

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Centro de Filosofia e Ciências Humanas
Instituto de Psicologia
Programa de Pós- Graduação em Psicologia

Eduardo José dos Santos Teixeira
Orientadora: Virgínia Kastrup

PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E COGNIÇÃO INVENTIVA

Rio de Janeiro
Março de 2011

Universidade Federal do Rio de Janeiro
Centro de Filosofia e Ciências Humanas
Instituto de Psicologia
Programa de Pós- Graduação em Psicologia

Eduardo José dos Santos Teixeira
Orientadora: Virgínia Kastrup

PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E COGNIÇÃO INVENTIVA

Dissertação de Mestrado apresentada ao
Programa de Pós-Graduação em Psicologia,
Instituto de Psicologia da Universidade
Federal do Rio de Janeiro, como parte dos
requisitos necessários à obtenção do título
de Mestre em Psicologia.

Rio de Janeiro
Março de 2011

T266 Teixeira, Eduardo José dos Santos.
Práticas de meditação e cognição inventiva / Eduardo José dos Santos Teixeira. Rio de Janeiro: UFRJ, 2011.
109f.

Dissertação (mestrado) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Psicologia / Programa de Pós-Graduação em Psicologia, 2011.

Orientadora: Virgínia Kastrup.

1. Cognição. 2. Ciências cognitivas. 3. Meditação. 4. Aprendizagem experimental. I. Kastrup, Virgínia. II. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Instituto de Psicologia.

CDD: 153.4

Eduardo José dos Santos Teixeira

PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E COGNIÇÃO INVENTIVA

Rio de Janeiro, 28 de março de 2011

BANCA EXAMINADORA:

Orientadora: Virgínia Kastrup - professora associada – Instituto de Psicologia / UFRJ

André do Eirado Silva - Professor adjunto – Departamento de Psicologia / UFF

Arthur Arruda Leal Ferreira - professor adjunto – Instituto de Psicologia / UFRJ

AGRADECIMENTOS

À Ciça, meu amor.

Aos meus filhos queridos.

À Virgínia Kastrup, minha orientadora, por seu rigor e generosidade.

Aos entrevistados que se disponibilizaram a compartilhar suas experiências.

A todos aqueles que se dedicam a difundir as práticas de meditação.

Não é fácil ser um homem livre: fugir da peste, organizar encontros, aumentar a potência de agir, afetar-se de alegria, multiplicar os afetos que exprimem ou envolvem um máximo de afirmação. Fazer do corpo uma potência que não se reduz ao organismo, fazer do pensamento uma potência que não se reduz à consciência. (Deleuze, Diálogos, p.75)

Resumo

A partir da década de 1950, as práticas de meditação começam a ser objeto de estudos científicos. Na década de 1990, estes ganham maior alcance em função de pesquisas no domínio das ciências cognitivas e, em particular, das investigações de Francisco Varela. As ciências cognitivas podem ser divididas em duas abordagens não-excludentes a respeito do tema: aquelas voltadas para a compreensão de processos cognitivos, e aquelas que visam à compreensão dos efeitos de tais práticas, em termos das transformações efetivas nos modos de conhecer e viver. Tomando como base a pragmática fenomenológica de Depraz, Varela e Vermersch (2003), o objetivo da dissertação é analisar as possibilidades do ato refletinte sobre a cognição quando este é produzido por meio das práticas budistas de meditação atenta e pela prática da Meditação Transcendental. Para isto, analisa-se em que medida as práticas de meditação são uma possibilidade de aprendizado e intervenção sistemática sobre a atenção, levando a outros funcionamentos cognitivos. A pesquisa teórica é apoiada em autores vinculados à abordagem da enação de Francisco Varela, como Natalie Depraz, Pierre Vermersch, Evan Thompson e Eleanor Rosch. Utiliza-se também o conceito de cognição inventiva de Virgínia Kastrup. Como pesquisa de campo, são realizadas entrevistas com 10 pessoas praticantes da meditação, empregando o método de entrevista narrativa, nos moldes propostos por Martin W. Bauer e Sandra Jovchelovich (2002). No primeiro capítulo, destacam-se as diferenças entre o cognitivismo, que entende a cognição como representação, e a concepção de cognição inventiva. Apresenta-se o método da *epochè* e sua relação com as práticas budistas de meditação atenta e Meditação Transcendental. No segundo capítulo, descreve-se e examina-se como se dá o ato refletinte nas práticas de meditação. No terceiro capítulo, apresentam-se relatos das pessoas entrevistadas e destacam-se quatro efeitos da prática da meditação: pausa, tónus, rebaixamento do ego e *insight*. Ao final, sugere-se sua articulação com os três gestos atencionais da *epochè*: suspensão do fluxo atencional, reversão da atenção para o interior e a atitude de deixar-vir.

Palavras-chave: prática de meditação; cognição inventiva; experiência; atenção.

Abstract

Since the 1950s, meditation practices have been object of scientific studies. In the 1990s, these studies reached further due to research in the domain of cognitive sciences and, in particular, of Francisco Varela's investigation. They can be divided in two non excluding approaches: those aimed at understanding cognitive processes and those that seek the understanding of the effects of such practices, in terms of effective transformations of ways of knowing and living. Taking as a base the phenomenological pragmatics of Depraz, Varela and Vermesh (2003), the purpose of this dissertation is to analyze the possibilities of awareness on cognition, when it's produced through the Buddhist aware meditation practices and the practice of Transcendental Meditation. For this, it analyzes to what extent meditation practices are a possibility of learning and systematic intervention on attention, leading to other cognitive operations. The theoretical research is supported by authors who follow Francisco Varela's approach to enaction, such as Natalie Depraz, Pierre Vermersch, Evan Thompson and Eleanor Rosch. It also uses Virginia Kastrup's inventive cognition concept. As field research, interviews were made with 10 practitioners of meditation, utilizing the narrative interview method, as proposed by Martin W Bauer and Sandra Jovchelovich (2002). In the first chapter it highlights the differences between cognitivism, which understands cognition as representation, and the conception of inventive cognition. It presents the *épochè* method and it's relation with the practices of Buddhist aware meditation and Transcendental Meditation. In the second chapter it describes and examines what mindfulness is like in the meditation practices. In the third chapter it presents accounts from the interviews and highlights four effects of the meditation practice: pause, tone, lowering of the ego and insight. In the end, it suggests their articulation with the three attentional phases of the *épochè*: suspension of the attentional flux, reversal of attention to the inside and the attitude of letting-go.

Keywords: practice of meditation; inventive cognition; experience; attention.

SUMÁRIO

Introdução	10
1. A cognição inventiva e as vicissitudes da atenção	16
1.1 Os diferentes modos da atenção	25
1.2 A aprendizagem inventiva do arqueiro <i>Zen</i>	33
2 - Práticas de Meditação	39
2.1 – As práticas budistas de meditação atenta	40
2.1.1 – A prática da <i>Shamatha</i>	42
2.1.2 – A prática da <i>Vipassana</i>	50
2.1.3 – A prática do <i>Zen</i>	53
2.2 - Meditação Transcendental	54
3 - As possibilidades das práticas de Meditação: os movimentos da atenção	61
3.1 – A pausa	62
3.2 – O tônus da atenção	74
3.3 – O rebaixamento do ego	83
3.4 – O <i>insight</i>	88
Conclusão	98
Referências	104

Introdução

Quando pensamos de modo ingênuo no conhecimento, é frequente considerar que este se dá entre um sujeito e um mundo pré-existentes e independentes. A partir desta perspectiva, nos caberia representar dentro de nós os objetos desse mundo pré-existente, mundo dado sobre o qual deveríamos aprender, ao qual deveríamos nos adaptar, e, por fim, dominar. Mas, se recuarmos um passo – recuo fundamental quando se quer avançar – buscando abarcar um maior campo de visão, talvez possamos considerar que sujeito e objeto não são entidades primeiras, mas configurações decorrentes de processos mais fundamentais. Conhecer não seria apenas aprender sobre uma realidade pré-existente, mas seria também produzir a realidade, tanto do mundo quanto do sujeito que conhece. A ação de conhecer, sendo um modo de engajamento e comprometimento com o mundo, é que constituiria o mundo e a mim. Desse ponto de vista, a cognição é uma prática e não a representação de um mundo dado, e a maneira como estamos no mundo é determinante da realidade, o que configura uma proximidade entre conhecimento e criação (KASTRUP; TEDESCO; PASSOS, 2008, p. 12). Sob este enfoque, o modo como experimentamos os nossos procedimentos atencionais são determinantes na constituição da realidade e do sujeito, e então as práticas que atuam sobre a atenção apresentam um importante potencial transformador tanto da subjetividade quanto da realidade, o que as faz merecedoras de pesquisas e estudos.

O conceito de cognição vem sendo ampliado por novos estudos em que já não se reduz os processos cognitivos à representação de um mundo nem à solução de problemas. De acordo com Virgínia Kastrup (1999), a cognição não só resolve questões, mas as coloca; é, por definição, inventiva. As perguntas também são produzidas e essa é uma atividade fundamental da cognição. Dentro deste modo de pensar, o reconhecimento, ou recognição, é uma das possibilidades abarcadas pelo processo cognitivo, mas a novidade é que o fundo da cognição não vem do reconhecimento. Assim, as relações cognitivas não são previsíveis, não formam um sistema fechado. São abertas e temporais, inventivas.

Os processos da cognição denominados inventivos (KASTRUP, 1999) trazem a oportunidade de produzir outras possibilidades de vida, novas formas de existência. Ao problematizar as formas cognitivas constituídas, podemos quebrar uma corrente viciada de continuidade, que parece cada vez mais nos aprisionar. Se a cognição é uma prática e nós somos parceiros do mundo na produção de sua configuração, isso nos abre possibilidades, e também responsabilidades. Pergunto de modo poético: *“Se a gente é que inventa o mundo, por que se inventa o mesmo?”* (TEIXEIRA, 2003).

Foi quando tomei conhecimento destas novas abordagens sobre a cognição que me reaproximei da universidade, pois se tornou possível, para mim, relacionar minha experiência individual com a produção de conhecimento acadêmico. Apesar do meu antigo interesse pelas transformações nos processos cognitivos, decorrente de minha prática diária de meditação, não conseguia articular esse interesse com os estudos acadêmicos. O modo de pensar predominante na universidade me afligia, pois eu percebia uma desconexão com a experiência, o que hoje identifico como um modo de reflexão desincorporada. Isso me afastava de uma integração entre as interessantes questões com que me deparava na universidade e minhas experiências dentro e fora da meditação. Fui buscar exercer essa integração com a experiência e com o corpo no meu trabalho clínico como psicoterapeuta. Muitas das questões presentes nesta dissertação são inquietações que já procurei abordar de forma poética no livro *Akasha*, publicado em 2003, as quais agora tento aprofundar em um trabalho acadêmico.

Dois autores que me despertaram interesse e me estimularam a voltar à universidade foram Francisco Varela, devido à sua investigação relacionada à experiência em ato com sua vitalidade, fluidez e imprevisibilidade, e Virgínia Kastrup, com o desenvolvimento do seu conceito de cognição inventiva.

Francisco Varela, que, além de biólogo e neurocientista, é praticante de meditação atenta, destaca essa prática de meditação como método para investigar a experiência humana. “Acreditamos que, se as ciências cognitivas incluírem a experiência humana, deve haver algum método para investigar e saber o que é essa experiência. É por essa razão que estamos tratando da tradição budista da meditação atenta” (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 40). Esses autores acreditam que o estudo das práticas meditativas pode colaborar com o desenvolvimento das novas abordagens acerca da cognição. De acordo com eles, “temos que alargar nossos horizontes para incluir tradições não-ocidentais de reflexão sobre a experiência” (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 38). Dentro deste aspecto, outra prática muito difundida no ocidente que pode contribuir para a compreensão dos processos cognitivos é a Meditação Transcendental (MT).

A meditação vem se difundindo de maneira crescente no ocidente nos últimos quarenta anos. Apesar de frequentar cada vez mais nosso cotidiano, o termo “meditação” ainda está sujeito a muitos equívocos e mal-entendidos e é frequentemente usado de forma imprecisa, o que compromete o seu poder descritivo. Um dos seus usos é bem genérico e tem o sentido de pensar ou ponderar sobre um tema ou questão. O termo é também utilizado no contexto religioso, em que é usado como reflexão sobre algum tema das escrituras. Quando é

utilizado para descrever práticas meditativas, refere-se, em geral, a uma larga extensão de práticas, muitas vezes significativamente distintas entre si: atenção focada na respiração, visualização de uma deidade, recitação de um mantra, visualização de energia fluindo pelo corpo, reflexão sobre argumentos narrativos ou sobre narrativas e diversas formas de meditação sem objeto. Todas essas práticas são denominadas meditação¹ (LUTZ; DUNNE; DAVIDSON, 2007). Os neurocientistas Antoine Lutz, John Dunne e Richard Davidson (2007, p. 3) descrevem essa situação afirmando que o uso do termo “meditação” seria “similar ao uso da palavra ‘esporte’ supondo-se que todos os esportes fossem o mesmo”.

No que se refere à análise dos efeitos das práticas, é comum a ideia de que estas levariam a uma passividade, a um alheamento do mundo e à falta de objetividade. No entanto, um indicador do interesse por tais práticas tem sido, na atualidade, sua utilização por empresas com o intuito de aumento da produtividade, bem como o interesse crescente da medicina, e a aplicação em escolas, entre outros. No contexto das ciências cognitivas, uma expressiva quantidade de pesquisas tem sido feita sobre a meditação a partir da década de 1950. As primeiras pesquisas datam desta década, na Índia, com praticantes avançados de Yoga² (LUTZ; DUNNE; DAVIDSON, 2007, p. 61). A partir da década de 1970, foram realizadas mais de quinhentas pesquisas com a Meditação Transcendental (LUTZ; DUNNE; DAVIDSON, 2007, p. 61)³, além de pesquisas com outras práticas. No final da década de 1990, ocorre uma renovação no interesse das neurociências pela meditação, abarcando uma diversidade maior de práticas, sendo as mais pesquisadas o *Zen*, o Budismo Tibetano e outras meditações do Yoga, além da MT. Aqui no Brasil, o tema meditação vem sendo vez por outra capa de revistas semanais de notícias⁴ e utilizado em propagandas de diversos produtos, de empresa aérea⁵ a leite⁶ e analgésico⁷.

¹ Em sânscrito *bhavana*; em tibetano, *gôm*; em chinês, *ch'an*. Todos esses e outros termos foram traduzidos no ocidente como meditação (LUTZ, DUNNE, E DAVIDSON, 2007; LIMA 2005).

² Das, N. N. & Gastaut, H. C. (1955). Variations de l'activité électrique du cerveau, du coeur et des muscles squelettiques au cours de la méditation et de l'extase yogique. *Electroencephalography & Clinical Neurophysiology*, 6(suppl.), 211-219.

³ O primeiro volume de *Scientific Research on the Transcendental Meditation Program* – collected papers, de 1977 já apresentava 104 pesquisas (ORME-JOHNSON E FARROW 1977). Em 2003, Peter Canter e Edzard Ernst identificaram 107 estudos exclusivamente sobre os efeitos da MT sobre a cognição (Canter e Ernst, 2003).

⁴ Uma entre outras é a revista ‘Isto É’ nº 2102 de 24/2/2010 com a matéria de capa “A medicina da meditação”.

⁵ Gol linhas aéreas: moça meditando entre flores ao ar livre com o texto: “Porque você está acostumado a viajar sem gastar muito. Disponível em <<http://www.sabadomanga.blogspot.com>>. Acesso em: 3 ago. 2010.

⁶ Leite Shefa: moça meditando em cima de uma lata de leite Shefa, acompanhada do texto: “Shefa terapia – É gostoso ser saudável”.

⁷ Aspirina: moça toda de branco meditando em cima de uma pílula. Disponível em <<http://www.Aspirina.com.br/espaco-aspirina/campanhas.php>>. Acesso em: 3 ago. 2010.

Considerando os interesses dessa dissertação, podemos observar que há duas abordagens não-excludentes no interesse do ocidente sobre a meditação. Uma é a meditação como método para a investigação da experiência, ou seja, como prática de pesquisa que busca contribuir para o entendimento dos processos cognitivos. Trata-se aqui de um enfoque epistemológico. A outra abordagem é a meditação como prática de produção ou invenção de si. Trata-se, nesse caso, de um enfoque de política da cognição, em que se buscam transformações efetivas nos modos de conhecer e viver (KASTRUP; TEDESCO; PASSOS, 2008).

É importante acentuar que os estudos com a meditação visando à pesquisa da cognição não excluem a transformação de si, pois não há como pesquisar sem que o sujeito da pesquisa seja modificado, produzido pelo processo:

[A] experiência acessada e descrita não existe independente dos esforços e métodos empregados, independente do observador que coemerge com ela assim como o músico coemerge com a experiência musical. É nesse sentido que, a nosso ver, a atenção a si nas metodologias de primeira pessoa, ainda que visem acessar e relatar categorias refinadas e precisas da experiência, o que implicaria um processo de auto-observação, implica de fato um processo de autoprodução (SADE, 2009, p. 127).

