

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
FACULDADE DE CIÊNCIAS E LETRAS MARÍLIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM FILOSOFIA**

Meditação e Monismo de Triplo Aspecto

Edilene de Souza Leite

**Marília
2017**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA “JÚLIO DE MESQUITA FILHO”
FACULDADE DE CIÊNCIAS E LETRAS MARÍLIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM FILOSOFIA**

EDILENE DE SOUZA LEITE

Meditação e Monismo de Triplo Aspecto

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Filosofia, da Faculdade de Ciências e Letras, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”.

Área de Concentração: Filosofia da Mente, Epistemologia e Lógica.

Orientador: Prof. Dr. Alfredo Pereira Júnior

MARÍLIA

2017

Leite, Edilene de Souza.

L533m Meditação e monismo de triplo aspecto / Edilene de Souza Leite. – Marília, 2017.

119 f. ; 30 cm.

Orientador: Alfredo Pereira Júnior.

Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade Estadual Paulista (Unesp), Faculdade de Filosofia e Ciências, 2017.

Bibliografia: f. 112-119

1. Monismo. 2. Meditação. 3. Emoções. I. Título.

CDD 128.2

EDILENE DE SOUZA LEITE

Meditação e Monismo de Triplo Aspecto

Dissertação apresentada à Banca Examinadora do Curso de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Filosofia, da Faculdade de Ciências e Letras, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”.

Área de Concentração: Filosofia da Mente, Epistemologia e Lógica.

Orientador: Prof. Dr. Alfredo Pereira Júnior .

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Alfredo Pereira Junior (orientador)
UNESP/ Botucatu

Prof. Dra. Maria Eunice Quilici Gonzalez (1° titular)
UNESP/ Marília

Prof. Dr. Antonio Florentino Neto (2° titular)
UEL-UNICAMP

Dra. Marina Zuanazzi Cruz (1° suplente)
UNESP

Prof. Dr. Pedro Geraldo Aparecido Noveli (2° suplente)
UNESP/ Marília

Marília, 7 de fevereiro de 2017.

Dedico este trabalho à minha
querida mãe e a todos meus
familiares e antepassados!

*Há muito tempo um homem colocou
um ganso no interior de uma garrafa.
Ele cresceu tanto que de lá não pode mais sair.
Como poderá o homem retirá-lo da garrafa,
sem quebrá-la nem ferir o animal?*

Koan Zen

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar quero agradecer ao meu orientador, Prof. Alfredo por ter me apresentado estas pesquisas sobre meditação e ter acolhido minha pesquisa, além de orientador, um grande mestre para a vida, sempre inspirador e ousado em suas próprias ideias e iniciativas.

Também quero agradecer as Professoras Maria Eunice e Mariana Broens, sem as quais o programa de pós-graduação em Filosofia da Mente, Epistemologia e Lógica não existiria.

A CAPES e a FAPESP pelo suporte financeiro.

A minha família, mãe Maria Terezinha, Dionis, Gabriel, Rozana e Rosiane pela paciência, amor e todo cuidado sempre!

Aos membros da banca, Maria Eunice Q. Gonzales, Mariana Zuanazzi Cruz, Prof. Pedro Ap. Noveli, e em especial ao Prof. Antonio Florentino Neto pelas contribuições maravilhosas e singulares.

A todos os meus amigos e minhas amigas, em especial aos filósofos, a Amanda Veloso, Iracéles Santos, Vinicius França de Sene, Renan Baggio e Marília Siqueira Gratão e Prof. Lauro Barbosa da Silveira.

Ao Luis Henrique Mioto e Surah Miotta por compartilharem obras de suas bibliotecas particulares.

E a todos meditadores e instrutores que compartilharam suas técnicas ou me conduziram em algum momento da pesquisa, em especial ao Edson Bellusci pelo Kirtan Kriya, Grupo de Sahaja Yoga-UNESP conduzidos pela Ludmila Passos e Dinho, Sidney Doretto e Markus J. Weininger pelo Hatha Yoga; Fernando Salvino pelo Tai Chi Chuan; Miranda Gray pelas meditações com o Sagrado feminino; e a todos terapeutas, meditadores, instrutores de yoga e mestres da vida e das medicinas da floresta que compartilharem seus saberes e seus cuidados comigo e com a minha pesquisa.

LEITE, Edilene de Souza. **Meditação e Monismo de Triplo Aspecto**. 2017.120 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília, 2017.

RESUMO

Pesquisas sobre meditação em muitos campos de investigação cresceram amplamente no Ocidente no último século, principalmente por causa de seus benefícios. No entanto, não há um conceito bem definido do que é meditação. Há uma diversidade de técnicas e tradições de culturas diferentes que a cultivam, de tal forma que podemos encontrá-la em todos os continentes. No campo científico, a maioria dos pesquisadores procura pelas relações da meditação e atividades cerebrais, contribuindo para investigações sobre a consciência e para filosofia da mente, e ajudando a abordar debates não resolvidos sobre percepção, atenção e processos de aprendizagem. Neste trabalho enfrentamos o desafio de abordar filosoficamente a meditação, considerando a variedade de abordagens disponíveis e a diversidade de achados empíricos. Revisamos teorias e interpretações sobre a natureza da mente, e abordamos a hipótese de Walach (2014) que a meditação seria uma capacidade epistêmica da consciência que acessa uma realidade objetiva. Partindo do Monismo de Triplo Aspecto de proposto por Pereira Jr. (2013, 2015) assumimos que a marca da consciência é o sentimento, e resgatamos os antigos argumentos budistas de Nagarjuna sobre o sofrimento para conceber a meditação como uma experiência que é sobre o sentimento. Sugerimos também ao final da dissertação que a intuição pode ser vista como uma maneira de conhecer o mundo por meio de práticas de meditação.

Palavras-chave: Meditação. Monismo de Triple Aspecto. Sentimentos. Consciência.

LEITE, Edilene de Souza. **Meditação e Monismo de Triplo Aspecto**. 2017.120 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, Marília, 2017.

ABSTRACT

Research on meditation in many fields of investigation has been widely growing in the Occident in the last century, mainly because of its benefits. However, there isn't a well-defined concept of what is meditation and there is a vast quantity of technics and traditions from different cultures that cultivate it, in a way that we can find it in every continent. On the scientific field, most of the researchers are looking for the relations of meditation and brain activities, contributing to investigations on consciousness and to the philosophy of the mind, helping to approach unsolved debates about perception, attention, and learning processes. In this work we present the challenge of working with meditation, considering the many approaches available and the diversity of empirical findings. We review theories and interpretations about the nature of the mind and address a hypothesis by Walach (2014) that meditation would be an epistemic capacity of the consciousness that accesses an objective reality. Starting up from Monism of Triple Aspect proposed by Pereira Jr. (2013, 2015) we assume that the mark of consciousness is feeling, and rescue the ancient Buddhist arguments of Nagarjuna about suffering to conceive meditation as an experience that is about feeling. We also suggest by the end of the dissertation that intuition can be regarded as a way of knowing about the world by means of meditation practices.

Key words: Meditation. Monism of Triple Aspect. Feelings. Consciousness.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1 Epistemologia da Meditação.....	14
1.1 Sistemas classificatórios da prática de Meditação	19
1.2 Diferentes abordagens e tradições de meditação	26
1.3 Pesquisas empíricas contemporâneas sobre meditação	36
2 Monismo e Concepções da natureza da relação corpo-mente.....	46
2.1 Dualismo	48
2.2 Monismo materialista e a semântica do termo “consciência”	52
2.3 Monismo idealista em Peirce	64
2.4 Monismo de múltiplos aspectos	70
2.5 Conclusão das concepções ontológicas	80
3 Meditação e Identidade Pessoal.....	81
3.1 Meditação: a cognição na perspectiva de primeira pessoa?.....	83
3.2 O Problema do Eu no Budismo.....	96
3.3 Meditação no Monismo de Triplo Aspecto	103
4 Comentários Finais: O papel da Intuição.....	108
REFERÊNCIAS.....	112

INTRODUÇÃO

A prática de Meditação é considerada milenar, e no Ocidente frequentemente esteve associada à espiritualidade ou ao caminho religioso, sendo entendida muitas vezes como experiência mística.

Atualmente no Ocidente a meditação é um tópico de interesse para muitas áreas de pesquisas. Na Filosofia este interesse está relacionado com o problema corpo-mente e o estudo da consciência, mas para outras áreas a maior motivação ainda está relacionada com os benefícios obtidos pelos praticantes.

O contexto de pesquisa científica em meditação, no ocidente, encontra-se atualmente nebuloso, pois não há uma definição conceitual consensual do termo, mas uma multiplicidade de diferentes abordagens e práticas, mantidas por diferentes tradições e com diferentes técnicas (SCHMIDT & WALACH 2014).

Além dos benefícios que oferece aos praticantes e à sociedade (como melhoramento do sistema imunológico, redução de estresse e dor, aumento do fluxo sanguíneo e controle mental, ajuda à prevenção de doenças cardíacas e favorecimento de estados mentais de compaixão e sentimentos positivos), poderia a meditação oferecer um método complementar para a pesquisa científica? Seria a meditação uma forma de acesso ao conhecimento de si? Ou poderia ser explorada para acessar algum conhecimento que não seja considerado relacionado apenas ao misticismo, como já tem sido utilizado no Oriente há milhares de anos?

Apesar dos desafios, os resultados das pesquisas em meditação, particularmente na neurociência, têm colaborado muito para avanços nos debates acerca de concepções da relação corpo-mente, aprendizado, concentração/atenção e percepção, e temas relacionados à consciência. A pesquisa em meditação vem a ser relevante por esta apresentar características muito peculiares, que desafiam e podem modificar pressupostos dos paradigmas ocidentais de pesquisa. A meditação diverge da modelagem

clássica de sistemas, supondo a separação entre sistemas observado e observador, pois a observação do sistema por si mesmo possibilita sua transformação, contrariando o pressuposto de que uma intervenção padronizada produza os mesmos efeitos em indivíduos diferentes, e sugerindo que o conhecimento possa ocorrer tanto a partir da perspectiva da terceira pessoa (quando o sistema observado e o observador são distintos), quanto da perspectiva da primeira pessoa (quando um sistema refere-se a si mesmo).

O método utilizado nesta dissertação consistiu em revisão seletiva da literatura sobre as práticas da meditação, análise de conceitos e discussão de resultados experimentais não invasivos em humanos. O objetivo principal foi cotejar a Epistemologia da Meditação com o conceito de Consciência proposto no Monismo de Triplo Aspecto (MTA; Pereira Jr., 2013, 2015). O MTA é uma teoria filosófica que procura conciliar as partes de verdade do Materialismo e do Idealismo, ao mesmo tempo evitando os Dualismos. Propõe que existe uma realidade una, a Natureza, que se atualiza em três aspectos sucessivos (Em primeiro lugar, a matéria/energia no espaço/tempo; em segundo lugar, a forma/informação, que se realiza nos sistemas vivos; em terceiro lugar, o sentimento/consciência, que se atualiza quando os sistemas que processam informação têm a experiência de *sentir* a mensagem ou conteúdo informacional).

A meditação, considerada como uma atividade de auto-aperfeiçoamento da consciência, utilizando-se de técnicas físicas (como o controle da respiração) e informacionais (mantras, pontos de luz, etc.), englobaria os três aspectos.

O aspecto físico pode ser estudado por meio dos correlatos fisiológicos da meditação. No paradigma atual sabe-se que o cérebro se organiza por meio de sincronização da atividade de milhões de células em determinadas faixas de frequência e passa em suas atividades elétricas das frequências mais “lentas” para as mais “rápidas”. Estas frequências recebem os nomes de: delta, teta, alfa, beta e gama. O predomínio das ondas delta caracterizam atividades como o sono. A meditação, porém, requer maior grau de atividade que o sono, portanto não se espera que durante a prática as ondas delta aumentem (a não ser que isso seja compensado com o aumento de outras faixas de frequência).

Já o predomínio das ondas gama caracterizam atividades de atenção voltadas para a percepção e interpretação de eventos rápidos, como ocorre, por exemplo, na percepção visual enquanto se dirige um automóvel. É de se esperar, a partir do uso das técnicas adequadas, que a meditação reduza a atividade cerebral na faixa gama.

O MTA também sugere que a meditação envolveria aspectos informacionais. Todos os processos vitais se baseiam em sinais biológicos, desde a informação incrustada nos genes até a informação que circula no ambiente do sistema vivo. O dinamismo da vida requer que se lide com um fluxo heraclítico de informações, sem que estas se cristalizem e acabem se tornando um empecilho para o processo vital. Há diversos fatores, na história do indivíduo vivo, que levam a uma fixação em determinados padrões de informação, levando a uma perda da riqueza do fluxo informacional e perda de capacidade adaptativa. Portanto, segundo o MTA haveria um papel informacional na meditação, que seria o de recompor o fluxo que corresponde ao dinamismo da vida, superando-se aquelas "nódulos" de informação estagnada ou cristalizada, que podem gerar sofrimento e perda de plasticidade do sistema vivo frente às demandas do meio.

Além disto, nesta teoria filosófica, a constituição do Eu consciente se faz pelo sentir, e não pelo conhecer, no que contrasta com as filosofias ocidentais de cunho racionalista. Levanta-se então a questão: as práticas de meditação seriam compatíveis com um conceito de um Eu sentiente? Na prática da meditação poder-se-ia dizer, como Damásio, "Sinto, logo existo?" (<http://www.nytimes.com/2003/04/19/books/i-feel-therefore-i-am.html>). Seria a meditação uma forma de "sentir-se a si mesmo", ao invés de (ou em complemento a) "conhecer-se a si mesmo"?

Na abordagem destas questões filosóficas, procuramos inicialmente identificar características das práticas de meditação, considerando as diferenças entre as tradições (Capítulo 1), e refletir acerca das implicações que a pesquisa em meditação tem nas diferentes abordagens ontológicas do corpo-mente (Capítulo 2). Nesta discussão, ressaltamos a hipótese de Walach (2014; 2015), propondo que a meditação possa oferecer um acesso epistêmico à realidade objetiva na perspectiva de primeira pessoa, o que seria uma

alternativa diferente da perspectiva "objetiva", ou de terceira pessoa, historicamente majoritária na ciência e filosofia ocidentais, na qual se desconsidera o papel do agente cognitivo na construção do conhecimento.

Em contraponto à hipótese de Walach, encontramos nas raízes do Budismo, através dos escritos de Nagarjuna, que a meditação buscaria a superação de problemas lógicos, pela desconstrução da abordagem metafísica substancialista, com a finalidade da *superação do sofrimento*. Este filósofo indicava dois conceitos fundamentais para o que hoje entendemos como Epistemologia da Meditação: a co-originação e a interdependência.

A ênfase na finalidade de superação do sofrimento por Nagarjuna colocaria a meditação na mesma família do MTA; entretanto, uma dificuldade para esta aproximação seria a própria dessubstancialização do Eu inerente à postura anti-metafísica prevalente naquela tradição.

Em busca de uma aproximação entre o MTA e a epistemologia da meditação, encontramos em Kapstein (2009) uma crítica da suposição da "Pessoa sem Eu", que continuamente gerou muita controvérsia na Índia, sendo o tópico mais contestado filosoficamente por mais de um milênio. Contra este ponto de vista do Budismo Abhidharma, a tradição Brahmaniana teria avançado significativamente em suas próprias concepções do Eu (Atman). Uma defesa da existência do Eu teria sido formulada pelo filósofo Aksapada Gautama (II século) no texto (tradução inglesa) *Aphorisms of Reason*, da seguinte maneira: "Desire and hatred, willful effort, pleasure and pain, and knowledge, are the marks of the self" (Nyayasutra 1.1.10 apud KAPSTEIN, 2009, p. 321).

Uma possibilidade de reinterpretação desta tradição seria pelo reconhecimento de uma contraposição não excludente, no Budismo de Nagarjuna, entre o Um e o Todo, como na expressão "one-and-yet-everything, everything-and-yet-one" ("A Unidade no Todo e o Todo na Unidade"). Na lógica do pensamento Zen, há aceitação da unidade na diversidade, o que poderia apontar para um conceito dinâmico, não substancialista, do Eu consciente, que seja compatível com o MTA. Conforme os princípios fundamentais de Nagarjuna, o *Eu seria co-originário e interdependente* para com a totalidade do real. Neste sentido, destacamos o trabalho de Edelglass (2009), que sugere

uma visão do Eu como implicando seres humanos integralmente interdependentes, o que oferece uma fundação teórica fértil para teorias ecológicas sustentáveis, identificando inclusive a raiz da crise ecológica atual com a visão antropocêntrica ocidental. Discutimos estas possibilidades no Capítulo 3.

Considerando tanto a hipótese de Walach (a meditação como acesso a um conhecimento), e a aproximação entre a tradição budista e o MTA (a meditação como forma de acesso a um Eu sentiente, dinâmico e relacional), uma questão final se coloca: Como seria possível que, sentindo-se a si mesmo, o praticante da meditação possa ter alguma forma de acesso ao conhecimento de um Todo objetivamente existente?

Propomos que uma resposta a esta questão seria possível, utilizando-se o conceito de *Intuição*. A intuição seria a forma como a meditação pode dar acesso a uma realidade objetiva, ou seja, a intuição seria o *sentimento do outro* ou “sentimento do mundo” (título de um poema de Carlos Drummond de Andrade, que também é título do livro em que foi publicado). Esta sugestão é brevemente desenvolvida nos Comentários Finais da dissertação.

1 Epistemologia da Meditação

Em 2015, no livro *Espiritualidade Secular*, Walach crítica à precariedade em que nos encontramos atualmente sobre o que a ciência sabe com relação à espiritualidade individual e coletiva da humanidade, comentando que o debate acerca da meditação vem a ser praticamente um tabu na academia, por estar de certo modo associado às práticas espirituais.

Enquanto a maioria dos grandes filósofos discutiram questões referentes à alma ou a Deus, e abordaram temas relacionados à religião e a espiritualidade (como Platão, Nietzsche, Pascal, Descartes, Augusto Comte ou mesmo Heidegger) a academia moderna e contemporânea ocidental, adotou uma postura de rejeição da pesquisa e das discussões desses temas, restringindo a pesquisa a áreas específicas, ex. teologia, metafísica.

Em geral o debate de temas, conteúdos ou saberes não laicos, não são do interesse da comunidade científica majoritária e acabam ficando circunscritos ao domínio privado ou a círculos especializados, além de permanecerem ideias como: “religião não se discute”.

Este isolamento, comenta Walach, não é uma postura sadia ou que contribua para a evolução e esclarecimento de certos temas, mas apenas provoca mais mistificação e falta de compreensão do tema.

Assim sendo, um passo fundamental para a compreensão e o esclarecimento desses saberes milenares seria justamente o caminho oposto. O caminho é pesquisar, discutir estes assuntos e trazer estes temas à luz do debate acadêmico, utilizando as ferramentas e as metodologias que a academia dispõe.

Neste primeiro capítulo apresentamos uma breve revisão do contexto da situação atual das pesquisas sobre meditação no ocidente. Destacamos também alguns desafios com relação às diferentes abordagens de meditação e tradições nas pesquisas empíricas, principalmente as científicas, acerca das técnicas de meditação.

O termo *meditação* é utilizado atualmente para referir-se a uma grande variedade de técnicas. O uso do termo pode ser considerado análogo ao uso do termo “esporte”, pois é genérico e implica que todos os tipos de meditação

teriam um núcleo comum (WALACH, 2014, 2015; SCHMIDT, 2014; LUTZ, 2008).

Quanto às práticas de meditação, são amplamente pesquisadas sob diferentes perspectivas e caracterizam-se por uma base interdisciplinar, envolvendo disciplinas como psicologia, neurociências, filosofia, biologia, estudos culturais, estudos asiáticos, ou religiosos, sem mencionar as organizações que buscam o diálogo entre ciência e espiritualidade, e entre religião e sociedade.

Para uma abordagem mais sistêmica e didática, a meditação pode ser pensada primeiramente a partir das práticas existentes, e posteriormente a partir de uma análise conceitual.

A prática de meditação é considerada uma técnica secular, presente em diferentes culturas e continentes, orientada e mantida por diferentes tradições, com significados e metas próprios, havendo uma multiplicidade de diferentes abordagens e técnicas, que de tradição para tradição comportam peculiaridades e parecem distinguir-se principalmente pelos seus efeitos. As concepções subjacentes da natureza ontológica do corpo e da mente também orientam, influenciam e modelam cada tradição e técnica.

Quanto ao conceito, não há uma definição aceita ou bem conhecida por toda a comunidade científica (SCHMIDT, 2014) e não há uma correspondência entre os termos já utilizados nas abordagens clássicas orientais e modernas ocidentais. No ocidente o termo deriva do latim *meditari*, que remete a *considerar, pensar sobre*, e era usado na Idade Média – de modo diametralmente oposto às tradições antigas – para descrever estados mentais de *ruminação* em espiritualidade ou outro tópico, e mais tardiamente veio a significar o *pensamento discursivo* acerca de um certo tema (SCHMIDT, 2014).¹

Nas tradições orientais Schmidt afirma não haver um único termo para meditação, mas sim uma matriz de noções vagamente conectadas:

¹ “[...] the continuous mental dwelling on a spiritual or other topic, and later a discourse about a certain subject.” (SCHMIDT, 2014, p. 139).

Quadro 1: Quadro de termos utilizados para meditação em diferentes tradições.

Tradição	Termos
Svetasvatara Upanishads (após 500 a.C.)	3 termos eram utilizados * asana (posturas) * pratyāhāra (desprendimento dos sentidos) * prānāyāma (retenção de respiração)
Maitri (tardios Upanishads)	* dhyāna (meditação rústica) * dhāranā (concentração) * samādri (absorção)
Yoga Sutras	* dhyāna
Textos Budistas	* bhāvanā (mental desenvolvimento ou contemplação) * jhāna (derivado do dhyāna, que tornou-se o estágio de absorção)
Chineses	* ch'an (derivado do dhyāna)
Japoneses	* zen (derivado do dhyāna)
Budismo Tibetano	* sgom (familiarizar-se)

Fonte: Tabela inspirada nos dados do artigo de Schmidt (2014).

Epistemologicamente esta variedade de termos utilizados no oriente e a dinâmica dos sentidos que um termo vai assumindo em determinada língua impedem o estabelecimento de uma correspondência entre os termos já utilizados e encontrados nos registros culturais de diversos povos. No cenário científico as práticas são nomeadas de acordo com a tradição em que o meditador foi treinado, mas em uma mesma tradição existem desdobramentos e variações, inclusive provocados pelas diferenças entre os professores e, ainda, o próprio meditador *busca e modifica* a sua prática a cada experiência.

Além dos desdobramentos e variações existentes em uma mesma tradição, inclusive provocados pelas diferenças entre os mestres/treinadores, em uma mesma turma cada aprendiz pode entender a prática de modo diferente, e o próprio meditador vivencia uma experiência única a cada prática de meditação, o que dificulta a avaliação de uma relação estrita ou de uma associação da reciprocidade entre a tradição ensinada e o que está sendo praticado pelo meditador em uma pesquisa.

O grande problema aqui é que não é possível garantir que a relação entre o fenômeno e a tradição que o meditador foi treinado durante a prática sejam correspondentes, ou mesmo que haja correspondência da tradição declarada com as concepções dos praticantes e dos observadores, e que os efeitos sejam frutos da técnica utilizada. Assim, definir a prática de meditação e concluir os efeitos desta de acordo com a tradição em que o meditador foi treinado requer cautela.

Além das diversas orientações que podemos encontrar em diferentes tradições, técnicas e práticas, a meditação depende também das habilidades e capacidades individuais do meditador, e estas podem variar ainda não apenas de acordo com o entendimento do método, mas também em relação à motivação e história individual de vida.

Para reduzir a distância entre o conceito e uma prática no contexto científico, muitos autores têm sugerido formas de classificação, com o intuito de possibilitar melhor comunicação entre os pesquisadores do tema.

Para situar o leitor neste quadro geral apresentamos na seção 1.1 propostas de modelos para classificação do que é meditação, na seção 1.2 citamos algumas abordagens de meditação para ilustrar introdutoriamente a gama de diferenças entre as práticas e na seção 1.3 destacamos as principais linhas de pesquisas empíricas e tendências contemporâneas relacionadas a meditação.

1.1 Sistemas classificatórios da prática de Meditação

Entre os sistemas classificatórios já formulados, em um estudo avaliando cinco diferentes definições, Bond (2009) conclui que um dos modelos que atende ao maior número de critérios e mais apropriadamente define a meditação seria o proposto por Cardoso et al. (2004). Optamos então por apresentar a definição de Cardoso et al. (2004) e de Schmidt (que adota um modelo levemente distinto de Cardoso, criticando-o inclusive).

Schmidt (2014, p. 142) propôs um sistema denominado “descritivo-modular quadridimensional” para descrever em detalhes o que uma prática implica, adotando-se a definição de Shapiro: “Meditação refere-se a uma família de técnicas que têm em comum uma tentativa consciente de focalizar a atenção, de uma forma não-analítica, e tenta não lidar com pensamentos discursivos, ruminantes.”.

Cardoso et al. (2004) apresentou uma definição em que enumerou alguns parâmetros operacionais: A utilização de (1) técnica específica (caracterizada por um procedimento técnico claramente definido), envolvendo (2) relaxamento muscular (em que um estado psicofísico é instaurado em algum momento durante a prática) e (3) relaxamento da lógica (constituído por uma atitude em que não há a pretensão de análise, nem de julgamento e de expectativas acerca dos efeitos psicofísicos e dos efeitos relacionados ao processo). Deve haver necessariamente um (4) estado autoinduzido (o qual, após o ensinamento, pode ser reproduzido pelo indivíduo sem a presença do instrutor), usando (5) um artifício de autofocalização, denominado “âncora”: quando visa a ausência de foco é denominada negativa (técnica mais utilizadas em práticas perceptivas) e quando visa a concentração é denominada positiva, focalizando um ponto (ex. imagem, respiração, ou parte do corpo).

Schmidt (2014) crítica a definição operacional de Cardoso et al., por ser tão ampla que outras práticas se encaixariam, tal como a atividade de tocar um instrumento. Pragmaticamente não há problema nisso, pois algumas vertentes buscam inclusive ativar os estados considerados meditativos durante atividades corriqueiras e simples, tais quais, ao lavar uma louça, caminhar ou

mesmo ao estar em combate em uma arte marcial ou luta. Schmidt (2014, p. 142) então propõe quatro classes de itens básicos e mínimos: (1) regulação de atenção; (2) motivação; (3) atitudes e (4) contexto prático. Ele busca, com este sistema, descrever o que uma certa prática de meditação implica, sem precisar relacioná-la com a tradição em que o meditador foi treinado, possibilitando ao mesmo tempo delinear comportamentos e conceitos mentais.

Para Schmidt não é plausível, no contexto científico, que se utilize o termo “meditação” para realizar pesquisa a partir de um conceito genérico, que comporte uma gama variada de práticas e não permita que as experiências sejam divididas adequadamente. Para ilustrar os problemas deste tipo de definição generalizada de meditação, Schmidt (2014, p. 140) cita também Jaseja, que tenta conceitualizar a meditação exclusivamente a partir da perspectiva da terceira pessoa, em uma explicação puramente neurocientífica. Para Jaseja, meditação equivale a “uma prática neural complexa que induz mudanças na neurofisiologia e neuroquímica do cérebro, resultando em uma alteração na neurocognição e comportamentos no praticante.” (JASEJA, apud SCHMIDT, 2014, p. 140). Todavia, segundo Schmidt, esta definição, por exemplo, condiz perfeitamente com o estado de ficar deliberadamente bêbado, e logo seria inútil no contexto de práticas de pesquisa de meditação.

Assim sendo, com as quatro classes básicas do sistema descritivo-modular quadridimensional, Schmidt (2014, p. 142) objetiva defluir uma prática de meditação em termos puramente descritivos, referenciando-se aos comportamentos do meditador em um sentido ampliado. Este sistema foi introduzido no contexto e com o recorte do paradigma científico ocidental, ao mesmo tempo evitando termos da tradição filosófica ou de sistemas espirituais que favorecessem uma determinada corrente interpretativa, em prol de uma abordagem no campo da ciência da mente (psicologia).

Mais especificamente, cada item abordaria:

1) Regulagem de atenção – como o meditador lida ou regula a atenção há uma certa faculdade mental predominante [ex.: visualização, cognição, orientação corporal, emocional]; há um objeto central de escolha [mantra,

Mandala, koan²]; focaliza a respiração em [narinas, ponta do nariz, lábio superior, tórax, abdômen]; ritmiza-se a respiração; varia-se o foco e a estabilidade; qual o esforço durante a prática?

2) Motivação – quais as metas (ex.: bem-estar; regular emoção; autoexploração; autotransformação); as metas iniciais do meditador estão relacionadas com os resultados finais de uma certa prática?

3) Atitudes – corpóreas, emocionais (ex.: aceitabilidade, alegria, abertura, curiosidade, ansiedade e etc.) nos estados iniciais e finais, desenvolveram como consequência da meditação ou elas precisam de uma cultivação mais ativa e intencional?

4) Contexto prático – qual seria o contexto em que ocorre a prática, no sentido de situar a mesma (ex.: abordando desde a posição do corpo; a abertura dos olhos; a acústica do *background*; tempo da sessão; locação [casa/laboratório/parque]; tradição alinhada; prática individual ou em grupo).

