in Cognitive Sciences*, v. 15, n. 7, p. 319-326, 2011. DOI: 10.1016/j.tics.2011.05.006.
- VAGO, D. R.; ZEIDAN, F. The brain on silent: mind wandering, mindful awareness, and states of mental tranquility. *Annals of the New York Academy of Sciences*, v. 1373, n. 1, p. 96-113, 2016. DOI: 10.1111/nyas.13171.
- WALLACE, B. A. *The attention revolution: unlocking the power of the focused mind*. Somerville: Wisdom Publications, 2006.
- WEDER, B. J. Mindfulness in the focus of the neurosciences: the contribution of neuroimaging to the understanding of mindfulness. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, v. 16, art. 928522, 2022. DOI: 10.3389/fnbeh.2022.928522.
- ZAINAL, N. H.; NEWMAN, M. G. Mindfulness enhances cognitive functioning: a meta-analysis of 111 randomized controlled trials. *Health Psychology Review*, v. 18, n. 2, p. 369-395, 2024. DOI: 10.1080/17437199.2023.2248222.

ZANESCO, A. P. et al. Modulation of event-related potentials of visual discrimination by meditation training and sustained attention. *Journal of Cognitive Neuroscience*, v. 31, n. 8, p. 1184-1204, 2019. DOI: 10.1162/jocn_a_01419.