Para a mente tornar-se um meio para o conhecimento dela mesma, seria necessária uma atenção que normalmente não sustentamos na nossa vida quotidiana, já que geralmente não estamos plenamente presentes; a mente está sempre divagando. As práticas meditativas poderiam promover essas condições úteis à pesquisa.

O foco de minha pesquisa nesta dissertação são os efeitos da exposição sistemática em relação a uma ativa receptividade denominada “ato refletinte” sobre a cognição; no caso, quando produzida por meio das práticas budistas de meditação atenta e também pela prática da Meditação Transcendental. O objetivo é verificar em que medida as práticas de meditação são uma possibilidade de aprendizado e uma intervenção sistemática sobre os processos atencionais, podendo levar a outros funcionamentos cognitivos. Meu interesse decorre do fato de eu ser praticante diário de Meditação Transcendental há trinta e oito anos e acreditar ter me beneficiado da prática ao longo de minha vida.

Não é objetivo deste trabalho aprofundar as questões históricas, filosóficas e religiosas específicas do budismo e do hinduísmo. Reconheço a imensa complexidade de tal assunto; há inúmeras correntes dentro de cada uma dessas tradições e discordâncias significativas entre elas. Creio ser possível trabalhar sobre os processos cognitivos envolvidos nas práticas sem esse aprofundamento. Francisco Varela apresentou um exemplo dessa possibilidade quando,

no livro *A Mente incorporada* (2003), abordou as práticas budistas, sem ter percorrido profundamente sobre essa tradição. Quando necessário, recorrerei a textos teóricos – atuais e de comentários das antigas tradições – e utilizarei entrevistas que realizei com praticantes.

Foi utilizado o método de entrevista narrativa, nos moldes propostos por Martin W. Bauer e Sandra Jovchelovich (2002). A entrevista narrativa é um método de pesquisa qualitativa, que apresenta uma forma de entrevista não-estruturada, de profundidade, diferenciando-se do esquema pergunta-resposta da maioria das entrevistas, sejam elas estruturadas ou semiestruturadas. Inspira-se na narração de histórias. Busca-se uma versão menos imposta e dirigida do que no esquema pergunta-resposta, pretendendo-se que a perspectiva do entrevistado apareça com o mínimo de interferência possível. A influência do pesquisador deve ser mínima, permitindo que o entrevistado reconstrua sua experiência a partir de seu ponto de vista e com sua própria linguagem. Este é um aspecto fundamental da técnica. O pressuposto é que a perspectiva do entrevistado se revela melhor quando ele utiliza sua própria linguagem espontânea na narração dos acontecimentos. Durante a narração, o entrevistador limita-se a uma escuta ativa, se abstendo de qualquer comentário; apenas manifestando sinais não-verbais de escuta atenta e encorajamento para que o entrevistado continue. Somente quando ficar claro que o entrevistado terminou sua narrativa, o pesquisador deve buscar esclarecimentos e encaminhar questões específicas do interesse da pesquisa.

Esta técnica pareceu adequada na medida em que procurei investigar que diferenciações ocorreriam nos processos cognitivos de praticantes de meditação, no caso Meditação Transcendental e as práticas de tradição budista de meditação atenta. A narrativa não-dirigida e aberta permitiu que se revelassem aspectos do funcionamento da atenção e dos processos cognitivos inventivos, sobre os quais encaminhei perguntas ao final.

O grupo de participantes foi formado por dez sujeitos, sendo cinco praticantes de Meditação Transcendental e cinco praticantes de meditação budista. Foram entrevistados cinco homens e cinco mulheres, com a faixa etária variando de 34 a 54 anos. Todos têm ensino superior completo e são provenientes da classe média. O tempo de prática de meditação varia de 1 a 30 anos. Sete sujeitos têm atividade artística (cinco profissionalmente), três exercem atividade terapêutica, um é jornalista e um é cientista (físico). Um mantém e outro já teve relação terapêutica comigo.

Os participantes da pesquisa não apresentam críticas ou ressalvas às práticas. Devemos levar em conta que são pessoas que estão praticando por puro interesse pessoal e que, se não

estivessem considerando a prática benéfica para eles, a teriam interrompido. Aqueles que poderiam apresentar críticas certamente suspenderam sua prática.

No primeiro capítulo desta dissertação, destaco as diferenças entre o cognitivismo, que entende a cognição como representação, e a concepção inventiva da cognição que a concebe não só como aquisição de conhecimento, mas como produção de si e do mundo, denominada cognição inventiva. Apresento o método da *epochè*, que busca estabelecer uma condição atencional de receptiva atividade, permitindo o acolhimento da experiência em ato, no instante presente. Abordo o funcionamento da atenção dominante na contemporaneidade e cogito outras possibilidades de modos atencionais. Relaciono o método da *epochè* com as práticas de meditação budista e a meditação transcendental, verificando a capacidade de essas práticas propiciarem as condições para uma cognição mais inventiva.

No segundo capítulo, descrevo as práticas de meditação apresentando algumas implicações destas sobre os processos atencionais e investigando seus modos e desdobramentos específicos de estabelecimento do ato refletinte.

No terceiro capítulo, apresento relatos das pessoas entrevistadas, relacionando-os com quatro condições atencionais presentes na prática da meditação: pausa, tónus, rebaixamento do ego e *insight*.

Na conclusão, faço uma discussão articulando o método da *epochè* proposto no campo da cognição e as condições atencionais da pausa, tónus da atenção, rebaixamento do ego e *insight*, característicos das práticas meditativas.

1. A cognição inventiva e as vicissitudes da atenção

O estudo de um tema amplo e complexo como é a cognição admite inúmeros enfoques. Interessa aqui abordá-la no que me parece um aspecto fundamental: encará-la para além das nossas capacidades de resolver problemas previamente apresentados e para a aquisição de conhecimentos pré-existentes. Pretendo abordar os processos da cognição que vão além dessas habilidades, considerando o que eles têm de capacidade criativa ou inventiva.

As mais importantes e significativas questões quando se trata dos estudos da cognição certamente não estão somente ligadas aos modos como se adquire conhecimento. Como afirma Luiz Orlandi no prefácio do livro *A invenção de si e do mundo*: “Cognição, essa misteriosa potência capaz de nos lançar para além da mera aquisição de conhecimento” (ORLANDI in KASTRUP, 1999, p. 9). Trata-se de levar em conta o papel inventivo ou criativo da cognição, considerando que conhecer não é apenas aprender sobre um objeto dado e estático. Conhecer é criar, produzir a realidade, tanto do mundo quanto do sujeito que conhece (KASTRUP; TEDESCO; PASSOS, 2008, p. 10). Tal perspectiva aproxima conhecimento e criação. O ato de conhecer configura de maneira indissociável e recíproca o si e o mundo, o sujeito e o objeto.

Segundo Francisco Varela, Evan Thompson e Eleanor Rosch (2003), existe convencionalmente a tendência a tratar a cognição como resolução de problemas em um domínio previamente dado de tarefas; no entanto, a maior aptidão da cognição viva consiste em ser capaz de identificar quais são as questões pertinentes que devem ser abordadas a cada momento, num processo criador. Os problemas são produzidos e essa é uma atividade fundamental da cognição. Se não levamos em conta este papel da cognição de discernir e eleger os problemas a serem formulados, ficamos restritos a responder a questões pré-estabelecidas e limitados ao problema da competência. Não basta apresentar uma boa resposta, há que se recuar até o questionamento da pergunta apresentada. Em uma linguagem poética, pergunto: “Quando um franco-atirador atinge uma criança no meio da testa a quarenta metros de distância, está acertando ou errando?” (TEIXEIRA, 2003).

De acordo com o comentário de Gilles Deleuze sobre Bergson, “colocar o problema não é simplesmente descobrir, é inventar. A descoberta incide sobre o que já existe, atualmente ou virtualmente; portanto, cedo ou tarde ela seguramente vem. A invenção dá o ser ao que não era, podendo nunca ter vindo” (BERGSON *apud* DELEUZE, 1999, p. 9). Se não levamos em conta este papel da cognição de discernir e eleger os problemas a serem

formulados, ficamos restritos a responder a questões pré-estabelecidas e condenados a perspectivas cada vez mais estreitas.

O predomínio no mundo atual de modos de pensar voltados para a resolução de problemas dados constrange o pensamento que acolhe e inventa. Em contrapartida, há atualmente um esforço para ampliar o conceito de cognição a partir da introdução de novas questões, como a invenção de problemas, a criação e as modulações da cognição na contemporaneidade. “Ampliar o conceito de cognição significa sustentar que conhecer não é apenas representar, nem tampouco a atividade de um sistema ou estrutura cujas regras seriam encapsuladas e refratárias ao tempo” (KASTRUP; TEDESCO; PASSOS, 2008, p. 10).

As relações cognitivas não são previsíveis, não formam sistema fechado e, como podemos observar em nós mesmos, modulam no tempo. São abertas e temporais, inventivas. Cabe destacar que, na perspectiva inventiva da cognição, não se trata de excluir o valor de estabilização ou reconhecimento da cognição, mas de expandi-lo. Para podermos considerar seus processos inventivos, não podemos pensar a cognição a partir de princípios invariantes, pois estes a limitariam à previsibilidade, à necessidade e à repetição: “Uma genuína formulação do problema da invenção deve comportar necessariamente o reconhecimento de sua imprevisibilidade” (KASTRUP, 1999, p. 21). Entendida de forma profunda e abrangente, a criação não é apenas um aspecto particular da atividade cognitiva. A cognição apresenta uma inventividade intrínseca, diferenciando-se sempre em relação a si mesma, produzindo modos inéditos de funcionamento.

O cognitivismo, corrente que tem dominado os estudos da cognição, a entende como representação. De acordo com esta abordagem, a mente atua com a computação de representações simbólicas, operações realizadas com símbolos, ou seja, com elementos que representam o que eles significam. Tais representações são fisicamente realizadas sob a forma de um código simbólico que opera no cérebro ou em uma máquina (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003). Essa concepção baseia-se na suposição de que o conhecimento consiste na relação entre um mundo predeterminado e um sujeito predeterminado, uma relação entre as formas pré-existentes de sujeito e objeto. O mundo teria propriedades objetivas, como forma, movimento, cor, som, que um eu subjetivo selecionaria e os representaria internamente. Francisco Varela, um dos mais importantes críticos do cognitivismo, comenta: “O argumento cognitivista é que o comportamento inteligente pressupõe a capacidade de representar o mundo como sendo de determinadas formas” (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 56). O conhecimento seria, no fundo, o reconhecimento de um mundo pré-existente por um sujeito pré-existente.

A distinção entre cognição inventiva e cognição representacional vai além da querela epistemológica, ou seja, dos modelos teóricos. Ela toca no problema das políticas da cognição. A cognição inventiva e a cognição representacional, enquanto políticas da cognição, são duas organizações e mesmo duas atitudes cognitivas distintas. Podemos pensar a realidade como algo dado e pré-existente que apenas representamos e a qual devemos nos adaptar, ou podemos partir da ideia de que o mundo decorre da nossa prática cognitiva, construído em parceria conosco. Uma ou outra opção remetem certamente a atitudes muito diferentes. Aproximar conhecimento e criação não é apenas uma abordagem teórica, é também um outro modo de estar no mundo.

O exercício inventivo da cognição está diretamente relacionado à potência e à imprevisibilidade do presente, e a atenção à experiência presente é que possibilita a atitude aberta e inventiva. Por outro lado, a representação propicia apenas o reconhecimento, a reconhecimento de um estado supostamente pré-existente. Ao tomar este pré-existente a partir de princípios universais, a representação transforma a experiência em abstração e torna o conhecimento separado do corpo.

De acordo com a abordagem da cognição como criação, a mente não é apenas um espelho da natureza. Sujeitos e objetos seriam antes configurações decorrentes de processos e movimento do que entidades prévias. Há um acoplamento sujeito-mundo em que “organismo e ambiente se desenvolvem e se refreiam mutuamente na circularidade fundamental que é a própria vida” (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 223). Se sujeito e objeto já são efeitos de processos mais fundamentais, a cognição deixa de ser encarada como apenas representação de um mundo pré-existente. Para Varela, Thompson e Rosch (2003, p. 26), “a cognição não é a representação de um mundo preconcebido por uma mente preconcebida, mas, ao contrário, é a *atuação*⁸ de um mundo e de uma mente com base em uma história da diversidade de ações desempenhadas por um ser no mundo”. Trata-se mais de criação de realidade do que de constatação da realidade.

É uma visão do conhecimento que nos traz possibilidades e responsabilidades quanto ao nosso modo de estar no mundo. A cognição passa a ser entendida como uma prática. É uma recusa da crença estabelecida de que o mundo é predeterminado e nós o conhecemos apenas representando suas características, mundo que coloca problemas para solucionarmos e

⁸ Trata-se aqui do conceito de enação, desenvolvido por Francisco Varela. Refere-se à cognição como corporificada, diferente da cognição como processo mental. Nessa perspectiva a percepção consiste em ação perceptivamente orientada e não em representação de um mundo predeterminado. “As estruturas cognitivas emergem dos padrões sensório-motores recorrentes que possibilitam à ação ser perceptivamente orientada” numa condição em que o ambiente e o organismo estão unidos em especificação e seleção recíprocas (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 178).

ao qual nos resta apenas nos adaptarmos. Ao contrário, o mundo como o vemos e onde vivemos não é algo pronto que representamos internamente, mas é efeito de nossa prática cognitiva (KASTRUP; TEDESCO; PASSOS, 2008, p. 12). Segundo Varela, Thompson e Rosch (2003, p. 157),

o conhecimento é resultado de uma interpretação contínua que emerge de nossas capacidades de compreensão, e essas capacidades estão enraizadas nas estruturas de nossa incorporação biológica. [...] O conhecimento depende de estarmos em um mundo inseparável de nossos corpos, nossa linguagem e nossa história social – em resumo, de nossa *incorporação*⁹.

Ou seja, a cognição possui a marca da estrutura que experimenta e não é a representação de um mundo independente. Não se trata de uma operação abstrata em que através de símbolos se organizam informações externas, já prontas. O ponto de referência para entender a percepção não é mais um mundo dado, mas a estrutura sensório-motora do sujeito, o modo como o sistema nervoso conecta as superfícies sensoriais e motoras, ou seja, o modo como o sujeito é corporificado (VARELA, 2003, p. 79). “As estruturas cognitivas emergem de padrões recorrentes de ação direcionada perceptivamente” (VARELA, 2003, p. 86).

Grande parte da tentativa de estudar a experiência no ocidente foi feita reduzindo-a a sua representação e consequentemente transformando-a em algo abstrato. Mesmo a fenomenologia, dedicada ao estudo da experiência, fracassou em sua abordagem não conseguindo ir além de sua teorização. Para Varela, Thompson e Rosch (2003, p. 34), “a ironia do procedimento de Husserl é que, embora ele tenha afirmado que estava fazendo a filosofia encarar diretamente a experiência, na realidade, estava ignorando tanto o aspecto consensual quanto o aspecto direto incorporado da experiência”. A atividade teórica revelou-se apenas um discurso sobre a experiência, mas não foi capaz de capturar sua riqueza, permanecendo impossibilitada de superar o abismo entre ciência e experiência (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003).

Quando se investiga a experiência classificando-a em categorias pré-estabelecidas, ocorre um empobrecimento e esvaziamento da experiência humana e a não-incorporação dessa experiência. Ainda de acordo com Varela, Thompson e Rosch (2003), há atualmente uma profunda tensão entre a ciência e a experiência cotidiana: a ciência pretende apresentar a verdade, e a experiência é encarada como menos profunda e verdadeira. Há uma desqualificação da experiência imediata, a qual necessariamente envolve o corpo e, por conta

⁹ Grifo no original.

disso, um abismo cada vez maior entre ciência e experiência. No entanto, quando se trata dos estudos da cognição, a recusa da experiência torna-se insustentável e até paradoxal.

O predomínio do pensamento abstrato, que gera conhecimento desconectado do corpo, e, portanto, da experiência, favorece a desqualificação daquilo que vivemos e experimentamos. Essa recusa da experiência vai reduzindo o que se vive a algo sem valor e tornando nossa vida vazia e sem sentidos.

Varela, Thompson e Rosch (2003, p. 31) acentuam o valor da experiência imediata, afirmando que, embora nossa experiência cotidiana seja o que há de mais direto, existe uma tendência no conhecimento científico de subestimar sua importância. Concedemos à ciência autoridade de explicar, mesmo quando essa explicação nega a nossa experiência direta, o que significa negar o próprio objeto de estudo. Por outro lado, “supor que a ciência não pode contribuir para uma compreensão de nossa experiência pode ser abandonar, no contexto moderno, a tarefa da autocompreensão”. Ambos, conhecimento científico e experiência humana, são fundamentais e indispensáveis. Não se trata de abrir mão da reflexão, mas de estabelecer uma reflexão encarnada, de corpo e mente, conectada com a experiência viva, o que exige uma atitude atencional estabelecida nessa experiência. Os autores propõem “uma tarefa construtiva: alargar o horizonte das ciências cognitivas de forma a incluir, em uma análise transformadora, o panorama mais amplo da experiência humana vivida” (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 31).