Estes itens seriam uma sugestão inicial para a sistematização e poderiam ter outros itens a eles acrescidos; contudo, há três pontos que vale observar neste sistema descritivo-modular quadridimensional:

1 – O principal método utilizado: são questionários autoreportáveis, que se utilizam da linguagem oral e escrita;

2 – A opção de recorte: a partir do contexto e do paradigma ocidental; seria uma visão de mundo que se inflexiona sobre as práticas de meditação e visões de mundo orientais?

3 – A opção pela rejeição da terminologia das tradições filosóficas e dos sistemas religiosos, para privilegiar o campo da psicologia. Poderíamos questionar se esta opção não contraria a própria natureza transdisciplinar que se faz progressivamente reconhecida como postura necessária para a compressão e pesquisas destes temas mais complexos, relacionados a consciência e a percepção.

² Koan são utilizados principalmente nas tradições Zen, caracteriza-se por frases ou afirmações paradoxais, anedotas ou trocas verbais que auxiliam pelo desafio na alteração de padrões e tornam-se úteis portanto para a meditação.

Em outras palavras, primeiramente destacamos o método da reportabilidade, pelos debates recorrentes acerca das limitações que este método traz consigo, e pela sua relação intrínseca com as peculiaridades dos problemas da linguagem oral e escrita.

As restrições e limitações da linguagem ao se expressar ou referenciar-se a um fenômeno, ou as possibilidades de compreensão do sentido e significado que cada interpretante pode atribuir a um termo, dificulta uma aproximação das experiências e dá margem para questionamentos acerca da eficácia de um sistema classificatório que pauta-se principalmente no uso de descrições baseadas na linguagem oral e escrita.

Por exemplo, se consideramos o item (3), atitudes, do Sistema descritivo-modular quadridimensional, em que o praticante deve relatar em que estado se encontra, nos deparamos com uma dificuldade simples: a vivência subjetiva do que é um estado de alegria ou ansiedade pode variar muito de um praticante para outro no ponto de vista de primeira-pessoa. Esta percepção pode destoar bastante do que seria o ponto de vista da terceira pessoa deste estado do meditador, pensando aqui no pesquisador que avalia a prática.

Como poderíamos então definir ou diferenciar uma técnica de outra, por meio de um sistema classificatório que se pauta na linguagem, uma vez que há problemas com a relação entre linguagem e subjetividade, que levam ao questionamento da validade dos relatos? De que modo este sistema supera o modelo de Cardoso?

Sem dúvida a reportabilidade é uma ferramenta de acesso, mas que impõe, para a transposição da experiência à linguagem, algumas condições, que se tornam restritivas também. Este recurso pede conhecimento prévio da linguagem e dos sentidos dos termos do questionário.

Um sistema que define a meditação e pauta-se praticamente, nos relatos autoreportáveis delimita-se muito devido às restrições de comunicações que ocorrem entre diferentes falantes, e está fadado a perder sentido em culturas em que certos termos não fazem sentido, ou não existem correspondentes para a tradução. Como poderíamos, por exemplo, comparar o estado de um

Kaingang com o de um meditador Tibetano, se eles não compartilharem da mesma língua?

Secundariamente, há problema também em outro ponto do Sistema descritivo-modular quadridimensional: a opção de recorte a partir do contexto e do paradigma ocidental. Apesar de Schmidt destacar que não é uma questão de hierarquia, ao refletirmos sobre as técnicas e práticas de meditação Budistas Tibetanas, do *Zen* Budismo Japonesas, ou mesmo as Chinesas, do ponto de vista ocidental, estamos sujeitos a perder o valor intrínseco destas práticas, porque visões de mundo modelam o olhar e a compreensão dos fenômenos.

Ainda que compartilhemos de uma visão universalista, é sabido que as reflexões das experiências a partir de outros olhares, descontextualizados da origem, geram diversos significados e sentidos. Para alguns estes novos significados e sentidos podem ser proveitosos, para outros podem ser inválidos³.

O último ponto para considerarmos, do Sistema descritivo-modular quadridimensional é o que trata da sugestão de exclusão da terminologia das tradições filosóficas e dos sistemas religiosos para privilegiar a psicologia. Além de contrariar um caminho convergente atualmente, o da busca pela pesquisa com resgate da importância da transdisciplinaridade, é uma postura inocente, porque não existe realmente uma linha que demarca as terminologias e os problemas de cada área.

Por fim, estas tentativas de classificar as práticas de meditação ainda são bem recentes, e ao tentar delimitar o que caracteriza a meditação estas classificações podem auxiliar na conceituação. Mas como todo sistema que delimita, estas tentativas de classificações podem excluir também outras práticas que podem permitir os mesmos estados. Alguns meditadores afirmam que a meditação é um estado natural e que todos os seres podem vivenciar em

³Isto pode ter muitas consequências sociais e culturais, assim como geraram as interpretações resultantes da incompreensão dos colonizadores portugueses da cultura indígena brasileira, isto levou não só a desvalorização das práticas e formas de vida de muitas tribos, como também fundamentou a exclusão destas práticas e políticas públicas e privadas para exterminação destas práticas e dos próprios povos. (GÂNDAVO, 2004).

algum momento de sua vida, com ou sem iniciação às práticas e técnicas experiências meditativas.

Se por um lado um sistema de classificação auxilia na caracterização da prática, ao invés de citar a tradição que o meditador foi treinado, uma outra peculiaridade permanece para além das diferenças entre as práticas e tradições no contexto científico, o que para alguns pesquisadores é também uma dificuldade: a singularidade de cada meditador.

Apesar de a classificação auxiliar na comunicação entre pesquisadores quando lidamos com diferentes meditadores, ainda que rigorosos os critérios de escolha, dificilmente podemos encontrar uma medida que padronize o grupo, de tal modo que não podemos garantir que os resultados sejam estritamente provenientes do método analisado, pois cada meditador pode chegar a um efeito semelhante por vias diferentes.

Ainda que os meditadores acompanhem as mesmas orientações durante a meditação, não existem formas de assegurar que haja alguma equivalência entre a prática de meditação aplicada e os efeitos e ou os resultados finais das pesquisas.

De qualquer modo, para realizar uma pesquisa se faz necessário estabelecer algum critério para escolher quem fará parte dela. Na seleção dos sujeitos para a pesquisa alguns elementos como a quantidade de horas que o meditador já pratica a meditação, ou qual a tradição em que foi treinado, podem ser utilizados como critério. Mas este tipo de critério não garante a homogeneidade do grupo, tão pouco a especificidade de tradição em que ele foi treinado.

Sabemos assim que os critérios de escolha de sujeitos, para o grupo a ser avaliado em alguma pesquisa de meditação, ainda que rigorosos, dificilmente podem oferecer uma medida que padronize o grupo de tal modo que se possa indicar que o resultado variou como consequência desta entrada inicial, ou a partir deste requisito inicial (como o número de horas que o meditador já a prática).

O fato é que a padronização das entradas iniciais é praticamente inviável atualmente; deste modo, a diversidade e singularidade dos meditadores é uma

característica que não só é uma novidade ou problema para os métodos clássicos de pesquisa, mas é também um grande desafio.

Além das diversas orientações que podemos encontrar de tradições, técnicas e práticas de meditação temos que levar em conta que a meditação depende das habilidades e capacidades individuais do meditador, e que pode variar ainda não apenas de acordo com o entendimento do método, mas também em relação a história individual de aprendizagem e de vida de cada pessoa. Alguns autores afirmam que a motivação do meditador para a prática de meditação pode influenciar o resultado esperado. Dean Shapiro, em um estudo com meditadores de longo termo, investigou a hipótese de que resultados finais da meditação estavam relacionados com as metas iniciais dos meditadores, e cunhou a expressão “o que você consegue está relacionado com o que você quer” (1992, p. 25). Devemos considerar ainda que podem existir severas camadas ou níveis de motivação, considerando o tempo e especificidades da meta desejada, que podem e devem modificar-se com a dinâmica do processo da prática ou do próprio desenvolvimento decorrente (ou não) da prática ou da busca do meditador.

Esta relação encontrada por Shapiro entre a motivação e os resultados é importante para pensarmos na influência que o objetivo de uma pesquisa sobre meditação exerce no meditador e nos resultados encontrados nos laboratórios. Assim como já destacou-se na Gestalt, por Lewin, a motivação e o Efeito de Zeigarnik⁴, ao coletar dados em laboratório dos efeitos da meditação e interpretá-los convém ater-se a estas possibilidades de influência das tensões e dos esforços, por isso também absolutizar o que é uma abordagem de meditação ou técnica de meditação a partir dos efeitos medidos em laboratórios é também dubitável.

Na seção seguinte apresentaremos algumas técnicas para apontar como variam as características das práticas e técnicas de meditação desafiando estes modelos de classificação de sistemas de meditação.

⁴Lewin propôs a hipótese que o sujeito e o ambiente encontram-se em um estado de balanço ou equilíbrio básico, e que a observação em laboratório, ou algum desequilíbrio desta relação pode provocar uma tensão, cuja presença conduz o sujeito a alguma ação em esforço para aliviar a tensão e restabelecer o equilíbrio, diferente da conduta que ocorre quando há equilíbrio ou quando está o sujeito em seu ambiente social.

1.2 Diferentes abordagens e tradições de meditação

Quando dizemos que a meditação comporta diferentes abordagens e técnicas estamos falando de uma gama muito abrangente de diferenças. Iconicamente a meditação é associada a posturas sentadas, mas algumas tradições aprimoram as técnicas com atividades corpóreas e movimentos. Só para contextualizar e ressaltar a que se refere o desafio que é a busca de um elemento que seja comum a todas as práticas de meditação quando a referência enfatiza as práticas e técnicas de meditação, vamos mencionar algumas abordagens para ressaltar um pouco a diversidade. Citaremos preliminarmente cinco práticas, abordagens orientais e ocidentais: 1) Tai Chi Chuan, 2) Budismo, 3) Hatha Yoga, 4) Zen e 5) Meditação Ocidental.

O *Tai Chi Chuan* (1), por exemplo, pode ser compreendido e considerado uma arte marcial/terapêutica⁵. De origem chinesa, parte das raízes do Taoísmo, e utiliza-se dos conhecimentos do I Ching⁶ para aprimorar o Tai Chi (Tai = supremo, Chi = polar). A partir da compreensão do universo como um organismo interrelacionado, não como entidades separadas e orientado pelos conceitos das energias duais e complementares yin e yang⁷ regidas por um centro que as atrai, simbolicamente chamado de Eixo, em chinês é o CHUN⁸ (CHERNG, 1998), através de movimentos corpóreos, inspirados em

⁵Segundo Horwood (2002) para muitas culturas ao longo da história acreditou-se que quietude era um método para permitir as forças espirituais penetrar na consciência e assim atingir o máximo de eficiência durante um combate com o mínimo de gasto energético. Esta crença auxiliou na popularização da meditação em várias escolas de artes marciais e atraiu muitos guerreiros no oriente.

⁶Para os estudiosos do I Ching, o Hexagrama 30 indica um estado de clareza e consciência elevada, que iluminava os problemas existências (HORWOOD, 2002).

⁷A energia Yin, significa “sombra, e representa o inconsciente. A energia Yang, significa “raio de luz”, e representa as quatro funções da consciência conforme a tipologia de Jung, resgatadas a partir da concepção Aristotélica e da alquimia grega, e são percebidas como ferramentas de orientação para a esfera do espaço-tempo e relacionadas às propriedades dos cinco elementos da natureza (CHERNG, 1998; HORWOOD, 2002).

⁸O CHUN é um ponto muito importante, tanto no Tai Chi Chuan quanto na tradição chinesa, em geral é o essencial de todas as coisas e o ponto básico. Cherng (1998) ao analisar o Eixo a partir de algumas perspectivas aponta que com relação ao espaço, o Eixo não está nem a direita e nem a esquerda e, nem a frente ou atrás; com relação a matéria sua estrutura não é leve e também não é pesada, e sua consistência pode ser e não pode ser sentida; com relação ao tempo não é do passado e nem do futuro. Contudo o Eixo também não está no presente e nem no centro.

animais e nos elementos da natureza – água, fogo, ar, metal e terra – explora a combinação dos mesmos com técnicas de respiração e sons, variando conjuntamente a intensidade da energia, força e velocidade aplicada buscando alcançar a harmonia e o equilíbrio de tudo que ressoa no cosmo, a integração das energias e a superação da dualidade, começando com o equilíbrio físico, mental e emocional do ser humano, entendido como um pequeno universo do cosmo (LIANG & WU, 2014).

Cherng utiliza uma metáfora para explicar o Eixo. O autor compara a relação do Eixo com a relação entre a existência de um pássaro que voa em um espaço, que lhe permite isto, mas que existe independente do pássaro estar nele, pois o espaço é permanente (1998, p. 13). Ressalta Cherng:

Todas as *formas* que atuam no espaço são transitórias, mutáveis e o espaço é o *Vazio* que jamais deixa de existir, o constante. O Eixo é o centro onde se encontram as formas, e o *Vazio* do espaço. É o *princípio* que atravessa a fronteira das formas com o Vazio. É o ponto de equilíbrio (CHERNG, 1998, p. 13).

Devido a influência do taoísmo esse Eixo do *Tai Chi Chuan*, é denominado *Tao do meio* e é o que determina as características e as práticas do mesmo. Quando a atenção é sensivelmente dirigida a ele, sendo ele mesmo a *consciência única*, a atuação neste estado é a *pura consciência*. A pura consciência não no sentido conceitual, mas a *vivência*, que é a superação da dualidade e o alcance do Todo enquanto humano (CHERNG, 1998, p. 14-15).

Na Filosofia Chinesa, segundo Hordwood (2002), o coração é a sede da consciência e está conectado com alerta mental e o riso, na tradição ocidental o coração está ligado ao controle das emoções, ao amor, paixão, desejo sexual. As posições do *Tai Chi Chuan* focam, portanto, nas energias relacionadas aos meridianos do coração e em técnicas de meditação incorporadas que potencializam a energia e a evolução individual.

De forma bastante resumida, o *Tai Chi Chuan* pode ser compreendido como uma meditação em movimento, que baseia-se nos opostos contidos nos

seres, que “na prática, o corpo em ação – energia Yang, deve trazer dentro de si a quietude – energia Yin” (CHERNG, 1998, p. 47).

Essa compressão que o *Tai Chi Chuan* integra a meditação em suas práticas pode ser bastante controversa quando se pensa na visão icônica da meditação, enquanto exercício de quietude sentado, assim como existe muito debate nos “bastidores” das pesquisas científicas acerca do que é meditação e de qual é a relação entre outras práticas corporais e o ato de meditar, como a meditação dançante, e das artes marciais com o ato de meditar.

Uma outra abordagem importante de prática de meditação que está intrinsecamente relacionada à tradição oriental é o Budismo (2). O Budismo Tibetano, por exemplo, quando comparado a outras práticas de meditação é acima de tudo um estilo de vida que comporta princípios rígidos para os monges e monjas. Especula-se que a meditação nem sempre fez parte das práticas, sendo que alguns acreditam que o mérito também podia ser conquistado através da prática da compaixão e de atos de misericórdia, bondade e generosidade. Em geral o Budismo incluiu práticas de meditação, yoga, dietas e fundamentos teóricos como os “Quatro princípios nobres”. Popularmente o Budismo tem sua finalidade associada à iluminação, para atingir este fim muitos meios e modos foram instituídos e formados, ponto a partir do qual se dá o desdobramento de diversas escolas, modos e caminhos Budistas (GARD, 1964). Citaremos apenas três tradições: a *theravada*, *mahayana* e *vajrayana*.

Historicamente o termo budismo vem de Buddha, que é frequentemente associado a um nome próprio, o do príncipe Sidarta Gautama, também chamado de Sakyaamuni Buda, que nasceu aproximadamente 400 a.C.. No sânscrito o termo significa “Desperto”, “Iluminado”, “Esclarecido”.

Mas “buda” é entendido pelo Budismo como um estado, o estado daquele que atingiu a iluminação, que despreendeu-se da ilusão e vem a conhecer a verdadeira natureza dos fenômenos. Os budistas asseguram que existiram vários outros budas e que haverá muito mais no futuro (PAULA et al., 2004).

Gard (1964) relata que o príncipe Sidarta Gautama era como um Mestre, um Grande Homem e Governador universal para o povo, cuja veneração veio a transformar-se em culto ao Buda. Enquanto o *Dharma* de Buda veio-a-ser afirmação doutrinária e interpretação escolástica. Inicialmente os registros foram escriturados em páli, sânscrito e sânscrito híbrido budista. Vários Concílios e Conferências budistas foram realizados na Índia com a intenção de esclarecer e discutir a existência do Buda e a veracidade dos relatos de sua natureza. Diferentes tradições reconheceram esses concílios e derivados deles sabe-se que:

[...] surgiram, fundiram-se, desapareceram ou se desenvolveram diversas escolas budistas — totalizando mais de dezoito — entre as quais *theravada*, *mahasanghica*, *sarvastivada* e *sautranticas* e tornaram as mais influentes. A tradição *theravadase* achava bem espalhada, mas estabeleceu-se permanentemente no Ceilão, a *mahasanghika* fomentou a dissensão quanto à *theravada* que, juntamente com outros fatores, resultou eventualmente na tradição *mahayama*; também a tradição *sarvastivadas* e espalhou especialmente na Índia setentrional-central e do noroeste, e provavelmente também em *Suvannaabhumii/ Suvarnabhumii* [...]. (GARD, 1964, p. 16).

Apesar de ter se originado na Índia o budismo também se espalhou pela China, Japão e Coréia permanecendo em algumas regiões do Tibete. Gard (1964) comenta que após vinte séculos do início do budismo, mais de trinta países da Ásia já haviam se interessado pelo budismo e aproximadamente vinte e duas línguas já haveriam dado diversas designações ao termo. Devido essa natureza de dispersão o budismo obteve diversas expressões e características étnico-culturais, o que pode sugerir uma ideia de divergência entre estes, mas Gard propõe que a orientação das tradições com relação aos principais modos budistas pode ser uma ferramenta para o reconhecimento de um dos elementos que da movimento à dissensão das tradições.

Haveria basicamente três modos: *Sharavaka-yana* dos *shravakas* — discípulos que se tornam Esclarecidos por ouvirem os Ensinamentos do Buda e não se importam com o Esclarecimento do próximo; *Pratyebuddha-yana* dos

pratyeka-buddhas – discípulos que se tornam Esclarecidos por si próprios e não se importam com o Esclarecimento do próximo; *Bodhisattva-yana* dos *bodhisattvas* – um ser que é destinado ao Esclarecimento, capacitado para ser Buda, mas que opta por adiar seu Esclarecimento para ajudar a todos os seres sencientes. (GARD, 1964, p. 20-21).

A tradição *theravada* atua com base nos Ensinaamentos de Buda, seguindo seus ensinamentos, a disciplina e a doutrina ortodoxa de Budae possui um teor sócio-religioso e uma dose de consciência coletiva, enfatizando o espírito e a ordem comunitária da vida, sem aceitar *shavakana-yana* ou *pratyekabuddha-yana*, conservando-se inicialmente principalmente na região de Ceilão e declinando em outros lugares. Por outro lado, as tradições *mahayama* e a *vajrayana* distinguem-se da *theravada* por não desautorizarem o *shavakana-yana* ou *pratyekabuddha-yana* e também pela evolução do conceito de Buda e dos cultos ao Buda, que levarem ao desenvolvimento dos panteões budistas e dos rituais complexos.

Com relação às diferenças entre as tradições *mahayamae vajrayana*, Gard (1964) indica que a *mahayama* enfatiza a orientação doutrinária na conduta da vida e evoluiu em conjunção com crenças e práticas não-budistas, principalmente na China, Índia, Japão, Coreia e outras regiões. Enquanto a *vajrayana* desenvolve-se principalmente na Índia setentrional com certas influências védicas e tântricas, algumas de suas crenças e práticas foram incorporadas às formas esotéricas chinesas (Mi-chiao), coreanas (Milgyo) e japonesas (Mikkyo)⁹. Nesta última tradição, pode notar-se o emprego de práticas meditativas “adiantadas” e meios especiais, como uso de mantras, mandalas, mudras e tantra (GARD, 1964).

Sobre os textos Tantras, Paula e DeRose comentam que eles oferecem a teoria e descrevem práticas do ritual yoga. O Yoga no seu sentido ampliado é um método para a dissolução no absoluto e para “cessação dos turbilhões da mente”, genericamente o conceito refere-se aos diversos caminhos para a

⁹A escola Tântrica, derivada do texto Tantras, é a mais mística e exotérica escola do Budismo, é associada com *Shaivismo*, o culto de Shiva, o Deus dos Yoguis. Pode também ser compreendida como uma forma alternativa de atingir a iluminação, rica em ritos de iniciação e com a exigência de concentração intensa, que permitiria um aceleração do processo. Comentários do budismo do texto *Basic concepts of "Tibetan" Buddhism*. Disponível em: <http://library.brown.edu/cds/BuddhistTempleArt/buddhism.html>. Acessado em: 26 de jan. de 2016.

transformação da mente, principalmente os relacionados à Índia. Evidências apontam que o yoga já existia a mais de 5.000 anos antes de Cristo, um dos primeiros textos sobre o tema foi elaborado por Patanjali, no século II a.C., o *Yoga Sutra*. O yoga popularizado no ocidente é considerado uma versão tardia e remota do conceito ancestral e místico (PAULA et al., 2004 & DeROSE, 2011).

O *Hatha Yoga* (3), por exemplo, que se fundamenta nos textos Tantras, é considerado uma prática corpórea vigorosa. Muito popularizado pelos seus efeitos para o condicionamento físico, é apresentado na forma de sequências de exercícios que trata as posturas como integrantes da meditação e não apenas um meio, segundo algumas escolas¹⁰.

Hatha significa força, violência, foi fundado no século XI, 4.000 anos após o Yôga primitivo na Índia. Constitui-se das quatro angas do Yôga Pátañjali – **yama** (são os valores fundamentais das práticas de ásana) e **niyama** (normas éticas) que geralmente são os passos iniciais de um yogui e que não são ensinados na maioria dos estabelecimentos que oferecem o *Hatha Yoga*; **ásana** (são técnicas corporais frequentemente associadas erroneamente à atividade física e ginástica, mas segundo DeRose “são procedimentos orgânicos que produzem efeitos extraordinários em termos de boa forma, flexibilidade, musculatura, equilíbrio de peso e a saúde em geral”) e **pránáyama** (refere-se a expansão da bioenergia através de exercícios respiratórios, que bombeiam o *prána*, a fim de circulá-lo nos canais *nádís*, distribuindo-o pelos chakras e para vitalizar o corpo, são 58 exercícios) (DeROSE, 2011).

Outra tradição importante oriental é o (4) *Zen*, derivado da tradição mahayama. Brinker (1985) diz que filosoficamente o Zen é a forma sino-japonesa da verbalização do ideograma chinês *Cha'n*, que seria uma versão abreviada do conceito sânscrito Dhyana. Muito popular nas escolas do Japão, por ser praticado em silêncio em qualquer lugar o Zen atua com uma orientação um pouco diferente com relação à atividade corpórea. Em algumas vertentes, está ligado à prática das artes marciais, como Aikido e Judo, e inclui

¹⁰DeRose (2011) discorda que a meditação faz parte da prática de *Hatha Yoga* e indica que a mesma não deve ser incluída nas práticas desta modalidade.

práticas peculiares como o *Ikebana* (ou *Kado*), conhecido como a arte dos arranjos florais, o *Chado* (ou *Sado*) ou *Chanoyu*, referente à arte de servir e apreciar chás, ou o *Shodo*, a arte da escrita. Mas em geral a natureza do Zen está relacionada com os *Koan* e o *Zazen*, ou *Shikantaza*, respectivamente os dois últimos referem-se a meditação sentada, e a “just, precisely, only sitting”, que pode ser entendido como o ato de sentar estrito, sem o foco na meditação ou no sentar, mas com a noção de que o ser “senta e nada mais”.

Já os *Koans* além de ter se disseminado no Zen, principalmente em decorrência da tradição de transmissão oral do budismo *Zen* chinês e do *Cha'n* japonês, é uma marca distintiva do Zen. De difícil caracterização, cujo significado literal é *documento público* ou *estatuto*, às vezes designa alguma anedota de um antigo mestre passada para os iniciados da tradição (SUZUKI, 1969).

Em algumas tradições o *koan* é utilizado como teste para os iniciados, cujos desafios podem incluir um período determinado para exercitar o *koan* e uma quantidade de *koans* a ser enfrentado. Leggett (1987) diz que existem aproximadamente 1,700 *koans* em um dicionário grande e testes suplementares chamados *sassho* ou *satsumon*. Entre os *koans* um dos mais famosos é o: “Qual é o som de uma mão batendo palma?”. Freke (1998) afirma que a meditação sobre os *koan* leva os pupilos zen-budistas à experiência de iluminação, experiência que poder levar anos, como o Mestre Ekai, que meditou seis anos sobre um *koan* até atingir a iluminação.

Suzuki aponta que para os devotos do Zen o *zazen* é utilizado como um meio secundário para compreender o *koan*:

No Zen, Dhyana ou *zazen* é usado como um meio de atingir a solução do *koan*. O Zen não faz de Dhyana um fim em si mesmo, pois à parte do exercício *koan*, a prática do *zazen* é de consideração secundária. É sem dúvida, necessário ao domínio do Zen. Mesmo quando o *koan* é compreendido, sua verdade profundamente espiritual não entrará na mente do estudante Zen, se ele não tiver treino no *zazen*. *Koan* e *zazen* são dois criados do Zen. Um é o olho, o outro o pé. (SUZUKI, 1969, p. 126).

Podemos dizer que o *koan* é uma espécie de formulação linguística paradoxal que por sua natureza “alógica” cria um impasse no processo de racionalização, favorecendo a transcendência do dualismo de sentidos e a maturação da consciência no Zen. Simploriamente, o *koan* desafia a mente à superar a lógica clássica para o meditador romper com conceitos e recessos desconhecidos de sua mente e com o senso ilusório de separatividade (SUZUKI, 1969; FREKE, 2005; BRINKER, 1985).

Suzuki (1969, p. 82) destaca que a lógica do pensamento dual que “A” é “A” é absoluta e que proposições do tipo “A não é A” ou “A é B” são impensáveis, e desafiadas portanto pelo pensamento Zen, que não é ilógico, mas pode ser considerado “alógico”, em que a palavra é tomada como vazia de sentido e a lógica dual insuficiente para dar conta dos fatos.

Um grande nome da tradição mahayama, Nagarjuna, um hindu que viveu aproximadamente entre o século II e III, e ensinou o “Caminho do Meio” através do conceito de “Shunyata, o vazio absoluto” fundamentou as bases de seus textos nos argumentos que todos os fenômenos são vazios de essência, mas existem convencionalmente, interdependentemente, e impermanentemente. O *koan* dentro desta compreensão é um disparador para o acesso a essa experiência, de buda, do vazio da mente (EDELGLASS, 2009; BRINKER, 1985).

Dōgen, posterior a Nagarjuna, e um dos mais importantes pensadores da filosofia budista japonesa, afirma que “todos os seres sencientes possuem natureza-búdica”, e meditar é autodespertar a natureza-búdica, originalmente inexistente, vazia e impermanente. Para Dōgen, a meditação é a chave para a libertação do sofrimento e é a habilidade de abandonar os preconceitos conceituais, de tal modo que sabedoria é dita de um estado de consciência que compreende a nadaidade (*Śūnyatā*) como a ausência da consciência ou da essência, até mesmo nos *darmas* (KOPF, 2014, p. 65).

Kopf cita a descrição de Dōgen para a prática mental:

Quando você alinha a mente e corpo nesse sentido, tome um fôlego profundo e pense sobre não-pensar. Como você pensa

sobre não-pensar, pelos termos de não-pensar. Esta é a prática da meditação sentada (DŌGEN In: KOPF, 2014, p. 65).

O conceito de meditação de Dōgen, envolve a não-dualidade filosófica como aparece no texto Sutra do coração – no qual “forma é vacuidade, vacuidade é forma”, nesta compreensão temos três momentos 1) há a dualidade, 2) não há a dualidade e 3) há a coexistência de ambos os termos da dualidade e há o desaparecimento da dualidade. O mesmo ocorre com a objetividade, a subjetividade e a autoidentidade. Assim a dualidade e a não-dualidade são integrados em um terceiro movimento como uma coisa só.

Kopf (2014) apresenta e sintetiza o conceito de meditação e vacuidade de Dōgen, – “é”, “não é” e “ambos” – indicando que através deste modelo tríplice de atitude com a prática contínua, como acreditava Dōgen, é possível que mesmo em um momento de “sentar em meditação” (Zazen) realiza-se todos os *dharmas*.

Nas duas tradições mais antigas do budismo, a *Zen* e *Cha'n*, derivadas do termo *dhyana* – entendida como técnica de meditação que conduz o ser humano a um estado elevado de consciência em que este une-se com o universo, enfatiza-se a experiência em si, considerando vã a tentativa de nomeá-las – a ênfase direciona-se no contato do “eu” com a “vida”, e exige atenção plena em cada pequeno e qualquer ato cotidiano, valorizando o simples, ou banal, a expansão da mente se dá pela identificação do vazio. Para as artes marciais e os samurais, estas técnicas além de aprimorar a capacidade de foco ajudam a estabilizar a mente durante as lutas, e o princípio da não-dualidade emprega-se quando o lutador utiliza a força do inimigo para derrubá-lo (PAULA et al., 2004).