A atenção à experiência presente é transformadora porque interromperia o processo contínuo da reconhecimento fazendo acessar a cognição viva, incorporada, que é sempre inventiva. A experiência é sempre singular. É só em um segundo momento que ela é classificada em categorias pré-estabelecidas e dividida entre um sujeito que experimenta e um objeto que é experimentado. É sempre *a posteriori* que se torna possível transformar o conhecimento da experiência em conhecimento abstrato, sem corpo e sem lugar. Isto ocorre porque a reflexão é uma experiência em nós, e quando não nos incluímos na reflexão é como se ela fosse uma visão a partir de lugar nenhum. Esse esquecimento de quem está perguntando leva a uma reflexão parcial, abstrata, desincorporada. Contudo, a reflexão nem sempre serve à reconhecimento:

A reflexão não é apenas *sobre* a experiência, ela própria é uma forma de experiência.[...] Quando a reflexão é feita dessa forma, ela pode interromper a cadeia de padrões de pensamentos habituais e pré-concepções, de forma a ser uma reflexão aberta – aberta a possibilidades diferentes daquelas contidas nas representações comuns que uma pessoa tem do espaço da vida (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 43).

A relação entre a experiência e o eu deve ser situada com cuidado, tendo em vista que o próprio eu é entendido como uma formação que emerge e desaparece a partir de um fundo de cognição pré-egoico. Neste caso, a experiência é condição de subjetivação. Ou seja, o eu é efeito da experiência, e a experiência emerge de uma experimentação. Segundo Eduardo Passos e André do Eirado (2009, p. 126), a experiência não diz respeito a algo já dado, pré-existente e ‘inelutável’, mas sim é emergência de uma mudança. A experiência pode assumir vários graus de incorporação ou de abstração. Quanto mais a experiência, em sua intensidade e singularidade, é apropriada pela representação e pelo reconhecimento, e por um suposto eu que supostamente a possui, menos ela é incorporada. E o conhecimento que surge daí tende a ser um conhecimento abstrato e desencarnado.

Buscando investigar a experiência humana em ato, em sua prática mutável e fluida, e não apenas os conteúdos da experiência, Natalie Depraz, Francisco Varela e Pierre Vermersch (2003) propõem o conceito de “*becoming aware*”¹⁰, que pode ser traduzido por “devir-consciente”. Este é definido como o ato de tornar explícito, intuitivo e claro algo que se dava em nós de uma maneira pré-reflexiva e opaca.

O devir-consciente pode ser cultivado por meio de várias práticas de aprendizagem da atenção, que podem ser consideradas práticas de transformação de si e da relação consigo. Entretanto, não pode ser aprendido em livros, nem se presta a uma aprendizagem teórica ou simbólica. É como a habilidade musical, não é saber algo, é saber fazer, não é resolução de problemas, é invenção do músico e da música (KASTRUP, 2008a). Nesse caso, aprender é muito mais invenção do que adaptação. Não é um aprendizado meramente técnico, ou um adestramento mecânico. Há a aprendizagem de uma atenção específica, uma sensibilidade que permite ser afetado pela música, enquanto, por outro lado, a transforma, em um processo de coengendramento. Embora durante o aprendizado seja necessário treino e regularidade, o resultado de tal aprendizagem ultrapassa a solução previsível. O músico torna-se não apenas capaz de reproduzir músicas conhecidas de um modo idêntico, mas está à mercê do imprevisível, aberto a possibilidades musicais surpreendentes, que vão se abrindo e desdobrando no decorrer de sua atuação. O conhecido não é descartado; pode-se tocar uma música conhecida, mas a cada vez ela se diferencia de si mesma soando de forma nova.

¹⁰ “A expressão *becoming aware* não possui uma tradução exata para o português, aproximando-se de ‘dar-se conta’ ou de um ato de ciência, tal como comparece na expressão ‘tomar ciência’ de alguma coisa. O termo *awareness* guarda um sentido dinâmico, referindo-se a algo que atinge a atenção de modo direto e súbito, possuindo além do sentido de registro, o de sua manutenção.” (KASTRUP, 2005, p. 47). Recorro aqui à expressão devir-consciente, baseado na tradução utilizada no texto “A redução à prova da experiência” (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006), o qual segue a tradução francesa “devenir-conscient”.

Depraz, Varela e Vermersch (2003) propõem uma metodologia para investigar a experiência viva e sugerem o aprendizado de uma atitude cognitiva, a aprendizagem da atenção. Inspiram-se no método da *epochè*, ou redução fenomenológica de Husserl, que consiste em colocar entre parênteses o juízo, ou suspender a “atitude natural”. Buscam

retomar as diferentes etapas do processo pelo qual advém à minha consciência clara alguma coisa de mim mesmo que me habitava de modo confuso e opaco, afetivo, imanente, logo, pré-refletido. [...] Chamou-se esse ato de chegada à consciência de ‘redução fenomenológica’, ‘ato refletinte’, ‘tomada de consciência’ (*becoming aware*) (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006, p. 2).

O método da *epochè* pretende levar a uma condição atencional inabitual, que se caracteriza por uma atitude receptiva, de simples aceitação da experiência, e caracteriza-se por três gestos atencionais: a suspensão do fluxo habitual da cognição; o direcionamento da atenção para o interior e o deixar-vir.

A primeira fase, de suspensão, representa uma ruptura com a atitude natural (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006). Essa suspensão da atitude natural, de juízo, pode ser desencadeada por algum acontecimento especial que venha interromper o fluxo cognitivo habitual, como o acontecimento estético, ou o deparar-se com a morte de alguém, provocando a suspensão do tempo. Tal atitude suspensiva pode também ser induzida por outra pessoa ou através de exercícios individuais que exigiriam longo treinamento visando estabilizar essa condição (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006). De acordo com Depraz, Varela e Vermersch (2003), é necessário treinar muito antes de conseguir a atitude suspensiva por si mesmo. As possibilidades, mundana, intersubjetiva ou individual não são excludentes entre si e podem funcionar juntas.

Na segunda fase, a suspensão da atitude natural leva a uma conversão da atenção do “exterior” ao “interior”. Essa suspensão não leva a lembranças ou pensamentos, mas, ao contrário, à saída de si. A atenção “se desprende do espetáculo do mundo para fazer retorno sobre o mundo interior. Em outros termos, a percepção é substituída de maneira majoritária por um ato aperceptivo” (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006, p. 4). Os autores afirmam que essa mudança encontra forte resistência para desviar a atividade cognitiva habitual, que é predominantemente orientada para o mundo exterior.

A terceira fase é o “deixar-vir”, ou aceitação da própria experiência. A atenção que busca é transmutada em uma atenção que encontra, acolhendo elementos de um plano não-egoico ou pré-reflexivo, e caracterizando uma concentração aberta, sem intencionalidade ou foco. Não é possível passar da condição da atenção que busca para o deixar-vir, a suspensão

do controle, sem que ocorra a reversão da atenção do exterior para o interior. Nesta terceira fase, passa-se do movimento para o interior, ainda voluntário, para uma atitude de simples acolhimento ou de escuta. Abre-se mão de uma atenção ativa que busca e passa-se a uma atenção receptiva, que deixa vir, que deixa se revelar. Para se acessar essa atitude, é preciso se atravessar um tempo vazio, de silêncio, de ausência de apreensão dos dados disponíveis já conscientizados (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006, p. 5). Esse ato de entrega enfrentaria, segundo os autores, um grande obstáculo, difícil de ser transposto.

A dificuldade é que tal atitude deve ser atenta e ao mesmo tempo não-dirigida, não-comprometida com nenhum objetivo. Busca-se uma atitude de não buscar nada. Ao tomarmos deliberadamente uma atitude de não-direcionamento da atenção, já a estamos direcionando, tal como pensar em não pensar já é um pensamento, ou tentar ser espontâneo já é uma atitude não-espontânea. A intenção de interrupção da cadeia recognitiva do pensamento pode ser simplesmente apropriada por este contínuo, e a ideia de sair do campo da representação pode ser facilmente apenas mais um ato de reflexão abstrata. Diferentes técnicas tentam superar ou contornar esse desafio desenvolvendo recursos para induzir as passagens entre as fases descritas acima: “O caráter inabitual, e mesmo contranatural dessas duas reversões, traduz-se pela constatação de resistências, de dificuldade em operá-las, e pode por isso mesmo necessitar de estratégias indiretas que permitam efetuá-las, evitando o paradoxo do ‘seja espontâneo’” (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006, p. 5).

Além do mais, não temos muitas ocasiões em que podemos exercê-las casualmente ou em que somos estimulados a isso. De acordo com os autores, há um interesse natural da atenção pelo mundo, do qual ela não se desviaria espontaneamente de modo algum. A atenção seria irresistivelmente capturada pelo mundo. A mudança da atenção para o mundo interior não garante a suspensão da ‘atitude natural’ e a realização do ato refletinte, pois pode significar um voltar-se para a intimidade, trazendo o risco de se entrar em contato com conteúdos pessoais, preocupações, pensamentos conscientes ou inconscientes.

O deixar-*vir* é uma condição em que se está atento e aberto, não possuído pelas pré-concepções, mas absorto na experiência atual. Essa condição de acolhimento, ou de deixar vir, é ato refletinte, também denominada *becoming aware* (às vezes traduzida como “tomada de consciência”). Trata-se de uma condição atencional que “se caracteriza pelo relaxamento de toda a busca voluntária e pelo acolhimento de um modo de receptividade vivido como mais aberto e mais pacífico” (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006, p. 5). O termo “refletinte” marca a diferença em relação ao ato refletido, ou reflexivo, pois no ato refletinte, há uma evitação de confrontar imediatamente a realidade vivida com a linguagem e com os

esquemas do pensamento, mantendo, provisoriamente, uma condição aperceptiva, de silêncio. É “uma disposição passiva de acolhimento, a um deixar-*vir*, que só tem de passivo o nome. Trata-se de fato de um agir eminente” (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006, p. 8).

Depraz, Varela e Vermersch (2003) afirmam que vários modos ou práticas de aprendizagem da atenção podem produzir o ato refletinte (*becoming aware*) e citam sete exemplos: entrevista de explicitação; meditação budista; visão estereoscópica; a reza do coração; a clínica psicanalítica; a sessão de escrita e o aprendizado da filosofia. São práticas totalmente diferentes entre si, pois devemos levar em conta que há uma variabilidade e heterogeneidade de abordagens do ato refletinte, cada uma com seu caráter singular, mas é possível localizar em todas elas a estrutura do método da *epochè*.

Dentre essas práticas, os autores vão destacar a Meditação da Atenção/Consciência, considerando-a um método rigoroso de investigação da experiência que vem sendo utilizado e discutido há mais de dois mil anos. Na meditação, o fluxo de pensamentos em que vivemos habitualmente absorvidos é interrompido de maneira sucessiva, e a pessoa volta a estar presente, ocorrendo uma diminuição gradual da inquietação da mente. A mente inquieta está sempre tentando agarrar-se a algum ponto estável em seu movimento sem fim, e apegar-se a pensamentos, sentimentos e conceitos como se eles fossem uma base sólida. Com a prática meditativa, se desenvolve a capacidade de esvaziar a mente; a experiência presente se intensifica; se estabelece uma unidade mente-corpo e há uma mudança de uma reflexão abstrata desincorporada para uma reflexão atenta, aberta, incorporada. As práticas de meditação criam a expansão do campo da atenção abandonando os padrões habituais e o próprio eu. Conforme os autores,

essas técnicas visam somente produzir esta mudança de direção da atenção, um pouco como se, uma vez provocada tal mudança, o resto (sua utilização exploratória refletinte) acontecesse por si mesmo. Essas técnicas exploram correntemente o fato de que esta direção da atenção para a percepção coincide em parte, a título de suporte orgânico, com uma atenção voltada às sensações cinestésicas e proprioceptivas. Prestando atenção à posição da respiração, ou à distinção do que está tenso e do que não está, somos conduzidos a centrarmos-nos no interior corporal, em seguida psíquico ou mesmo espiritual, e a deixarmos de lado o mundo que se situa para além das fronteiras corporais (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006, p. 7).

A Meditação da Atenção/Consciência apresenta dois estágios: estabilização da mente e o desenvolvimento do *insight*. Esses dois estágios são geralmente abordados no budismo atual

como duas práticas separadas: *Shamatha*¹¹, prática de concentração que visa acalmar e suavizar a mente, e *Vipassana*¹², que é uma técnica para se obter *insight* (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003).

Outra prática que pode contribuir para a abertura e enriquecimento dos processos cognitivos é a Meditação Transcendental (MT), que tem origem no Yoga e é muito difundida no ocidente. Segundo Harold Bloomfield, Michael Cain e Dennis Jaffe (1976, p. 41), a Meditação Transcendental tem como proposta levar os praticantes do nível familiar de suas experiências acordados até um estado de profundo repouso, que combina com um aumento de vigilância, promovendo uma quebra da inércia cognitiva. A mente fica ao mesmo tempo muito tranquila e extremamente alerta. Embora possam surgir pensamentos e sensações, os praticantes falam de longos períodos de percepção vazia, em que se está desperto, mas sem que nenhum objeto específico ocupe a mente. Esse estado é denominado como “pura percepção”, que consiste em estar bem desperto sem ter consciência de nada, a não ser da própria consciência (BLOOMFIELD; CAIN; JAFFE, 1976). Esta não seria uma experiência difícil nem incomum. A pura percepção é, para essa tradição, a natureza básica da mente, mas fica obscurecida pela atividade com os objetos, exatamente como os olhos não podem ver a si mesmos (MAHESH, 1994). A MT fornece um modo de se experimentar regularmente a ‘pura percepção’. Essa experiência pode promover a integração mente-corpo, base de uma reflexão incorporada. A suspensão sem esforço do fluxo do pensamento nesse estado de repouso em alerta parece ter efeitos positivos sobre a saúde física e psíquica. Esse estado favoreceria “um acesso direto àquele nível de mente de onde jorram toda a energia e inteligência humana” (BLOOMFIELD; CAIN; JAFFE, 1976, p. 43).

Um desafio que as práticas têm que enfrentar, cada uma a seu modo, é como encaminhar a atenção para uma atitude que deve ser atenta e ao mesmo tempo não-dirigida. Uma tentativa de produzir ativamente uma atitude que é receptiva e não diretiva, algo como tentar ser espontâneo.

1.1 Os diferentes modos da atenção

Baseado em uma abordagem inventiva da cognição, consideramos que ela está em um constante processo de transformação e que se define pela diferenciação em relação a ela

¹¹A palavra shamatha é utilizada com três significados: 1) estado de foco em um objeto por um período ilimitado; 2) um tipo de prática para atingir esse estado; 3) o aspecto de qualquer estado meditativo que estabeleça máxima estabilidade (Lutz, Dunne, and Davidson, 2007, p. 22).

¹² *Vipassana* em páli ou *Vipashyana* em sânscrito.

mesma. Segundo Vermersch (2002), a atenção é o fundo de flutuação da cognição. A atenção está sempre flutuando, fazendo transformar a cognição. Por conta dessa maleabilidade da atenção, torna-se possível entender que algumas práticas produzam certos regimes atencionais, outros modos de funcionamento da atenção.

Segundo Kastrup, ao se falar da atenção no mundo contemporâneo, o que se destaca é a dispersão resultante da frequente mudança de foco da atenção. Há uma grande quantidade de informação com velocidade acelerada, diante da qual o foco da atenção muda o tempo todo. É um repetido deslocamento do foco atencional impossibilitando a concentração, a duração e a consistência da experiência (KASTRUP, 2008a, p. 158). Algo como ficar mudando constantemente o canal (zapear) da TV. Já no que é chamado comumente de distração, a atenção vagueia, foge do foco da tarefa para um campo maior, para percepções sem finalidade e ideias fluidas. Aquele a que chamamos de distraído poderia estar extremamente concentrado, só que com a atenção em outro lugar.

De acordo com Bloomfield, Cain e Jaffe (1976), o excesso de mudança no foco da atenção sobrecarrega o organismo, comprometendo todos os aspectos da experiência. Perde-se a clareza mental e a capacidade de se relacionar, produzir, tomar decisões, enfim, todos os aspectos da vida da pessoa são afetados. Além disso, fica-se mais exposto a doenças psicossomáticas, à ansiedade e à depressão.

Janice Caiafa (2000) fala de uma “pressa técnica” na contemporaneidade, que se contrapõe ao tempo necessário para a arte e para qualquer experiência subjetiva. “É preciso um lapso de tempo para que a experiência se dê. E é na dimensão da experiência que o desejo se inscreve, assim como a criação poética” (CAIAFA, 2000, p. 18).

Um fenômeno que talvez esteja associado ao padrão atencional contemporâneo é a queixa significativamente frequente das pessoas de que o tempo está passando depressa demais. Não apenas na clínica psicológica mas também na vida cotidiana, são comuns afirmações como “quando eu vejo o dia já passou”. Tal sentimento pode ser decorrente da intensa mudança de foco em que não se pausa em nada, tudo passa muito rápido e nada reverbera, pois o que está em foco é atropelado pelo próximo tema. Não se percebe o corpo, o presente onde efetivamente se dá a experiência, o que promove uma cognição abstrata e desincorporada. E os dias voam, passam quase despercebidos.