A partir de uma perspectiva espiritual, segundo Paula, o Budismo pode ser pensado como uma tradição que funda-se na experiência pessoal. Esta experiência vem a servir de inspiração para que os mestres possam transmitir os ensinamentos aos discípulos e como caminho para ser percorrido. Paula diz que é como uma receita de pão compartilhada, sendo cada experiência única, de tal modo que cada budista experiencia por si mesmo a verdade. Para o jornalista o budismo original não era uma religião, mas um método de práticas

morais e mentais. Considerando as variedades de tradições budistas pode-se dizer que as diferentes escolas “convergem para a ideia de iluminação como fruto da experiência da interdependência e da compreensão de que nada existe por si só” (PAULA et al., 2004, p. 126).

Gard alerta para o uso de termos como “religião” e “filosofia” para definir o Budismo; são conceitos ocidentais, que não deveriam ser utilizados *contra-distintamente para dicotomizar a unidade essencial do pensamento e práticas budistas*. Mas sugere que o Budismo poderia ser descrito como uma interpretação filosófica e expressão religiosa do modo de viver, asiático em sua origem, mas destinado a apresentar-se universalmente humano em visão (1964, p. 10).

Por fim, podemos citar a 4) *Meditação Ocidental*, que pode comportar elementos de várias tradições e pode estar desvinculada de *qualquer* finalidade espiritual, histórica, religiosa, ou cultural, buscando apenas fins práticos como o relaxamento muscular, desprendimento mental, aumento da concentração para aumento de produtividade e rendimento.

Considerando a diversidade de práticas, algumas perguntas surgem: Podemos considerar que são equivalentes? Podemos compará-las, diferenciá-las? Como demarcar a linha divisória entre o que pode ser considerado meditação e o que não pode? (SCHMIDT, 2014).

Rudimentarmente podemos notar que alguns elementos são recorrentes entre estas práticas: uso de sons, mantras e músicas; possibilidade de prática individual e coletiva; o cuidado com o corpo enquanto uma forma de propiciar disposições para a prática da meditação; a busca de contato com a natureza e o cultivo da formação e estabelecimento de hábitos.

Contudo, além de não haver um método adequado estabilizado para a meditação, um grande debate permanece quanto à possibilidade de mensuração de um “nível de atenção”, ou dos efeitos destas práticas por questionários autoreportáveis ou técnicas de neuroimagens como Eletroencefalografia Digital (EEG) e Tomografia computadorizada por emissão de fóton único (SPECT), como vem sendo pesquisado em diversas áreas atualmente.

Podemos concluir das seções já apresentadas que o termo meditação tem significados e sentidos diversos, e que estabelecer pré-requisitos para que uma prática seja considerada meditação é ainda uma postura prematura diante do que sabemos acerca das relações e interações complexas que ocorrem entre os meditadores e as finalidades das práticas (considerando as múltiplas culturas e os povos existentes no planeta). Um caminho mais cauteloso, talvez seja celebrar esta diversidade ao invés de tentar unificar o significado do termo e seu sentido, excluindo técnicas que de algum modo não incluam algum parâmetro como indicado por Cardoso e Schmidt.

1.3 Pesquisas empíricas contemporâneas sobre meditação

A intenção desta seção é apontar uma novidade com relação ao que se sabia acerca da meditação; com as novas tecnologias e avanços científicos dos últimos séculos a meditação pode ser avaliada cientificamente e uma série de efeitos relevantes foram observados nestas pesquisas. Uma vez que as finalidades mais subjetivas da meditação, como a iluminação, não podem ser mensuradas ou conhecidas de fato, estas pesquisas são importantes porque além de poder quantificar e qualificar aspectos dessas práticas, deslocam a meditação do campo de estudos metafísico para o campo científico e oferecem elementos que podem corroborar ou contrapor-se a hipóteses acerca da mente e da consciência.

Além disso, a meditação se tornou valiosa para vários tipos de experimentos psicológicos e neurológicos, por oferecer técnicas para atingir uma melhor estabilidade mental. Uma investigação epistemológica da meditação se justifica principalmente pelos resultados práticos dos efeitos da meditação no cotidiano dos praticantes.

Em Filosofia da Mente, as pesquisas em meditação são relevantes para os problemas da consciência, mas interessa muito para compreensão também da percepção, de direcionamento de foco e atenção, concentração e para teorias da informação.

As pesquisas em meditação versam principalmente sobre as relações entre diferentes práticas e os efeitos sobre o sistema biológico, fisiológico e psicológico do praticante. Os principais métodos utilizados são de coleta de dados durante a prática, análise matemática e estatística, sem haver uma definição muito clara de qual prática está sendo utilizada, quem é o meditador e qual o seu estado.

No sistema biológico/fisiológico prevalece um enfoque nas relações neurais, de tal forma que a atividade cerebral tem sido extensivamente explorada. Busca-se por correlações entre medidas de EEG (Eletroencefalograma) e a relação de vários processos cognitivos à frequências e mapas topográficos de EEG (Eletroencefalograma) (THOMAS & COHEN, 2014).

Podemos ainda citar alguns estudos que abordam o assunto por outro viés, por exemplo, aumento dos níveis fisiológicos da melatonina, que está relacionada a uma variedade de funções biológicas importantes para prevenir uma série de doenças, como câncer de próstata e de mama, em praticantes de meditação contemplativa (MASSION et al., 1995). Em pacientes com dor crônica observou-se durante a meditação contemplativa uma melhora significativa na somatização e manutenção do estado atingido por um período superior a 15 meses, com resultados mais douradores que em pacientes que foram submetidos a placebo ou a terapia comportamental, incluindo redução do uso de medicamentos (KABAT-ZINN et al., 1982, 1984 e 1985; BRUCKSTEIN, 1999). Observa-se redução significativa da taxa de mortalidade por infarto, do risco de ataque do coração e Acidente Vascular Cerebral (AVC) com prática de meditação transcendental (SCHNEIDER, R. H et al., 2012), assim como redução de marcas de inflamação e melhora de resposta do sistema imunológico contra vírus específicos pós-vacinação (MORGAN, N. et al., 2014).

Dentre os efeitos psicológicos observados, os estudos indicam redução do estresse, da ansiedade, da depressão e da insônia (DAVIS, D. M; HAYES, J. A., 2011), melhora de atenção e concentração, de convívio e relações sociais, melhora de doenças mentais, maior controle de emoções e redução de comportamentos compulsivos (TANG, Y, 2007; LUTZ, A. et al., 2008b & BARNES, S. et al., 2007).

Entre essas pesquisas uma hipótese que ganhou força na última metade do século passado e influenciou muito as pesquisas, propunha que a meditação estava relacionada à uma faixa específica de frequências nas atividades das ondas cerebrais, as onda Gama¹¹.

Lutz (2004), por exemplo, em uma pesquisa que discutia com avançados monges Budistas Tibetanos a respeito de correlações entre experiências de meditação e uma “incondicional sensação des-objetivada de compaixão” como o “único conteúdo” destas experiências, reportou uma robusta oscilação de banda Gama e sincronia de fase de longa-distância nos meditadores. O estudo indicou ainda correlações entre meditadores de alta proficiência e a presença de atividades da banda Gama do EEG.

Essa associação de meditação com atividades de banda Gama podem ser questionadas pelos estudos apresentados abaixo, a princípio questionava-se se as práticas que não atingiam as ondas Gamas poderiam ser consideradas meditação, ou se haveria diferenças entre o tipo de onda cerebral produzida e o tipo de prática de meditação utilizada, e verificava-se também a influencia das ondas Gama em outras funções corpóreas ou cognitivas. Em nossa pesquisa encontramos artigos que relataram diferentes ondas presentes em diferentes práticas e diferentes regiões do cérebro, indicando não haver uma relação estrita entre meditação e uma faixa exclusiva de ondas, como acreditou-se por um determinado período, [que meditação elevava as ondas cerebrais ao tipo de frequência identificada com a faixa Gama].

Em outro estudo, por exemplo, com freiras Carmelitas (BEAUREGARD & PAQUETTE, 2008) buscando medir potência espectral e coerência do EEG durante experiências místicas, registrou-se um aumento, particular, em ritmos Teta (4-8 Hz) nas regiões frontais, parietal esquerda e central do cérebro; houve também maior razão Teta/Beta, sendo encontrado ondas Beta1 (12-15Hz) e Beta2 (18-25Hz) nas regiões frontal, central, temporal e parietal, e um aumento de potência em Gama1 (30-35 Hz) nas regiões temporal direita e parietal.

¹¹A Classificação do tipo de onda varia um pouco, mas classifica-se (aproximativamente) as frequências em Delta (1 a 4 Hz); Teta (4 a 7 Hz); Alfa (7 a 12 Hz); Beta (12 a 30 Hz); Gama (entre 30-100 Hz).

Os autores (BEAUREGARD & PAQUETTE, 2008), citam outros estudos que mostram que experiências emocionais positivas, registradas durante práticas de meditação Sahaja Yoga¹² e Zen, práticas como “Su-soku” (que tem como requisito apenas sustentar atenção e controlar a respiração¹³) são acompanhadas de um aumento de atividade Teta em áreas frontais e media.

Neste estudo com as freiras Carmelitas, levantou-se a hipótese que o aumento de atividade Teta durante estas experiências está relacionado com a formação de imagem visual mental, enquanto o aumento de ondas Gama estaria relacionado com a impressão subjetiva de união com Deus, ou o cosmos (BEAUREGARD & PAQUETTE, 2008). Isto dever-se-ia ao fato que a atenção focalizada para os conteúdos da experiência mental refletiria uma condição Mística.

Hinterberg (2014, p. 112), a partir dos estudos de Lutz, em um estudo com 50 meditadores de várias proficiências, os submeteu a técnicas de medição com 64 canais de EEG e severas medidas fisiológicas periféricas e apontou, após extensiva análise destas medidas que estes métodos deixam escapar informações sobre padrões particulares dos indivíduos ou da experiência única que cada participante tem em certos tempos específicos.

Na distribuição de proficiência em meditação para todos os 50 participantes, o praticante mais proficiente revelou uma prática total estimada de mais de 21.000 h em sua vida e o de menor proficiência não era praticante de qualquer tradição.

Nestes experimentos as faixas de captação têm que ser filtradas para evitar captar os ruídos de sistemas de abastecimento elétrico e outros equipamentos que estão no laboratório que podem aparecer ou interferir nas faixas do EGG.

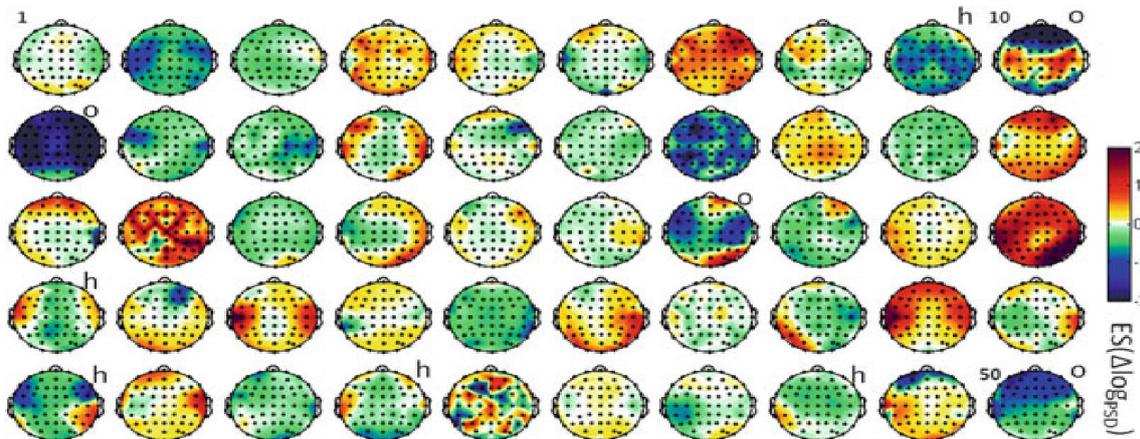
A figura abaixo (HINTERBERG, 2014) representa as frequências de atividade cerebral, visando destacar atividade Gama, as cores Amarelo-

¹² L.I. Aftanas, S.A. Golocheikine, Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive state and internalized attention: high resolution EEG investigation of meditation, *Neurosciences. Letter.* 310, 57– 60, 2001.

¹³ T. Takahashi, T. Murata, T. Hamada, M. Omori, H. Kosaka, M. Kikuchi, H. Yoshida, Y. Wada, Changes in EEG and autonomic nervous activity during meditation and their association with personality traits, *Int. J. Psychophysiology.* v.55, p.199–207, 2005.

vermelho indicam aumento, enquanto Verde-azul diminuição de Gama durante a sessão de meditação.

Figura 1: Tamanho dos efeitos da diferença em potência Gama entre meditação e repouso.



Legenda e Fonte: **h** sessão com metade dos olhos abertos; **o** olhos abertos e demais de olhos fechados. (HINTERBERG, 2014, p. 104).

Na figura, contando da esquerda para a direita observa-se extraordinária atividade Gama nos seguintes praticantes, que foram classificados como meditadores de acordo com a tradição autodeclarada pelo praticante: [sétimo da primeira linha] (7º) Não meditador; [último da segunda linha] (20º) Curador espiritual e declarado “médium trance”; [segundo da terceira linha] (22º) *Zen-monk*; [último da terceira linha] (30º) Praticante de Sahaja Yoga; [penúltimo da quarta linha] (39º) Budista e Daoísta.

A presença de ondas Gama nestes cinco participantes indica que não haveria uma diferença entre as práticas e os efeitos nas ondas, ou o tempo de horas praticadas, uma vez que um não meditador apresenta visualmente atividade “similar” a outros meditadores.

Hinterberg (2014), também afirmou que mesmo mudanças significativas em EGG, com relação aos tipos de ondas, não podem ser utilizadas para generalização, de tal modo que a média estatística pode apenas indicar tendências nas mudanças das atividades mentais de uma direção a outra, ou de estados de repouso a estados meditativos.

Hinterberg (2014) conclui, além disso, que em conjunto com as experiências relatadas pelo meditador, algumas relações podem ser

estabelecidas. Logo, o monitoramento em tempo real poderia permitir a professores e terapeutas em meditação melhor relacionar os relatos dos sujeitos com uma tipologia dos estados de consciência.

Os resultados destes testes das neurociências são frequentemente levados em consideração, mas para teorias mais amplas que compreendem a mente como parte do ambiente vale lembrar que estes métodos, como indicado por Hinterberg (2014), que deixam escapar informações acerca de padrões cerebrais particulares dos indivíduos, deixam escapar também os padrões informacionais que estão ocorrendo no sistema como um todo, e o feedback inter-minante destes padrões com o meio (ambiente).

Em 2005, Lazar et al. associou a prática de meditação a um aumento da espessura cortical em um subconjunto de regiões relacionadas com processamento somatossensorial, auditivo, visual e interoceptivo. O autor também sugeriu que os dados coletados indicavam um aumento da plasticidade e uma redução da taxa de degeneração neural.

Lazar et al., conclui:

Nossos resultados iniciais sugerem que a meditação pode estar associada com mudanças estruturais em áreas do cérebro que são importantes para o processamento sensorial, cognitivo e emocional. Os dados sugerem ainda que a meditação pode, em declínios relacionados com idade, impactar na estrutura cortical (2005, p. 4, tradução nossa).

Além destes estudos, uma variedade de outros relacionados à prática de meditação foram dirigidos a hipóteses que relacionam a prática a modificações cerebrais, principalmente. Em um estudo de ondas Gama, Alfa, Beta e Teta e Delta, em um grupo de meditadores praticantes da técnica Qigong e não-meditadores, avaliando a hipótese que efeitos de neuroplasticidade poderiam ser detectados, observou-se que o sistema de apreciação do córtex pré-frontal foi inibido nos meditadores, enquanto que as áreas do cérebro correlacionadas com atividades de detecção e de integração interna e externa de informação sensorial mostraram maior ativação (SHISEI et al., 2009).

Os autores observaram que meditadores de longo termo não apresentam resultados significativos de diferença no EEG entre estado de repouso e estado meditativo, possivelmente porque reportam ter certa inabilidade para entrar em estados de repouso não-meditativos, de tal modo que praticamente permanecem no estado meditativo, mesmo quando não estão focando na prática. Isto sugere que os efeitos da neuroplasticidade cerebral, que estão relacionados com os estados subjetivos descritos pelos meditadores como “awareness” e maior desprendimento, transitam em estados não-meditativos também. A pesquisa apenas encontrou padrões de atividade significativa em ondas Delta, diferentemente da maioria dos estudos anteriores sobre meditação, que majoritariamente reportaram encontrar alterações nas bandas de frequência Teta, Alfa, Beta, e Gama, permanecendo a dúvida se diferentes técnicas de meditação podem conduzir à ativação de diferentes bandas de frequência (SHISEI et al., 2009). Concluiu-se, que o estado de repouso e de meditação em meditadores de longo termo não são iguais aos de não meditadores, e que os resultados observados no EEG quando interpretados como resultantes da neuroplasticidade cerebral poderiam explicar a inabilidade dos meditadores de longo termo para um estado “normal” de repouso, o que estabelece a necessidade de se criar outros critérios ou medidas para avaliar a atividade neuronal de meditadores de longo termo nas pesquisas em neurociências, quando estamos comparando atividade de meditadores de longo-termo e não meditadores, além dos desafios já apontados anteriormente (SHISEI et al., 2009). Esta pesquisa também indica a necessidade de buscar novas relações entre a meditação e diferentes tradições, deslocando-se da busca da identificação da atividade de meditar com faixas específicas de atividade neuronal, como hipotetizado inicialmente.

Nas últimas décadas, alguns pesquisadores têm buscado verificar os efeitos e o impacto da prática de meditação em âmbito global, e alguns experimentos sociais foram conduzidos visando avaliar o impacto da meditação em grupo. Pesquisadores como John Hagelin (1987), a partir dos conceitos de física quântica e ciência Védica, e seguindo a proposta feita por Maharishi Mahesh Yogi, a mesma do *Lebanon Peace Project*, identificam a consciência com um campo quântico unificado e tem investigado a possibilidade de

concretização de um estado de paz universal por meio da prática de meditação.

De acordo com a tradição Védica a consciência não é uma propriedade emergente da matéria, que vem a funcionar devido a complexos processos bioquímicos que ocorrem em sistemas neuronais de humanos ou de outros animais, mas é considerada fundamental na natureza. A consciência é portanto, o núcleo essencial da vida – um vasto, ilimitado e unificado campo, que dá origem e permeia todo fenômeno manifesto, sendo a natureza da consciência que caracteriza esse campo unificado **consciência pura** – um abstrato, ilimitado campo de consciência que não é qualificado por nenhum objeto ou experiência individual. A finalidade crucial, da estrutura material do corpo humano e sua complexidade integrada, seria proporcionar a possibilidade da experiência individual, qualificando e individualizando a consciência (HAGELIN, 1987, p. 57-60)¹⁴.

Por outro lado, segundo a tradição Védica, seria possível ao indivíduo experimentar pura consciência – a natureza essencial da consciência em si, desde que o indivíduo permitisse um “estado de autointeração puro”, em que a consciência está “awake” apenas para si mesma, ao invés de identificada com objetos da percepção, pensamento ou sentimentos (HAGELIN, 1987, p. 57-60).

Contudo, os efeitos deste tipo de meditação (experiência com a pura consciência) seriam distintos do efeito de outros tipos de consciência¹⁵: estes aumentam longevidade e otimizam o funcionamento do sistema (WALLACE et al., 1982; ALEXANDER et al., 1986).

No *Lebanon Peace Project*, conduzido entre 13 de novembro 1983 a 18 de maio 1984, um grupo de praticantes de Meditação Transcendental-*Sidha* foi acompanhado em um programa de treinamento extensivo de meditação em grupo. Os idealizadores do projeto alegaram que através da meditação coletiva era possível exercer influência e ter impacto sobre a criminalidade, conflitos

¹⁴Confira em (MAHARISHI MAHESH YOGI, 1977) e (DILLBECK, M. C. et al., 1986).

¹⁵A Tradição Védica distingue a consciência em quatro tipos: 1) Pura consciência — um estado unificado idêntico ao do campo unificado. 2) Consciência Cósmica — em que a experiência de pura consciência é permanente. Estabelecida junto com estados de despertar, sonhar, e sonho profundo. A consciência mantém identificação com o campo unificado enquanto a mente e as emoções estão completamente engajadas na atividade. 3) Consciência Cósmica Refinada — semelhante a Consciência Cósmica com um refinamento do funcionamento da mente e dos sentidos. 4) Consciência Unitária — em que o objeto e sujeito, são experienciados como um campo unificado. (HAGELIN, 1987, p. 78, adaptação do texto e tradução nossa).

violentos, terrorismo e, até mesmo, guerra aberta. Esse efeito da meditação coletiva foi chamado de Efeito Super Radiância (ORME-JOHNSON D.W. et al., 1990).

Em 1973 (por 6 meses), e 1967-1977 (durante 10 anos), dois estudos analisaram a taxa de criminalidade em cidades dos Estados Unidos, com um por cento da população praticando a técnica da Meditação Transcendental. Verificou-se uma queda significativa na taxa de criminalidade em comparação com suas próprias tendências anteriores e as taxas de criminalidade de outras cidades fora do estudo (DILLBECK et al., 1981; BORLAND E LANDRITH, 1977 In: HAGELIN, 1987). Os resultados também indicaram mudanças positivas e significativas em outros indicativos sociológicos, mas as pesquisas foram altamente criticadas e muitos debates permanecem acerca dos resultados.

Hagelin (1987) defende que faltam tecnologias e equipamentos adequados para medir o fenômeno, e ainda continua apostando na ideia que o efeito Maharishi, por aparentemente não envolver comunicação de nenhum tipo de informação específica, através do Efeito Super Radiância, indicam que a presença ou abstenção de um grupo poderia em princípio ser utilizado para gerar um resultado¹⁶.

Apesar da empolgação, tais interpretações da física quântica, tanto quanto a ideia que a natureza possui, no plano fundamental, as vívidas e dinâmicas características que nós normalmente associamos com consciência, são contrárias aos paradigmas atuais da ciência e, como carecem de fundamentação empírica, se aproximam mais de uma Metafísica do fenômeno, segundo Halegin (1987).

Apesar deste cenário, das pesquisas em meditação, ressaltamos que tanto as pesquisas realizadas em laboratórios que coletam dados quantitativos e qualitativos durante as práticas, quanto as tentativas de definir um conceito de meditação são importantes, mas não podem ser exclusivas e determinantes dos debates acerca dos problemas corpo-mente e das práticas de meditação em si.

Por enquanto podemos dizer que os resultados destas pesquisas seriam mais relevantes e significativos se os responsáveis apontassem ou tivessem

¹⁶Debate no sítio (<http://www.truthabouttm.org/truth/societaleffects/critics-rebuttals/index.cfm>).

algum conhecimento dos conceitos que são subjacentes às tradições que estão investigando. Em uma concepção Budista, por exemplo, esses dados cerebrais seriam um conhecimento da matéria, que nada nos diz sobre a experiência de interdependência, ou co-originação, seriam uma ilusão. Buscar saber esses dados, sob certa perspectiva, seria inútil para uma prática cuja finalidade é o esclarecimento, compreendido com uma experiência não representacional da realidade, do sujeito com a verdadeira natureza fenomenológica das coisas.

Como Walach (2014) afirma que todas as tradições contemplativas descreveram estados de pura consciência e que também sustentam que estes estados de pura consciência possibilitam insights sobre a realidade, temos que levar em consideração, ao que concerne às tradições, que além das técnicas e efeitos aparentemente distintos, as concepções subjacentes da natureza ontológica do corpo e da mente tem um papel fundamental na compreensão do fenômeno e no direcionamento da prática, de tal modo que outras questões não podem ser totalmente evitadas, o que acaba remetendo a meditação à filosofia e à espiritualidade, ou a crenças relacionadas à tradição que está sendo pesquisada.

Nossa pergunta é se estes métodos, que analisam relações entre práticas de meditação e ondas cerebrais, são compatíveis com uma abordagem que parta do pressuposto que o fenômeno da meditação ocorre em sistemas complementares e abertos, e se são realmente úteis para discussões e críticas de abordagens não Materialistas do problema corpo-mente.

Como Walach propõe que estes estados meditativos podem nos oferecer um conhecimento acerca da realidade, distinto do conhecimento perceptivo, permitindo acesso a estruturas do mundo, significados e valores e propõe que a meditação oferece um acesso à realidade específico, que é um acesso epistêmico próprio da consciência e sua natureza complementar [assunto do terceiro capítulo], assumir uma concepção de corpo-mente é fundamental para abordar a hipótese, na sequência, [no segundo capítulo] discutiremos concepções de corpo-mente e algumas implicações e relações com meditação.

2 Monismo e Concepções da natureza da relação corpo-mente

Neste capítulo apresentaremos as principais abordagens ontológicas acerca da relação corpo-mente, mas sem aprofundar no tema, porque não é objetivo desta dissertação discutir em detalhes estas concepções. Nesta caracterização, enfatizamos o Monismo de Triplo Aspecto, que tomamos como referência para a discussão subsequente sobre a natureza da meditação e de quem a pratica.

As concepções ontológicas de relação corpo-mente são fundamentais para a compreensão das diferentes tradições de meditação, pois além de suas implicações conceituais, as concepções adotadas também orientam e modelam a técnica e a finalidade da prática.

Quando nos referimos a concepções ontológicas podemos considerá-las sob duas óticas: o monismo e o dualismo. Basicamente o monismo pode ser de três tipos: materialista; idealista e de múltiplos aspectos (com dois aspectos, ou com três aspectos) e o dualismo é aquele que postula duas realidades, uma natural e outra supernatural, consideradas partes do universo independentes entre si.

Apesar de existir uma variedade de monismos, podemos dizer que eles compartilham a ideia de unidade do real, e que podem ser unicistas (toda a realidade é de determinado tipo, isto é, a realidade é mental e a matéria seria uma ilusão - ou deformação - do mental; ou então tudo é material e a mente seria uma ilusão) ou pluralistas (propondo a unidade na diversidade de aspectos; tanto o material como o mental são igualmente reais e formam uma unidade).

O que distingue os tipos de monismo está naquilo a que eles atribuem unidade, e como eles consideram tal unidade. Monismo idealista, materialista e monismo neutro são tipos de monismo em que há predominância de uma substância. Estes tipos divergem apenas na identificação da categoria da substância: material, mental, ou algo mais básico (STANFORD, 2015). Monismo Pluralista é o caso em que os objetos concretos pertencem a mais do que uma categoria. Consideraremos aqui o Monismo de Triplo Aspecto, que concebe a natureza com três aspectos inseparáveis (matéria/energia, forma/informação e sentimento/consciência) (PEREIRA JR., 2015).

2.1 Dualismo

No livro *Understanding Consciousness* (2009), Max Velmans reserva um capítulo para apresentar o dualismo e as discussões referentes ao tema. O autor comenta que a crença que os seres são mais do que o corpo material precede a documentação histórica. Já nas gravações paleolíticas é possível encontrar, além de símbolos sobre a morte, provisões para o pós-morte. Indicativos destas seriam as mobílias funerárias, quartos de veados, mariscos e instrumentos de pedra que indicavam que a morte tinha necessidades e sentidos que precisavam ser satisfeitos de modo similar às nossas próprias necessidades, como nos povos Egípcios, Incas e alguns Africanos.

Em uma rápida revisão filosófica Velmans (2009) vai de Sócrates aos contemporâneos do dualismo e afirma que em muitos ensinamentos antigos a alma era tomada como imortal, mas a partir da Filosofia dos antigos gregos, a alma começa a ser associada com propriedades que correlacionamos atualmente com a consciência e a mente.

Em Sócrates a habilidade para *raciocinar* é associada à alma, alma esta que distingue-se de uma mera *psique* e é o próprio *self* do humano, que lida com Hades quando o corpo esvaece. O desenvolvimento de sua perfeição é também o fim último da vida, que pode ser alcançado pelo conhecimento de si mesma.

Em Platão, considerado um dos nomes mais importantes do Idealismo, e classificado como um dualista de substância, por distinguir o corpo material da alma, que tem a habilidade de pôr o corpo em movimento e em ação. A aquisição do conhecimento se dá através da influência que o corpo exerce na alma por meio dos sentidos (*senses*), mas apenas a alma racional oferece meios para o conhecimento da verdadeira natureza do mundo. Enquanto que o corpo e suas sensações (*sensations*) oferecem um mundo de aparências de constantes mudanças, que são apenas reflexos dos padrões invariáveis ou das formas universais que fundamentam a estrutura do mundo, a alma, por ser uma forma universal em si, teria conhecimento intuitivo das formas, que podem ser

resgatadas através do poder da razão. A alma é também a fonte da consciência e da razão que, através do desejo, orienta o corpo, enquanto o corpo age na alma formando impressões destas na consciência por meio dos sentidos. Velmans (2009) diz que este é o clássico dualismo-interacionista, mais tarde revisitado nos escritos de René Descartes.