Conforme Varela, Thompson e Rosch (2003), os seres humanos normalmente são desvinculados de suas próprias experiências. Há um fluxo de pensamento discursivo que nos afasta da experiência presente. Isso se daria em decorrência da dissociação mente-corpo. Até

as experiências comuns, diárias, estão envolvidas por comentários abstratos. Conforme os autores:

Até mesmo a mais simples ou mais agradável experiência diária – caminhar, comer, conversar, dirigir, ler, esperar, pensar, fazer amor, planejar, arrumar o jardim, beber, lembrar, ir a um terapeuta, escrever, cochilar, emocionar-se, visitar lugares interessantes – passa rapidamente em uma névoa de comentários abstratos enquanto a mente se precipita em direção a sua próxima ocupação mental (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 42)

Um dado significativo no cenário da atenção contemporânea é a crescente aplicação do diagnóstico de TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade), identificado para explicar o baixo rendimento para executar tarefas e dificuldade para seguir regras e desenvolver projetos. Considera-se que a criança não aprende porque não presta atenção. Alan Wallace (2008) argumenta que é preciso oferecer métodos para que adultos e crianças promovam a estabilização da atenção por seus próprios méritos e não através de procedimentos altamente questionáveis, como a prescrição de drogas como a ritalina, apresentada como solução para o TDAH. Ele acredita que o budismo tenha ferramentas a oferecer para a otimização da atenção e com isso prevenir e tratar o TDAH.

Da perspectiva do cognitivismo, que entende a cognição como processo de solução de problemas, a atenção em geral é tomada como condição para que se dê o processo de aprendizagem e o desempenho de tarefas cognitivas. A falha no trato com as informações externas é sinal de pouca atenção e baixa capacidade de concentração. Em uma abordagem inventiva da cognição, o processo atencional vai além de prestar atenção a tarefas e buscar informações. Quando se restringe a atenção ao ato de prestar atenção, a concentração fica identificada com a focalização. No entanto, os dois atos não se sobrepõem porque é possível haver focalização sem concentração e concentração sem foco. Foco sem concentração é o que predomina na cognição contemporânea. Há ainda uma outra possibilidade que, de acordo com Kastrup (2008a), seria fundamental no processo de invenção: a concentração sem foco, presente em práticas meditativas.

Kastrup (2008a) questiona se haveria um funcionamento cognitivo em que a atenção estaria ausente, e também se o processo atencional é o mesmo quando estamos diante de uma obra de arte ou buscando a solução de um problema matemático, lendo um texto ou vendo TV.

No fim do século XIX, William James (1945) já afirmava que a atenção não se restringe a prestar atenção; ela incluiria foco e margem. James apontava que a atenção voluntária opera por uma sucessão de puxões: “não há atenção voluntária sustentada por mais

de alguns segundos. [...] O que a torna sustentada por mais tempo é uma repetição de esforços sucessivos” (JAMES, 1945, p. 388).

Após um longo período em que o tema da atenção esteve colocado em segundo plano, ou mesmo eclipsado na história da psicologia, ele volta a ser investigado de forma mais rigorosa na década de 1990, o que ocorre, em grande parte, em decorrência do enfraquecimento do behaviorismo. Neste momento volta-se a levar em conta a dimensão da experiência na cognição, rompendo com a visão positivista que impedia então uma ciência da experiência, apesar da psicologia ter sido definida no final do século XIX como uma ciência rigorosa da experiência. Neste contexto, surgem críticas à concepção que entendia a atenção segundo o modelo cognitivista do tubo, um canal único que a restringiria a um processo de seleção de informações. Estas seriam processadas de modo linear, através de sequências de *inputs* e *outputs*, conforme defendia Donald Broadbent (1962) em seus estudos da atenção. Tais críticas partem de autores como Camus (1996), Mialet (1999), Arvidson (2000) e Vermersh (2002).

Segundo Vermersch (2002), a atenção não é um processo específico, mas vem sempre ligado a outros, como a percepção e a memória, com um funcionamento transversal. Ele a define como o fundo de flutuação da cognição. Vermersch vai além da ideia de atenção flutuante de Freud, que a via como um tipo específico de atenção (Freud, 1969). Para Vermersch, a atenção é sempre flutuação. Não há atenção estável; é próprio dela ser instável. Por isso, seriam necessários os puxões de que fala James, para mantê-la focada. Há várias práticas que podem produzir, como efeito, diferentes estabilizações da atenção: estudar, ler, meditar, etc. Práticas que a estabilizam e até fazem a atenção trabalhar melhor com objetos moventes, como se dá no processo de criação. Nesse caso, há concentração no acompanhamento dos processos, sem que ocorra necessariamente focalização.

Na mesma direção de James, Sven Arvidson (2000) discorda da correspondência entre consciência e foco da atenção. A atenção seria tridimensional, composta de tema, campo temático e margem. O tema corresponde ao foco; o campo é aquilo que está relacionado ao tema, e a margem abarca tudo aquilo que é mais longínquo ou mesmo irrelevante para o tema. A atenção deslizaria nesses três níveis em um vai e vem. Ele comenta que em poucas exceções, as quais chama de casos limite (como alguns estados meditativos, dentre eles o *samadhi*¹³), não se daria a diferenciação entre foco da atenção e o contexto desse foco. Não

¹³ A palavra *samadhi* varia de sentido em diferentes tradições, mas está sempre associada à estabilização da atenção, ao aquietamento alerta da mente. O *samadhi* pode apresentar vários graus de intensidade.

ocorreria a distinção entre figura e fundo. Para Arvidson, a consciência estaria sempre presente, mesmo quando a atenção não está focada. Em decorrência de sua continuidade temporal, a consciência produziria um senso de eu contínuo, mas esse eu não seria o fundamento da consciência. Daí surge uma concepção não-egoica da consciência que daria um senso fraco de continuidade no tempo, se comparado com concepções que defendem o eu como centro e fonte. De acordo com Arvidson (2000), a atenção não é um processo sempre pilotado por um eu, e o eu não seria o centro ou a fonte do processo de conhecimento.

A ideia de que o eu não seria o centro da consciência coincide com a visão de Varela, Thompson e Rosch (2003), que afirmam que o eu é uma formação que emerge e desaparece a partir de um fundo da cognição que é pré-egoico, composto de redes pré-simbólicas e elementos não representacionais. Arvidson (2000) também afirma que o eu não é fundacional, mas que surge e desaparece no fluxo da consciência.

Na concepção budista, um eu permanente seria da ordem da crença. Essa crença seria a fonte do sofrimento humano, por nos apegarmos à ideia de um *self* fixo e não encontrarmos esse eu estável em nós. As práticas budistas buscariam a constatação dessa ausência de um eu, o “sentido experiencial real de ‘ninguém dentro de casa’” (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 74). Trata-se de perceber que a todo momento acontecem e terminam novas experiências em um fluxo que alterna ocorrências mentais momentâneas. Essa alternância inclui as percepções e também aquele que percebe. Não há uma pessoa que permanece constante e experienciando; o eu também seria transitório.

Conforme explicitado por Depraz, Varela e Vermersch (2003), o problema da atenção muda quando ela é colocada em suspensão e redirecionada para dentro. A atenção voltada para o interior não acessa representações, e não fica no domínio do eu. Fica num vazio, uma suspensão que evita a reconhecimento e acessa a virtualidade de si. Algo que nos habita e que o eu não conhece nem controla. Nessa situação, a atenção acessa o fluxo inventivo da cognição.

No budismo, encontramos a ideia de que o fluxo da atenção se daria por pulsações. Ocorreriam cerca de seiscentos pulsos ou momentos de cognição por segundo, os quais se dariam num *continuum* semelhante às sequências de imagens em um filme. Só aproveitaríamos uma pequena parte dessas “seiscentas oportunidades de cada segundo para aprendermos alguns aspectos da realidade, [...] normalmente aprendemos as coisas numa taxa bem mais lenta que isso” (WALLACE, 2008, p. 104). A atenção é altamente seletiva, e embora muitas impressões se apresentem à percepção, notamos apenas uma pequena parte delas.

Podemos compreender a alta instabilidade da atenção na contemporaneidade como decorrente da aceleração da mudança de foco. Essa aceleração traz como consequência um baixo aproveitamento desses pulsos, pois a estabilidade atencional estaria associada a permanecermos mais pulsos no objeto escolhido.

A estabilidade atencional é uma medida da quantidade de determinados impulsos da percepção, que estão focados em nosso objeto desejado. Por exemplo, se tivermos cinquenta momentos de determinada cognição por segundo, e todas as cinquenta forem focadas nas sensações táteis da respiração, isso indica um grau relativamente alto de estabilidade. Uma mente distraída, por outro lado, tem uma grande proporção destes determinados momentos espalhados em campos diferentes da percepção. A estabilidade é coerência em relação ao objeto escolhido. Quando relaxamos e nossa atenção estabiliza, se a vivacidade aumenta, podemos experienciar uma densidade mais elevada dos momentos de determinada consciência em cada segundo (WALLACE, 2008, p. 104).

Note-se que Wallace não trabalha com a distinção entre os conceitos de distração e dispersão, diferentemente de Kastrup (2008a), que diferencia os dois conceitos. O que Wallace chama de distração é similar ao que Kastrup denomina dispersão, que, para ela, se refere à atenção daquele que muda de foco incessantemente sem deter-se em nada. A distração estaria ligada à ausência de uma atenção operacional e teria seu papel no processo de criação, ao deixar a atenção voltada para um campo mais amplo e aberto, fora do foco da tarefa.

Outro aspecto importante a ser ressaltado é a possibilidade de uma pausa ou intervalo, que precede a reconhecimento e seus processos de classificação, conceituação, identificação e outros:

De acordo com a psicologia budista, quando detectamos algo através de qualquer um dos nossos seis sentidos – visão, audição, olfato, paladar, tato e percepção mental – há um breve momento antes que a mente processe os conceitos e os rótulos em nossa experiência imediata (WALLACE, 2008, p. 103).

Segundo Wallace (2008), a capacidade de discernir esse instante de silêncio antes que ocorra a conceituação ou a classificação em algo já anteriormente conhecido proporciona uma compreensão melhor do fenômeno percebido. De acordo com sua perspectiva, a meditação cria um intervalo entre uma primeira percepção e a reconhecimento. Daí a importância conferida à formação de hábitos e ao aprendizado da atenção. Nas palavras de Mariana Ferreira (2006, p. 32), “busca-se assim criar um espaço de liberdade nesse ciclo extremamente rápido e impulsivo de ações perceptivamente guiadas, para que possamos agir de forma diferente, mais livre e criativa”.

A meditação parece influenciar a atenção de modo bem específico. Wallace (2008) argumenta que, embora muitos cientistas afirmem que a mente é inerentemente instável, é

possível melhorar de forma dramática a atenção, sendo possível refiná-la a níveis extraordinários. Segundo Wallace (2008), a prática regular da meditação produz uma mente assentada num estado de alerta equilibrado, proporcionando maior capacidade de associações originais e *insights*. A criação depende da atenção sustentada. Uma mente que divaga não permite que ela se manifeste.

Para James (1945, p. 388), a atenção resoluta proporcionaria as vantagens de se trabalhar mais rápido e com menos desgaste. Ele acreditava que essa capacidade seria fixa e imutável para cada indivíduo e afirmava que se pode manter a atenção em uma sucessão de objetos interrelacionados em um único tópico, mas não em um objeto fixo. “Ninguém pode manter a atenção continuamente em um objeto que não muda”. James, de qualquer modo, considerava fundamental a capacidade de trazer de volta voluntariamente uma atenção fugitiva. “Uma educação que melhorasse essa faculdade seria a educação por excelência”. No entanto James conclui que é difícil desenvolver práticas para isso” (JAMES, 1945, p. 391).

Como as práticas meditativas poderiam contribuir nessa melhora da capacidade atencional? Wallace (2008) afirma que existem métodos que podem reforçar o “músculo da atenção” e apresenta a prática de meditação *Shamatha*, acentuando que qualquer um pode beneficiar-se dos 2.500 anos de história dessa tradição. Entretanto, é importante ressaltar que a atenção sofre deslocamentos no decorrer da história.¹⁴ Não é um dado natural que atravessa o tempo, mantendo-se o mesmo desde a antiguidade até os dias de hoje.

A tradição da meditação atenta defende a necessidade da estabilização da atenção e oferece a meditação *Shamatha* como método para chegar a ela. A proposta da meditação *Shamatha* é que o praticante progrida através de diferentes estágios, conforme vai lidando de forma mais sutil com dois obstáculos: a agitação mental e a lassidão. A mente não-treinada é disfuncional, oscilando entre esses dois obstáculos.

Kenchen Thrangu Rimpochê (2001, p. 136) comenta quatro características no modo de estar atento durante a meditação: a primeira é a atenção permeável, em que a mente fica completamente alerta e aberta. É uma atenção plena, não-conceitual, “e não um pensamento ligado a alguma coisa”. A segunda é a que se refere à atenção focada em um objeto durante a meditação (como no caso de *Shamatha*). A terceira é a utilizada pelos eruditos que focam a atenção nos aspectos da existência, enfoques técnicos e filosóficos. A quarta característica é aquela em que o praticante reflete repetidamente sobre como são as emoções perturbadoras, e o quanto é importante livrar-se delas.

¹⁴ Para uma análise da história da atenção, ver J. Crary (1999).

O objetivo principal do desenvolvimento de *Shamatha* é aplicar a estabilidade otimizada e a vivacidade da atenção ao questionamento experiencial na natureza da realidade. Essa é uma meta fundamental no budismo, o próprio termo *budha* significa literalmente ‘aquele que está desperto’ (WALLACE, 2008).

Para se alcançar esta condição de estar plenamente desperto, a prática *Shamatha* não seria suficiente. O budismo utiliza-se comumente, como no caso da Atenção / Consciência, de *Shamatha*, estabilização da atenção, acompanhada de *Vipassana*, prática contemplativa que busca o *insight*. A “libertação é obtida através da *Vipashyana*, ou meditação de *insight*, que resulta em sabedoria” (WALLACE, 2008, p. 165). Entretanto, *Vipassana* depende da estabilidade atencional de *Shamatha*. Essa combinação, segundo Wallace (2008), eliminaria irreversivelmente a ignorância e a ilusão que estão na raiz do sofrimento. Um *insight* fundamental é que a crença em um ser fixo seria um engano. Como nos descrevem Varela, Thompson e Rosch (2003, p. 92)

assim, a única coisa que não descobrimos foi um *self* ou ego realmente existente. Mas observe que encontramos a experiência. Na verdade, penetramos no próprio centro do turbilhão de nossa experiência, e simplesmente não pudemos discernir ali nenhum *self*, nenhum eu.

A descoberta da inexistência do *self* não seria uma perda, mas o início de um sentimento de libertação de crenças fixas. Seria uma abertura para uma transformação, pois “o desenvolvimento progressivo do *insight* intensifica a experiência de atenção calma e expande o espaço dentro do qual todos os surgimentos de experiência ocorrem” (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 92).

Varela, Thompson e Rosch (2003) referem-se a esse sistema que envolve *Shamatha* e *Vipassana* como método da Atenção/Consciência. A importância da prática da Atenção/Consciência para os estudos da cognição é devida ao fato de ser um método para investigar e saber o que é a experiência humana. O budismo, recorrendo a *Shamatha* e a *Vipassana*, teria meios rigorosos para investigar a origem, a natureza e o potencial da consciência.

Vipassana remove os aspectos cognitivos que normalmente obscurecem a reflexividade explícita da experiência, aproximando o praticante da compreensão da *awareness* fundamental que seria a estrutura ou natureza básica da própria consciência e da qual deriva a faculdade aperceptiva.

A faculdade aperceptiva é derivada da mais fundamental ‘*awareness*’, que é a natureza básica ou estrutura da própria consciência. Logo, uma técnica meditativa que remove os aspectos cognitivos que normalmente obscurecem a reflexividade explícita da experiência aproxima o praticante da

compreensão da ‘*awareness*’ fundamental (LUTZ; DUNNE; DAVIDSON, 2007, p. 31).

No caso da MT, desde o início não se recorre ao controle ou direcionamento, nem se deixa a mente simplesmente vagando a mercê do fluxo de reconhecimento. O praticante pensa calmamente em um objeto mental chamado mantra¹⁵, sem esforço, como se pensa qualquer outro pensamento, sem concentrar-se nele, permanecendo ativo mas ‘sem comando’. Essa atitude leva a um desligamento do funcionamento habitual que mantém a mente envolvida com pensamentos definidos, e que se desenvolvem. A atividade mental vai se reduzindo, sem que o praticante adormeça, até que a percepção se assenta por completo, mantendo-se acesa e sem objeto e estabilizando plenamente a atenção. Não há um monitoramento da atenção tentando evitar a lassidão e exaltação, como na *Shamatha*. Na perspectiva da MT essa atitude de controle reativaria a interferência do ego no processo.