Descartes também segue a linha dos racionalistas gregos anteriores a ele, que, céticos acerca do mundo sensorial, posicionavam a mente como a fonte do conhecimento verdadeiro. Uma vez que o conhecimento do mundo a partir dos sentidos pautava-se no mundo das aparências, a garantia do conhecimento se pautava na capacidade de atuação da mente, que expressa-se a partir da dúvida, do pensamento e da linguagem. A glândula pineal seria a interface de interação entre a alma/mente e o corpo para Descartes (1641 [2005]).

Velmans (2009) afirma que o dualismo persiste até hoje por dois motivos: em primeiro lugar, pelo corpo e a consciência serem diferentes; e por nós não termos conseguido encontrar a consciência no corpo, então torna-se intuitivamente plausível sugerir que corpo e a consciência/mente sejam coisas de *tipo* diferente, ou seja, substancialmente distintos e separados; em segundo lugar, por haver extensivas evidências que o corpo e o cérebro afetam a mente, e vice-versa, sugerindo então que corpo e a consciência/mente interagem.

Contudo Velmans (2009) critica esta posição do dualismo-interacionista, destacando que não podemos esquecer que não havia distinção, entre alma, mente e consciência nestas concepções, e que no contexto moderno estes termos têm sentido diferentes. Velmans também define que: *mente* refere-se a processos psicológicos que podem estar ou não associados com conteúdos conscientes, e *alma* tradicionalmente refere-se a algum aspecto da identidade humana que sobrevive à morte corpórea. *Consciência*, por outro lado, não seria tão fácil definir.

Descartes, ciente desta dificuldade, havia feito esta associação com a glândula pineal, enquanto dualistas como o Eccles e Popper, conforme descrito por Beck e Eccles (1992), se referem a flutuações quânticas dos íons de cálcio que abrem as vesículas que contêm transmissores, nos neurônios, como um lugar em que interações entre mente/consciência e matéria poderiam ocorrer.

Para Walach (2015) as dificuldades dos modelos materialistas dão origem aos pontos de vistas dualistas, mas os problemas seriam semelhantes às outras concepções – em que o idealismo é incapaz de produzir uma noção convincente de como a matéria deriva da mente/consciência, enquanto o materialismo teria o problema inverso, e o Dualismo não poderia esclarecer, realmente, como as substancias independentes – como entidades diferentes – podem interagir racionalmente e intimamente¹⁷. Por isto também o dualismo teria sido rejeitado pela ciência e por tradições espirituais, que buscam explicações simples para os fenômenos, como as oferecidas pelo materialismo (ciência), ou tendem à segurar-se na unidade do Ser (tradições espirituais).

Ryle (2009) critica o argumento de Descartes, e denomina este de “Dogma do fantasma na máquina”. Ryle alega haver um erro de princípio, de um tipo especial, denominado: erro categorial. O argumento Cartesiano representa os fatos da vida mental como se eles pertencessem a um tipo de categoria lógica ou (a um range de tipos ou categorias), quando eles na verdade pertencem a uma outra.

Ryle (2009) diz que esta distinção dual deriva da não aceitação do mecanicismo aplicado à mente, consequência do modelo de Galileu, aceito por Hobbes. Deste modo Descartes e subsequentes adversários do mecanicismo representam as mentes como um centro extra causal, uma hipótese anti-mecanicista¹⁸.

Walach (2015) sugere uma posição intermediária entre as noções modernas do materialismo e os monismos idealistas das tradições, o que

¹⁷ In its own way, dualism has the same problems as idealism and materialism. While idealism was unable to produce a convincing notion of matter from mind, materialism has the reverse problem, and dualism cannot really make clear how different entities could interact in a rational and sufficiently intimate way. (WALACH, 2015, p. 79).

¹⁸ My destructive purpose is to show that a family of radical category mistakes is the source of the double-life theory. The representation of a person as a ghost mysteriously ensconced in a machine derives from this argument. Because, as is true, a person's thinking, feeling and purposive doing cannot be described solely in the idioms of physics, chemistry and physiology, therefore they must be described in counterpart idioms. As the human body is a complex organized unit, so the human mind must be another complex organized unit, though one made of a different sort of stuff and with a different sort of structure. Or, again, as the human body, like any other parcel of matter, is a field of causes and effects, so the mind must be another field of causes and effects, though not (Heaven be praised) mechanical causes and effects. (RYLE, p. 71).

remete para as teorias de duplo aspecto. Velmans (2009, p. 31) aponta três modos para colapsar o dualismo em monismo:

- 1- Mente e natureza seriam aspectos de algo mais fundamental que é em si nem mental e nem físico (teoria de duplo aspecto; monismo neutro; pan-psiquismo).
- 2- A matéria física talvez não seja nada mais do que um aspecto particular de um arranjo da mente (idealismo).
- 3- A mente talvez não seja nada mais do que um aspecto particular de um arranjo da matéria física (fiscalismo; funcionalismo).

A teoria de duplo aspecto assume que o corpo e a mente são diferentes modos de uma mesma totalidade e, portanto, sua interação causal mecânica seria inconcebível, como em Spinoza (1677). No monismo neutro assume-se que não há fundamentalmente uma diferença da mente e do corpo; nós os julgamos distintos de acordo com a rede de relacionamentos que consideramos a partir de nossas experiências percebidas. O pan-psiquismo tem como característica marcante a onipresença da consciência no universo, e opõe-se ao emergentismo forte, para o qual a mente e a consciência surgem apenas em certos tempos, lugares ou sobre determinadas condições. O idealismo seria uma versão mais extrema, que sustenta ontologicamente a consciência/mente como a única fundação da realidade, suportando um mundo físico concebido como uma inteira construção vinda do fenômeno mental (STANFORD, 2010). Por último, o fiscalismo e o funcionalismo restringem-se à busca da consciência/mente no cérebro, correlacionando estes estados com as atividades neurais e supondo, em algumas vertentes, a possibilidade de que o fenômeno se instancie em outros organismos que não sejam dotados com as mesmas células e estruturas do cérebro humano.

2.2 Monismo materialista e a semântica do termo “consciência”

O Materialismo distingue-se das outras teorias ao destacar que há apenas uma entidade básica no universo, a matéria. As variações desta vertente se desenvolvem e comportam-se de acordo com uma série de teorias bem definidas e compreendidas que descrevem a diferenciação e a geração de multiplicidade material desde a origem do plano micro do átomo e molecular da substância (WALACH, 2015).

Assim como o Idealismo, o Materialismo pode ser encontrado desde os Gregos. Velmans (2009) cita que Leukippos e Demócrito já defendiam que não há nada no universo além de átomos e o vazio, de tal modo que a própria alma seria composta de átomos que permeiam o corpo.

Velmans (2009) menciona que um desdobramento popular destas teorias poderia ser identificado com a mecânica quântica, pois para alguns cientistas as equações da mecânica quântica seriam mais fundamentais e reais do que o que nós falamos cotidianamente sobre a mente e as nossas experiências. Contudo, estas teorias fariam pouca diferença para o entendimento da mente. Assim como as leis do movimento de Newton não falam nada sobre motivação humana, no sentido daquilo que nos move, como as emoções ou sentimentos, tão pouco as leis da mecânica quântica poderiam falar algo acerca da consciência.

As teorias mais refinadas do materialismo não só permitem como também tornam plausível, a partir de explicações acerca dos modos como estruturas simples podem originar estruturas mais complexas, a justificação de como é possível entidades holísticas surgirem (WALACH, 2015).

C.D Broad, em 1925, distinguiu o materialismo em três tipos: *radical*, *reducionista* e *emergente* (In: VELMANS, 2009). O materialismo **radical** (que correspondente ao hoje chamado eliminativismo) reivindica que o termo “consciência” não se refere a nada real, e que o problema da consciência portanto teria em sua raiz mais relação com nossos hábitos de uso da linguagem do que com uma ontologia propriamente dita do fenômeno; já o materialismo **reducionista**, além de compartilhar desta suposição linguística do

materialismo radical, aceita a realidade da consciência e afirma que a ciência descobrirá que não passa de um estado ou uma função do cérebro; e o materialismo **emergente**, além de reconhecer a consciência como uma propriedade de ordem mais elevada do cérebro, que sobrevêm as atividade neurais, alega que a consciência não pode ser reduzida ao cérebro.

Existem muitas críticas a todos os desdobramentos desta vertente, mas o materialismo radical, que ataca não só o uso do termo *consciência* como a própria crença da existência da consciência, praticamente esquivava-se da questão em si, ao apontar as limitações do termo, ou o vasto uso e a não universalização do que se entende pelo conceito.

Qual seria o significado da palavra “consciência”? Para se avaliar as abordagens eliminativistas e reducionistas, é preciso ter em conta o significado atribuído ao termo em questão. Originalmente do Latim *consciens*, con- (“junto”) e scio- (“saber”), consciência significava *saber com*, mas ao longo dos anos o sentido do uso do termo foi se alterando¹⁹. Atualmente, o termo consciência é amplamente utilizado em diferentes e múltiplos sentidos. Na área médica, em serviços de urgência e emergência, o grau de consciência do paciente é avaliado para fins de acolhimento e classificação de risco. Neste caso, estar consciente é um parâmetro que pode ser avaliado considerando a Escala de Coma de Glasgow. A escala compreende fundamentalmente três testes: respostas de abertura ocular, fala e capacidade motora (ABBÊS & MASSARO, 2004).

Já quando se trata de ação humana no contexto social, temos os conceitos de consciência moral e consciência jurídica. Enquanto ser consciente moralmente é um estado do sujeito em relação ao ato ou a uma conduta, no sentido de estar apto para julgar o certo e errado, ou o bem e o mal, a consciência jurídica, que pode ser individual ou coletiva, diz respeito ao entendimento da sociedade sobre como lidar com determinados problemas, conforme estabelecido por um conjunto de normas (BOEHM & FERNANDES, 2012).

¹⁹Discussão acerca do conceito de consciência, publicado em Anais da ANPOF, 2015.

O estar consciente também pode ser concebido como um estado epistêmico ou psicológico. Neste sentido, amplamente assumido na tradição filosófica, ser consciente consiste em exercer a atividade do pensamento e/ou construir um conhecimento. Apesar destas variações do uso do termo, podemos notar que o conceito de consciência tem sido relacionado com estado ou uma atividade mental. Descartes (1641 [2005]) nas *Meditações* utiliza o termo para se referir a um fenômeno interno do sujeito pensante, como uma atividade distinta da que ocorre no corpo. Para Leibniz em *Novos ensaios sobre o entendimento humano*, a consciência aparece como um processo mental que está coordenado com o corpo, devido a uma harmonia preestabelecida por Deus.

Fundamentalmente não existem acordos quanto à natureza da mente consciente. Parte dos pesquisadores consideram a consciência como um fenômeno que ocorre na mente, incluindo a experiência de qualidades subjetivas (*qualia*). Alguns filósofos, como Ned Block (2004; 1994) propõem uma classificação de tipos de consciência, distinguindo a consciência fenomenal (caracterizada pela presença dos *qualia*) da consciência do acesso, mais relacionada a aspectos atencionais e comportamentais (vide CARRARA-AUGUSTENBORG & PEREIRA JR., 2012).

A consciência pode ser abordada sobre diferentes aspectos, mas uma possível ciência da consciência teria que dar conta dos diferentes significados que podem ser atribuídos ao termo, e dos conceitos necessários para uma taxonomia da consciência. Novos sistemas teóricos, ou conceitos em diferentes teorias, podem estar tratando dos mesmos problemas ontológicos. Não é incomum notarmos que a situação que se instaura é de disputa pela definição do que deve prevalecer no uso de um termo, como ocorre no projeto eliminativista (CHURCHLAND, 1986).

Certamente a diferença ou a aparente contradição de convicção ou entendimento de um fenômeno pode exigir o estabelecimento de um novo termo, mas a rotulagem ou classificação arbitrária, para filósofos analíticos como Wittgenstein (1922) termina por multiplicar os problemas filosóficos. Neste caso, uma boa solução seria um diálogo transdisciplinar.

As pesquisas sobre consciência apropriaram-se também das técnicas e instrumentos das neurociências, como o eletroencefalograma (EEG), imagens de tomografia e ressonância magnética das atividades cerebrais. Importantes resultados puderam ser observados, como os potenciais evocados obtidos por EEG. As propriedades dos fenômenos observados demandam explicações teóricas. Seth (2006) propôs uma lista das propriedades que necessitavam de tratamento teórico.

Para alguns filósofos, o que ocorre nas ciências empíricas é relevante para as discussões ontológicas ou epistemológicas da consciência, mas as discussões filosóficas podem distinguir-se das ciências empíricas por seu interesse em questões conceituais fundamentais. Para Kuhn (1982) pesquisas baseadas em paradigmas compartilhados estão comprometidas com as mesmas regras e padrões; neste caso, o comprometimento e o consenso são pré-requisitos para a ciência normal.

Pereira Jr. e Ricke (2009) apontam que, analisando aspectos comuns de desenhos experimentais no estudo da consciência, pode-se notar um *núcleo referencial* do conceito de consciência: o termo consciência refere-se a “conteúdos reportáveis experienciado por indivíduos vivos” (PEREIRA JR. & RICKE. 2009, p. 33). Nesta definição, em primeiro lugar assume-se que o tipo de sistema em que a consciência possa ser encontrada para estudo experimental seria o indivíduo vivo. Em segundo lugar, assume-se que todos os tipos de estados ou processos da consciência têm conteúdos, que incluem percepções e sensações, imaginação e decisão, e que padrões qualitativos (*qualia*) possam ser concebidos como tais conteúdos. Em terceiro lugar, a consciência poderia em princípio ser reportada, de modo verbal ou não-verbal, embora em muitas situações o relato não ocorra de fato, ou não tenha condições de ocorrer devido a limitações fisiológicas e/ou comportamentais dos sujeitos.

Primeiramente considerando os *indivíduos vivos*, esta circunscrição parte da constatação da ausência de experimento bem-sucedido que demonstre que um sistema não-vivo tenha consciência. Deste modo, no contexto experimental o termo consciência por ‘default’ se refere a uma característica de indivíduos vivos (PEREIRA JR. & RICKE. 2009, p. 32).

A controvérsia sobre a consciência lembra o debate da teoria da geração espontânea, em que se discutiam aspectos que não podiam ser decididos por observações diretas; a conclusão ficou à mercê do desenvolvimento técnico e experimental, com o avanço do microscópio. Torna-se pertinente trazer aqui o comentário de Martins (2009):

Nesse sentido, o estudo da controvérsia entre Pasteur e Félix Archimède Pouchet (1800-1876) e de seu contexto possibilitou o conhecimento de alguns aspectos da natureza do conhecimento científico tais como: observações e experimentos nem sempre fornecem evidências tão claras que permitam tomar decisões sobre o que está sendo discutido; um experimento não prova determinada hipótese ou teoria embora possa trazer evidências favoráveis ou contrárias a hipóteses ou teorias; o desacordo é sempre possível e o raciocínio científico não se estabelece sem apelar para fontes sociais, morais, religiosas e culturais (...). Basta um exemplo positivo para provar uma possibilidade; pelo contrário, mesmo mil fracassos não provam uma impossibilidade. (MARTINS, 2009, p. 65-81).

Como a própria definição de *vida* carece de consenso, inferir que a consciência é um fenômeno *experienciado por indivíduos vivos* atrai a atenção para as relações que podem ser estabelecidas entre uma propriedade e um conjunto que não pode ser definido. Se o pressuposto básico da ideia de conjunto é que pode ser formado a partir da classe de todos os objetos que satisfaçam a uma condição particular de definição, a questão que fica é qual é a validade de indicar uma relação de pertinência (da consciência) a um conjunto que não é ainda definido (vivos)²⁰?

Enfocando a segunda propriedade da consciência, que diz respeito à existência de conteúdos, pode-se questionar quais seriam os conteúdos dos processos de sensação/percepção; afeto/emoção; decisão/ação voluntária e imaginação/pensamento criativo. Por exemplo:

²⁰A definição de vida inclui uma série de propriedades, como a capacidade de crescimento, autoreplicação e regulação homeostática, mas os vírus não atendem estes requisitos de modo autônomo e independente e pelo paradigma vigente não são reconhecidos como organismos vivos, mas atendem a segunda lei da termodinâmica, em concepções pansiquistas, por serem capazes de interpretar signos e responder ao meio poderiam ser considerados seres conscientes.

- A sensação/afeição/emoção, em termos de psicologia popular, corresponderiam aos termos dor, prazer, sede, medo, raiva e felicidade?

- A percepção estaria inserida em recortes egocêntricos espaciais/temporais?

- A decisão/ação voluntária teria como conteúdo a ação a ser executada?

- A imaginação/pensamento criativo seria composta por imagens e/ou ideias e/ou signos?

Nestes estados ou processos, podemos perceber que alguns estão mais relacionados a características quantitativas (as *qualidades primárias* definidas por Galileu), que inclusive poderiam ser modelados em termos mecânicos, enquanto outros (as *qualidades secundárias* de Galileu) estão mais relacionados com características qualitativas.

Se considerarmos a tipologia para os problemas científicos propostos por Warren Weaver, o problema da consciência deveria ser tratado como um problema de complexidade organizada. Conforme a classificação de Weaver (1948), um primeiro tipo de problema poderia ser considerado como pertencentes aos *problemas simples*, estes problemas contêm variáveis simples, sendo possível solucionar os problemas por meio de modelos mecânicos. O segundo tipo de problema, da *complexidade desorganizada*, tem parâmetros de controles ainda quantitativos, mas que apresentam estabilidade de parâmetros de ordem, como produto emergente das relações entre muitas variáveis ou fatores, podendo ser tratado por modelos de estatística, e o terceiro tipo de problema, a *complexidade organizada*, seria diferente dos dois anteriores não pelo número de variáveis, mas pelo modo como estas estão relacionadas, e tendo como característica fundamental os fenômenos de organização, em que fatores ou variáveis conformam com um todo orgânico do qual emergem aspectos qualitativos.

Os padrões organizacionais compreendem, além de padrões de ordem, a história evolutiva e a informação. Ao mesmo tempo, esta noção de uma totalidade composta por elementos articulados entre si remete à noção de sistema. Em outras palavras, abordar o problema da organização implica dar

conta da gênese e das emergências das totalidades complexas, e para Weaver estes tipos de problemas podem ser abordados por modelos sistêmicos.

Do ponto de vista das ciências da complexidade estes estados qualitativos de sensação/afeição/emoção não poderiam ser devidamente tratados em sua totalidade partir de modelagens mecânicas, pois seriam problemas da complexidade organizada. Neste caso, considerando o conjunto que compreende estes estados, a consciência poderia ser pensada como um parâmetro emergente organizacional, e de acordo com a proposta de Weaver poderia ser abordada a partir dos modelos sistêmicos, e das teorias e estudos de informação. Seguindo esta leitura, compreender a consciência não se resumiria ao estudo das relações entre a morfologia do corpo e as suas funções possíveis, tão pouco esta compreensão deveria enfatizar as redes neurais e os estudos das neurociências, sem considerar os debates relacionados à natureza ontológica e epistemológica da informação.

Já o materialismo reducionista, que reduz a mente e a consciência a nada mais que estados do cérebro, tem como principal haste a hipótese que há uma relação causal entre o órgão cerebral e os estados mentais e conscientes. Muitos esforços ocorreram para comprovar estas relações, desde os trabalhos dos fisiologistas alemães do século XVII a outros pesquisadores contemporâneos. De fato, observa-se em seres humanos, uma correlação entre os estados mentais e as atividades que ocorrem no cérebro. Sabe-se que no cérebro ocorrem atividades elétricas, químicas, e que ele é composto por diferentes tipos de células que realizam processos de sinapses, mas nota-se também que algumas destas células e estruturas presentes no cérebro humano, podem ser encontradas em outras espécies não humanas, e que alguns fenômenos análogos aos fenômenos que ocorrem nos seres humanos ocorrem em outras espécies sem serem produzidos pelas mesmas estruturas, ainda que estas estruturas sejam mais rudimentares do que nos seres humanos. Além disto, no livro de Dr. John Ratey, *A user's guide to the brain*, publicado em 2001, o neurologista destaca a decadência da crença de que ocorra uma relação rígida entre a funcionalidade e a morfologia do cérebro, devido as descobertas relacionadas a lesões cerebrais.

Em muitos casos de lesões cerebrais, em determinadas estruturas neurais correlacionadas a funções específicas observa-se que outras estruturas ou áreas, responsáveis por outras funções podem assumir funções de partes lesionadas. Este fenômeno é possível devido à alta plasticidade e capacidade de adaptação do cérebro. Sabe-se também que dependendo do tipo de lesão a plasticidade cerebral não é suficiente para recuperar as funções de áreas conectadas com o corpo, mas apesar de muitas técnicas modernas de neuroimagens, utilizadas nas pesquisas neurológicas, ainda não se explica porque regiões cerebrais com estruturas semelhantes realizam atividades diferentes. Dr. Ratey diz sobre a plasticidade:

[...] o cérebro está mudando seus padrões de conectividade a cada segundo de nossas vidas em resposta para tudo que percebemos, pensamos, ou fazemos!

Felizmente, essa dinâmica complexidade é realmente a solução para o medo de muitas pessoas de que nossa natureza está geneticamente “*hard-wired*” (permanentemente conectada). O cérebro é tão complexo, e tão plástico, que é virtualmente impossível, exceto em a “*broadest fashion*” (expansiva moda), predizer como um dado fator irá influenciar seu estado. Genes contêm direções para muito do desenvolvimento inicial do cérebro, mas ele não tem poder absoluto para determinar como o cérebro irá responder. (2001, p. 11, tradução nossa).

O fato é que o conhecimento da relação região-função no cérebro “permite” intervenções diretas e invasivas, mas podemos dizer que eles não auxiliam muito na compreensão ou na alteração dos padrões que regulam as relações e conexões neurais e corpóreas. Finalmente, a partir da plasticidade funcional e adaptabilidade, o que gostaríamos de destacar com esta citação é que o cérebro modela-se ao meio, entendido como ambiente no sentido ampliado do termo, e assim sendo o estudo da mente ou da consciência não pode restringir-se ao mapeamento, ou criação de modelos funcionais apenas do cérebro.

Pereira Jr. comenta que estabelecer relações entre o cérebro e estados mentais é como ter um mapa do cérebro, em que sabe-se onde estão as regiões, mas não se sabe o que está ocorrendo nestas regiões, permanecendo o grande mistério, ou o que realmente seria relevante para a compressão da

consciência e da mente. Metaforicamente, é como ter um mapa de uma cidade e saber onde estão localizadas as coisas, mas não saber o que está acontecendo em cada lugar²¹.

Além disso, Velmans (2009) destaca que alguns conceitos psicológicos são definidos em parte, pelas interações entres seres ou coisas, – como o conceito de empatia, o desejo por intimidade, ou fama – de tal modo que, enquanto podemos afirmar que os aspectos cognitivos e afetivos destes estados mentais podem ter estados cerebrais correspondentes, o sentido destes termos é parcialmente *social e relacional*. Consequentemente tais conceitos não podem ser reduzidos aos estados cerebrais, e recentes teorias de percepção e cognição incorporada ressaltam a importância do *engajamento do organismo com o mundo físico ao seu redor* nas explicações de como a mente funciona.

Se for este o caso, para compreender estas relações e conexões, ao invés de um esboço fisiológico ou funcional dos processos mentais que ocorrem nos seres, estes estudos deveriam aproximar-se mais da busca pela compreensão das relações entre o órgão em um corpo e seu sistema inserido em seu ambiente.

Além de uma fragmentação da compressão do fenômeno estas abordagens materialistas implicam, para alguns pesquisadores, que outros seres sem redes neurais não teriam consciência.

Walach (2015) afirma que apenas após o behaviorismo e o funcionalismo, o materialismo ganhou força na psicologia, sendo que a maioria dos principais psicólogos raramente seguiu esta tendência. Ele também sugere que o que levou a esta situação foi a insuficiência das filosofias idealistas para dar conta de alguns pontos em conjunto com o florescimento das “ciências naturais”.

Para Walach, no texto *Secular spirituality: the next step towards enlightenment*, o materialismo emergente é o único que vale a pena ser levado em consideração. Nesta vertente a consciência é derivada da matéria e de sua

²¹Notas de aula da disciplina de Neurociências/2014, do Programa de Pós-graduação de Filosofia da UNESP da FCC- Campus Marília.

ordem sistêmica e das relações entre si, de tal modo que a consciência e seus diferentes estados, conteúdos e representações são secundários à matéria.

Walach destaca alguns argumentos e problemas desta vertente: (1) a subjetividade fenomenológica, também denominado o problema dos *qualia*, em que cita o exemplo de Chalmers: se pensarmos na dor, poderíamos saber exatamente quais networks no cérebro estão ativadas quando uma pessoa sente dor, mas isto não nos daria ou captaria a qualidade subjetiva daquele que sente a dor, ou como a pessoa está experienciando a dor.

Um outro argumento (2) é o de Leibniz, que afirma que se caminhássemos dentro do cérebro e seus compartimentos, tudo o que encontraríamos seria meramente a matéria, e nunca conteúdo mental. Sendo que, correntes elétricas e seus padrões temporais podem ser claramente correlacionados com conteúdo mental, mas eles próprios não são estes conteúdos e identificar estes processos com os conteúdos seria cometer um erro categorial.

Por último (3) é o de a correlação ser transformada em causa. Apesar da correlação entre processos cerebrais e processos mentais ter sido extensivamente documentada, muito convincentemente e de forma altamente sugestiva, Walach (2015) enfatiza que normalmente correlações são transformadas em causas, tanto pelo conhecimento de processos mediadores ou por teoria plausíveis, mas que, como Hume e Ockham já apontaram, causalidade é uma propriedade de nossas ideias e não da natureza. Walach enfatiza acerca da causalidade:

A análise clássica de causalidade de acordo com Hume, que seguiu Ockham, é que causas precedem seus efeitos (precedência temporal), efeitos normalmente são contingentes às suas causas (contingência espacial), e produzem esses efeitos regularmente (regularidade, legalidade). De qualquer modo, ambos apontam que causalidade é uma abstração de nossa mente, não é uma coisa encontrada na natureza. (2015, p. 76, tradução nossa).

Este problema da causalidade parece ser irrelevante e superficial, mas a questão da causalidade é muito pertinente a questão do tempo, ou de nossa

percepção da passagem do tempo, em Filosofias Orientais alguns autores frisam que esta noção tem uma influência determinante no modo como o Ocidente compreende a vida e a morte, e é decisiva para os tipos de problemas que a Filosofia Ocidental se ocupou. Como a questão da substância, o conceito de unidade, indivíduo/subjetividade e o que é a própria consciência ou a meditação (FLORENTINO, 2015).

Walach (2015) cita que estabelecemos uma correlação entre o acender e o fogo, e a transformamos em uma teoria causal, mas que todos os elementos da rede causal – corrente potencial, correntes de íons, acender, fogo – estão localizados no mesmo plano categorial, domínios dos processos materiais, mas os processos mentais e processos cerebrais, diferentemente, não pertenceriam ao mesmo plano categorial.

Ele comenta que, como regra os conceitos materialistas mais modernos e sérios vêm refugiando-se nas terminologias das Teorias da Complexidade, e estabelecem que os processos mentais são uma nova propriedade emergente de um sistema complexo. Permanecendo insolúvel, porém esta questão da diferença de categorias e até mesmo um exemplo conhecido, que tenha sido suficientemente analisado cientificamente e que ao mesmo tempo tenha descrito uma transcendência emergente em um plano categórico diferente.

Além disto, Walach menciona um argumento empírico que tem sido ignorado, a observação que aparentemente pode existir experiência consciente em certas circunstâncias sem atividade cerebral, como o caso de Pam Reynolds²², que durante uma complexa neurocirurgia para tratar um aneurisma, em que seu cérebro estava congelado a 15 graus Celsius – o seu corpo a menos 60 graus, e o suprimento sanguíneo foi interrompido para todo o metabolismo ser minimizado e a atividade paralisada, como em um órgão para transplante – pode reportar posteriormente, com grandes detalhes, eventos e atividades que ocorreram durante a cirurgia, de tal forma que não seria possível sem que ela tivesse tido alguma consciência durante a cirurgia.

²²Ver mais em, Dr. Michael Sabom no livro *Light & Death*, 2008.

Outro caso também citado é o de Eben Alexander²³, um neurocirurgião que durante um coma induzido de meningite, em que ficou com sua mente inoperante por uma semana, pode relatar experiências conscientes deste período posteriormente.

Há relatos de experiências conscientes próximas-da-morte, como relatos de até 30 minutos após parada cardíaca (WALACH, 2015, p. 78), ou relatos em que EEG apresentava-se totalmente *flat*, aparentando inatividade cerebral; estas e outras experiências, marginalizadas e ignoradas por algumas abordagens científicas, indicam a possibilidade de experiências conscientes mesmo após declarada a morte cerebral.

Essas experiências próximas-da-morte são contrafactuais que corroboram empiricamente as críticas ao materialismo e ao funcionalismo, indicando que a consciência não se restringe, nem é idêntica apenas à presença de atividade elétrica nas redes neurais²⁴. A consciência deve, portanto pautar-se em outra propriedade ou característica.

Uma outra crítica que Velmans (2009) aponta é que fazer a distinção entre plano micro e macroestados, e situar a mente no plano das macropropriedades, não explica como o cérebro, visto da perspectiva da terceira pessoa, pode ele mesmo ter acesso à perspectiva da primeira-pessoa, e tampouco soluciona *como* estados físicos ordinários podem *interagir* com estados extraordinários 'subjetivos' ou 'intencionais'.