A retirada da atenção dos aspectos variáveis da experiência durante a prática não significa que as práticas de meditação atenta budistas e a Meditação Transcendental busquem afastar o sujeito do mundo. Ao contrário, capacitam a atenção e a consciência a estarem plenamente presentes. A atenção plenamente presente promove uma experiência que não é recoberta pela experiência passada e está associada ao fato de ser destituída de um eu. Por meio da atenção, os praticantes começam a interromper padrões automáticos de comportamento condicionado.

1.2 A aprendizagem inventiva do arqueiro Zen

Um texto que pode ilustrar o processo de aprendizagem da atenção na cognição inventiva é o livro *A arte cavalheiresca do arqueiro zen* (HERRIGEL 2001), em que o autor, um alemão, professor de filosofia que morando no Japão e lecionando na universidade de Tohoku, recebe ensinamentos de um mestre Zen na arte do tiro com arco. No início, houve resistência do mestre em aceitar um ocidental como discípulo. O mestre somente o aceitou depois que ele garantiu que queria aprender não para se divertir, mas para penetrar na doutrina do Zen.

Diferentemente do esportista que busca apenas excelência técnica, para o arqueiro Zen o estudo e treino exaustivo não são suficientes, embora necessários. Do modo como é

¹⁵ Mantras são palavras que no caso da MT não têm significado e não devem ser pronunciados, mas sim pensados vagamente.

praticado de acordo com o *Zen*, a arte do arqueiro busca exercitar e estabelecer um outro funcionamento cognitivo. Não se trata de simplesmente acertar o alvo, o que da perspectiva abordada nessa dissertação seria entendido como resolução de problemas, mas de transformar os processos atencionais. Busca-se desenvolver “a apreensão intuitiva de que ser é vir a ser, e vir a ser é ser” (HERRIGEL, 2001, p. 11). Trata-se de transformar o domínio técnico do tiro com arco em “uma arte sem arte” (HERRIGEL, 2001, p. 10).

Para além da aquisição de conhecimento, nesse processo as relações cognitivas são abertas, não predeterminadas. Por isso, o *Zen* só poderia ser transmitido pela prática, não aceitando esquematizações. Não se pode aprender nos livros. O mestre e o discípulo vão interagindo com o imprevisível, gerando um conhecimento baseado e construído na experiência do arqueiro, com a orientação de seu mestre. No início dos ensinamentos, o mestre encaminha o discípulo através de prolongados e exaustivos exercícios que consistem apenas em se manter segurando o arco percebendo a tensão da mão tensionando a corda, e buscando o relaxamento do ombro e das costas. Um dos desafios é o aluno se desvencilhar dos hábitos e noções pré-concebidas, como a ideia de que é um sujeito que deve acertar um alvo, objeto distinto e separado do arqueiro. O ensinamento não parte da ideia de um mundo pré-concebido representado por uma mente pré-concebida. É a atuação de um mundo e uma mente se configurando juntos, a partir de uma diversidade de ações desempenhadas pelo arqueiro no mundo durante seu aprendizado.

Portanto, não se trata de associar elementos, ou de uma soma de atitudes com o arco, como se poderia pensar nas perspectivas clássicas da psicologia da aprendizagem. A relação arqueiro e arco não deve se limitar a ser uma relação sujeito/objeto; o arco não é encarado como um objeto fixo e pré-definido em um mundo predeterminado, diante do qual um sujeito pré-existente, o mesmo de antes do aprendizado, deve atuar como um ser separado. O atirador, o arco e o alvo vão interagindo mutuamente em uma circularidade que, de acordo com Varela, Thompson e Rosch (2003), é a circularidade da própria vida. “No fundo o atirador aponta para si mesmo e talvez em si mesmo consiga acertar” (HERRIGEL, 2001, p. 16). Não se trata de adquirir o saber atirar, ou adaptar o arqueiro ao arco. Inventa-se uma relação, ou unidade arqueiro, arco, flecha e alvo, que não está dada no mundo *a priori*. É invenção de um problema, antes que a solução de um problema.

Se pensarmos a partir dos três gestos da *epochè*, nesta primeira fase do aprendizado do arqueiro, temos a suspensão, induzida pelo mestre e por meio de exercícios de estiramento do arco. Há uma problematização radical do ato de atirar com o arco em que a atitude “natural”

de buscar o alvo é colocada entre parênteses, é levada à suspensão. O arqueiro não dispara a flecha, mantém a corda tensionada e imóvel sem soltá-la.

Na história narrada no livro, depois de longo período de grandes dificuldades, um dia o discípulo perde a paciência e só então o mestre apresenta a respiração adequada, que seria decisiva para que o aprendiz atingisse essa atitude suspensiva em si mesmo. Depois de muita prática, por fim, a respiração adequada se tornou “natural”. “Às vezes tinha a sensação de não respirar, mas de *ser respirado*,¹⁶ por estranho que pareça” (HERRIGEL, 2001, p. 34). A partir desse novo padrão respiratório, o mestre começou a ensinar o tiro propriamente dito. Embora o tiro com arco estivesse dividido em várias fases – segurar o arco, colocar a flecha, levantar o arco, tensionar a corda, e disparar –, dava a impressão, a partir da respiração adequada, de um acontecimento único, vivido em si mesmo.

Após um ano de prática, o aluno conseguia esticar e manter o arco tenso, mantendo o corpo relaxado, o que significava, segundo o mestre, “esticar o arco espiritualmente” (HERRIGEL, 2001, p. 35). Não se tratava de um truque técnico, mas de uma respiração nova, que abria novas possibilidades. Este relaxamento seria condição para a ocorrência de um mergulho interior, o que nos remete ao segundo gesto da *epochè*, a conversão da atenção do exterior para o interior (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2003). Para isso, era necessária uma intensa concentração na respiração até só existir a respiração, que então ia ficando mais lenta. Ela é descrita como um “agradável estado de recolhimento” que pode não ser duradouro, sendo interrompido por pensamentos, preocupações, sentimentos. Se o aprendiz persiste em se concentrar na respiração, chega a um estado de incrível leveza em que não há pensamentos definidos e não se espera nem projeta nada (HERRIGEL, 2001, p. 46). Neste ponto, a percepção é substituída por um ato aperceptivo.

A orientação do mestre é que o discípulo não tente disparar o arco. Ele deve apenas esperar para que o arco dispare por si, mirando sem mirar, e apenas observando a mão tensa e o corpo relaxado; a tensão da corda contra o dedo pronta para ser disparada em direção ao alvo. Deve manter a atenção sem foco, que não se liga a nada e, portanto, mantém total mobilidade. É a partir dessa condição que se deve atingir o alvo. “Antes de qualquer ação e desempenho, antes de toda entrega e assimilação, deve-se provocar essa presença do espiritual e assegurá-lo por meio do exercício” (HERRIGEL, 2001, p. 49). Nesta condição atencional, em que se deixa de buscar, entram em cena elementos de um plano pré-reflexivo, pré-egoico, sem a pilotagem de um eu. Simples acolhimento da experiência. Essa atitude caracteriza-se

¹⁶ Grifo do autor.

como a atitude de deixar-vir, o terceiro gesto da *epochè* (DEPRAZ, VARELA E VERMERSCH, 2003), “um estado livre de intenção e do eu, que o mestre chama de espiritual” (HERRIGEL 2001, p. 48).

O aluno, nesta altura, tinha mais de três anos de prática. Ficou paralisado diante do impasse entre agir e não agir e perdia todos os tiros. O fracasso parecia afetar muito mais o aluno do que o mestre, o qual afirmava que “somente se o próprio arqueiro se surpreender com a saída da flecha é que o tiro sai suavemente, como se a corda cortar de repente o polegar que a retém, sem que se abra a mão intencionalmente” (HERRIGEL, 2001, p. 40). É preciso aprender a esperar desprendendo-se de si; deixar só a tensão do arco sem nenhuma intenção.

Diante do desafio de deixar acontecer enquanto deseja acertar o alvo, entre a espera livre de intenção e o disparo da flecha, o discípulo, aflito, inicia então um diálogo com o mestre:

- Então, o que devo fazer?
 - Tem que aprender a esperar.
 - Como se aprende a esperar?
 - Desprendendo-se de si mesmo, deixando para trás tudo o que tem e o que é, de maneira que do senhor nada restará, a não ser a tensão sem nenhuma intenção.
 - Quer dizer que devo, intencionalmente, perder a intenção?
- (HERRIGEL, 2001, p. 43)

O mestre simplesmente deu prosseguimento aos treinamentos. O aprendiz ainda não conseguia deixar de pensar no disparo e de provocá-lo. O mestre o orienta então para que ele permaneça na maior tensão possível até que o disparo ‘caia’; o tiro deve ‘cair’, desprender-se do arqueiro antes de ele pensar nisso. Superar essa dificuldade levou cerca de dois anos.

A certa altura, o discípulo desenvolveu truques técnicos baseados no controle para acertar o alvo. Havia resolvido o problema. Mas, para o mestre, que percebeu imediatamente, não se tratava apenas de acertar o alvo. Sendo assim, negou-se a continuar ensinando. Havia sido enganado pelo discípulo. Depois de aceitá-lo de volta, o mestre explicou que não é a intenção do arqueiro que atira, “algo dispara. [...] E o que é esse algo? Quando o senhor souber não precisará mais de mim” (HERRIGEL, 2001, p. 63).

Durante o processo, arqueiro e arco deixam de ser entidades opostas tornando-se uma única realidade. Essa não-consciência só se torna possível se o arqueiro desprender-se de si próprio, sem no entanto desprezar seu preparo e habilidade técnica. É uma luta do arqueiro com ele mesmo, até que aquele que mira seja simultaneamente o que é mirado, o que atinge e o que é atingido. Então “a arte deixa de ser arte, o tiro deixa de ser tiro, pois será um tiro sem arco e sem flecha” (HERRIGEL, 2001, p. 17).

O discípulo continuava treinando os tiros exaustivamente, até que um dia o mestre disse que “algo” acabara de atirar. No estado de tensão máxima, o disparo “caiu”. A partir daí, os tiros perfeitos se davam por si mesmos, sem intervenção do arqueiro. “Como era possível que minha mão direita, firmemente fechada, se abrisse sem que eu soubesse e ainda saiba explicar? [...] Desse vazio absoluto desabrocha, maravilhosamente, o ato puro” (HERRIGEL, 2001, p. 64). O discípulo descreve que depois de um tiro executado com perfeição vem uma sensação de frescor, “um estado extraordinariamente delicioso” (HERRIGEL, 2001, p. 65), mas o mestre assinala que se deve ignorar tal estado para não ser apropriado por ele.

A partir do estabelecimento nessa condição de deixar-*vir*, tornou-se cada vez mais fácil e agradável para o discípulo levar a cabo as sugestões técnicas propostas pelo mestre e suas próprias descobertas. Neste ponto, o discípulo já compreendeu plenamente que a técnica, ao ser aprendida, deve ser praticada até a exaustão, até que, esquecido de si mesmo, se execute simplesmente deixando acontecer, espontaneamente sem o controle da reflexão. O mestre levou o aprendiz a descobrir que o duro aprendizado que exige resignação e leva ao “domínio perfeito de uma arte, longe de oprimir, libera” (HERRIGEL 2001, p. 51).

Um dia, no final de seu aprendizado, depois de seis anos, o discípulo diz ao mestre:

Sou eu quem estira o arco ou é o arco que me leva ao estado de máxima tensão? Sou eu quem acerta no alvo ou é o alvo que acerta em mim? O *algo*¹⁷ é espiritual, visto com os olhos do corpo ou é corporal, visto com os do espírito? São as duas coisas ao mesmo tempo ou nenhuma? Todas essas coisas, o arco, a flecha, o alvo e eu estamos enredados de tal maneira que não consigo separá-las. E até o desejo de fazê-lo desapareceu. Porque, quando seguro o arco e disparo, tudo fica tão claro, tão unívoco, tão ridiculamente simples (...) (HERRIGEL, 2001, p. 74).

Os modos atencionais desenvolvidos no aprendizado do arqueiro *Zen* apresentam estreita relação com os cultivados em outras práticas de meditação. Trata-se de aprender a estabelecer uma atitude atencional comprometida com a atual, com a experiência presente, e não com os conteúdos representacionais. Uma atenção voltada para a experiência imediata, e não para ideias, conceitos, e abstrações. Tanto no aprendizado do arqueiro *Zen* quanto em outras práticas de meditação, não é possível nem conveniente estabelecer esquemas fixos e previsíveis. É um aprendizado de processos e não de conteúdos, que deve, portanto, preservar um grau de imprevisibilidade. Pode-se dizer que se trata também de um desaprendizado, pois é necessário que o aprendiz liberte-se de noções pré-concebidas e hábitos cristalizados. Não é só aquisição de conhecimento, é construção das condições para que se produza conhecimento. Não é o conhecimento de regras predeterminadas, mas a capacidade de organizar os fluxos

¹⁷ Grifo do autor.

imprevisíveis sem paralisá-los em esquemas rígidos. Há uma circularidade, pois as condições necessárias para o aprendizado são também aprendidas, sendo causa e efeito do mesmo.

Tal aprendizado se baseia numa condição de deixar-vir, em que mundo e sujeito se coengendram a partir da experiência, e não na ideia de um sujeito predeterminado que conhece, ou melhor, reconhece um mundo predeterminado. O treinamento com o arco não é uma repetição mecânica de um mesmo ato para que enfim se possa criar uma conduta automática. A repetição extenuante no treino é experiência incessante. É uma atividade criadora que pode interromper a análise, permitindo que se escape do controle da representação, promovendo a incorporação dessa prática.

Surge uma atitude de não-ação, tanto na aprendizagem do arqueiro quanto em outras práticas, que não é mera passividade. É a espera que permite que algo dispare. Para isso, é preciso estabelecer-se na atenção sem foco, não ligada a nada e, portanto, disponível para todas as possibilidades. Dispara-se a flecha a partir dessa condição.

Estabelece-se uma condição atencional que não é ativa, pilotada por um eu que decide quando atirar, mas também não é passiva, em que não se atira ou se atira automaticamente. Trata-se de uma atenção sem foco, um estado de alerta em que não há controle nem se fica a mercê do automatismo. É uma atenção a si, aberta aos encontros; o tiro pode “cair” a qualquer momento. Uma aliança do treinamento exaustivo com a surpresa. “Algo” dispara, o “ato puro” acontece.

2 - Práticas de Meditação

As tradições hindu e budista, surgidas na Índia clássica, valorizaram e sistematizaram procedimentos que nós chamariamos de práticas de subjetivação. A filosofia indiana desenvolveu um amplo entendimento sobre o que classificaríamos hoje como cognição. Elaboraram-se teorias, exploraram-se profundamente os processos atencionais, mas a preocupação fundamental foi sempre a transformação e não só o entendimento. Decorre daí que, nas tradições indianas, houve sempre valorização da experiência e nunca de uma abordagem abstrata. Sempre estiveram presentes práticas e disciplinas, dentre elas diversos métodos de meditação. Para essas tradições, a consciência comum seria apenas uma modalidade possível e restrita, podendo ser transformada por determinadas práticas. O conhecimento esteve sempre a serviço das transformações existenciais.

A importância das práticas de meditação decorre da possibilidade de abandonar uma atividade habitual, encarada como natural. Esse afastamento pode ser facilmente entendido como escapismo, ou um desejo de nada, na busca de se evitar o sofrimento. Embora o fantasma da negação da vida, do nihilismo, certamente esteja sempre rondando esses saberes, e muitas vezes esteja infiltrado neles, a retirada da atenção de uma atitude habitual em lugar de negação do mundo e de autoengano pode ser encontro com esse mundo para além das ideias que criamos sobre ele e sobre nós. Essas ideias, sim, para o budismo, são causadoras de sofrimento.

As práticas de meditação são modos de se interromper o fluxo de pensamentos no qual nossa atenção está enredada e de nos depararmos com a experiência presente a partir do silêncio instaurado em nossa mente. Determinadas práticas de meditação parecem interromper intencionalmente a quebra da continuidade cognitiva da cadeia horizontal do pensamento, promovendo uma atitude atencional ao mesmo tempo concentrada e aberta.

O Yoga delinea certas práticas para se obter a liberação a partir da interrupção do fluxo atencional. Patanjali, que sistematizou o Yoga por volta do séc. III a.C., afirma no início dos seus Yoga-Sutras¹⁸ que o Yoga atua intencionalmente sobre as atividades espontâneas da substância mental (ZIMMER, 1986, p. 204).

A tradição budista sempre deu importância fundamental à prática da atenção, à mente sempre presente, à atenção na experiência incorporada de cada dia. Por outro lado, a Meditação Transcendental, prática que tem sua base no Yoga, produz um estado de repouso

¹⁸ Texto fundamental da tradição do Yoga.

em alerta que parece apresentar uma atitude atencional específica, um estado em que a mente fica silenciosa, sem objeto, enquanto se mantém extremamente alerta (BLOOMFIELD; CAIN; JAFFE, 1976).