Por fim, o emergentismo pode ser entendido também como um dualismo de propriedade, em que a consciência e a matéria física seriam fundamentalmente distintas em suas propriedades, diferentemente do dualismo substancial, que sugere que a consciência possui uma existência independente do mundo físico.

²³Ver Alexander, 2012, Proof of Heaven: a neurosurgeon's journey into de Afterlife.

²⁴Atualmente o modelo referência para caracterização da morte cerebral se baseia na atividade elétrica cerebral. Esses relatos, de atividades conscientes sem a presença de atividade cerebral nos EEG, desafiam órgãos e sistemas que se orientam e legitimam a declaração de morte utilizando como referência para autorizar o desligamento de equipamentos em sujeitos a verificação de inatividade cerebral em EEG, principalmente em sujeitos em situações como Coma.

2.3 Monismo idealista em Peirce

Walach (2015) caracteriza o idealismo como aquele que assume que a consciência é uma entidade primária e final no universo, de tal modo que tudo o mais deriva disto. A matéria seria algo parecido com a cristalização da consciência. De Parmênides a Platão, Plotino aos idealistas germânicos Fichte, Hegel e Schelling, a Pierce este tipo de concepção tem ressurgido e sucedido.

Uma das críticas de Walach ao monismo idealista refere-se ao déficit em explicar as relações, ou forma de ligações e influências entre a matéria e a própria consciência. Para ilustrar este viés do monismo idealista, apresentaremos o conceito de Charles Sanders Peirce (1839-1914). Neste viés a matéria e o espírito não são elementos opostos na teia da realidade. Para o autor, matéria e espírito são aspectos de uma única realidade, uma semiose irreduzível e universal.

Para Peirce há um processo dialógico no interior do ser, de tal modo que não há uma substantivação absoluta do espírito e matéria, ou mesmo da mente e do corpo, assim como ocorre na relação mãe-bebê durante a gestação, em que há uma unidade da vida, estas relações entre o corpo e mente são interligadas e inseparáveis (SILVEIRA, 2014, p. 190-191).

A corporificação vem a ser um elemento indissociável do caráter espiritual e uma condição “absolutamente necessária para a sua existência”, de tal modo que o pensamento só é experimentado e, “só atua mediante uma expressão sensível que com ele forma uma perfeita unidade” (SILVEIRA, 2014, p. 192).

O pensamento, na visão Peirciana, é uma determinada presença concretizada e generalizada das qualidades do sentimento, enquanto o sentimento é um modo anterior à própria existência, presente em todos os seres (organismos vivos e não-vivos) que precede e relativiza qualquer oposição e estranheza²⁵.

Sendo a existência definida como conflito e concreção de diversas qualidades do sentimento e a persistência de uma forma capaz de crescer,

²⁵Devido ao nosso olhar antropomórfico e nosso entendimento do que é o sentir este tipo de compreensão exige um desprendimento que pode ser muito difícil.

diversificar-se e reproduzir-se, são ao mesmo tempo as propriedades que caracterizam o próprio pensamento, independentemente de onde se instancie (PEIRCE, 1934-1974; 1956).

Esta definição permite inferir que qualquer integrante do cosmos é pensamento, comenta Silveira:

Adquirir hábitos gerais de conduta, integrar o cosmos e pensar seriam, de fato, três modos de atribuir a mesma propriedade aos seres. Todo ser integrante do cosmos, portanto, é pensamento. (2014, p. 198).

E quando nos referimos a *todo ser integrante do cosmos*, estamos falando de plantas, animais e mesmo minerais, como os cristais. Contudo temos diferenças de graus nas atividades destes seres.

Muita confusão pode gerar-se ao imaginar uma concepção de pensamento tão abrangente, uma vez que estamos acostumados a classificação dos reinos hierarquizada disseminada pelas ciências biológicas, além do crescimento das pesquisas em inteligência artificial terem levado alguns pesquisadores a delimitarem o que é o pensamento associando-o ao conceito de mente, que delineia-se por suas capacidades em realizar determinadas operações, definindo o fenômeno da mente pelas funções que esta pode exercer (funcionalismo), ou mesmo pela presença de redes neurais.

Mas o conceito de pensamento em Peirce é muito peculiar. Peirce afirma que *estamos em pensamento e não que pensamentos estão em nós* (CP, 5.289, n1), e assim ocorre do mesmo modo com o conceito Peirceano de mente, este conceito assume uma definição derivativa desta noção de pensamento.

Apesar de Peirce não negar que há uma relação íntima entre os fenômenos mentais e a estrutura do sistema nervoso – indicando inclusive que o embasamento fisiológico para as atividades racionais mais altas, poderia ser encontrado, se explicássemos o processo neurocelular de aquisição de hábitos (SILVEIRA, 2014, p. 197) a mente assume uma caracterização muito abrangente e não se delimita pela fisiologia dos seres.

Segundo Walach uma das pressuposições destas Filosofias idealistas é a de que um pensamento independente tem acesso imediato à experiência²⁶. No Idealismo germânico isto é chamado de *ponto de vantagem transcendental*. Paralelamente, Peirce introduz as três categorias, que funcionam como um algoritmo que organiza as manifestações. As categorias podem ser entendidas como níveis que ilustram relações de manifestações dos fenômenos, em diferentes domínios.

No primeiro domínio está a primeiridade: que caracteriza-se pelo domínio das possibilidades (potencialidade) e está relacionada a qualidades; no segundo está a secundidade: que caracteriza-se pelo efetivo (resultado do embate entre primeiridade e terceiridade) e está relacionada com o contraste e a diferença; por último está a terceiridade: que caracteriza-se pela generalidade (ilhas ou ilhotas que assumem certa forma) e está relacionado com leis, hábitos e convenções (PEIRCE, 1934-1974; 1956).

As categorias de Peirce perpassam toda a teoria semiótica, sendo a semiose um processo de transformação do signo pelo interpretante, em que a relação corpo e mente mutuamente se constitui. Enquanto a relação corpo e mente se constitui em uma semiose de partes fenomenologicamente distintas, Peirce busca preservar o contínuo sem desrespeitar as especificidades da matéria e espírito. Considerando esta preocupação Silveira afirma ser possível agrupar os textos que tratam deste tema, do contínuo entre corpo e mente – matéria e espírito, em dois: os que visam representar formalmente estas interligações e interações; e os que exploram o papel atribuído ao interpretante, no domínio formal e ontológico, para o desenvolvimento das relações entre estes (SILVEIRA, 2014, p. 200-201).

Formalmente Peirce encontrou várias equações com as quais constroem-se espirais, sugerindo inclusive que espírito e matéria poderiam ser representados em curvas desta natureza. Permitindo assim a representação diagramática e icônica desta relação mente e corpo (PEIRCE, 1934-1974; 1956). Silveira comenta sobre os espirais:

²⁶ “The presupposition is that of an independent thinking subject that has immediate access to experience, which is the starting point of each idealistic philosophy. In the language of German idealism this is called the transcendental vantage point. The main weakness is the question of how such a system can make plausible a sufficient notion of matter.” (WALACH, 2015, p. 72).

Tais espirais apresentam em seu desenvolvimento, pontos de singularidade numérica onde ocorre súbita mudança de direção no desenvolvimento da curva. Esta curva, por sua vez, realizaria infinitas voltas antes de e, frequentemente, depois de alcançar um ponto de singularidade. Para algumas equações, sendo atribuídas às variáveis um determinado valor, elas cessam bruscamente de se desenvolver. (SILVEIRA, 2014, p. 200).

O espírito e a matéria inter-relacionam-se de tal modo que o ponto dotado de singularidade pode representar a ação de ambas sobre si mesmas, respeitando a ação e o princípio da ação exclusiva de cada um, sem ao mesmo tempo implicar na interrupção do contínuo (SILVEIRA, 2014, p. 200-201).

No domínio ontológico e formal, em que o interpretante da relação triádica do signo entra, este assume um papel chave na inteligência entre matéria e espírito. Podendo a pessoa, definida pelo contraste com o ambiente ao seu redor, ser entendida como uma rede semiótica de interpretação, com infinitas camadas de crescente e evolutiva complexidade, que perpassam do nível intracelular ao ambiente (SILVEIRA, 2014, p. 202).

Nesta abordagem de Peirce, ao processo de interpretação ser estendido para além da linguagem e resguardar-se na relação com o signo, não só diferentes seres passam a compartilhar propriedades e qualidades comuns, ao participar do processo semiótico, reduzindo a lacuna que distinguia umas espécies das outras, como também a relação entre processos de diferentes naturezas fenomenológicas podem ser explicadas para além de uma relação meramente mecanicista de causalidade, tornando esta abordagem compatível com alguns conceitos da Teoria de auto-organização.

Peirce também resgata primeiramente, a alma ou ar de Anaxímenes, como aquilo cujo mundo poderia ter tido como ponto de origem num todo homogêneo. Este conceito fortalece a concepção de algo que interliga e possibilita um cosmos uno e evolutivo (PEIRCE, 1934-1974; 1956).

E, posteriormente, Peirce:

[...] encontra na *entelechia* de Aristóteles um modo de ser atribuível à alma, que confere à união do princípio formal e material do ser, não a mera passagem da potência ao ato mas a realização de seu estado de máxima energia. A *entelechia* corresponderia à presença da causa final e à busca dos seres à sua máxima perfeição. (SILVEIRA, 2014, p. 202).

Nesta relação entre matéria e espírito, o interpretante orientado pela *entelechia*, ou seja, pela busca da realização de um fim, encontra-se em um jogo de interpretação, ao qual precisa constituir-se entre as normas e programas de — condutas que fazem parte do seu passado ou da sua história, dando continuidade a este e ao mesmo tempo indicando direções para o futuro. Este jogo de interpretação aplica-se em diversos níveis, desde a homeostase, por exemplo, já se presume uma unidade psicossomática para a compreensão do processo interpretativo, sendo que aquilo que se “interpreta são as qualidades possuídas pelo objeto, as quais têm poder eminentemente estético de comprazer ao espírito e despertar volição”. Ao mesmo tempo que a pessoa é orientada por esses fins de sua *entelechia*, o cosmos é também, enquanto totalidade, orientado por esta *entelechia*. Uma diferença marcante no pensamento Peirciano é que a personalidade é social, e a individualização só é praticamente útil e positiva quando se trata de abordagens em que planos e perspectivas são relevantes (SILVEIRA, 2014, p. 203).

Para ilustrar a relação do pensamento a partir do movimento dos seres com relação a busca da realização de um fim, e considerando que seja um processo semiótico Silveira menciona a metáfora do rio, buscando aproximar o curso das águas ao pensamento (SILVEIRA, 2014, p. 346).

A compressão do pensamento como processo semiótico que atua em sua relação com o corpo podendo ser modelado, tal qual citamos, por um espiral, é um dos pontos mais interessantes, ao meu ver da Teoria da corpo-mente de Peirce. Esta abordagem da interpretação do signo, ressoa bem com a noção que através do treinamento da consciência, por meio da meditação, as estruturas cerebrais podem ser moduladas (AUSTIN, ESCH, FARB et al., 2011) e que outras áreas do cérebro e conexões engajadas nestas atividades podem crescer e adaptar-se como outras partes do corpo fazem, sem estar associado a um determinismo, e permanece coerente com a hipótese proposta por

Walach (2014), que a meditação permite um conhecimento próprio acerca da realidade, como das estruturas do mundo, a partir do acesso a informação.

Mas como o pensamento nesta abordagem tem uma existência autônoma e independe de um ser para pensa-lo, aquele que existe materialmente só o faz porque foi pensamento. De tal modo que, nesta concepção o mundo físico, ou material se apresenta como um aspecto particular ou um arranjo do pensamento (VELMANS, 2009).

Por este motivo é considerada monismo idealista, porque prevalece o aspecto não-material sobre o aspecto material, pois quando se pensa nas relações entre o corpo e a mente, o corpo (enquanto matéria) seria um desdobramento do pensamento, e ocorre no plano da secundidade.

Contudo esta hierarquização dos aspectos, sendo a consciência superior a matéria e a sua originadora, parece ainda contra intuitivo, ainda mais por não haver distinção de dimensões, planos e temporalidade.

Além disso, outra principal implicação desta abordagem, é que a meditação talvez não venha requerer parâmetros operacionais, ou técnicas específicas para ser classificada enquanto tal, sendo que a classificação da prática de meditação pode estar mais relacionada aos graus de conexão entre o interpretante e o ambiente.

E a orientação do interpretante em direção a finalidade pode sofrer a influência tanto da finalidade idealizada ou criada pela pessoa, quanto da finalidade assumida pelo sistema, entendido como o ambiente, podendo gerar conflitos.

Silveira afirma que “No que a Semiótica puder contribuir, ela estará reafirmando a dimensão ética e estética, além da dimensão lógica que detém toda atividade racional.” (SILVEIRA, 2014, p. 203 e 204). Valorizando assim também a poética, que muitas vezes não está sujeita a indução. Este poderia ser o caso, a valorização poética, desta relação criticada por Walach e Velmans, da passagem de consciência pura a origem da materialização, entendemos que com a semiótica pode-se entender como ocorre, em determinado plano as relações, mas não a gênese desta hierarquia entre consciência e matéria.

2.4 Monismo de múltiplos aspectos

Dentre os filósofos insatisfeitos com posições tradicionais a respeito do problema corpo-mente, como o Materialismo, Idealismo e Dualismo Interativo, surgiram recentemente propostas de um monismo multifacetado, incluindo dois, três ou mais aspectos fundamentais da realidade una. A proposta mais sistematizada, que catalisou as seguintes, foi o Monismo Dual de Max Velmans discutida no livro *Understanding Consciousness*.

Em uma abordagem epistemológica realista crítica, Velmans (2009) entende que a atividade cerebral tem dois aspectos irreduzíveis, acessíveis na perspectiva de primeira pessoa (aspecto consciente subjetivo) e na perspectiva da terceira pessoa (aspecto objetivo passível de observação científica). Ambos os aspectos se referem ao mesmo sistema, como dois lados de uma mesma moeda.

O Monismo que abordaremos aqui é o Monismo de Triplo Aspecto (MTA), de Pereira Jr. (2013), que foi inspirado no Monismo Dual. Velmans (2009, p. 291) propõe que o termo **consciência** refere-se à experiência fenomênica, e que as teorias que visam descrever e entender os processos conscientes devem partir de descrições fenomenológicas. Segundo Velmans, tudo aquilo que percebemos e experimentamos, em um dado momento, constitui o *conteúdo* da consciência. Estes conteúdos são "projetados" no mundo exterior ao sistema que vivencia as experiências (o Eu consciente), de modo que os estados deste mesmo sistema ordinariamente permanecem não-conscientes (o que não impede que, a partir de determinados métodos e técnicas, como na meditação, se possa vir a tematizar o próprio Eu).

Deste modo, uma teoria da consciência deve dar conta de explicar porque alguns estados são conscientes e outros não, enquanto, ao mesmo tempo, explique as diferentes formas que a consciência pode assumir.

Velmans categoriza os conteúdos da consciência como pertencentes à:

- 1) Experiências do mundo externo (que aparentam ter localização e extensão);
- 2) Experiências do corpo (que aparentam ter localização e extensão);
- 3) Experiências interiores: pensamentos, imagens, sensação de saber e outras (que aparentam não ter localização e extensão no espaço fenomenal).

A fim de se entender o que é a consciência, Velmans (2009) diz que não basta procurar suas propriedades intrínsecas, mas é necessário contextualizar também, sendo necessário saber como a consciência se ajusta em um universo mais amplo, do qual faz parte. O esquema de como isto ocorre suporta uma ontologia não-reducionista, que ele chama de *Monismo Reflexivo*. Define o autor:

Mentes humanas, corpos e cérebros estão incorporados em um universo muito maior. Representações individuais consciente são perspectivais. Ou seja, a forma precisa em que entidades, eventos e processos são traduzidos em experiências depende da localização no espaço e no tempo de um dado observador, e a mistura exata de influências perceptiva, cognitiva, afetiva, social, cultural e históricas que entrará na "construção" de uma determinada experiência. Neste sentido, cada construção consciente é privada, subjetiva, e única.²⁷ (VELMANS, 2009, p. 298, tradução nossa).

Assim os conteúdos da consciência juntos fornecem uma visão de um universo que é muito maior, dando-lhe a aparência de um mundo fenomenal tridimensional. Contudo, esta representação não é o mundo em si, mas é o resultado de uma interação reflexiva de entidades, eventos e processos.

As experiências dos indivíduos são marcadas por mudanças de perspectiva da primeira-pessoa para a terceira pessoa, sendo que estas perspectivas complementares e mutualmente irredutíveis indicam que a natureza da mente também se revela assim, ou seja, tanto como realidade

²⁷Human minds, bodies and brains are embedded in a far great universe. Individual conscious representation are perspectival. That is, the precise manner in which entities, events and brains are translated into experiences depends on the location in space and time of a given observer, and the exact mix of perceptual, cognitive, affective, social, cultural and historical influences which enter into the 'construction' of a given experience. In this sense, each conscious construction is private, subjective, and unique. (VELMANS, 2009, p. 298).

objetiva e como experiência consciente subjetiva, ambas simultaneamente. Velmans utiliza o termo *psicofísica* para descrever essa natureza, em que a mente é um processo psicofísico que codifica informação e desenvolve-se ao longo do tempo (2009).

Velmans (2009) também aponta para a consciência como sendo a reflexão do universo sobre si mesmo, de modo que os conteúdos da consciência seriam perspectivas que o universo desenvolve sobre sua própria estrutura. Esta abordagem pode dar apoio a hipóteses sobre a meditação que sustentam que o voltar-se para si mesmo da atividade consciente, bloqueando os pensamentos objetivantes, poderia dar acesso a um conhecimento cósmico, uma vez que a consciência refletiria a estrutura profunda da realidade, ao invés de ser uma mera aparência ou ilusão subjetiva.

No Monismo de Triplo Aspecto (MTA), Pereira Jr. (2013) amplia o quadro conceitual de Velmans, distinguindo três aspectos: físico/químico/biológico, formal/informacionais e sentimental/consciente. Trabalhando com um método filosófico-interdisciplinar, Pereira Jr. (2014) procura diferenciar os três aspectos acima com base nas respectivas ciências que os estudam: as ciências empíricas e teóricas naturais (Física, Química, Biologia) abordam o primeiro aspecto, as ciências formais (Matemática, Computação, Teoria da Informação, Lógica) abordam o segundo aspecto, enquanto as ciências humanas (com os métodos qualitativos de pesquisa), a filosofia (fenomenologia, semiótica), as artes e religiões abordam o terceiro aspecto. Pereira Jr. destaca que em uma perspectiva monista os processos mentais são considerados processos naturais, que podem ser tratados a partir de seus diferentes correspondentes aspectos e das perspectivas tanto da primeira-pessoa quanto da terceira pessoa (PEREIRA JR., 2014, p. 293).

A realidade não está em movimento e transformação, passando de potencialidades para realidades. Assume-se um substrato primitivo de "formas de energia". As formas eternas de energia (FE) interagem e se auto-organizam, gerando os fenômenos que experimentamos. Não temos experiência direta das FE, mas de suas combinações. A evolução da realidade é um processo no qual as FE eternas se recombinaem, permitindo a emergência de novos padrões combinatórios. A manifestação imediata do processo de auto-organização da

EF é o aspecto físico da realidade, composto de matéria/energia no espaço-tempo de quatro dimensões estudado pelas ciências físicas e químicas. No entanto, a realidade não se reduz ao aspecto físico; ela se desdobra progressivamente no tempo, com o surgimento de novos fenômenos. Os processos informacionais são um aspecto emergente da realidade, dependendo da interação de sistemas físicos. Estão intimamente relacionados com o surgimento de sistemas vivos que utilizam informações em sua estrutura (no genoma) e executam funções (processos de sinalização intra e inter-celulares). O aspecto informacional está presente tanto na forma aristotélica (que compõe a estrutura dos sistemas, em sua filosofia hilemórfica) quanto na causalidade formal entre os sistemas, que está intimamente relacionada ao conceito contemporâneo de transmissão de informação.

O aspecto informacional é necessário, mas não suficiente para explicar o terceiro aspecto da realidade, o consciente. Sistemas conscientes não apenas processam informações e atribuem significados a ela, mas também experimentam sentimentos sobre o conteúdo da informação processada. Um sistema consciente é constituído pelos três aspectos sobrepostos, formando uma "unidade na diversidade": possui um corpo físico-químico, troca informação com o ambiente e dentro seus componentes, e se torna consciente dos padrões de informação processados.

O conceito de 'qualia' é um bom exemplo para a discussão desta "unidade na diversidade" implicada pelo MTA, uma vez que envolve os três aspectos: a) um padrão físico qualitativo do estímulo que atinge os receptores sensoriais; b) um padrão informacional que ocorre na transmissão do padrão do estímulo para sistema nervoso central e seu processamento sintático em redes neurais; e c) a experiência consciente (sensação) do significado do padrão (físico e informacional) para o agente cognitivo.

Os três aspectos da experiência das cores são: a) Físico: Existe uma e apenas uma forma de onda de luz que – em contextos equivalentes – corresponde a uma cor, quando percebida por sistemas conscientes dotados de receptores e mecanismos apropriados de transdução bioelétrica. A forma de onda determinante da cor vista em uma parte particular do campo visual não é simplesmente a frequência de onda refletida pelo objeto visto, mas sim a forma

resultante das interações de todas as ondas de luz ambientais atingindo o receptor ligado ao sistema nervoso; b) Informacional: É o padrão de organização dos sinais, específico para cada espécie biológica, que deve ser instanciado na transmissão bioelétrica ao sistema nervoso, de modo que se tenha a sensação de uma cor específica. Este padrão é objetivo e inconsciente, sendo definido pela frequência e fase dos sinais elétricos no sistema nervoso; c) Consciente: Ao ser afetado pelo padrão acima, cada sistema consciente sente as cores de sua própria maneira, que pode ser modulada por experiências passadas, associando-se por exemplo a cor com a sensação de calor. Este último aspecto, ou seja, o sentido atribuído à cor, corresponde ao que Nagel (1974) chamou de "como é ser" ("what it is like to be") na perspectiva de um agente cognitivo (perspectiva de primeira pessoa).

Pereira Jr. (2013, 2014) considera que a experiência consciente requer mais que o mero processamento informacional, e passa a ser associada ao sentir, ou seja, a atividade consciente de um sistema é concebida como o *sentimento* da mensagem carregada nos padrões informacionais processados pelo sistema (PEREIRA JR., 2014; 2015). Se o sistema apenas processa a informação, sem senti-la (como acontece com os computadores pessoais atualmente existentes), então não teria uma experiência consciente. Em suma, no MTA temos os aspectos físico e mental de Velmans, sendo que o segundo desdobra-se em dois aspectos distintos: o aspecto inconsciente, que identifica-se com os processos informacionais, e o consciente, caracterizado pelo sentir.

Portanto, processar informação não basta para definir o estar consciente; é preciso que esta informação seja sentida, ou que afete o sistema que a percebe. Neste sentido, Pereira Jr. resgata o papel da somatização como elemento essencial para a evolução dos seres e da própria consciência. Comenta o autor:

Os sentimentos emergem a partir de processos cognitivos, quando os conteúdos da informação são sentidos, e se tornam conscientes. Há uma continuidade entre a recepção da informação pelos sistemas cognitivos, a atribuição de significados experienciais e a instanciação de sentimentos, os quais, segundo o MTA, corresponderiam a um "feedback" da informação (considerada em suas dimensões sintática e

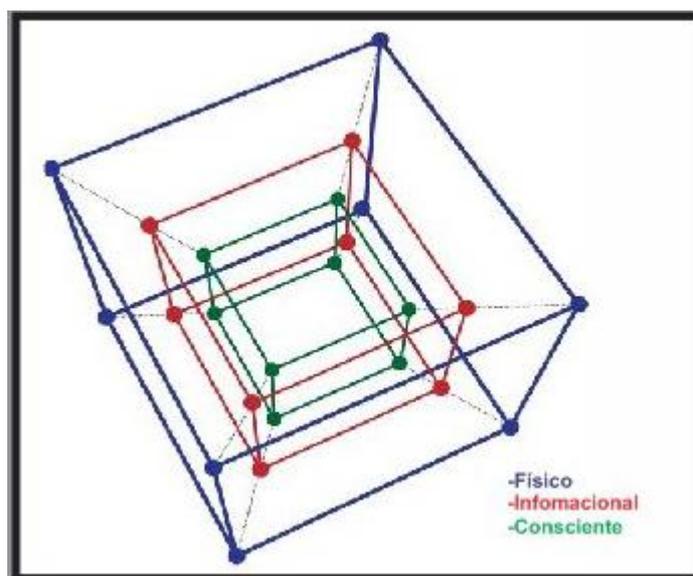
semântica) sobre a estrutura material do sistema. (PEREIRA JR., 2013).

Esta definição relaciona estreitamente os sentimentos com os processos afetivos, e permite afirmarmos que "máquinas incapazes de serem afetadas em suas operações materiais/energéticas pela informação que processam não podem ser consideradas como sendo conscientes" (PEREIRA JR., 2015, p. 3).

Pereira Jr. entende que o sentimento, enquanto experiência própria do domínio consciente é experiência subjetiva de primeira-pessoa de caráter não representacional, que pode ter seu sentido entendido como idêntico ao sentido da expressão usada por Nagel (1974), "what is it like to be a bat?", podendo ser a questão traduzida em: *como os morcegos se sentem – e como sentem o seu mundo percebido?*

Heuristicamente, a relação ontológica entre os três aspectos da Natureza pode ser representada tridimensionalmente pela figura do hipercubo, em que as dimensões informacionais do real estão acomodadas (*embedded*) no espaço-tempo físico, e as dimensões da consciência estão acomodadas nas dimensões informacionais (PEREIRA JR., 2015).

Figura 2: Hipercubo que expressa a relação da consciência e informação



Fonte: Edição Especial Kinesis, 2015.

Os processos conscientes envolvem, assim, apenas uma parte da informação circulante no corpo do sistema consciente, isto é, a parte cujo conteúdo informacional (mensagem) é sentido.

O conceito de sentimento no MTA inclui tanto os sentidos comuns do termo, como também abrange todas as demais experiências conscientes qualitativas (‘qualia’), conforme a classificação feita por Pereira Jr. (2015):

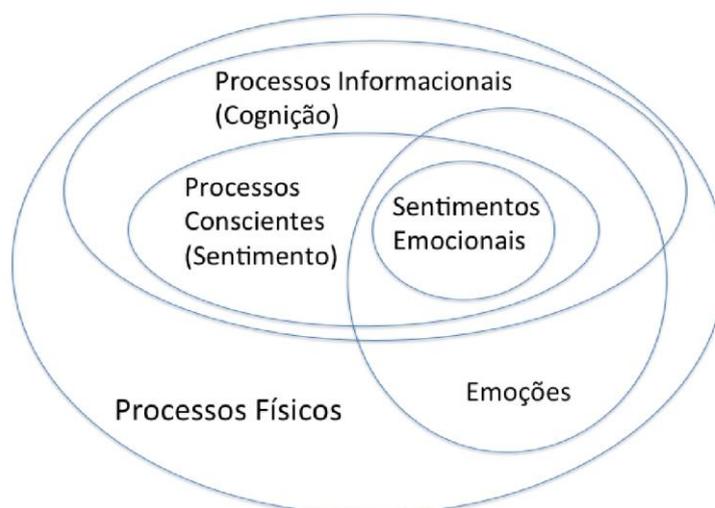
1. **Sensações Básicas**, como: sentir fome, sede, frio e calor.
2. **Sentimentos Emocionais**, como: alegria, tristeza, raiva, medo, coragem, etc. Muitos destes sentimentos têm uma dimensão social.[...] A dor, o prazer e o desejo seriam os componentes fundamentais de todos os sentimentos emocionais.
3. **Sentimentos Cognitivos**, ou crenças: temos quando acreditamos ter ou não um determinado conhecimento. É um sentimento amodal, no sentido em que não se vincula a nenhuma modalidade sensorial.
4. **Sentimentos Perceptivos**, ou “qualia”: estes sentimentos são típicos das modalidades sensoriais (p. ex., cor na visão; som na audição; odor no olfato, etc.). [...] São referidos como qualidades sensoriais, e [...] “qualidades secundárias” (as quais não existiriam na natureza, mas apenas na mente e/ou no corpo do observador). Entretanto, o termo ‘quale’ é ambíguo, pois engloba tanto um sentimento subjetivo quanto um padrão informacional objetivo.
5. **Sentimentos de Acontecimentos**, ou sentido existencial: esse é o tipo de sentimento que nos ocorre quando apreciamos o significado de uma notícia (p. ex., quando sentimos a morte de uma pessoa querida), ou ainda quando avaliamos o sentido de um evento para nossa existência pessoal. (2015, p. 10–11).