Silêncio, ausência de som, parece aqui um termo adequado. De acordo com Bill Viola, a música indiana vai subtraindo os sons até que se chega ao silêncio, o que leva a um ponto não-específico (VIOLA, 2003, p. 62), enquanto a música ocidental tem um princípio aditivo, parte do silêncio e vai superpondo os sons. Na música indiana, todas as notas e formas musicais possíveis estão presentes desde o princípio. Isso é representado pelo tambura, um instrumento com quatro ou cinco cordas que sustenta um bordão que se mantém durante toda execução, como se estivesse sempre presente, sem início nem fim. Viola comenta: “a ideia de um campo sonoro sempre presente desloca a ênfase dos objetos da percepção para o campo no qual a percepção ocorre: um ponto de vista não específico” (VIOLA, 2003, p. 62). Essa condição de uma atenção sem foco desfaz o ponto de vista do observador, como nas catedrais em que o som não parece vir de um local específico e a perspectiva é a do espaço inteiro, “o ponto de vista do ar” (VIOLA, 2003, p. 63).

Tal condição remete ao que Wallace (2008) e Bloomfield, Cain e Jaffe (1976) chamam de consciência pura, e ao que é denominado por Varela, Thompson e Rosch (2003) de consciência aberta. A “consciência pura” é uma experiência de si própria, vazia de qualquer objeto sensorial e silenciosa. É uma experiência sem som, cor, pensamento ou sentimento, ou seja, sem nenhum conteúdo determinado. É a dimensão onipresente de todo e qualquer ato que se vivencie, já que é independente de todos os conteúdos ordinários da experiência. Suas características são “um sentido de clareza ou de luminosidade implícita capaz de manifestar todos os modos de aparecimento” (SADE, 2009, p. 164).

O ato refletinte, possivelmente acessado tanto pelas práticas budistas quanto pela meditação transcendental, parece ser uma experiência fundamental de um campo de silêncio vivo, de onde brotaria o “ato puro”.

Não o silêncio como refúgio
 não o silêncio como abrigo.
 O silêncio como fonte
 o silêncio como usina.

(TEIXEIRA, 2003).

2.1 As práticas budistas de meditação atenta

O budismo se espalhou do planalto do Ganges na Índia por várias regiões da Ásia a partir do século V a.C., gerando várias tradições. Cada uma elaborou suas próprias

interpretações das técnicas originais da Índia, fazendo surgir variados tipos de meditação (LUTZ; DUNE; DAVIDSON, 2007, p. 14). A partir das últimas décadas do século XX, criou raízes no ocidente e começou a florescer como uma tradição viva (VARELA, THOMPSON E ROSCH, 2003, p. 39).

O budismo sempre esteve voltado para o fim do sofrimento e sempre entendeu que, para tal objetivo, seriam necessárias transformações na subjetividade. Há dois axiomas no tratado do *abhidharma*¹⁹: um é que o objetivo central do budismo é a eliminação do sofrimento, e o outro é que um método efetivo para eliminar o sofrimento deve envolver mudanças nos estados cognitivo e emocional (LUTZ; DUNE; DAVIDSON, 2007, p. 9). As diversas tradições budistas são muito diferentes entre si nos modos de buscar essas mudanças e divergem sobre os defeitos que devem ser eliminados, os aspectos a serem induzidos e os melhores métodos para tais objetivos (LUTZ; DUNE; DAVIDSON, 2007, p. 10). Elas visam à compreensão do cossurgimento dependente de todos os fenômenos e apresentam diversas práticas para entender nossa profunda interexistência e para lidar com a realidade em termos de impermanência.

As práticas sobre a atenção a partir dos ensinamentos de Budha se dividem em três modos: a moralidade, a meditação concentrada (*Shamatha*, que Dalai Lama chama de tranquila absorção) e a sabedoria (*Vipassana*, que Dalai Lama chama de compreensão especial) (DALAI LAMA, 2003, p. 30). A disciplina sobre a moralidade visa à remoção das distrações externas, buscando manter a consciência plena dos atos físicos e verbais. É necessário superar as distrações externas antes das distrações internas, mais sutis (DALAI LAMA, 2003, p. 33). A moralidade no budismo se baseia em ajudar os outros ou, pelo menos, em não atrapalhar (DALAI LAMA, 2003, p. 37), um código moral básico baseado em “não violência” (*Ahimsa*²⁰) e compaixão (LUTZ; DUNE; DAVIDSON, 2007, p. 25). A prática atencional consiste em observar e evitar ações físicas e mentais que possam prejudicar os outros (DALAI LAMA, 2003, p. 38).

Varela, Thompson e Rosch (2003, p. 47) destacam da tradição budista a prática da Atenção/Consciência. Tal opção decorre de ser um método para levar a pessoa a uma atitude atenta à sua própria experiência. “A meditação atenção/consciência pode ser considerada um tipo de experimentação que faz descobertas sobre a natureza e o comportamento da mente – um tipo de experimentação que é incorporada e aberta”. O praticante deve estar atento,

¹⁹ Escritura dos primórdios do budismo.

²⁰ Princípio ético-religioso que consiste na rejeição constante da violência e no respeito absoluto a toda forma de vida.

deixando a mente seguir seu próprio curso, pois, dessa forma, a mente vai se esvaziando, permitindo que a atividade natural da mente de ser observadora e estar alerta se manifeste. O conhecimento decorrente dessas observações é tratado pelos professores budistas como descobertas, e não como credos ou doutrinas. (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003). O conhecimento budista, com vinte e cinco séculos, “é um experimento muito elaborado das capacidades humanas, com imenso corpo empírico e teórico (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2003, p. 32).

A contemplação da própria mente cultivada pela tradição budista não é para observar os pensamentos, sentimentos ou juízos, mas buscar uma experiência sistemática da estrutura dinâmica subjacente a toda consciência humana, além da superfície da consciência (SADE, 2009, p. 160).

A Meditação da Atenção/Consciência, como quase todas as propostas budistas atuais, também utiliza duas abordagens: *Shamatha*, que opera com a estabilização da atenção, e a *Vipassana* que estabelece um modo receptivo e que busca a obtenção do *insight* contemplativo. O budismo tibetano sustenta que a meditação deve integrar as qualidades de *Shamatha* e *Vipassana* em uma única prática, como uma carroça necessita de duas rodas para andar (LUTZ; DUNE; DAVIDSON, 2007).

De acordo com Depraz, Varela e Vermersch (2003, p. 31), na tradição da Meditação Atenta,

há uma distinção entre *Shamatha* básica como ação voluntária de prestar atenção, e o seu desenvolvimento natural, devido ao treinamento, para uma *awareness* (*Vispashyana*) marcada pelo relaxamento da busca voluntária. Atinge-se um modo receptivo que é vivido como mais expansivo e repousado.

Conforme Lutz, Dunne e Davidson (2007, p. 12), *Vipassana* é um estilo de meditação que, em combinação com a estabilização proveniente de *Shamatha*, capacita o praticante a obter *insights*. Um desses *insights* seria que a crença em um ser fixo é um engano.

2.1.1 A prática da *Shamatha*

Existem diferentes abordagens de *Shamatha*. Todas parecem concordar que a estabilização da atenção é pré-condição para uma compreensão mais ampla da realidade. A estabilização da atenção na *Shamatha* geralmente se dá por meio da fixação em um objeto. Busca-se controlar, por um lado, a agitação mental e, por outro, a lassidão ou torpor, já que a

estabilidade da atenção é perturbada tanto por um excesso quanto por uma falta de estímulos, o que leva à agitação e dispersão ou à diminuição do nível de vigília.

Na *Shamatha*, para se obter a estabilidade e vividez atencional, duas faculdades mentais são indispensáveis: presença plena e introspecção. Presença plena é a capacidade de sustentar a atenção em um objeto, geralmente a própria respiração. Introspecção é a faculdade de observar a mente e o corpo e também o processo de atenção como um tipo de metacognição que opera controlando a qualidade da *Shamatha* (SADE, 2009, p. 161). Quando a lassidão ou exaltação ocorrem, a mente é estimulada pela vontade de intervir, buscando eliminá-las. Segundo Wallace (2008), na prática da *Shamatha*, busca-se que o corpo fique saturado de três qualidades: relaxamento, serenidade e vigília. Antes de se buscar a estabilização da atenção, é preciso aprender a relaxar.

A meditação atenta, ou *Shamatha/Vipassana*, cultiva a estabilidade, foco e abertura. Sua rotina diária implica em não menos de 30 minutos de prática e frequentemente em mais de uma hora. Pode-se praticar sozinho ou em grupo, pela manhã ou à tarde. É indispensável ter continuidade na prática. Geralmente começa-se com um instrutor que debate com o aluno vários temas como o significado da prática e os obstáculos que podem surgir (DEPRAZ, VARELA E VERMERSCH, 2003).

A *Shamatha* deve ser praticada em condições favoráveis ao seu desenvolvimento. Essas condições variam de acordo com diversos autores e algumas não são simples para alguém com uma vida ativa.

Thrangu Rimpochê (2001, p. 21) enumera as condições favoráveis de acordo com Atisha²¹: 1) Morar em local em que se possa obter o que se precise; 2) Não ter grande quantidade de desejos; 3) Estar feliz com o que se tem; 4) Não ter atividades excessivas; 5) Ter uma boa e pura conduta; 6) Permanecer em tal lugar propício para a prática; 7) Evitar qualquer distração ou desejo que surjam, bem como ideias e julgamentos.

De acordo com Dalai Lama (2003), para se alcançar a concentração profunda, é necessário: 1) Um comportamento pacífico, relaxado e consciente; 2) Um lugar para a prática afastado da agitação do dia-a-dia; 3) Uma alimentação adequada, em geral vegetariana; 4) Quantidade certa de sono.

De acordo com Wallace (2008, p. 81), o ideal para o desenvolvimento da prática é isolar-se temporariamente em solidão ou com outros praticantes, afastar-se da sociedade para focar melhor a mente e alcançar a estabilidade. Adotar um estilo de vida contemplativo em

²¹ Mestre indiano que viveu no século XI e que ministrou ensinamentos sobre *Shamatha* e *Vipassana* no Tibet (RIMPOCHÊ, 2001).

um ambiente sereno. Numa vida ativa, não haverá estabilização suficiente, e a coerência obtida na meditação será perdida para sempre. Wallace (2008, p. 86) também apresenta seis pré-requisitos para a prática: 1) Estar em um ambiente favorável, tranquilo e silencioso; 2) Ter poucos desejos pelo que você não tem; 3) Estar satisfeito com o que você tem. Sem essas condições não se terá paz na prática; 4) Ter poucas atividades. A atividade corrói os efeitos conquistados durante a meditação; 5) Disciplina ética. Mais do que seguir regras externas sociais ou religiosas, trata-se de evitar danos aos outros; 6) Dispensar pensamentos compulsivos, vigiando a mente dentro e fora da prática para refreá-la quando cair em padrões negativos. Se esses pré-requisitos estiverem incompletos, a estabilização meditativa não será obtida nem “que você medite arduamente durante milhares de anos” (WALLACE, 2008, p. 88).

No que se refere às instruções durante a prática, há algum consenso entre os autores. Thrangu Rimpochê (2001, p. 25) indica a postura *Vairochana*²² – instrução que coincide com as de Dalai Lama (2003, p. 129). Na postura *Vairochana*, se mantém a coluna vertebral ereta; se deve estar sentado de pernas cruzadas na posição de lótus, se possível, ou na meia postura de lótus; os cotovelos levemente afastados do tronco e as mãos com as palmas voltadas para cima; o queixo levemente abaixado e recuado. Deve-se deixar a cabeça pender ligeiramente para a frente; os olhos devem permanecer semicerrados, sem oscilar, focalizados no espaço à frente da ponta do nariz; os lábios devem permanecer relaxados, levemente entreabertos, e a língua encostada no palato; o resto do corpo não deve estar nem muito tenso nem muito relaxado; os olhos devem permanecer sem oscilar, focalizados no espaço além da ponta do nariz. De acordo com Wallace (2008, p. 126), havendo muito desconforto, é possível também meditar deitado.

Deve-se silenciar a mente, em completa calma e serenidade e, em seguida, deve-se focar um objeto sensorial qualquer, como um objeto visível diante do meditante ou um objeto mental, como uma imagem visualizada. Ao estabelecer a atenção em um objeto, há que se superar as imperfeições da lassidão e excitação (LUTZ; DUNE; DAVIDSON, 2007, p. 26). Além disso, durante a prática, não se deve ter esperanças e anseios acerca de seus efeitos (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2003, p. 130).

Wallace (2008) apresenta uma sequência do desenvolvimento da atenção através da prática de *Shamatha* dividida em dez estágios e Thrangu Rimpochê (2001) fala de nove

²² *Vairochana* representa o aspecto fenomênico do Budha, e designa também “a postura física sentada que desenvolve o estado meditativo e torna a mente estável e clara (Rimpochê, 2001, p. 24).

estágios. Os dez estágios comentados por Wallace (2008) estão baseados nas descrições de Kamalashila, budista indiano que viveu no século VII. São eles:

1 - Atenção dirigida: o praticante alcançou esse estágio quando é capaz de concentrar a mente em um objeto por um ou dois segundos. Se o objeto for a própria respiração, esse estágio pode ser alcançado na primeira tentativa, mas se for um objeto diferente, como uma visualização complexa, o praticante pode levar dias ou até semanas para conseguir. Essa concentração não deve ser tensa, mas equilibrada.

2 - Atenção contínua: já se podem experimentar períodos de continuidade, mas a mente é logo apanhada por dispersões. O praticante consegue manter a continuidade da percepção das sensações físicas por um minuto. A atenção deve se manter focada nas sensações táteis da respiração. A utilização da respiração como foco da atenção seria menos extenuante do que a atenção em uma imagem mental. Além disso, teria a vantagem de a respiração ser um objeto que se refina junto com a atenção. Conforme a mente vai se aquietando enquanto foca a sensação do ar nas narinas, o corpo também se acalma, tornando a respiração mais suave, e a sensação do ar na narina menos perceptível, levando a atenção, em um processo de *feedback*, a refinar-se cada vez mais à medida que a prática se aprofunda.

3 - Atenção ressurgente: atenção centrada na maior parte do tempo no objeto da meditação. Ocorrem ainda alguns lapsos, mas rapidamente se reconhece que houve perda do objeto da meditação e volta-se a ele. O tempo de prática aumenta, podendo ir a mais de quarenta minutos. Ao se obter o equilíbrio da mente entre a lassidão e a exaltação – não se está nem agitado nem em um estado de letargia –, a mente se estabelece em uma condição pacífica, sublime e feliz. Em tal estado, uma capacidade inata da mente de se curar entraria em ação.

4 - Atenção redobrada: nesse estágio, se alcançou a atenção plena que se define pela capacidade de manter um objeto na mente sem distrações. Durante a prática, não se perdem mais completamente as sensações táteis na narina. Ainda há exaltação e lassidão médias. Na exaltação média, não se perde completamente o rumo da atenção, mas os pensamentos involuntários ocupam o centro da mesma. A atenção plena seria um tipo de percepção não preconceituosa, aberta, centrada no presente e em que cada pensamento ou sentimento é aceito como ele é. Ela apresenta quatro aplicações: direcionada ao corpo, aos sentimentos, aos estados mentais e aos processos e fenômenos em geral. A atenção plena é a base para a atenção focada dirigida, *samadhi*. “*Samadhi*, ou concentração, poderia ser definido como aquela faculdade de focar de forma objetiva um objeto sem interrupção” (Gunaratana, *apud* WALLACE, 2008, p. 165).

5 - Atenção controlada: os pensamentos involuntários ainda surgem, só que fluem suavemente. O praticante pode começar a sentir prazer na prática. Livre da exaltação primária, ele se depara com a lassidão total, o tédio, como se a atenção afundasse, levando à preguiça e ao sono. Ainda não é o estágio da *Shamatha*, pois não há vivacidade. O desafio nesse estágio é superar a lassidão sem desestabilizar a atenção, e o modo de fazer isso é aumentar a atenção no objeto da meditação. Se vai determinando a tensão exata da atenção, como na afinação de um instrumento de cordas e, para isso, se recorre ao poder da introspecção, que é a faculdade de monitorar a qualidade da atenção. É a introspecção que reconhece se a atenção está se desviando e tendendo à lassidão ou à exaltação.

6 - Atenção apaziguada: não há mais resistência diante do objeto da atenção plena, porém há pouca vivacidade. Aumenta a capacidade de detectar exaltação sutil, e se é capaz de perceber a sequência dos pensamentos surgindo e desaparecendo; os pensamentos vão sendo menos capazes de chamar a atenção. Wallace (2008) afirma que são necessárias milhares de horas de prática meditativa para se alcançar esse estágio atencional. Surgem mais lapsos entre os pensamentos e por mais tempo, e a percepção fica pairando em um vazio sem identidade pessoal. Pode surgir depressão e, neste caso, a orientação é apenas observar. A percepção começa a descer da superfície para abaixo do limiar da consciência. “O que acontece aqui é um tipo de associação livre de pensamentos, clara e luminosa [...] isso é, potencialmente, um tipo extraordinariamente profundo de terapia” (WALLACE, 2008, p. 144).

7 - Atenção totalmente apaziguada: nesse estágio, não há apego ao pensamento, ou seja, os pensamentos perderam o poder de perturbar o equilíbrio da mente e, por isso, não conseguem mais causar nenhuma aflição. Sentimentos como apego e melancolia não desestabilizam mais a mente.