Podemos considerar que as **Sensações Básicas** estão mais fortemente relacionadas com a manutenção do corpo, da vida. Que os **Sentimentos Emocionais** têm também uma relação com uma dimensão criativa, com estados autoinduzidos, e pela relação com a polaridade bom/mau poderiam estar mais relacionados com atividades de julgamento também. Que os **Sentimentos Cognitivos** podem atuar na formatação de uma perspectiva do que faz sentido para os outros sentimentos. Sobre os **Sentimentos**

Perceptivos, diríamos que constituem-se e podem ser encontrados nas relações, e apesar da ambiguidade do termo “qualia” (por englobar tanto um sentimento subjetivo quanto um padrão informacional objetivo), o conceito se sustenta quando tentamos compreender a relação a partir do conceito de *invariantes informacionais*, em que a subjetividade é possível sem contradição com a objetividade, devido às disposições de estrutura corporal e de estados do agente para a captação do padrão informacional objetivo, como varia de espécie para espécie. Apesar da objetividade da informação há espaço para a subjetividade devido as peculiaridades individuais. E por último, os **Sentimentos de Acontecimentos** teriam uma dimensão muito mais particular, relacionada à história individual daquele que sente.

Pereira Jr (2015) apresentou um diagrama, intencionando representar uma “vista de cima” da estrutura conceitual da relação entre os processos conscientes, identificado com os sentimentos, com os demais processos.

Figura 3: “Visão de Cima” da Estrutura da Realidade Conforme o MTA.



Fonte: Edição Especial Kinesis, 2015.

Quanto às emoções, explica Pereira Jr.:

[O] conceito de emoção que perpassa os três aspectos, Físico, Informacional e Consciente. A emoção tem aspectos puramente fisiológicos, e também aspectos que se superpõem

ao fisiológico, a saber o informacional (sinalização biológica), e consciente (quando os padrões carregados pela sinalização das alterações fisiológicas emocionais se tornam conscientes, sendo então chamados "Sentimentos Emocionais". (2015, p. 10).

O conceito de emoção de Pereira Jr. soa bem com o conceito de algumas tradições de meditação, que identificam as emoções com ações reativas, que podem permanecer situadas na memória corporal e influenciar o funcionamento dos órgãos do corpo, atuando no plano fisiológico, mas que podem vir-a-ser trazidas a consciência, durante o despertar da Kundalini, ou por meio da ativação do fluxo energético pelos chakras.

O Eu consciente no MTA seria um "sujeito sistêmico" (distinto do Sujeito do Conhecimento da filosofia moderna) situado e corpóreo, em que se atualizam os três aspectos fundamentais da natureza: o aspecto **Físico**, o **Informacional** e o **Consciente**; constitui-se então de corpo "vivo"²⁸, do ambiente físico-químico-biológico-social com o qual interage; dos conteúdos informacionais que se associaram ao sujeito em sua história de vida – memórias e formas; e da presença de sentimentos.

Da constituição tríplice do Eu, da MTA, a sua interação com o mundo é concebida, por Pereira Jr., a partir da ideia originária de Jakob von Uexkull, em termos de um *ciclo funcional expandido*. Estes ciclos atuam na formação de *hábitos sentimentais* e constroem a personalidade do sujeito, ou seja, sua identidade pessoal.

Para fundamentar a estrutura dialogal da consciência, originária da filosofia de Edmund Husserl, e trazê-la para sua abordagem naturalista, Pereira Jr. (2013, 2014) apoia-se em resultados científicos a respeito das interações dinâmicas das redes neuronais e astrogliais no corpo vivo, tendo o cérebro como região de convergência de sinais provindos de todo o corpo e do ambiente de interação. As atividades cerebrais envolvem processamento de informação em ambas as redes, que entrelaçadas no plano morfológico, propiciam retroações energéticas e informacionais (PEREIRA JR., 2015, p. 15).

²⁸O termo vivo está entre aspas porque a definição de vivo ou morto, para a MTA, caminha para além do modelo atual, que relaciona a morte dos humanos com o fim da atividade cerebral.

Neste diálogo das redes, a rede neuronal desempenha o papel de processamento cognitivo da informação, enquanto a rede astrogliar desempenha o papel de integração informacional e instanciação dos sentimentos a respeito das mensagens. Tais sentimentos retroagem sobre a rede neuronal, modulando a excitação neuronal, a tomada de decisões, a ação no ambiente e as respostas psicossomáticas conforme a valência conferida pelo sentimento (padrões que geram sentimentos agradáveis são reforçados, padrões que geram sentimentos desagradáveis são deprimidos).

A teoria da mente proposta no MTA, ao destacar o sentir como essencial a consciência, considera os aspectos afetivos combinados com a cognição como sendo suficientes para a formação dos episódios conscientes, deste modo distinguindo-se de abordagens que privilegiam o papel do aspecto cognitivo com relação à ação. Portanto, o MTA seria uma caso particular das abordagens da mente situada e corpórea, que enfatiza o diálogo entre processos cognitivos e afetivos (encarnados nas redes neuronais e astrogliais) como central para a consciência, sem desconsiderar a importância da interação com o ambiente para a formação dos conteúdos conscientes. Esta característica do MTA é sugestiva para a interpretação da meditação, como veremos a seguir, pois possibilita formular a hipótese de que as técnicas utilizadas teriam como alvo uma reorganização do diálogo das duas redes cerebrais, possibilitando que o sujeito que medita afaste sua atenção de objetos externos ao sistema consciente, e possa - em diferentes graus - sentir-se a si mesmo e perceber então que sua consciência faz parte de uma realidade cósmica.

A proposta do MTA é bastante ampla e inovadora, e na Edição Especial Kinesis, de 2015, foi apresentada e discutida com diversos autores, sendo que a crítica mais comum relacionava-se a alguns pontos em que faltaria maior esclarecimento ou justificação. Apesar destes, o MTA indica hipóteses coerentes para uma série de questões relacionadas as experiências de quase-morte, a consciência das máquinas, aos *qualia*, a consciência corpórea e poderia ainda explicar como a meditação pode produzir os efeitos que lhe são vinculados frequentemente, tanto no nível neurológico como fisiológico e social, apesar das divergências entre as abordagens e técnicas de meditação.

2.5 Conclusão das concepções ontológicas

Considerando as diferentes concepções ontológicas do corpo-mente apresentadas neste segundo capítulo, uma conclusão parcial, que chegamos, a partir destas concepções mencionadas, é que a maioria falha ao não mencionar as diferentes dimensões em que estes processos estão inseridos e do qual fazem parte, e em que plano estão situados os diferentes processos e conceitos. Além disso, uma questão recorrente refere-se às dificuldades de explicação da gênese do corpo e da mente; em outras palavras, de como a mente passou a atuar na matéria, ou vice-versa. Por outro lado, vale citar que o fato destas teorias não conseguirem dar conta da gênese desta relação corpo-mente, como ocorre com o Idealismo, não seria motivo para não serem consideradas válidas, pois este seria um problema de outro tipo (ou seja, além de se dar conta de como acontece, também explicar como se iniciou a relação). Também vale destacar que no idealismo de Peirce a consciência aparenta ter seu próprio estatuto ontológico, sendo praticamente uma entidade, enquanto no dualismo ou monismo seria entendida como um estado, ou modos de *estar* do ser.

3 Meditação e Identidade Pessoal

Segundo Wallace (2007) culturas orientais têm investigado a consciência e a mente por meio de métodos introspectivos à milênios, baseados nos insights da prática de meditação. Schmidt (2014) afirma que enquanto a consciência já era aceita por outras culturas há milênios, como método e objeto para investigação da consciência, no ocidente era rejeitada por seu caráter dúbio e por sua intrínseca relação subjetiva, enquanto experiência. Walach (2014) aponta que outros autores afirmam que o conhecimento derivado deste tipo de experiência, que se utiliza do método mais introvertido, por meio da consciência em si, é uma forma típica do Leste, que pode ser exemplificada na longa tradição de Vedanta e Yoga na Índia, ou no Budismo em outras partes da Ásia.

Walach atribuí o fato de as experiências subjetivas serem pouco utilizadas à ausência de uma metodologia confiável e por prevalecer a mentalidade entre cientistas que este tipo de procedimento é, ontologicamente falando, pouco útil (2014, p. 7). Em uma perspectiva que considera a consciência puramente derivativa da matéria ou secundária a isto, ele comenta que não seria plausível que a consciência tivesse o seu próprio acesso epistemológico à realidade.

Walach – na tentativa de dar suporte a ideia que experiências subjetivas não são apenas viáveis, mas são também um modo necessário de *insight* para as ciências que são mais do que naturais, como conhecemos no sentido atual – em seu artigo *Towards an Epistemology of Inner Experience*, publicado em 2014, esboça quais seriam as condições históricas e os requerimentos sistemáticos necessários para que uma epistemologia das experiências subjetivas funcione²⁹.

Walach parte do pressuposto que muitos aspectos do conhecimento, como valores, insights criativos em novos modelos teóricos, intuição sobre novos e frutíferos campos de pesquisa são estritamente acessíveis para à perspectiva da primeira pessoa e resultam de experiências subjetivas³⁰.

²⁹ “I sketch here the historical conditions and systematic requirements that are necessary for an epistemology of inner experience to work.” (WALACH, 2014, p. 7).

³⁰ “Many aspects of knowledge, such as values, creative insights into new theoretical models, intuition about new and fruitful avenues research are strictly speaking only available to a first-person perspective and hence results of inner experience.” (WALACH, 2014, p. 7).

Neste capítulo apresentamos na seção 3.1 a hipótese de Walach de que a meditação vem a oferecer um acesso epistêmico próprio acerca da realidade, uma forma de completar ao método de acesso ao conhecimento objetivo, mas um método subjetivo reconstruindo alguns dos principais elementos argumentativos de Walache. Na seção 3.2 abordamos uma outra compressão epistêmica de meditação, partindo de tradição Budista Mahayama e de um dos pensadores mais influentes desta tradição: Nagarjuna.

3.1 Meditação: a cognição na perspectiva de primeira pessoa?

Walach aponta que, grosseiramente, o método objetivo escolhido para o entendimento das regularidades da natureza e para o crescimento das ciências conforme conhecemos no Oeste, caracterizado pela observação e experimentação, têm seu marco inicial em torno do século XII, com Adelard of Bath (1080-1152). Adelard, conselheiro do rei da Inglaterra, após uma viagem a Sicília e a Palestina, teria trazido livros e instrumentos que permitiram a ele conduzir experimentos óticos. Posteriormente Robert Grosseteste (1175-1253), em Oxford, adotou estes desenvolvimentos e escreveu vários tratados de experimentos óticos e parece ter conduzidos estes experimentos. Nestes tratados podemos encontrar o substantivo “experimentum – experiment, experience” e o verbo “experiri – to travel, to make an experience”, pela primeira vez utilizados em conexão com experiências científicas replicáveis. Experiência aqui então começa a significar uma abordagem sistemática da natureza de fora, através dos sentidos, utilizando métodos definidos de observação que podem ser repetidos à ‘vontade’, ou seja, é o início do método empírico como conhecemos, olhando a natureza de fora, como um objeto, “objetivamente” (WALACH, 2014, p. 8).

Este mesmo método foi propagado por Roger Bacon (1214-1292), estudante de Grosseteste, que comentando Aristóteles, teria enquanto professor em Paris defendido o método empírico como a fundação da ciência.

Os trabalhos de Bacon “Opus Majus – The Larger Work”, e “Opus Minus – The Smaller Work” e “Opus Tertium – The Third Work”, apresentam a visão de

Bacon da ciência do futuro, embora apenas como esboço. O interessante é que Bacon haveria visto “experimentum-experience” como a base de *todas* as ciências e a este tipo de experiência chamou de “inner experience”.

Esta ciência curiosamente não se apresentava como uma forma restrita de construção de conhecimento e saberes. Bacon incluía a lista de saberes o conhecimento astronômico, meteorológico, ótico e sobre remédios de ervas e medidas dietéticas para prolongar a vida como parte de sua ciência, assim também como a agricultura, a arte de prever eventos históricos e um tipo de tecnologia, em que os conhecimentos óticos seriam aplicados (WALACH, 2014, p. 8).

Bacon tentou revisar e reformar o ensino universitário em sua época e instaurar uma ciência universal baseada neste tipo de experiência, contudo sua tentativa falhou, por várias razões de acordo com historiadores (POWER, 2012). Entre os motivos estão falta de suporte político, decorrente de suas posturas e comentários públicos aos seus adversários, e da morte do papa que teria recebido a cópia destes textos e que provavelmente não teria os lido ainda.

Somente duzentos anos após, Pico della Mirandola teria encontrado os textos de Roger em uma biblioteca e as ideias deste teriam chegado ao jovem Francis Bacon (1561-1626) que utilizou as mesmas em seu “Novum Organum” e no “New Instrument” que continham o novo método científico (WALACH, 2014, p. 8).

Assim como o método objetivo, da perspectiva da terceira pessoa, que observa a natureza de fora, o método subjetivo segundo Walach, poderia oferecer na perspectiva da primeira pessoa algum conhecimento. Ele afirma que enquanto estamos olhando para a meditação, como um estado especial da mente e do cérebro, podemos do mesmo modo utilizar o método subjetivo da perspectiva da primeira pessoa para conhecer o fenômeno da meditação e o mundo. Walach afirma que estamos descobrindo que: a meditação, antes de

qualquer coisa é muito privada, um exercício e experiência muito pessoal, sendo subjetiva por natureza e conectada a certos estados de consciência³¹.

A partir destas características da meditação Walach questiona a competência da abordagem objetiva para a compreensão do fenômeno da meditação, perguntando: podem os estados da meditação serem capturados externamente *apenas*? Seremos capazes de dar sentido à estas observações sem o sabor interior, da experiência subjetiva? É possível pesquisar a meditação sem reconhecer ou legitimar o valor da perspectiva da primeira pessoa?

Buscando compreender ao que Walach se refere quando usa o termo meditação observamos como ele utiliza o termo no artigo *Towards an epistemology of inner experience*. Notamos que a primeira vez que ele usa a expressão “meditation” no artigo ele a define como um estado especial da mente e do cérebro³². Posteriormente Walach se refere a meditação como um exercício e experiência, que está conectada a certos estados de consciência, ou seja, indica que a consciência e a meditação não se confundem e não são a mesma coisa. Para alguns autores a meditação é o exercício da consciência sobre si mesma, um exercício de experienciar-se, enquanto que para outros autores a meditação é o tomar de consciência. Ao longo deste mesmo texto ele afirma que a mente e a consciência têm influência causal no substrato físico, sugerindo que mente e consciência sejam também conceitos distintos.³³ Além das expressões “meditation”, encontramos “mind”; “mental system”; “consciousness” e “inner experience” com alguns derivados.

Ainda que definir meditação seja uma dificuldade podemos notar que entre os derivados do termo aparece o meditador, enquanto um agente, ou seja, aquele que pratica a meditação. E o meditador está vinculado a um corpo, ainda que a meditação seja citada como uma atividade mental não é citada desvinculada de um corpo, com exceções de algumas tradições que admitem

³¹ “And we are starting to discover something extremely interesting: meditation is foremost a very private, a very personal exercise and experience, subjective in nature and bound to certain states of consciousness.” (WALACH, 2014, p. 9).

³² “In the same vein, we are now looking at meditation as a special state of mind and the brain.” (WALACH, 2014, p. 9).

³³ “[...] which means, at fortiori, that our mind and our consciousness have causal influence on the physical substrate.” (WALACH, 2014, p. 13).

outras crenças, por isto talvez a meditação apareça citada as vezes como “mind-body practice” na literatura científica geral.

Citamos esta relação com o corpo porque em 2015 o corpo de um Budista mongol foi encontrado em postura de lótus, na província de Songino Khairkhan em estado mumificado, os monges afirmaram que o mesmo ainda estava em meditação, o estado é chamado pelos monges de “tukdam”³⁴.

Nossa pergunta é se esta associação da meditação com o corpo, por Walach, inviabiliza a possibilidade da ocorrência da meditação sustentada por teorias dualistas acerca da relação mente e corpo?

No artigo Mind and Brain Therapies, Walach (2012) discute a relação entre o cérebro e a consciência, e assume que o órgão cerebral é uma condição necessária para a consciência, mas questiona se é condição suficiente para a consciência.

Ao se referir a consciência ele cita “*qualia*” como uma “experiência subjetiva em si”, inclusive considerando que seja possível em outros animais também e não só em seres humanos. Contudo não há uma caracterização do fenômeno da consciência, neste artigo, mas a consideração que a mesma se refira a experiência que um sujeito pode ter interiormente, em contraposição ao que se pode descrever, ou explicar da experiência em si.

Walach se posiciona quanto ao debate corpo-mente e se apropria do conceito de complementariedade de Niels Bohr (considerado um dos pais da mecânica quântica). Segundo Bohr, em ordem para descrever propriamente matéria nós precisaríamos adotar noções que são ao mesmo tempo

³⁴Aproximadamente existem 40 casos parecidos relatados, como o de Dashi-Dorzholtgilov, que em 1927, numa cerimônia enquanto meditava deixou de respirar. Em 11 de setembro de 2002 foi exumado de Khukhe-Zurkhen pela terceira vez e seu corpo aparentava estar em um estado anabiótico. Professor Viktor Zvyagin, chefe do departamento de identificação pessoal no centro de medicina legal do Ministério da Saúde da Rússia, disse que o corpo de Dashi-Dorzholtgilov não é diferente do corpo de uma pessoa que morreu 36 horas atrás. A Professora Galina Yershova da Universidade Humanidades do Estado Russo, concluiu que o monge ao deixar este mundo em um estado de meditação não teria caído na morte, mas sim em outra condição. Em 2007 ocorreu a primeira conferência internacional "Pandito Hambo Lama Itgilov" para discutir o tema e o corpo do monge. Disponível em: <http://www.buddhistchannel.tv/index.php?id=3,4434,0,0,1,0#:\VqFibPkrLIU>. <http://www.sott.net/article/136014-Scientists-try-to-solve-mystery-of-Hambo-Lama-Itgilov-in-Buryatia>. Acessado: 21 de jan de 2016. Disponível em: <http://oglobo.globo.com/sociedade/ciencia/monge-mumificado-ha-200-anos-nao-esta-morto-defendem-budistas-15242742>. Acessado em: 21 de jan de 2016.

maximamente incompatíveis uma com a outra³⁵. Walach nega que exista uma outra maneira de falar sobre a natureza fundamental do mundo, sem que seja usando conceitos tais como complementariedade como um modelo heurístico, para compreender a complexidade do fenômeno em questão. Ele também afirma que pode haver alguma natureza que unifica ontologicamente os aspectos entre os eventos mentais e os físicos, mas que nós ordinariamente não teríamos acesso epistemológico a estes.³⁶

Para sustentar então certos tipos de refinamentos ditos, estados alterados de consciência e espiritualidade, estaria implícito que uma ontologia materialista não seria compatível, como contra-factual para o materialismo. Walach cita as experiências de quase morte, em que pacientes clinicamente mortos retornaram trinta minutos após a morte declarada³⁷. Por outro lado o princípio de complementariedade teria sido empregado com sucesso para alargar o âmbito das teorias cognitivas da mente e teriam sugerido um princípio gerativo para explicar o sistema de percepção visual.³⁸

Particularmente distinguíamos a meditação da consciência pensando que a consciência é um estado e que a meditação é uma atividade, uma vez que pode ser exercida. Mas ao considerarmos a definição conceitual de estado e atividade, a distinção fundamental entre ambos está relacionada respectivamente a posição em um determinado tempo e a funcionalidade de

³⁵ “Nils Bohr, one of the fathers of quantum mechanics, pointed out that in order to describe matter properly we need to adopt notions that are at the same time maximally incompatible with each other, yet have to be applied to the same thing [59]. This structure he called complementarity, borrowing a term from the psychology of his days [60].” (WALACH, 2012, p. 56).

³⁶ “There may still be an underlying unifying nature on an ontological level, but we ordinarily do not have epistemological access to it. Hence the world appears to us in these dual aspects of material and mental events which, however, are intimately related with each other.” (WALACH, 2012, p. 57).

³⁷ GREYSON, B. Dissociation in people who have near-death experiences: out of their bodies or out of their minds? *Lancet*, 2000, 355, 460–463.

³⁸ “Interestingly, by acknowledging the complementarist functions of cognitions and emotions, the principle of complementarity has been successfully employed to extend the scope of the traditional cognitive theories of mind and it has been suggested as a —generative principle for explaining visual perception [66]. Thus, it appears to us that a complementarist notion is a promising minimal meeting ground. It ascertains the reality and causal efficacy of mental events, yet does not buy into a dualist or idealist ontology and guarantees the unity of the human person at the same time, thus being true to the thrust of the scientific enterprise of finding unitary explanations and causes. Hence, for pragmatic reasons, we will adopt such a position for the remainder of this chapter.” (WALACH, 2012, p. 57).

A nota 66 refere-se ao artigo de Ernest Pöppel, Complementarity as a generative principle in visual perception. *Vis. Cogn.* 2005, 12, 665–670, vale citar que Pöppel é um leitor de James J. Gibson e cita-o em seus artigos.

um sistema em relação a sua potência. Ou seja, o estado é mais estritamente relacionado ao tempo, a um dado momento, enquanto que a atividade é considerada com relação ao grau de funcionalidade do sistema, ou ao trabalho que um sistema pode exercer com relação a potência de sua funcionalidade (BAR-YAM, 1997).

Assim a meditação poderia ser uma atividade que pode ser exercida ou desenvolvida pelo sistema e considerada um processo do sistema, enquanto a consciência seria um estado do sistema que pode ser identificada em uma linha do tempo. Entretanto, algumas características da meditação indicam que a relação não pode ser tratada de tal modo tão simplificado.

Primeiramente, a meditação não pode ocorrer em estados inconscientes, porque requer algum grau de controle consciente; também não pode ser reduzida aos estados de consciência, porque os efeitos da meditação também não se reduzem aos estados conscientes, uma vez que a prática de meditação afeta os processos cognitivos e emocionais inconscientes.

Secundariamente, os estados de consciência referem-se à experiência que um sujeito pode ter interiormente, mas não é qualquer experiência interior que pode ser classificada como uma experiência meditativa. Apesar da relação da prática de meditação com os efeitos, a caracterização da meditação está para além de um certo efeito, pois tais efeitos estão relacionados com a natureza da consciência.

Este talvez seja o motivo de Walach usar a distinção de experiência objetiva como experiência exterior e experiência subjetiva como experiência interior, proposta por Roger Bacon, para iniciar a discussão acerca da possibilidade de se ter um conhecimento para além do conhecimento oferecido pelos sentidos.

Bacon³⁹ ofereceu uma distinção de duas formas de se obter conhecimento através da experiência. A partir desta distinção, Walach

³⁹“Experiência vêm em duas formas: uma através dos nossos sentidos externos [...] Contudo a mente precisa ser ajudada através de outros meios [...] recebendo iluminação, não permanecendo apenas nos sentidos... Existem duas formas de obter conhecimento. Uma é através da experiência natural, e uma é através da divina inspiração, que é muito melhor... Esta ciência interior tem sete passos... O sétimo consiste em iluminação extática e seus modos

apresenta o seu próprio conceito de *inner experience*, e define o que Bacon chama de “inspiração divina”, “ciência interior”, ou “iluminação” como *conhecimento da primeira-pessoa que é recebido através do treinamento consistente da mente e olhando para o interior.*

O que Bacon faz aqui é muito interessante. Ele contrasta a externa, experiência de senso de limite do mundo material com a experiência interior. O que ele chama “inspiração divina”, “ciência interior”, ou “iluminação” nós podemos definir como “experiência interior”, como conhecimento de primeira pessoa que é recebido através de treino consistentemente de nossa mente e olhando o interior. (WALACH, 2014, p. 10, tradução nossa).⁴⁰

Atrás desta noção de Bacon estaria a antiga tradição Franciscana da experiência mística interior (1190-1262), que vêm em sete passos. E o sétimo passo equivaleria ao que denominamos iluminação. Na terminologia mística medieval é chamado “raptus”, que denota um estado extático de completa absorção, por meio do qual algumas pessoas receberam insights que não poderiam ser recebidos apenas por meio das experiências dos sentidos. (WALACH, 2014, p. 10).

Walach entende que enquanto Bacon não sucedeu em sua tentativa de instalar uma ciência baseada na experiência – interior e exterior, e a ciência seguiu utilizando a experiência exterior como método legítimo, a experiência interior permaneceu no domínio da religião e do misticismo. O misticismo é compreendido aqui como algo inacessível a ciência, relacionado a práticas ocultas e espirituais.

Posteriormente Franz Brentano (1838-1917) tentou começar a nova ciência da psicologia em 1866 e 1874, considerando a experiência interior como um método melhor para entender a psicologia. Também outros dois

segundo o qual as pessoas recebem compreensão de várias maneiras...” (BACON In: WALACH, 2014, p. 10, tradução nossa).

⁴⁰ “What Bacon does here is very interesting. He contrasts the outer, sense-bound experience of the material world with inner experience. What he calls “divine inspiration”, “inner science”, or enlightenment” we can define as “inner experience”, as first-person knowledge that is received through systematically training our mind and looking inwards.” (WALACH, 2014, p. 10).

estudantes de Brentano, de Viena, haveriam seguido suas ideias e adotado o método de Brentano: Freud (MERLAN, 1945, 1949) e Edmund Husserl (1919).

Freud haveria através da psicanálise permitido que a experiência interior do analista fosse utilizada para entender o que está acontecendo na mente do paciente⁴¹, enquanto o insight básico de Husserl seria que apenas através da experiência o mundo entra em nossa consciência; nossa consciência e suas experiências são conseqüentemente o ponto de acesso primário (ZAHAVI, 2003). O que está em jogo aqui é a legitimação do conhecimento subjetivo.

Enquanto Husserl tentou encontrar uma fundação filosófica para a experiência direta da realidade do modo como o mundo aparece para a nossa consciência e sua experiência, ele também entendeu que havia a necessidade de que um estado de consciência especial precisava estar *in*, em ordem para alcançar a realidade “como isto é”, e não “como isto é filtrado por meio do corrente estado de nossa consciência”. (WALACH, 2014, p. 11, tradução nossa).⁴²

Este estado epistêmico Husserl chamou de “*epoché*”, derivada do termo Grego “*ep-echein*”, que significava abster, evitar, parar a atividade. Por “*epoché*” Husserl entendia um estado da mente que se abstém dos julgamentos comuns, e afasta-se dos dogmas comuns e categorização rápida, mas que ao mesmo tempo permanece próximo da experiência e da observação, buscando construir os argumentos e descobertas a partir da abstenção dos julgamentos apreendidos previamente⁴³. Este estado poderia ser considerado como um tipo de “consciência testemunha” (WALACH, 2014, p. 11).

⁴¹Ainda que Walach destaque o método objetivo como o método das ciências naturais, ao citar o trabalho do analista durante a psicanálise como forma de uso do método subjetivo, nós podemos considerar que algumas etapas do desenvolvimento científico estão ligadas ao método subjetivo, como a interpretação dos dados, a escolha do objeto de pesquisa, a motivação, e outras etapas da pesquisa.

⁴² “While Husserl tried to find a philosophical foundation for the direct experience of reality in how the word appeared to our consciousness in its experience, he also understood that there was need of a special state consciousness needs to be in, in order to grasp reality “as it is”, and not “as it is filtered through the current state of our consciousness.” (WALACH, 2014, p. 11).

⁴³ “By his “*epoché*” Husserl wanted to signify a state of mind that abstain from the common judgments, that refrains from normal dogma and quick categorizing and is, at the same time closely with the experience and observing it from above, as it were.” (WALACH, 2014, p. 11). Sobre as próprias palavras de Husserl sobre “*epoché*” verificar original. (HUSSERL, 2009, orig. 1930, p. 39).

Enquanto Husserl tinha uma ideia clara de como seria este estado, ele não apresentou um método para atingi-lo. Walach sugere que as pesquisas atuais acerca da meditação, junto com as experiências antigas, podem oferecer uma ajuda para se resgatar este impulso epistemológico do início do desenvolvimento da ciência ocidental, considerando a experiência interior como acesso à realidade de “dentro” (*from within*), por meio da consciência experienciando a si mesma.

O método do empirismo, aplicado ao estudo da mente, levou ao surgimento das ciências cognitivas e das neurociências. Com isto a mente e a consciência receberam uma interpretação e o estatuto filosófico de uma entidade que é completamente derivada e dependente do substrato fisiológico: o cérebro (WALACH, 2014, p. 12).

Nestas condições Walach (2014, p. 13) propõe dois requisitos mínimos para resgatar a “*inner experience*” como um modo potencial de conhecimento:

1. Uma ontologia apropriada, que não contrarie o nosso corpo científico de conhecimento, e que ao mesmo tempo permita um acesso da consciência à realidade, para além dos sentidos, por meio de suas próprias experiências interiores.
2. Uma epistemologia que diga quando uma experiência interior talvez esteja realmente nos dando algum insight sobre a realidade⁴⁴.

Quando Walach questiona se a experiência interior pode nos dar algum insight sobre a realidade, acreditamos que ele está se referindo não ao conceito de realidade enquanto mundo possíveis, mas ao conceito de existente, enquanto elementos que apresentam alteridade existencial com relação à mente dos seres, e como algo que encontre correspondência para além do plano dos possíveis. Este conhecimento seria um acesso para além dos sentidos, construído para além do que os nossos órgãos sensoriais podem captar, no sentido de que se existe um sistema que não se restringe à matéria

⁴⁴ “[...] inner experience might be really giving us some insight about reality.” (WALACH, 2014, p. 13).

este sistema poderia conhecer algo para além da matéria, por meio de suas características que ultrapassam a existência deste sistema no plano físico.⁴⁵

Considerando esta possibilidade e estes requisitos, Walach segue com algumas incursões acerca da ontologia do fenômeno e em direção a uma epistemologia da experiência interior. No que diz respeito às questões ontológicas, o autor primeiramente aponta que a tendência principal atual sobre a mente assume que a experiência consciente é o resultado de complexas interações de um órgão que é biologicamente responsável por sustentar isto, o cérebro. E as propriedades mentais são emergentes e dependentes do sistema, o cérebro, sem o qual não seria possível sustentá-las.

Secundariamente é possível observar que através da consciência nós podemos modular estruturas cerebrais, e nota-se que treinando a atenção (na prática conhecida como *mindfulness*), áreas do cérebro e conexões engajadas nestas atividades crescem e adaptam-se, como um músculo responde a um treinamento, o que significa, de antemão, que nossa mente e a nossa consciência têm influência causal no substrato físico (AUSTIN, ESCH, FARB, 2014; OTT et al., 2011).

Entretanto, ainda que haja correlação entre atividades mentais e atividades cerebrais (indicadas pelas pesquisas sobre áreas danificadas no cérebro e funções associadas), estas correlações são insuficientes para provar causalidade (WALACH, 2013). Walach não descarta estes dados e utiliza um argumento de Römer (2011), e dele mesmo – se a atividade de nossa consciência efetivamente muda o próprio fenômeno para o qual nossa consciência está voltada, podemos concluir que é um sistema que não pode ser modelado utilizando o pensamento newtoniano e o conceito físico de causalidade.

O argumento é que se consideramos que as atividades conscientes modificam o próprio fenômeno, podemos dizer que a mesma apresenta o comportamento de um sistema não-clássico, ou seja, um sistema aberto por

⁴⁵Esta hipótese aplica o princípio holográfico/hologramático como base para presumir que se a soma das partes do sistema, referente a mente e ao corpo, é maior que as partes, então esta soma também pode oferecer um conhecimento para além do que as partes podem oferecer individualmente.

definição, que deve ferir um destes princípios ao menos (MAYERTHALER et al., 1987, p. 34-36):

A) princípio da distinção perfeita - é sempre decidível se um objeto (O) sendo um elemento de um dado sistema (S) tem uma certa propriedade (P) ou não;

B) princípio da previsibilidade - dado que sabemos todas as causas, um evento (E) pode ser previsto de modo nomológico-dedutivo;

C) princípio da determinação - todo evento tem sua causa especial.

No caso da meditação, para o princípio da distinção perfeita (A) não conseguimos caracterizar ou delimitar qual é a propriedade fundamental do sistema, que a caracteriza. Para o princípio da previsibilidade (B), mesmo seguindo uma técnica específica e elevando as frequências das atividades neurais a uma banda específica [hipótese predominante], não conseguimos prever ou controlar seus efeitos ou resultados no meditador. Para o princípio da determinação (C), não temos conhecimento do que exatamente provoca as alterações fisiológicas, ou emocionais e cognitivas nos meditadores.

Por isto, além de apresentar o comportamento de um sistema não-clássico, o sistema mental e o físico são considerados pares complementares que não estão no mesmo plano conceitual, e que estariam em planos ortogonais, e que enquanto tais não podem ser reduzidos um ao outro, nem podem ser explicados por meio da mesma linguagem e como a ontologia da mente não se reduz ao cérebro, a perspectiva da primeira pessoa também não pode ser reduzida à perspectiva da terceira pessoa. Deste modo, uma interessante consequência desta situação, se aplicável, é que o nosso sistema de consciência talvez tenha o seu próprio acesso à realidade como sendo uma expressão ontológica válida desta realidade, assim como o nosso sistema cerebral físico tem por meio do aparato sensorial (WALACH, 2014, p. 15).⁴⁶

⁴⁶ Now, an interesting consequence of this situation is that, if this holds true, then our conscious system might have its own access to reality being a valid ontological expression of this reality just as our physical brain is. (WALACH, 2014, p. 15).

Enquanto o nosso sistema físico precisa dos órgãos dos sentidos e contato físico com o mundo para entender e aprender sobre o mundo, a nossa consciência, pelo menos deste ponto de vista, não precisaria do contato direto dos sentidos. Ela pode usar-se como um instrumento para adquirir conhecimento sobre a realidade, pelo menos sobre alguns aspectos dela (ver próxima seção). E este é, eu sugiro, o que acontece na "experiência interior" através da meditação. (WALACH, 2014, p. 15, tradução nossa).⁴⁷

A hipótese central é que, considerando que os sistemas físicos e mentais não sejam redutíveis um ao outro, mas sim diferentes expressões de uma realidade relacionadas uma com a outra de forma complementar, estes sistemas possam nos oferecer condições para termos acesso epistemológico através de nossas experiências interiores, assim como nós temos acesso epistemológico ao mundo através dos nossos sentidos.

Considerando que estamos habilitados a ter estes acessos próprios da consciência à realidade e que várias tradições sustentam a posição que puros estados de consciência podem nos oferecer insights sobre a realidade, Walach pergunta: que tipo de conhecimento seria este que se apresenta ao meditador?

A sugestão é que enquanto nossas experiências externas, por meio dos sentidos, nos dizem algo sobre a forma, o formato e o exato material que o mundo é feito, estas experiências subjetivas nos dizem algo acerca da estrutura do mundo⁴⁸.

Estes estados de consciência seriam um outro estágio de conhecimento em que fazem uso do material oferecido pela experiência dos sentidos, mas teriam insights que seriam estritamente abstratos e viriam fenomenologicamente da experiência interior, em contraste com o que a experiência externa oferece de forma complementar.

⁴⁷ While our physical system needs the sense organs and physical contact with the world to understand and learn about the world, our consciousness, at least in this view, would not need direct sense contact. It can use itself as an instrument to gain knowledge about reality, at least about some aspects of it (see next section). And this is, I suggest, what happens in "inner experience" through meditation. (WALACH, 2014, p. 15).

⁴⁸ I suggest that, while outer experience, i.e. sense experience, tell us something about the form, shape and the exact material make-up of the world, such inner experience tell us something about structure. (WALACH, 2014, p. 16).

Enquanto exemplos destes conhecimentos Walach menciona a modelagem matemática, *meaning* e valores.

Ele aponta que seres humanos são animais semióticos construtores de significado, e que além de *meaning-making* ser um processo construtivo e criativo, é um processo de busca que está além de qualquer tentativa consciente e intencional de controle da atividade. A estrutura deste processo de encontro do *meaning* seria similar ao *insight* que acontece a partir de uma meditação. O significado de uma situação, de um evento, uma ocorrência, ou mesmo uma peça de arte ou encontro revela-se em um tipo de experiência interior.

Porém, quando se refere a valores, Walach (2014) afirma que eles não ocorrem no nosso mundo externo. São entidades abstratas que a mente humana gera e as sociedades humanas assumem para tornar a vida em comum possível, isto é, são estruturas abstratas que mantêm as relações humanas. Assim diríamos que se a realidade foi experienciada de certa forma – como benevolente ou cheia de significado - então o valor derivado disto seria o de ser benevolente e suportivo de outros seres humanos e do ambiente. Assim, os valores seriam consequência de experiências interiores da realidade.

Em um livro publicado em 2015 Walach (2015, p. 34) define “meditação ou contemplação” como formas particulares de prática espiritual, sendo que *contemplação* é um termo utilizado por práticas de meditação na tradição do cristianismo. Para o autor, meditação e contemplação contêm alguns elementos centrais: a) São realizadas regularmente, frequentemente (diariamente), como parte de higiene mental; b) Prescrevem certas práticas que são normalmente tomadas de tradições mais antigas; c) Um elemento destas práticas é treinar a atenção; d) Normalmente levam à mudanças em ativações fisiológicas, e e) Todas as tradições espirituais assumem que através dos exercícios e da prática regular o praticante individual alcança acesso experiencial ao domínio da realidade cósmica, que seria a meta e o núcleo da experiência espiritual.

O desafio com relação ao acesso a este conhecimento proveniente das práticas de meditação seria avaliar o que seria este conhecimento e a “validade” ou “verdade”, se aplicável, com relação ao mundo.

Na próxima seção trazemos a epistemologia da meditação na perspectiva Budista.

3.2 O Problema do Eu no Budismo

Enquanto Walach sugere a hipótese que o nosso sistema de consciência talvez tenha o seu próprio acesso à realidade como sendo uma expressão ontológica válida desta realidade, e pode acessar conhecimento do mundo, temos Nagarjuna (um dos fundadores da escola Madhyamaka – Escola do Caminho do Meio – e um dos filósofos mais influentes da tradição Budista *mahayama*) sugerindo que o objeto do conhecimento esclarecido é a compreensão, mediante a noção de vazio de essência dos existentes, de duas verdades fenomenológicas: o vazio do vazio e a identidade da interdependência de todos os fenômenos.

Os tratados metafísicos e epistemológicos⁴⁹ de Nargajuna fundamentam a concepção que os fenômenos são vazios de essência, mas que existem convencionalmente, interdependentemente e impermanentemente. E associa a Iluminação ao acesso a este conhecimento fenomenológico.

Esta dependência dos fenômenos se expressa de três formas na tradição *mahayama*: i) todos os fenômenos são dependentes para sua existência em complexas redes de causas e consequências; ii) o todo é dependente da parte e reciprocamente as partes são dependentes do todo; iii) todos fenômenos são dependentes para suas identidades em imputações conceituais. Assim enquanto *existir dependentemente é, importantemente, ser vazio de essência*, o vazio de essência é o modo final de existência de qualquer fenômeno e a verdade última da realidade, que ultrapassa a aparência dos fenômenos, e a ilusão (GARFIELD, 2009).

⁴⁹ *Mūlamadhyamakakārikā* (Fundamentais Versos do Caminho do Meio); *Yuktiśāṣṭika* (Sessenta Versos sobre o Raciocínio) *Śūnyatāsaptati* (Sete Versos sobre o Vazio); *Vigrahavyāvartanī* (O Fim das Disputas); *Vidalyasūtra* (Devastating discourse).

Sendo o “*Shunyata*, o vazio absoluto” o conceito central do trabalho de Nagarjuna e os fenômenos distintos em dois tipos, o conhecimento é hierarquizado também. Garfield frisa que:

A doutrina do vazio do vazio, e da identidade de interdependência, ou verdade convencional, e vazio, ou verdade última, é a realização filosófica mais profunda de Nagarjuna. As duas verdades distinguem-se uma da outra pela última ser o objeto de conhecimento iluminado e ser libertador, enquanto o convencional é apreendido por pessoas ordinárias através de processos cognitivos mundanos. (GARFIELD, 2009, p. 27, tradução nossa).

Este vazio da natureza das coisas é defendido por Nagarjuna através do discurso dialético, mas a ênfase do caminho do meio é a busca pela transposição da lógica do pensamento dual, é o deslocar-se dos extremos a ponto de deixar a mente livre e desobstruída para conhecer a verdadeira natureza das coisas, principalmente dos conceitos. O conceito de vazio aparece de varias formas nas tradições e nas práticas que são influenciadas por Nagarjuna, nos verso, nos *koans*, na arte e no até silêncio da meditação.

Garfield (2009) afirma que de fato o coração da teoria ontológica do Budismo é a ideia que todos os fenômenos são dependentes em origem (co-originais) e que a maior parte dos esforços filosóficos Budistas são dedicados ao entendimento da natureza do conhecimento, particularmente do conhecimento iluminado, de tal modo que surpreendentemente a epistemologia situa-se no centro da Filosofia Budista.

No livro *Buddhist Philosophy* (2009) os editores apontam que a epistemologia budista emergiu na Índia em um contexto em que a epistemologia estava emoldurada por debates sobre o número e a natureza de *pramānas*, [instrumentos cognitivos autoritários (authoritative cognitive instruments)]. Alguns filósofos indianos argumentavam que apenas a percepção é autoritária, outros que as inferências também seriam autoritárias, alguns que as escrituras ou testemunhos também, outros que somente as escrituras seriam. Os budistas defendem a visão que percepção e inferência

são os únicos dois *pramānas*. Mas o projeto epistemológico budista é complicado, por dois comprometimentos metafísicos budistas:

Primeiramente, Budistas são nominalistas com relação aos universais, argumentando que universais em si, em virtude de sua permanência e carência de eficácia causal, não existem realmente, mas são meramente postulados conceituais. Secundariamente, Budistas argumentam que inferência sempre procede à apreensão dos universais, assim como quando eu infiro que um vaso é impermanente porque isto é um produto, em virtude da relação entre o instanciamento do universal de “pothood” e do instanciamento impermanência. Como uma consequência, embora os epistemólogos budistas indianos tipicamente aprovassem inferência como um instrumento útil para pessoas ordinárias, eles consideraram isto como o objetivo final a ser abandonado no despertar e valorizaram percepção e entendimento não-conceitual para além de inferência e entendimento mediado por conceptualização.⁵⁰ (EDELGLASS & GARFIELD, 2009, p. 171-172, tradução nossa).

Apesar dessa visão com relação aos universais é evidente que Buda e seus antecessores realizaram a transmissão dos ensinamentos por meio também da linguagem e de inferências. Além disto, a maior parte dos epistemologistas influenciados pelo budismo Indiano e Tibetano, com exceção de epistemologistas Chineses e Japoneses, assumiu que a única rota para a iluminação se dava com muito discurso, inferências e pensamento conceptual. Mesmo o resultado de uma experiência não-conceitual e não-mediada precisaria ser comunicada através da linguagem e da inferência (EDELGLASS & GARFIELD, 2009, p. 172).

Esse debate acerca da natureza dos fenômenos e de como um agente cognitivo ordinário progride em direção ao despertar, chegando a Iluminação,

⁵⁰ First, Buddhists are nominalists regarding universals, arguing that universals themselves, in virtue of their permanence and lack of causal efficacy, do not really exist, but are merely conceptual posits. Second, Buddhists argue that inference always proceeds by the apprehension of universals, as when I infer that a pot is impermanent because it is a product, in virtue of the relation between instantiating the universal of pothood and that of instantiating impermanence. As a consequence, although Indian Buddhist epistemologists typically countenance inference as a useful instrument for ordinary persons, they regard it as ultimately to be abandoned in awakening and valorize perception and nonconceptual understanding over inference and conceptually mediated understanding. (EDELGLASS & GARFIELD, 2009, p. 171-172).

se estende por séculos, mas os escritos mais antigos que refletem sobre o conhecimento em Pali enfatizam: *primeiro o conhecimento requer verificação de primeira-pessoa* (a justificativa que apareceram para alguma autoridade seja a de um mestre como Buda ou um professor, ou nas escrituras são rejeitadas. Conhecimento acerca da natureza da realidade ou sobre a experiência de um sujeito só é conhecido pela própria investigação e experiência do sujeito mesmo); *segundo há uma preocupação pragmática que o conhecimento seja útil para o caminho de libertação* (EDELGLASS & GARFIELD, 2009).

Para romper com o entendimento ordinário, e chegar ao Esclarecimento, muitos caminhos foram surgindo ao longo do desenvolvimento e desdobramentos do budismo. Assim como as diferenças das escolas budistas se dá a partir dos pensamentos e das práticas, as escolas também podem ser agrupadas em conformidade com a natureza de sua atitude funcional e os métodos para atingir a Iluminação (GARD, 1964). Os caminhos para o esclarecimento no budismo podem ser classificados arbitrariamente em cinco, alguns podem aparentar serem típicos de determinadas escolas, mas todos os caminhos em diferentes graus fazem parte dos principais modos budistas. Seriam os cinco caminhos:

1. *Sila-magga/ Sila-marga* é o caminho da disciplina e conduta virtuosa;
2. *Jhana-magga/ Dhyana-marga* é o caminho da concentração meditativa (*jhana/dhyana*) consistindo de atenção, absorção concentrada e atenção concentrada em dois aspectos de tranquilidade e fixação mental: introspecção e intuição;
3. *Panna-magga/ Prajna-marga* é o caminho da compreensão e entendimento transcendentais para a iluminação subdividido em três tipos *sutamaya-pannashruta-maya-prajna* (compreensão ganha pela tradição oral), *cintamaya-panna/ cintamayi-prajna* (compreensão ganha pelo pensamento puro) e *vhavamaya-panna* (compreensão ganha pelo pensamento cultivado);
4. *Bhatti-magga/ Bhakti-marga* é o caminho da prática devota, com alguma expectativa de receber auxílio espiritual em troca, através da veneração de Buda, de fundadores de escolas e do *Dhamma/ Dharma* de Buda;

5. *Buddhanusmriti-marga* é o caminho da confiança completa na eficácia da graça salvadora, *Karuna*. Este caminho é fortemente ligado à fé e a devoção ao Buda e em algumas escolas baseia-se nos votos ou decisões do Bodhisattva Dharmakara (GARD, 1964, p. 28-32).

A tradição *mahayama* tem um texto que apresenta o caminho budista em cinco graus ou fases e contem a teoria especial para o *Nirvana*. O *Abhisamayalamkara* de Arya Maitrea de aprox. 270-350 a.d.. Nele há a afirmação que é através da meditação constante sobre o aspecto real da existência e o conhecimento completo da mesma que a libertação quanto à Existência Fenomenal pode ser alcançada. Por esta razão, o Caminho comum na tradição para os três tipos de indivíduos é “a intuição (*abhisamaya*) da Verdade, que conduz ao Esclarecimento, *Nirvana*, e à libertação quanto aos laços da Existência Fenomenal”. (GARD, 1964, p. 31).

Quanto aos tipos de indivíduos, aparecem no texto o indivíduo *skyes-madhya-purusha*, *skyes-bu-hbrin-pae* o *skyes-bu-chen-po*. O primeiro é considerado o mundano ordinário e o grau mais elevado que pode possuir é a felicidade em uma vida futura, para o segundo, o *hinayanista* e o terceiro, o *bodhisattvamahayanista* o mundo fenomenal representa o desgosto e a tristeza e seu objetivo mais elevado é livrar-se do sofrimento da agitação mundana. O caminho dos dois últimos tipos passa por três formas de conhecimento da Verdade:

O conhecimento do *Shraravaka* é o da irrealidade do Ego, ou indivíduo, como todo independente [*pudgala-nairatmya*]. O *pratyekabudda* chega à intuição da irrealidade objetiva do mundo exterior sem se libertar da imputação relativa à realidade do sujeito que percebe. Finalmente, o *bodhisattva* em seu Caminho conhece a irrealidade de todos os elementos separados da existência [*dharm-nairatmya*], que são intuídos por ele como fundidos no Absoluto ímpar e não-diferenciado. (GARD, 1964, p. 31).

Além destas três formas o *bodhisattva* assume uma atitude altruísta, de dedicação ao esclarecimento dos outros seres sencientes também, enquanto os dois primeiros tem um objetivo egoísta somente de libertação. Quanto ao

processo de meditação e intuição os graus desse Caminho quártuplo do budista são galgados tendo em vista o descanso mental (quiescência) e a análise transcendental (GARD, 1964).

Este sofrimento com relação ao mundo fenomenal foi estruturado nos Ensinamentos de Buda e é um dos pontos de convergência das tradições budistas e de outras vertentes que se inspiraram no Buda, conhecido como os Quatro Nobres Princípios⁵¹. Chamados coletivamente de *Cattari-ariya-saccani/ Catvari-arya-satyana*:

1. O primeiro princípio – *Dukkha-sacca/ Duhjha-satya*: A natureza da existência é caracterizada triplamente por aquele estado de sofrimento ordinário (de dor física e angustia mental), como aquele estado causado pela transformação (para pior) e como aquele estado de condicionamento (em que não há liberdade) e deve ser transcendido devido a sua natureza fenomenal imperfeita.

2. O segundo princípio – *Samudaya-sacca/ Satya*: A natureza da causação está relacionada ao condicionamento existencial, que sofre um pluralismo de causação em consequência de todos os fenômenos inanimados e animados serem compostos de elementos inter-relacionados. Os ciclos de vida, por exemplo, de passado, presente e futuro são vistos como um processo contínuo de causação fenomenal.

3. O terceiro princípio – *Nirodha-sacca/ Satya*: A liberdade final na Existência Perfeita é a interrupção do segundo princípio, dos ciclos de condicionamento, e o desaparecimento do primeiro princípio, dos diversos tipos de sofrimento, através do quarto princípio.

4. O quarto princípio – *Magga-sacca/ Marga-sacca*: O Caminho do Meio e a Trilha Óctupla permitem a percepção e o reconhecimento do primeiro

⁵¹Gard crítica à tradução do inglês como as Quatro Nobres Verdades e recomenda a utilização de Quatro Nobres Princípios, devido à dupla significação epistemológica-metafísica do termo *sacca/ Satya*. “Em suma, quando os quatro *Sacca/ Satya* são experimentados, são também reconhecidos como compreendendo a “verdade” e entendidos como constituindo a “realidade”. Assim, por exemplo, por intermédio *Siddhattha Gotama/ Siddhartha Gautama* se tornou Esclarecido (*Bodhi*) como o Buda: sua compreensão transcendente e entendimento (*panna/ prajna*) efetivou seu Esclarecimento e ele epistemologicamente percebeu e metafisicamente atingiu a liberdade final, na Existência Perfeita (*Nibbana/ Nirvana*).” (1964, p. 80). Este aspecto existencial não seria possível acontecer caso fosse o significado apenas Verdade.

princípio, o conhecimento e a compreensão do segundo princípio e efetiva o terceiro princípio⁵².

Historicamente, Gard diz que o Caminho do Meio caracteriza a prática budista *theravada* e o pensamento budista *mahayama*. Na obra de Nagarjuna a raiz de todo o sofrimento é identificada com a ignorância a respeito da natureza da realidade e a superação se dá principalmente na superação do condicionamento do pensamento lógico. Apesar das inovações de Nagarjuna o pensamento budista continuou a progredir com relação a investigação da relação entre o conhecimento e a percepção do sujeito, principalmente através dos escritos e análises de Dignāga e Dharmairti do sexto e sétimo século. Na obra *Introdução ao Zen-Budismo*, de Suzuki, da tradição que brota do encontro da tradição *mahayama* com o Taoísmo, o autor declara que o *Zen* pode ser compreendido como alógico e sugere que a própria ideia de totalidade, unidade e interdependência são prisões para mente e aponta que o sentir é a chave para a libertação do meditador. (SUZUKI, 2002).

Encerramos finalmente aqui com a noção que o Zen não pede a concentração em nenhuma ideia, pois se assim o fizer está entregando-se a um sistema definido de filosofia e deixa de existir. Suzuki sintetiza:

O sentimento é de tudo em tudo como declara Fausto. Toda nossa teorização falha ao tocar a realidade. Mas o *sentir* deve aqui ser compreendido na acepção mais profunda ou na forma mais pura. Mesmo ao dizer “este é o sentimento” indica-se que o Zen não está mais presente. O Zen desafia à confecção de conceitos. Está é a razão por que é difícil captar o Zen. (SUZUKI, 2002, p. 62).

A meditação no Zen não pode tornar as coisas em algo que elas não sejam, nem pode ser considerada uma concentração da mente em proposições generalizadas que afaste a natureza íntima em que as coisas estão ligadas e aos fatos concretos da vida. *O Zen percebe ou sente, não abstrai nem medita*, penetra perdido na imersão longe da meditação dualística e superficial e propicia a libertação do indivíduo de qualquer sistematização da natureza das coisas.

⁵²Resumo dos Quatro Nobres Princípios elaborados a partir do livro *Budismo*. (GARD, 1964).

3.3 Meditação no Monismo de Triplo Aspecto

Considerando as tradições de meditação apresentadas aqui, tendo em vista as diferenças e divergências, neste capítulo vamos delinear primeiramente o que compreendemos como meditação e em segundo lugar, como podemos fazer esta compreensão a partir do Monismo de Triplo Aspecto.

Independente das linhagens e tradições uma das prerrogativas básicas ao meditar é sustentar uma atitude visando estar presente, que não ocupe-se do passado e do futuro, mas que não esquece ou nega ambos, mas atenha-se ao momento, ao agora. Popularmente meditar ficou relacionado com a negação do pensamento, ou como citamos anteriormente, com a recusa de atitudes mentais ligadas a análise, julgamento e pensamento, com esvaziamento. Mas o problema não é o pensar, mas sim o fato do pensamento ter se tornado majoritário nos nossos hábitos e cultivado em nossas habilidades.

O que encontramos nos textos tradicionais sobre meditação é um pouco mais complexo, percebe-se que para a maioria das tradições a finalidade da meditação está relacionada com a “iluminação”, para algumas tradições é uma parte do processo de ascensão e está intimamente ligada a possibilidade de acesso a vários estados de consciência, desde o despertar para *si*, até a união epistemológica suprema com o Todo, o cosmo.

Contudo para evoluir, e chegar a este estágio, a maioria das tradições orientais trabalha e desenvolve técnicas que majoritariamente constituem-se a partir dos conhecimentos sobre os chakras.

Os chakras são descritos na literatura como pontos de concentração energética, distribuídos ao longo do corpo físico, sendo que são classificados a partir da quantidade de terminações nervosas na região do corpo em que se encontram. Entre as tradições o número de chakras principais, varia entre 7 e 12, mas normalmente contabilizam 7. Havendo também vários pontos de chakras menores em todo o corpo. Terapias como acupuntura e Reiki, tem explorado estes pontos já a algum tempo. Além dos chakras principais, existem 2 canais centrais, polarizados, e 1 canal neutro, onde a energia conecta e circula de um chakra a outro (DEVI, 2009). Em algumas tradições o foco

durante a prática de meditação é a ativação e o fluxo da energia que circula pelos chakras, a *kundalini*, também descrita como energia sexual, ex. Sahaja Yoga. Curiosamente, cada chakra também é correlacionado a sentimentos específicos.

Considerando a MTA, se a marca da consciência é o sentir, e se ao sentir nós afetamos nossos processos corporais inconscientes, então a meditação seria um refinamento da atividade consciente, direcionando para um tipo de estado afetivo no qual temos acesso a uma realidade cósmica fundamental que nos constitui⁵³.

Em Nagarjuna a pré-condição de vazio existencial inerente à essência do mundo é o que confere condições para que o sujeito tenha acesso ao todo, ou a realidade cósmica. Em determinada dimensão, “O iluminado” é aquele que experienciou este vazio em si mesmo, de tal modo que vem a ser o todo – devido à interdependência e a co-originação. Este estado de unidade rompe com estruturas conceituais e de pré-conceitos do ser com relação ao mundo, mas neste estado de vazio o *self* “dilui-se” de tal modo que praticamente não existe o eu.

Epistemologicamente, neste estado a percepção é que a matéria é uma ilusão, assim como a separatividade das coisas. Garfield (2009) afirma que a doutrina Budista apenas pode ser compreendida no contexto do Vazio. O Vazio é tão fundamental que Nagarjuna argumenta nos versos 20-35 do *Mūlamadhyamakakārikā* (Fundamentais Versos do Caminho do Meio) que a Iluminação só é possível através dos Quatro Nobres Princípios devido à própria natureza vazia dos princípios. Deste modo o Eu não existe não é pela negação do *Self*, mas deve-se a dessubstanciação da matéria, em consequência da percepção que a matéria é uma ilusão.

De uma perspectiva filosófica a principal preocupação na prática de meditação não deve ser a negação do pensamento, mas a compreensão que este tipo de experiência é sobre os sentimentos, que são basilares para os

⁵³ Enquanto este conhecimento sobre os chakras é estranho à cultura ocidental e visto às vezes como uma prática esotérica oriental, é difícil à compreensão de como é possível algum acesso epistêmico através do foco nestes pontos. Mas para uma nova ciência da consciência, a partir do sentir, a chave para compreender como a relação entre o feedback da mente-corpo pode dar acesso a vários estados de consciência pode começar a partir de uma pesquisa comparativa dos tipos de sentimentos elencados por Pereira Jr e desta tradição.

seres vivos e para manutenção e evolução da vida. A meditação também não deveria ser vista como uma prática mental, mas antes como um processo que deve despertar e reajustar as conexões entre o “coração”, a consciência e a capacidade criativa.

Como o conceito ‘calibra o olhar’, o desprendimento do julgamento das relações, incluindo dos conceitos, possibilita um reposicionamento do sujeito cognitivo sencientes, e a conseqüente alteração da perspectiva. Uma mudança de perspectiva inevitavelmente provoca uma ressignificação das experiências do sujeito no mundo e de seus sentimentos e emoções com relação a estes.

Uma forma pragmática de compreender o impacto da experiência subjetiva de meditar a partir da relação com o sentimento na experiência objetiva muito interessante é através da noção que os cinco sentidos principais mais conhecidos e explorados cientificamente indicados anteriormente como experiência de terceira-pessoa, nos informam a respeito de qualidades da realidade que estão correlacionadas com a dimensão e o tempo, enquanto outras qualidades que são subjetivas, como cor, cheiro e sabor, são construídas a partir do significado que o sujeito desenvolve entre o percepto percebido e sua história com este. Por exemplo, cor, cheiro e sabor tem um elemento objetivo no plano físico e informacional, mas no terceiro aspecto da realidade, conforme proposto no Monismo de Triplo Aspecto o sentimento de um sabor é definido pelas interações anteriores do sujeito e pode ser ressignificado através de uma mudança de perspectiva.

De qualquer modo, em primeira instância as técnicas que trabalham as habilidades de desprendimento de julgamento podem ser um estepe que aumenta o potencial do “coração” de transformar as vibrações dos sentimentos, enquanto a consciência acessa a fonte de tudo e abre-se para novos graus de experiências.