Os pensamentos involuntários continuam fluindo através da mente como um riacho, lentamente através de um vale, mas à medida que sua mente se organiza cada vez mais em seu estado natural, não há absolutamente nada para eles se apegarem. Na ausência de algo para se apegar, você não se apegar a eles, e eles não têm poder algum para causar aflição a você (WALLACE, 2008, p. 161).

O poder aqui é o do entusiasmo. A prática enche de alegria e isso motiva a continuá-la. Ainda há uma lassidão sutil, que só pode ser detectada com uma alta vivacidade do praticante. As práticas envolvem cada vez menos trabalho, e o praticante agora nem se importa com a presença dos pensamentos.

Quando, nesse estágio, os processos mentais são cuidados sem distração e sem que o praticante seja contaminado por eles, tornam-se acessíveis as características primárias de uma

“consciência clara e radiante que forma a base para a emergência de todas as aparições do fluxo mental” (WALLACE, 2008, p. 168), denominada consciência substrata. Essa consciência seria o estado fundamental relativo da mente individual, que requer a menor atividade, traz o mais alto potencial de liberdade e “abre um tremendo manancial de criatividade” (WALLACE, 2008, p. 169).

Quando todos os processos mentais deixam de ser experimentados como aflições mentais, começa-se a experimentar as qualidades da consciência substrata dentro dos desejos que antes provocariam aflições. Esses processos mentais servem como portais para as características da consciência substrata.

Quando experienciar um desejo ardente e incontrolável, poderá notar a felicidade que surge na antecipação da alegria e da satisfação. Você está vendo agora através das aflições da sua psique e sentindo a felicidade, que é uma qualidade da sua consciência substrata. (...) No meio da raiva você pode descobrir luminosidade, uma segunda qualidade da consciência substrata. (...) Até mesmo na desilusão existe um aspecto da consciência substrata: a não-conceitualidade (WALLACE, 2008, p. 170).

8 - Atenção específica: percepção altamente focada e equilibrada. Não há mais nem mesmo a mais sutil lassidão ou exaltação. É possível manter a mente absolutamente calma, como um oceano sem ondas, por três horas ou mais. Neste estágio, há muito pouco ou nenhum esforço na prática. A mente fica presente sem objetos, em sua própria luminosidade. Esta condição requer o estado de menor atividade mental possível, junto com o maior potencial possível de liberdade da consciência. “Você está cômico de sua percepção, mas não está realmente fazendo alguma coisa. O independente e ilusório ego é temporariamente colocado fora de ação” (WALLACE, 2008, p. 185).

Essa percepção límpida não é a consciência substrata, que seria relativa e considerada um ‘falso’ estado de vácuo da consciência. A consciência substrata seria relativa por ser diferente do substrato que a determina e porque estaria imbuída com três atributos: felicidade, luminosidade e não-conceitualidade. Além disso, a consciência substrata é determinada pelo tempo e causalidades específicas de um indivíduo. É considerada um falso estado de vácuo porque, apesar da vacuidade, possui uma estrutura interna.

Já o absoluto estado fundamental da consciência, ou verdadeiro vácuo, embora esteja imbuído também das qualidades de felicidade, iluminação e não-conceitualidade, nele estas qualidades não estariam presentes como atributos distintos, como estão na consciência substrata.

Em contraste à consciência substrata, que pode ser vista como estado fundamental relativo da mente, a percepção límpida (em tibetano: *rigpa* e em

sânscrito: vidya) pode ser considerada como o absoluto estado fundamental da consciência. Também conhecida como consciência primordial (*jnana*) (WALLACE, 2008, p. 184).

Indivisível da consciência primordial, um vácuo infinito e eterno, estaria o espaço absoluto do fenômeno, denominado pelos budistas como *dharmadhatu*. Deste espaço que transcende a dualidade interno/externo emergem todos os fenômenos, e todas as aparências dos fenômenos seriam meras configurações desse espaço.

A identificação experiencial do espaço absoluto, pela consciência primordial, transcende todas as distinções do sujeito e do objeto, da mente e da matéria e, na realidade, de todas as palavras e conceitos. Tal *insight* não requer o encontro de um modo subjetivo da consciência com um espaço objetivo, mas sim a identificação não-dual da *unidade* intrínseca do espaço absoluto e da consciência primordial (WALLACE, 2008, p. 185).

Essa unidade é considerada “a grande perfeição.”

A prática da *Shamatha* poderia promover o acesso à consciência substrata, mas o *insight* da unidade do espaço absoluto e da consciência primordial só se daria através da prática da *Vipassana*. “Apesar de o relativo vácuo do substrato poder ser determinado pelo cultivo da *shamatha*, este absoluto vácuo é normalmente percebido somente através do cultivo da *vipashyana*” (WALLACE, 2008, p. 185). *Vipassana* é um estilo de meditação que, em combinação com a estabilização proveniente de *Shamatha*, favorece o praticante a obter *insights*.

9 - Equilíbrio atencional: é possível manter *samadhi* (entendido aqui como a capacidade de focar um objeto sem interrupção) sem esforço e continuamente por, pelo menos, 4 horas. Aqui se está livre da lassidão e exaltação, mesmo sutis, mas se a prática for interrompida, a lassidão e a exaltação voltam, pois não foram irreversivelmente eliminadas. Mantendo-se vida meditativa e regularidade na prática, é possível manter essa “serenidade maravilhosa” por toda a vida. Para alcançar esse ponto, são necessários meses ou anos de prática em tempo integral. Os praticantes que alcançaram esse nono estágio “descrevem a qualidade dessa experiência como ‘perfeição’” (WALLACE, 2008, p. 192).

10 – *Shamatha*: a atenção se acalma em perfeita estabilidade e vivacidade. “O senso de vivacidade atencional se torna tão grande que você sente que pode contar os átomos dos pilares e das paredes da sua casa, e a atenção é altamente focada durante todas as suas atividades diárias” (WALLACE, 2008, p. 210). A percepção é vividamente clara, firme e direta. Corpo e mente ficam imbuídos de total flexibilidade. Essa flexibilidade mobiliza as energias vitais e provoca uma “extraordinária felicidade física que, por sua vez, provoca uma extraordinária igualmente excepcional felicidade mental” (WALLACE, 2008, p. 205). Não há

mais sensação de peso ou desconforto no corpo e a “sua espinha dorsal permanece tão ‘reta quanto um pilar’, e seu corpo sente uma felicidade total” (Majihima Nikaya, *apud* WALLACE, 2008, p. 210).

Thrangu Rimpochê (2001) apresenta o desenvolvimento da prática da *Shamatha* em nove estágios:

- 1 - Posicionamento da mente: deixa-se a mente relaxada aceitando o que vier. Tenta-se deixar a mente em repouso sem gerar muitos pensamentos.
- 2- Posicionamento contínuo da mente: já se consegue manter a mente repousada e livre de pensamentos por algum tempo. O praticante já não é levado pela distração por muito tempo. A mente está mais clara e se é capaz de voltar à meditação.
- 3- Reposicionamento: já se é capaz de reconhecer a distração e voltar ao estado de repouso, ao estado de posicionamento contínuo da mente. Passa-se a reconhecer que a mente gera pensamentos que não param de aflorar. Antes esse fluxo estava lá, mas não se percebia.
- 4 – Posicionamento ajustado: desenvolve-se a capacidade de afastar os pensamentos e distrações. Isso é obtido através da atenção plena - não esquecer que se está meditando,-, e da autoconsciência - constatar o que está se passando durante a prática. Esses dois recursos “são os nossos guardas na prática da meditação” (RIMPOCHÊ, 2001, p. 41).
- 5 – Abrandamento: torna-se difícil praticar e é preciso se lembrar das boas qualidades da meditação, o que gera ânimo para continuar. Isso abranda as dificuldades com a prática.
- 6 – Pacificação: observam-se detidamente os pensamentos que perturbam a prática. Observa-se o conteúdo dos pensamentos, para que se possa lidar com eles adequadamente. Começa-se a observar dois importantes obstáculos para a prática: excitação e torpor, também chamados de exaltação e lassidão.

Para reduzir a exaltação, Thrangu Rimpochê (2001) sugere, entre vários recursos, pensar sobre a motivação para a prática. É possível fazer modificações ambientais, como escurecer o ambiente, e se pode visualizar um objeto. Para combater a lassidão ou torpor, se pode elevar o ânimo alegrando-se ao pensar nas qualidades do Buda, se pode ajustar a postura física, se pode atuar no ambiente clareando e arejando o local. Um outro recurso é a visualização de um objeto claro.

- 7 – Pacificação plena: é uma extensão ou ampliação do estágio anterior. Continua-se a tratar da exaltação e da lassidão.

8 – Punctualidade (ajustamento fino): a mente se mantém ajustada com precisão punctual. Surgem diversos obstáculos à meditação e se utilizam vários antídotos²³ diferentes. Nesta fase, é necessário investigar o que está ocorrendo na mente e praticar e aplicar os antídotos adequados.

9 - Posicionamento em equilíbrio: chamado também de “Repouso na Equanimidade” e “Repouso na Essência”. Não é mais necessário um grande empenho para meditar. Desiste-se de aplicar as técnicas até então utilizadas e deixa-se que a mente permaneça tranquila e clara. “Se deixamos a mente em seu estado natural (em *Repouso na essência*) sem perseguir os pensamentos, então o que fizermos será muito exato, claro, e eficiente” (RIMPOCHÊ, 2001, p. 45).

Realizando pesquisas na linha inaugurada por Francisco Varela, os autores Lutz, Dunne e Davidson (2007) ressaltam que esses esquemas seriam muito complexos, de uma progressão diversificada e alguns efeitos variariam de acordo com a técnica apropriada aplicada. Em muitos casos, alguns efeitos ocorreriam somente em alguns estágios e não seguiriam progredindo. Ao observarmos as organizações de Wallace, baseada em Kamalashila, e a de Thrangu Rimpochê (2001), podemos notar algumas diferenças. No primeiro estágio de *Shamatha*, Wallace orienta o praticante a se concentrar em um objeto, enquanto Thrangu Rimpochê (2001) sugere deixar a mente solta e relaxada. No oitavo estágio, Wallace indica que não há mais lassidão ou exaltação. O ego já está fora de ação e a mente fica presente sem objetos. Para Thrangu Rimpochê (2001), a mente nesse estágio se mantém ajustada, mas surgem muitos obstáculos à meditação. A organização de Wallace diferencia os graus de *samadhi* desdobrando os nono e décimo estágios, enquanto Thrangu Rimpochê (2001) não faz essa diferenciação utilizando nove níveis.

2.1.2 A prática da *Vipassana*

Segundo Thrangu Rimpochê (2001, p. 15), a clareza decorrente de *Shamatha* é *Vipassana*, ou “clara visão interior”. Se a mente se estabiliza vem a clareza, e “a verdadeira natureza das coisas é compreendida. Isto é *Vipashyana*”. Um estilo de meditação que, em combinação com a estabilização proveniente de *Shamatha*, capacita o praticante a obter *insights*. O *insight* fundamental implica que a crença em um ser fixo seria um engano (LUTZ; DUNE; DAVIDSON, 2007, p. 12). É a compreensão de que “não há, nem remotamente, uma

²³ Os antídotos são procedimentos específicos utilizados para eliminar os equívocos, eventos mentais que prejudicam o desenvolvimento da meditação (RIMPOCHÊ, 2001).

entidade separada do corpo e da mente que possa ser apreendida como o ‘eu’” (DALAI LAMA, 2003, p. 147). Isso está associado ao entendimento de que os seres e os fenômenos não teriam existência independente, são carentes de realidade inerente. Trata-se de serenar a mente para poder perceber a vacuidade de si e compreender que os fenômenos não têm existência em si mesmos, o que evita o surgimento das emoções aflitivas, como o ódio e a luxúria, e pode remover o sofrimento (DALAI LAMA, 2003, p. 148).

Há muita discordância no budismo quanto ao modo de praticar *Vipassana*, mas em todos eles uma espécie de metaconsciência teria um papel fundamental (LUTZ; DUNE; DAVIDSON, 2007). São empregadas técnicas em que se busca a base invariável de todas as experiências e, em lugar de prender-se aos aspectos particulares e variáveis do objeto ou do sujeito, o praticante deve estar atento ao processo de conhecer.

O ponto mais importante no treinamento da *Vipassana* é o vazio, a inexistência de um eu permanente, unitário e independente. A ideia de um eu e mundo fixos se sustenta na reconhecimento, nas verdades convencionais. A prática budista, ao permitir a atitude de deixar-*vir* e a entrega ao fluxo inventivo da cognição, leva à compreensão de que o “que há é o vazio da existência inerente por trás da aparência” (DALAI LAMA, 2003, p. 151).

Dalai Lama (2003, p. 151) chama a atenção de que vazio não quer dizer que não existe nada. Significa que não existe nada independente, e que cada ser ou fenômeno depende de outras causas e condições, e depende também de suas próprias partes para existir. O fato de os fenômenos não existirem inerentemente não quer dizer que eles não funcionem e não produzam efeitos. Dalai Lama (2003, p. 157) alerta que, se pensássemos simplesmente na não-existência, cairíamos no nihilismo e na indiferença. O vazio do budismo diz respeito à ausência de um eu e de fenômenos independentes, mas os budistas consideram válida a ideia de um eu criado em dependência à continuidade da mente e do corpo, e que muda a cada instante. O equívoco, que teria como consequência o sofrimento, seria acreditar em um eu e em fenômenos existindo por si mesmos e isoladamente. A prática da *Vipassana* consiste em questionamentos e reflexões acerca da impermanência e codependência dos seres e dos fenômenos.

A atenção plena, cultivada em *Shamatha* e aplicada na prática *Vipassana*, é uma percepção não-elaborada, não-preconceituosa, centrada no presente e onde qualquer pensamento, sentimento ou sensação que surja no campo atencional é aceito como vier, “uma orientação que é caracterizada pela curiosidade, abertura, franqueza e aceitação” (WALLACE, 2008, p. 94).

De acordo com Thrangu Rimpochê (2001, p. 69), há quatro tipos principais de meditação *Vipassana*. A *Vipassana* dos *Tírhikas*: é a *Vipassana* das tradições não-budistas, encontradas principalmente na Índia. Utilizam a prática da *Shamatha* para pacificar as degradações grosseiras da mente, como, por exemplo, conceber que o ódio é prejudicial para nós e para os outros. O entendimento que advém disso é a *Vipassana* dos *Tírhikas*. A *Vipassana* do *Hinayana* se baseia na reflexão intelectual das quatro nobres verdades do budismo. As quatro nobres verdades são: a Verdade do Sofrimento, a Verdade da Origem do Sofrimento, a Verdade da Cessação do Sofrimento, e a Verdade do Caminho da Cessação. O entendimento sobre esses aspectos eliminaria o apego ao ego e diminuiria as degradações mentais (RIMPOCHÊ, 2001, p. 72). A *Vipassana* do *Mahayana*, ou *Vipassana* dos *Bodhisattvas* é a reflexão sobre a carência de realidade inerente de todos os seres e fenômenos, buscando a “Realização da Vacuidade”, “o claro entendimento de que a consciência interior e os fenômenos externos são naturalmente pacíficos e ‘vacuosos’” (RIMPOCHÊ, 2001, p. 74). O último é a *Vipassana* do *Vajrayana*. Pela perspectiva dessa tradição, o exame e a análise dos fenômenos e dos seres pode levar ao entendimento intelectual da Vacuidade, mas não nos leva à vivência direta da Vacuidade. A compreensão de que os fenômenos são vazios é alcançada através da prática de “observação da mente”, em que constatamos que a mente é vacua, “vazia”, é lucidez e vacuidade, simultaneamente (RIMPOCHÊ, 2001, p. 80).

De acordo com Lutz, Dune e Davidson, (2007, p. 36), meditantes avançados conseguem uma experiência fenomenal, em que não há um objeto contra um sujeito e não envolve um senso de subjetividade articulado por estruturas linguísticas ou conceituais. Aí se está “*become aware*” do aspecto invariante de todos os estados de consciência. Nesse avançado estado da prática, já não há elementos de objetividade ou subjetividade, estruturas conceituais, tempo e espaço. É o estado de presença aberta. Em cada geração de praticantes, pouquíssimos conseguem chegar a esse nível de prática. Desenvolve-se uma estabilidade dificilmente perturbada. Vai-se para a experiência fenomenal sem objetificar e sem o senso de um agente subjetivo. Os fenômenos aparecem menos fixos e mais como um sonho ou miragem.

A prática regular e continuada da meditação, com o tempo estabelece uma condição de deixar-*vir* que se mantém no cotidiano. Tem-se mais facilidade no dia a dia em regular as emoções e dificilmente se é perturbado pelos estados emocionais. A mente fica mais sensível e flexível e o cultivo de outros estados positivos fica facilitado (LUTZ; DUNE; DAVIDSON, 2007, p. 37).