O que talvez uma técnica ideal deve oferecer é o alinhamento dos campos energéticos, elétricos e gravitacionais do organismo com a natureza ou o ambiente em que o organismo está inserido. Contudo, pode objetivar-se que sem o sentimento de si e suas raízes profundas, compreendida por algumas tradições como a conexão com o Divino, toda a experiência irá restringir-se ao que o ambiente oferece e não atingira a união cósmica, mas ainda assim a

prática pode oferecer diferentes curas. Esta talvez seja a razão para que outras ferramentas – da medicina da floresta, indígenas, ou terapias holísticas, caminhos religiosos, e qualquer hábito diário positivo e simples, ou mesmo eventos disruptivos como acidentes, doenças ou experiências de quase-morte podem levar a estados avançados de despertar ou iluminação, por possibilitar este alinhamento.

O reconhecimento do sentimento como a marca fundamental da consciência no Monismo de Triplo Aspecto em conjunto com a associação do Nagarjuna da meditação com o sofrimento permite uma conciliação das diferentes técnicas de meditação, mas a compreensão de essência dessubstanciada de Nagarjuna, defendida nos versos, inclusive do próprio vazio dos Quatro Princípios Nobres conflita com a ideia de sentir-se a si mesmo.

Como comentamos na introdução, a “Pessoa sem Eu” é um dos tópicos da filosofia budista mais contestado e um dos elementos que levou a dissensão de algumas escolas. Filósofos da tradição Nyaya, particularmente interessados nos domínios da lógica e da teoria do conhecimento dedicaram-se a enigmas relacionados ao *self*.

Aksapada Gautama, (II século) no texto (tradução inglesa) *Aphorisms of Reason*, definiu e defendeu a existência do *self* (Atman) pelas marcas de desejo e ódio, esforço voluntário, prazer e dor, e conhecimento. Estes sentimentos para com relação a algum objeto seriam geralmente relacionados a alguma experiência previa do *Eu* com objetos do mesmo tipo. Isto, o *Eu*, explicaria a discrepância de sentimentos entre diferentes pessoas e o mesmo objeto. O *Eu* é então compreendido como incorporado ao corpo, e está associado ao conceito de agente, no sentido de ser aquilo que da vitalidade e movimento. (KAPSTEIN, 2009).

Outra forma de justificar a ausência deste *self* em Nagarjuna e sustentar a coerência com a MTA seria destacando o conceito de uma identidade autocontraditória no Budismo, eminente na lógica do pensamento Zen, em que "one-and-yet-everything, everything-and-yet-one" traduzido popularmente pela frase "A Unidade no Todo e o Todo na Unidade", traz um *Eu co-originário e interdependente para com a totalidade do mundo fenomenal*. Particularmente

no Zen visa-se com isto à superação do princípio de não contradição aristotélico do ser e a aceitação de que nós somos de natureza contraditória.

Por outro lado, a visão budista do *Eu*, como seres humanos integralmente interdependentes e co-originados é destacado no trabalho de Edelglass (2009), como uma concepção que expressa uma característica dominante das relações ecológicas e que promete muito para teorias sustentáveis. A partir desta visão alguns trabalhos clamam que a metafísica e a ontologia da tradição budista são inerentemente propiciadoras de ambientes mais sustentáveis e que podem promover uma mudança no modo como seres humanos interagem com os ecossistemas e com o sofrimento de animais e humanos. Há também uma crítica notável à concepção ocidental antropocêntrica de *Eu* e a assunção que a experiência de interconexão não é apenas um pensamento sistemático, como também é uma visão que rompe os limites do *Eu* e é uma experiência de extensão de identidade.

4 Comentários Finais: O papel da Intuição

A partir da revisão realizada, qual seria a essência da meditação? Poderíamos definir a meditação, a partir da tradição de Nagarjuna, como o enfoque da atenção no dinamismo da vida, procurando-se dissolver as formas de conhecimento cristalizadas. Desse modo, pode-se superar o sofrimento desencadeado pela fixação nestas formas rígidas de conhecimento.

Tendo em vista, por um lado, a hipótese de Walach, que compreende a meditação como um acesso epistêmico próprio da consciência, e por outro a proximidade do MTA com a tradição budista a partir da noção de sentimentos, conduzindo a um conceito de *Eu sentiente, dinâmico e relacional*, nos perguntamos: como pode o meditador, através do sentir-se a si mesmo, ter acesso a algum conhecimento de um Todo objetivamente existente?

Nossa sugestão é que o conceito de *intuição* poderia nos oferecer uma resposta, pois nos estágios da meditação budista a intuição vai aparecendo nos graus mais elevados de desenvolvimento, e está associada a um conhecimento mais elevado da verdadeira natureza dos fenômenos.

No trabalho de Suzuki (2002, p. 55) a ignorância, que o sujeito precisa superar, e que leva ao sofrimento, é identificada com o conceito de dualismo lógico, e a intuição é citada como superação deste dualismo, de uma forma que – tal como a podemos compreender – desafia o pensamento lógico bivalente, em particular a lógica clássica que subjaz ao pensamento ocidental.

Alguns autores falam de um *Niilismo no Zen*, devido à negação das palavras, da racionalização, da lógica formal e informal, mas a experiência epistêmica da meditação – nas interpretações aqui adotadas - poderia ser construtiva, mesmo no plano de racionalização, da linguagem e da lógica, possibilitando o desprendimento de uma série de condicionamentos e desenganos. Qualquer Niilismo na prática Zen seria portanto uma ferramenta temporária, ou metódica; não há um niilismo ontológico absoluto, mas um reconhecimento do papel fundamental do discurso e do raciocínio na construção da pessoa, de tal modo que os *koans* captam o potencial de uma proposição na transposição de um dado estado mental, e são muito bem explorados em algumas vertentes da tradição.

A intuição opera no terreno que foi limpo pelo niilismo metódico, se constituindo como um tipo de experiência mais profunda.

Não é a toa que Suzuki adverte:

Eis aqui uma perigosa armadilha que o estudante deve ter o cuidado de evitar. O Zen nunca deverá ser confundido com naturalismo ou libertismo, que significam seguir nossa inclinação natural sem questionar sua origem ou valor. Há uma grande diferença entre a ação humana e a ação animal, que não tem intuição moral ou consciência religiosa. Os animais nada sabem a respeito do esforço para melhorar suas condições ou progredir no caminho de altas virtudes. (2002, p. 109).

A relação da intuição com a análise lógica e a cultura oriental é bem clara: o autor comenta “o Leste é sintético no seu método de raciocinar, não se importa muito com a elaboração de particularidades e sim com a captação intuitiva do todo” (Suzuki, 2002). Em síntese, a intuição atua como uma saída para as abstrações, representações e figuras de retórica, pois é fundamentalmente pragmática, significativa e ao mesmo tempo distante de explicações, das formalizações linguísticas e suas ciladas.

Suzuki não foge de uma associação da intuição ao misticismo, ressaltando inclusive que é isto o que falta à mente ocidental, para compreender adequadamente a mente oriental. A própria negação da natureza peculiar do pensamento oriental, do misticismo, provoca uma lacuna em nossas interpretações.

Aparentemente, a intuição parece ser algo intangível, mas o Zen em si é isto, uma superação dos pré-conceitos e ideias construídos através da linguagem e do pensamento dual. A assunção de uma dada propriedade ou a negação de um objeto definido afasta o meditador do conhecimento da verdadeira natureza dos fenômenos.

Na nossa compreensão, embasada no MTA, através da intuição a meditação ofereceria um acesso à realidade objetiva por meio da possibilidade do meditador *sentir o mundo*. Como o sentimento é também propulsor para a ação, ele orienta e baliza as escolhas dos indivíduos, intuindo o mundo, e sentindo-o não como objeto de experiência da terceira-pessoa, mas como

realidade co-originária e interligada a seu Eu. Desse modo, o meditador pode atuar desprendido de impressões de um Ego separado, liberto da “escravidão às sutilezas mentais”, dos modelos de raciocínios filosóficos dualistas, podendo ser mais coerente com a vida e o ambiente que atua.

Como a intuição não se sujeita a explicações ou teste lógicos, se dá no mundo e no campo da experiência, e encontra sua validade na significação cotidiana, e expressa-se a partir do afastamento do *Eu* de seus condicionamentos. Esta interpretação é muito coerente com a meditação Zen, porque *esta lida com os fatos e não com as representações lógicas, verbais, preconcebidas ou deformadas*, e está inerentemente voltado à questões relacionadas a VIDA. Além disso, toda essa ênfase e rejeição da lógica dual deve-se a incompetência desta lógica de dar conta dos fatos da vida. Suzuki afirma: “*a bitola intelectual do sim e do não é completamente satisfatória quando as coisas seguem seu curso regular, mas tão logo questões últimas da vida são focalizadas, o intelecto fracassa na resposta*” (SUZUKI, 2002, p. 90). Nestas situações em geral recorreremos aos sentimentos, como, por exemplo, para resolver dilemas morais.

De certa forma a experiência que é exaltada é aquela que é simples e relacionada à vida; sendo simples no sentido de *isenta de demonstração conceptual ou de análise intelectual* (SUZUKI, 2002, p. 107). A citação acima é um contraponto a todos os aspectos desafiadores do Zen (a irracionalidade, a ausência de lógica, o vazio, o absurdo, os koan, a trivialidade) e um resgate da seriedade e da responsabilidade que está por trás da finalidade das práticas e da disciplina do Zen. O intuir o outro, enquanto parte de si mesmo, devido a interdependência e co-originação, qualifica o agente a agir de um modo amplo, quando o sentir marca a experiência com o outro.

REFERÊNCIAS

- ABBÊS, C; MASSARO, A. **Acolhimento com classificação de risco**. Disponível em: <http://www.saude.sc.gov.br/hijg/gth/Acolhimento%20com%20Classifica%C3%A7%C3%A3o%20de%20Risco.pdf>. >. Acesso em: 20 outubro 2014.
- ALEXANDER, C. N.; CRANSON, R. W.; BOYER, R. W.; & ORME-JOHNSON, D. W. In: GACKENBACH, J., (ed.). **Sourcebook on sleep and dreams**. New York: Garland Press, 1986.
- ALMADA, L. F.; PEREIRA JR., A.; CARRARA-AUGUSTENBORG, C. What Affective Neuroscience Means for a Science of Consciousness. **Mens Sana Monographs**, v.11, p. 253, 2013.
- BARNES, S., et al. The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and response to relationship stress. **Journal of Marital and Family Therapy**, v.33, n.4, 482-500, 2007.
- BAR-YAM, Y. **Dynamics in Complex Systems. Studies in Nonlinearity**. USA: Westview Press, 1997. Disponível em: <https://fernandonogueiracosta.files.wordpress.com/2015/08/yaneer-bar-yam-dynamics-of-complex-systems.pdf>. Acesso em: 20 de fev. 2017.
- BEAUREGARD, M.; PAQUETTE, V. EEG activity in Carmelite nuns during a mystical experience. **Neuroscience Letters** 444, 1–4, 2008. Disponível em: www.elsevier.com/locate/neulet. Acesso em: março 2014.
- BECK, F., & ECCLES, J. C. Quantum aspects of brain activity and the role of consciousness. **Proceedings of the National Academy of Science of the USA**, v. 89, 11357–11361, 1992.
- BLOCK, N. Qualia. In Guttenplan, S. (ed.). **A Companion to Philosophy of Mind**. Oxford: Blackwell, 1994. Disponível em: http://www.nyu.edu/gsas/dept/philo/faculty/block/papers/Qualia_from_Guttenplan.pdf>. Acesso em: 15 abril 2014.
- _____. Qualia: what it is like to have an experience. In: GREGORY, R. (ed.). **Oxford Companion to the Mind**. 2 ed. 2004. Disponível em: <http://www.nyu.edu/gsas/dept/philo/faculty/block/papers/qualiagregory.pdf>>. Acesso em: 01 maio 2014.
- BOEHM, L.; FERNANDES, T. B. **A consciência jurídica em ação: critérios para as mudanças, reformas e aplicação da lei**. 2012. Disponível em: <http://www.egov.ufsc.br/portal/conteudo/consci%C3%A7%C3%A3o-jur%C3%AAdica-em-a%C3%A7%C3%A3o-crit%C3%A9rios-para-mudan%C3%A7as-reformas-e-aplica%C3%A7%C3%A3o-da-lei>>. Acesso em: 20 junho 2014.
- BOND, K.; OSPINA, M.B.; HOOTON, N.; BIALY, L.; DRYDEN, D.M.; BUSCEMI, N.; SHANNAHOFF-KHALSA, D.; CARLSON, L.E. Defining a

complex intervention: the development of demarcation criteria for “meditation”. **Psychology of Religion and Spirituality**. v.1, n.2, p. 129–137, 2009.

BORLAND, C. & LANDRITH, G. In: ORME-JOHNSON, D. W. & FARROW, J. T. (eds.). Scientific research on the Transcendental Meditation program: **Collected papers**. v.1. Livingston Manor, NY: MIU Press, 1977.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Humaniza SUS**: acolhimento com avaliação e classificação de risco: um paradigma ético-estético no fazer em saúde. Brasília, 2004. Disponível em: <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/acolhimento.pdf>>. Acesso em: 25 junho 2014.

BRESCIANI Filho, E.; D’OTTAVIANO, I. M. L. Conceitos básicos de sistêmica In: D’OTTAVIANO, I. M. L.; GONZALES, M. E. Q. (Org). **Auto-organização**. Coleção CLE- Centro de Lógica, Epistemologia e História da Ciência, Unicamp, n. 30, Campinas, p. 283-306, 2000.

BRINKER, H. **O Zen na arte da pintura**. São Paulo: Editora Pensamento, 1985.

BRUCKSTEIN, DC. Effects of acceptance-based and cognitive behavioral interventions on chronic pain management. Hofstra U, US, UMI Order number: AAM9919162 Dissertation Abstracts International: Section B: **The Sciences & Engineering**. 1999 Jul. 60 (1-B): p. 0359.

CARDOSO, R.; SOUZA, E.; CAMANO, L. L. JR.; **Meditation in health**: an operational definition. Brain Research Protocols, p. 58-60, 2004.

CARRARA-AUGUSTENBORG C.; PEREIRA JUNIOR. A. Brain endogenous feedback and degrees of consciousness. In: CAVANNA, A.E.; NANI, A. (ed.). **Consciousness: States, Mechanisms and Disorders**. New York: Nova Science Publishers, 2012.

CHERNG, W. J. **Tai Chi Chuan**: a Alquimia do Movimento. Rio de Janeiro: Mauad, 1998.

CHURCHLAND, P. **Neurophilosophy**: Toward a Unified Science of the Mind-Brain. Cambridge, Massachusetts: The MIT Press, 1986.

DAVIS, D. M; HAYES. J. A. What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research. **Psychotherapy**. v.48, n.2, 198 – 208, 2011. Disponível em: <https://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>. Acessado em: jan. 2016.

DeROSE. **Yôga a sério**: Esclarecimentos de ordem ética, filosófica, prática e pedagógica sobre Yôga antigo. 7. ed. São Paulo: Egrégora, 2011.

DESCARTES, R. **Meditações metafísicas**. Tradução Maria Ermantina Galvão. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2005 (Originalmente publicado em 1641).

DEVI, S. M. N. **Sahaja Yoga**: guia para iniciantes. s/l: Gallahad, 2009.

DILLBECK, M. C.; LANDRITH, G.; POLANZI, C.; CAVANAUGH, K. L.; GLENN, T.; ORME-JOHNSON, D. W.; & MITTLEFELDT, V. Effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on quality of life indicators: **Consciousness as a field**. Manuscript submitted for publication, 1986.

DILLBECK, M. C.; LANDRITH, G.; & ORME-JOHNSON, D. W. J. **Crime and Statistics**. v.4, n.25, 1981.

EDELGLASS, W.; GARFIELD, J. L. **Buddhist Philosophy**: Essential Readings. New York: Oxford University Press, 2009.

EDELGRASS, W. Joanna Macy: The ecological Self. IN: EDELGLASS, W.; GARFIELD, J. L. **Buddhist Philosophy**: Essential Readings. New York: Oxford University Press, p. 428-436, 2009.

FARIAS, D. L. **O problema da relação mente-corpo e a consciência como sua manifestação**. 2006. 114 p. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade Estadual Paulista, Marília, 2006.

FLORENTINO NETO, A. **As bases filosóficas do pensamento oriental**. Minicurso. X ENCONTRO DE PESQUISA NA GRADUAÇÃO EM FILOSOFIA DA UNESP promovido pelo Departamento de Filosofia; Conselho de Curso de Filosofia e Programa de Pós-Graduação em Filosofia da Faculdade de Filosofia e Ciências - UNESP - Campus de Marília, realizado no período de 18 a 22 de maio de 2015.

FREKE, T. **Koan**: O baralho Zen. São Paulo: Ed. Pensamento Cultrix, 2005.

FREUD, S. Projeto de uma psicologia. In: _____. **Obras Isoladas**. Tradução Osmyr Faria Gabbi Júnior. Rio de Janeiro: Imago, 1995 (Original de 1950 [1895]).

GÂNDAVO, P. M. **A primeira história do Brasil**: história da província de Santa Cruz a que vulgarmente chamamos Brasil. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

GARD, R. A. **Budismo**. Trad. Affonso Blancheyre. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1964.

GARFIELD, J. L. Nāgārjuna Mūlamadhyamakakārikā (Fundamental Verses of the Middle Way). IN: EDELGLASS, W.; GARFIELD, J. L. (eds.). **Buddhist Philosophy**: Essential Readings. New York: Oxford University Press, p. 26-34, 2009.

HAGELIN, J. S. Is Consciousness the Unified Field? A Field Theorist's Perspective. **Modern Science And Vedic Science**. v.1, n.1. Publicação de Maharishi International University Fairfield: Iowa, Jan. 1987, p. 29-87. Disponível em: <https://www.mum.edu/wp-content/uploads/2014/07/hagelin.pdf>.

HINTERBERGER, T. I am from moment to moment: Methods and Results of Grasping Intersubjective and Intertemporal neurophysiological differences during meditation states. In: SCHMIDT, S. & WALACH, H. (eds.). **Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications, Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality**. v.2, Switzerland: Springer International Publishing Switzerland, 2014. p. 95-113.

HORWOOD, G. **Tai Chi Chuan and the Code of Life: Revealing the Deeper Mysteries of China's Ancient Art for Health and Harmony**. London: Dragon Door Publications, 2002.

KAPSTEIN, M.T. Santataksita's Tattvasamgraha: A Buddhist critique of the Nyaya View of the Self. In: EDELGLASS, W.; GARFIELD, J. L. (eds.). **Buddhist Philosophy: Essential Readings**. New York: Oxford University Press, p. 320-333, 2009.

KABAT-ZINN, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical Considerations and preliminary results. **General Hospital Psychiatry**, 4, 33-47, 1982.

KABAT-ZINN, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. **ReVISION**, 7, 71-72, 1984.

KABAT-ZINN, J., LIPWORTH, L., & BURNEY, R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. **Journal of Behavioral Medicine**, v.8, n.2, 163-190, 1985.

KOPF, G. Zen, Filosofia e vacuidade: Dōgen e a desconstrução dos conceitos. In: FLORENTINO NETO, A.; GIACOIA Jr, O. **Budismo e Filosofia em diálogo**. Campinas: Editora PHI, p. 39-70, 2014.

KUHN, T. **A estrutura das revoluções científicas**. São Paulo: Ed. Perspectiva, 1982.

LAZAR, S. W.; KERR, C. E.; WASSERMAN, R. H.; GRAY, J. R.; GREVE, D. N.; TREADWAY, M. T.; MCGARVEY, M.; QUINN, B. T.; DUSEK, J. A.; BENSON, H.; RAUCH, S. L.; MOORE, C. I.; FISCHL, B. Meditation experience is associated with increased cortical thickness. **NeuroReport**. 16:1893-1897, Lippincott Williams & Wilkins, 2005.

LEGGETT, T. **Zen and the ways**. Rutland, Vermont, Tokyo & Japan: Charles E. Tuttle Company, 1987.

LEIBNIZ, G. W. **Novos ensaios sobre o entendimento humano**. Tradução de J. L. Baraúna. São Paulo: Abril Cultural, 1980 (Originalmente publicado em 1765).

LIANG, S; WU, W. **Simplified Tai Chi Chuan: 24 & 48 Postures with Applications**. 2.ed. Washington: YMMA Publication center. 2014. Disponível em: <http://ymaa.com/files/B337SamplePages.pdf>. Acessado em: 20 de jan de 2016.

LUTZ, A., et al. Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise. **PLoS One**, v.3, n.3, 1-10, 2008b.

LUTZ, A.; SLAGTER, H. A.; DUNNE, J. D.; DAVISON, R. J.. Attention regulation and monitoring in meditation. **Trends in cognitive science**. p. 163-169, 2008a.

LUTZ, A., L.L. GREISCHAR, N.B. RAWLINGS, M. RICARD, and R.J. DAVIDSON. Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. **Proceedings of the National Academy of Science**, v.101, n.46: 2004,16369–16373.

MARTINS, L. A. P. Pasteur e a geração espontânea: uma história equivocada. **Revista: Filosofia e História da Biologia**, v.4, p. 55-100, 2009. Disponível em: < <http://www.abfhib.org/FHB/FHB-04/FHB-v04-03-Lilian-Martins.pdf>>. Acesso em: 04 abril 2014.

MASSION, AO; Teas, J; Hebert, JR; Wertheimer, MD; Kabat-Zinn, J. Meditation, melatonin and breast/prostate cancer: hypothesis and preliminary data. **Medical Hypotheses**, 44, 1995, 39-46.

MERLAN, P. Brentano and Freud – a sequel. **Journal of the History of Ideas**. p. 451-452, 1949.

_____. Brentano and Freud. **Journal of the History of Ideas**. p. 375-377, 1945.

MORGAN, N.; IRWIN, M. R.; CHUNG, M.; WANG, C. The Effects of Mind-Body Therapies on the Immune System: Meta-Analysis. **PLoS One**. 2014; v.9, n.7: e100903. Published online 2014 Jul 2. doi: 10.1371/journal.pone.0100903. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4079606/>. Acesso em: 14 de jan de 2016.

ORME-JOHNSON DW; ALEXANDER CN; DAVIES JL; CHANDLER HM; AND LARIMORE WE. International peace project in the Middle East: The effect of the Maharishi Technology of the Unified Field. Research published in the *Journal of Conflict Resolution*, v.32, n.4: 776-812, 1988; **Journal of Conflict Resolution**, v. 34, p. 756-768, 1990.

OTT, U.; HÖLZEL, B. K.; VAITL, D. Brain structure and meditation: how spiritual practice shapes the brain. In: S. Schmidt; H. Walach e W. B. Jonas (eds.). **Neuroscience, Consciousness and Spirituality**. New York:Springer, 2011. p. 119-128.

PAULA, C.; BINDO, M.; GIMENEZ, K.; MORAIS, J. **Viagem interior: O método, a meta, o mestre e a prática de autoconhecimento**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

PEIRCE, C. S. **Collected papers of Charles Sanders Peirce**. v.1-6. HARTSHORNE, C & WEISS, P. (eds). Cambridge: The Belknap Press of Harvard University, 1934-1974. v. 7-8. BURKS, A. (ed). Cambridge: Harvard University Press, 1956.

PEREIRA Jr, A. O conceito de sentimento no Monismo de Triplo Aspecto. **Kínesis**. v.7, Marília. 2015. p. 1-24.

PEREIRA Jr., A. Auto-organização e processos mentais em uma perspectiva monista. In: BRESCIANI, E. F. [et al] (orgs). **Auto-organização: estudos interdisciplinares**. Coleção CLE, v. 66, Campinas: UNICAMP, 2014. p. 291-318.

PEREIRA Jr., A. Triple-aspect monism: A conceptual framework for the science of human consciousness. In: PEREIRA Jr., A. e Lehmann, D. (eds). **The Unity of Mind, Brain: World Current Perspectives on a Science of Consciousness**. s/l: Cambridge, 2013. p. 300-336. Disponível em: <http://www.cambridge.org/9781107026292>. Acesso em 11 de jan. de 2016.

PEREIRA Jr, A.; RICKE, H. What is consciousness? Towards a Preliminary Definition. In: **Jornal of Consciousness Studies**, v.16, n.5, 2009, p.28-45.

POWER, A. **Roger Bacon and the defense of Christendom**. Cambridge University Press, 2012.

RATEY, J. **A user's guide to the brain**. London: LB, 2001.

SCHNEIDER, R. H.; GRIM, C. E.; RAINFORTH, M. V.; KOTCHEN, T.; NIDICH, S. I.; GAYLORD-KING, C.; SALERNO, J. W.; KOTCHEN, J. M.; ALEXANDER, C. N. Stress Reduction in the Secondary Prevention of Cardiovascular Disease: Randomized, Controlled Trial of Transcendental Meditation and Health Education in Blacks. **Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes**. 5: 750-758, 2012.

SETH, A. K. et al. Theories and measures of consciousness: An extend framework. **Proceedings of the National Academy of Science of US**. v.103, n.28, 2006. p. 10799-10804. Disponível em: <<http://www.pnas.org/content/103/28/10799.full.pdf+html?sid=94327565-8e5f-4644-bcb8-15851fb232ee>>. Acesso em: 20 jun. 2014.

SHAPIRO, D. H. A preliminary study of long-term meditators: goals, effects, religious, orientation, cognitions. **The journal of transpersonal psychology**. v.24, n.1. California, 1992, p. 23-39. Disponível em: <https://www.atpweb.org/jtparchive/trps-24-92-01-023.pdf>. Acesso em mar. 2015.

SHISEI, T.; FABER, P.; LEHMANN, D.; TSUJIUCHI, T.; KUMANO, H.; PASCUAL-MARQUI, R. D.; GIANOTTI, L. R. R.; KOCHI, K. Meditators and Non-Meditators: EEG Source Imaging During Resting. **Brain Topography**. v. 22, n.3, p. 158-165. Springer: US, 2009.

SCHMIDT, S. Opening Up Meditation for Science: the Development of a Meditation Classification System. In: SCHMIDT, S. & WALACH, H. (eds.). **Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications, Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality**. v.2, Switzerland: Springer International Publishing Switzerland, 2014. p. 137-152.

SHEAR, J. Meditation as First-Person Methodology: real promise –and problems. In: SCHMIDT, S. & WALACH, H. (eds.). **Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications, Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality**. v.2, Switzerland: Springer International Publishing Switzerland, 2014. p. 57-74.

SILVEIRA, L. F. B. Incursões semióticas. **Coleção CLE**, v.65, 2014. p. 189-204.

STANFORD. Disponível: <http://plato.stanford.edu/entries/monism/>. Acesso: 03 de set. 2015.

STANFORD, 2010. Disponível: <http://plato.stanford.edu/entries/panpsychism/>. Acesso: 31 de out. 2015.

SUZUKI, D. T. **Introdução ao Zen Budismo**. São Paulo: Pensamento, 2002. (1969).

SUZUKI, D. T. **A doutrina Zen da não-mente**: O significado do Sutra de Hui-neng (Wei-lang). Trad. Elza Bebian. São Paulo: Pensamento, 1969.

TANG, Y., et al. Short-term meditation training improves attention and self-regulation. **PNAS**, v.104, n.43, 17152-17156, 2007.

THOMAS, J. W. & COHEN, M. A Methodological Review of Meditation Research. **Front Psychiatry**. 2014; 5: 74. Published online 2014 Jul 1. Prepublished online 2014 Mar 31. doi: 10.3389/fpsy.2014.00074. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4076570/>. Acesso em: 10 de jan de 2016.

WALACH, H. **Secular Spirituality: The next step towards enlightenment, Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality**. New York: Springer International Publishing Switzerland, 2015.

WALACH, H. Towards an Epistemology of Inner Experience. In: SCHMIDT, S. & WALACH, H. (eds.). **Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications, Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality**. v.2, Switzerland: Springer International Publishing Switzerland, 2014. p. 7-22.

WALLACE, B. A. **Contemplative Science** (where Buddhism and neuroscience converge). New York: Columbia University Press, 2007.

WALLACE, R. K., DILLBECK, M. C., JACOB, E., & HARRINGTON, B. **Intl. J. Neuroscience**, v.16, n.53, 1982.

WEAVER, W. Science and complexity. In: **American Scientist**, 36, 1948, p. 536-544. Republicado em Classical Papers - Science and complexity. E: CO, v.6, n.3, 2004, p. 65-74. Disponível em: <<http://philoscience.unibe.ch/documents/uk/weaver1948.pdf>>. Acesso em: 20 março 2014.

WINOGRAD, M. Freud é monista, dualista ou pluralista?. **Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica**, Rio de Janeiro, v.7, n.2, 2004, pp. 203-220. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-14982004000200002&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 out. 2014.

WITTGENSTEIN, L. J. J. **Tractatus logico-philosophicus**. Tradução José Arthur Giannotti. São Paulo: Companhia Editora Nacional Editora da Universidade de São Paulo, 1968.

WOLFGANG, U. W.; DRESSLER, W. M.; PANAGL, O.; **Leitmotifs in Natural Morphology**. John Benjamins Publishing, 1987.

YOGI, M. M. **Creating an ideal society**. Rheinweiler, West Germany: MERU Press, 1977.