2.1.3 A prática do *Zen*

O *Zen*²⁴ é uma corrente do budismo que se configurou no Japão a partir do budismo C'han, procedente da China. Este, por sua vez, foi trazido da Índia por um mestre chamado Bodhidarma, em 520 d. C., e se espalhou pela Coreia, chegando ao Japão no início do século XIII, levado pelos mestres Eisai e Dogen (TOMOAKI, 2007, p. 283). O *Zen* foi a primeira tradição budista a se difundir nos Estados Unidos, no início do século XX, em grande parte devido à ida para o país do budista japonês D. T. Suzuki (SMITH; NOVAK, 2003, p. 89).

O *Zen* não aceita definições: “um mestre, Gutei, sempre que lhe perguntavam qual o significado do *zen*, erguia o dedo indicador. Isso era tudo. Um outro chutava uma bola. Outro ainda batia em quem tinha perguntado” (SMITH; NOVAK, 2003, p. 90).

Não há descrição sistemática e minuciosa do trajeto de aprendizado do *Zen*. Em parte, porque há uma recusa de qualquer manual; o caminho tem que ser percorrido com a ajuda de um mestre. O outro motivo é que as experiências não pertencem ao aprendiz; é decisivo que as vivências, transformações e conflitos do aprendiz não sejam considerados como suas. Devem ser superadas, modificadas, até que não exista mais nada de seu (HERRIGEL, 200, p. 22).

Embora, como outras tradições, também tenha seus textos, que são entoados nos mosteiros, o *zen* não se fundamenta em palavras escritas e evita quaisquer escrituras, normas, e regras (SMITH; NOVAK, 2003, p. 93). Busca-se retirar o praticante do campo da representação. Por conta disso, tenta-se destruir as pré-concepções do aprendiz, surpreendendo-o e deslocando-o da condição de reconhecimento. “As mentes devem ser libertadas de suas amarras verbais e entrar num novo modo de compreensão” (SMITH; NOVAK, 2003, p. 94).

O aprendizado do *Zen* apresenta três modalidades de prática. O *Zazen*, que é uma meditação que se faz sentado, em posição de lótus, com os olhos semifechados. Utiliza-se também o *koan*, um problema que desafia o pensamento convencional, como descobrir qual é o som de uma mão só batendo palmas. Os *koans* se destinam a

perturbar a mente, desequilibrá-la e finalmente provocar revolta contra os cânones que a aprisionam.(...) Por meio do paradoxo e de falsas conclusões, o *Zen* provoca, excita, exaspera e finalmente exaure a mente até que ela perceba que o raciocínio nunca é mais do que refletir *sobre* algo (SMITH; NOVAK, 2003, p. 97).

²⁴ O termo “*zen*” é a tradução japonesa para a palavra *c'han* que, por sua vez, é a tradução chinesa para a palavra sânscrita *djāna*, a qual designa um tipo de meditação que busca o *insight* através do aquietamento da mente.

A terceira modalidade é o *Sanzen*, que são pequenos encontros com o mestre, geralmente duas vezes por dia, em que o mestre basicamente executa três papéis: ele valida uma resposta sobre o *koan*, ou rejeita respostas inadequadas para o *koan*; a terceira função é estimular o discípulo através do árduo e longo aprendizado.

É possível relacionar o desafio do *koan* com o método da *epochè*, ligando a apresentação e o trabalho reflexivo sobre o *koan* com a suspensão do fluxo habitual da cognição e com a reversão para o interior. A desistência diante da reflexão pode ser associada à condição de deixar-vir, como o arqueiro que desiste de controlar o tiro, que então “cai” em direção ao alvo.

Uma marca original desta linhagem do budismo que já se manifesta no *C’han* é que há uma valorização da vida cotidiana. As tarefas diárias passam a ser vistas como permeadas de infinitude (KASULIS, 2007, p. 30). A vida baseada no *Zen* “não retira ninguém do mundo; ao contrário, devolve a pessoa ao mundo – um mundo vestido com nova luz” (SMITH; NOVAK, 2003, p. 101).

2.2 Meditação Transcendental

A prática da Meditação Transcendental tem sua base no Yoga, que surgiu e se desenvolveu no norte da Índia, e é fruto de “milhares de anos de cuidadosa transmissão de conhecimentos” (BLOOMFIELD; CAIN; JAFFE, 1976, p. 62). De acordo com Mahesh (1997, p. 303), foi difundida por Shânkara, que viveu há 2.500 anos. Com o passar do tempo, essa sabedoria foi deturpada por seus seguidores e impregnada com ideias de desapego e de negação da vida, tendo sido resgatada nos meados do século XX pelo mestre indiano Swami Brahmananda Saraswati. De acordo com Bloomfield, Cain e Jaffe (1976, p. 193), é uma técnica sistemática para acessar os níveis mais tranquilos do pensamento e a experiência da percepção sem objeto, produzindo um estado de repouso em alerta que se caracteriza por uma atitude atencional específica, um estado em que a mente fica silenciosa, enquanto se mantém extremamente atenta.

A MT é definida como uma técnica simples e fácil que permite dirigir a atenção para os níveis mais sutis do pensamento, sem necessidade de controle, permitindo que a atividade da mente se assente. A ação ativada pela MT não seria difícil nem incomum e, segundo os autores, seria um processo intrínseco ao funcionamento do sistema nervoso, “uma reação tão antiga quanto o homem” (BLOOMFIELD; CAIN; JAFFE, 1976, p. 36). Não seria uma nova

habilidade, mas uma habilidade natural que se expande com a prática. “Este processo mental, automaticamente, deflagra uma resposta fisiológica conducente tanto ao profundo repouso como ao aumento da vigilância” (BLOOMFIELD; CAIN; JAFFE, 1976, p. 42).

Busca-se experimentar níveis mais tranquilos da atividade mental e, para isso, a mente precisa desligar-se do funcionamento normal que a mantém envolvida com pensamentos definidos, desenvolvidos. A mente deve ser liberada da atividade normal sem cair no sono, permanecendo ativa. Esse deslocamento da mente para níveis cada vez menos definidos é sem esforço e utiliza a tendência da mente de ir em direção a experiências mais agradáveis. A mente seria movida por essa tendência, denominada ‘encanto crescente’, para níveis mais silenciosos e menos diferenciados.

Deixando-se em um estado de agradável relaxamento, com uma intervenção mínima, o praticante permite que sua atenção seja atraída para a interioridade. Ao pensar calmamente, sem esforço, em um só objeto denominado mantra, a mente, que permanece ativa, mas sem comando – solta – começa espontaneamente a buscar campos de maior satisfação nos níveis mais tranquilos, até que a percepção se assente por completo, transcendendo o pensamento e ganhando a ‘pura percepção’ (BLOOMFIELD; CAIN; JAFFE, 1976, p. 48). A mente se estabelece em uma condição em que fica ao mesmo tempo muito tranquila e extremamente alerta. Embora possam surgir pensamentos e sensações, os praticantes falam de longos períodos de percepção vazia, em que se está desperto sem nenhum objeto específico. É “um estado onde todas as diferenças se dissolvem” (MAHESH, 1994, p. 154).

De acordo com Mahesh, a MT deve ser praticada assiduamente duas vezes por dia, pela manhã e à tarde, por um tempo mínimo de vinte minutos. Após aprender com um instrutor em um curso em um centro de meditação, o indivíduo pode praticar sozinho, totalmente independente. Embora ele possa dirigir-se ao centro de meditação sempre que achar desejável, sua prática não depende de nenhum contato ou referência externa. Deve-se praticar de olhos fechados, não havendo exigência de nenhuma postura específica, exceto que se esteja sentado confortavelmente. O mais importante é que não haja incômodo e que se pratique duas vezes ao dia. O praticante pensa suavemente em uma palavra específica, sem significado, mas não tenta mantê-la na mente de forma clara. Não se evitam os pensamentos, os quais não são vistos como obstáculo para a prática. Aceita-se tudo sem resistir ou forçar qualquer atitude. Apenas quando se percebe que se está sem o mantra, volta-se delicadamente a ele. Isso permite que a mente experimente um estado de relaxamento e prazer que atrai a atenção para a interioridade e para uma atividade cada vez menor. O meditante vai experimentando o mantra e os pensamentos cada vez mais vagos e indefinidos, e a mente vai

sendo liberada da atividade habitual. O fluxo linear da cognição vai se reduzindo com uma atividade mental cada vez menor, até que os pensamentos e os sentidos fiquem latentes. Há uma redução da excitação sem que se caia na lassidão, até que só a atenção ou consciência permaneça. A mente então se mantém alerta, mas sem nenhum objeto de percepção, numa condição atenta, mas aberta, sem foco. Essa situação de alerta e repouso simultâneos, em que a atenção está estabilizada, é definida como estado de Yoga.

De acordo com a descrição de Bloomfield, Cain e Jaffe (1976, p. 194), o processo se dá em quatro etapas:

Em primeiro lugar a mente começa a experimentar um pensamento. Em segundo, este pensamento começa a se desvanecer, enquanto a mente passa através de vários níveis de sentimento e pensamento. Em terceiro lugar, o pensamento desvanece-se, deixando a mente só consigo mesma, (...) Finalmente, deste nível de serenidade interior, a mente é atraída pela pura consciência ilimitada. A mente transcende até a experiência de sua própria individualidade limitada e ganha o *status* de pura inteligência criadora.

Trata-se de um processo não-fomentado pela vontade. É certo que é necessário um esforço para interromper a atividade cotidiana, sentar e iniciar a prática. Mas a partir daí a participação do ego é mínima e cada vez menor no decorrer do processo. É necessário apenas sentar e pensar delicadamente o mantra. A instrução é que não se deve controlar ou dirigir a atenção, nem tentar reter experiências que ocorram durante a MT, pois isso reativaria a ação do ego. Ao se perceber envolvido com outros pensamentos, simplesmente volta-se ao mantra. A interrupção do fluxo habitual da cognição, primeiro gesto da *epochè*, é certamente favorecida pela ação do mantra, que pelo fato de ser um som sem significado, interrompe as associações do processo contínuo representacional da cognição. A condição de alerta e relaxamento simultâneos se daria não a partir da vigilância sobre o processo atencional, mas sim a partir da interiorização da mente para níveis mais vagos e silenciosos, segundo gesto da *epochè*. Para Bloomfield, Cain e Jaffe (1976, p. 54), tal operação seria muito difícil através do esforço, já que o esforço levaria a uma situação de controle que dificultaria a reversão para o interior. Esse processo atencional no qual a mente seria espontaneamente atraída para seus níveis mais vagos, e para uma menor excitação, é chamado por Mahesh (1994) de “encanto crescente”. Trata-se de um esforço sem esforço.

A Meditação Transcendental não utiliza o recurso da introspecção do modo como é definida na *Shamatha*: “[o] poder da introspecção é a faculdade de monitorar a qualidade da sua atenção” (WALLACE, 2008, p. 117). O praticante de Meditação Transcendental não se

detém em observar a atenção e monitora-la para, a partir de pequenos ajustes, evitar a queda na lassidão ou na exaltação, como ocorre na *Shamatha*.

Podemos procurar compreender, utilizando a classificação dos tipos de atenção estabelecida por James (1945, p. 384), esse singular ato atencional que reduz a própria atividade da atenção sem utilizar o controle sobre a lassidão e a exaltação, e sem permitir a queda na lassidão. Se recorremos à classificação de James (1945, p. 384), que separa as variedades da atenção em passiva ou voluntária, a princípio, poderíamos pensar que o processo atencional da MT, devido a seu caráter espontâneo, seria mais próximo do que James chamava de atenção passiva. No entanto, me parece que essa classificação não é muito adequada, porque espontaneamente talvez nos dirigíssemos para o mundo externo, para a vida prática. E mesmo a atenção passiva intelectual, outro tipo da classificação de James, voltada para o mundo interior, ocorre “quando seguimos em pensamento uma série de imagens que excitam ou interessam *per se*” (JAMES, 1945, p. 386). Tal condição também não se assemelha ao que acontece na MT, em que a atenção tende para o ato aperceptivo. As condições criadas pelo uso do mantra sem esforço me parecem criar uma condição atencional nem passiva e nem ativa, que resiste a se adequar às classificações de James²⁵. É plausível dizer que se trata de um processo atencional de ativa passividade, pois, embora não ocorra o controle da atenção, característica de uma atenção ativa, também não é uma atenção que vaga ao sabor dos estímulos como a atenção passiva. Haveria um direcionamento da atenção, condição da atenção voluntária, ou ativa, mas também ausência de controle, característica da atenção passiva. O que a afasta do enquadramento da abordagem de James é que a atenção presente na MT parece uma atenção que, em lugar de seguir os estímulos, se dirigiria para a diminuição dos mesmos, mantendo-se, no entanto, alerta.

A condição pretendida na MT em que a mente se estabiliza, silenciosa e sem objeto enquanto se mantém extremamente atenta, se configuraria como um estado de vigília hipometabólica, pois, de acordo com Mahesh (1994, p. 200), quando a mente se dirige para os níveis de menor atividade mental, a atividade do metabolismo também se reduz. Pesquisadores como Robert Keith Wallace (1970) consideram que esse estado de vigília hipometabólica difere suficientemente da vigília, do sonho e do sono, a ponto de poder ser

²⁵ Um conceito interessante do próprio autor, que permite a saída desse dilema é o de “Experiencia pura”, apresentado em seu “Ensaio em Empirismo Radical” (James, 1974).

considerado um quarto estado de consciência. Essa afirmação baseia-se em pesquisas²⁶ indicando nível de consumo de oxigênio, padrões de ondas cerebrais e química do sangue diferenciados. Essas evidências indicariam um estado psicofisiológico singular, merecendo a designação de um quarto estado de consciência. Entretanto, pesquisadores como Lutz, Dune e Davidson, (2007, p. 70) consideram apressada a afirmação de que a MT produz um estado específico de consciência, afirmando não haver ainda evidências científicas para tal constatação. A possibilidade de um outro estado de consciência não é ideia recente. A tradição *Vedanta*²⁷ faz referências a um estado distinto da vigília, sonho e sono, chamando-o de estado “quarto”, *turiya* em sânscrito. (MAHESH, 1994 e ZIMMER, 1986).

Ao levar a mente e o corpo sistematicamente a esse estado de repouso em alerta, a MT pretende estabelecer um padrão na mente para funcionar durante a atividade cotidiana em um estado de atenção e relaxamento, de alerta e repouso simultâneos, estabilizando a atenção em uma condição de deixar vir, de acolhimento. Essa estabilidade na vida cotidiana seria alcançada com a prática, interrompendo-se regularmente a vigília com períodos de silêncio. Ao voltar para a atividade após a prática, o meditante mantém parte do silêncio interior vivenciado na meditação, e a experiência é realçada nesse fundo silencioso. Segundo Mahesh (1994, p. 202), a mente total e constantemente absorvida na experiência dos sentidos perde o poder de discriminação; o intelecto fica com sua clareza comprometida. A proposta da MT é que se façam interrupções regulares diárias nesse fluxo incessante da cognição, para que se adquira cada vez mais estabilidade, clareza e discernimento.

Bloomfield, Cain e Jaffe (1976, p. 10) afirmam que a MT deve ser inserida na rotina das pessoas sem atrapalhar seu dia-a-dia, podendo ser praticada em qualquer parte, mesmo metrô e salas de espera. Não se buscam condições ideais para a prática. Mesmo reconhecendo que um local silencioso e tranquilo seja mais adequado, essa questão não deve impedir a execução da MT. O comprometimento com a prática é exigido na regularidade de sua execução duas vezes ao dia, o que muitas vezes não é fácil para quem tem uma vida ativa.

²⁶ Orme-Johnson, D. W. “Autonomic Stability and Transcendental Meditation”. *Psychosomatic Medicine*, vol 35. August 1973. p. 341-349. Disponível em <<http://www.psychosomaticmedicine.org/content/35/4/341>>. acesso em: 17 mar..2010.

Wallace R. K. and H. Benson. “The physiology of Meditation”. *Scientific American*, vol. 226, nº 2. February 1972. p. 84-90 (ORME-JOHNSON; FARROW, 1977 p. 86).

²⁷ O *Vedanta* é o sexto e último sistema da filosofia hindu. O qual demonstra que a realidade última do objeto, permeando todos os seus aspectos, é absoluta por natureza. Os outros cinco sistemas são: *Nyaya*, que leva em conta o modo de abordagem do objeto; *Vaisheshika* que analisa as características que diferenciam aquele objeto de outro; *Sankhya*, que enumera e organiza os componentes do objeto; *Yoga*, que diz respeito à cognição direta do objeto; *Karma Mimansa*, que considera os modos de atividade do objeto. Na filosofia hindu o conhecimento só é válido quando considerado aceitável pelos seis sistemas. (MAHESH, 1994, p. 561).

Na difusão das práticas de meditação no ocidente tem acontecido de algumas serem apresentadas com ênfase nos preceitos e valores da tradição da qual ela provém. Em outras, como é o caso da MT, seus professores entenderam que no princípio a prática de meditação deve permitir que se experimente transformações nos processos cognitivos, sem que o praticante tenha, inicialmente, de se envolver profundamente com o corpo de concepções que lhe dão base, ou de participar de grupos com outros praticantes. Esses difusores da prática entendem que o essencial seria a experiência do silêncio, e que as informações e esclarecimentos deveriam ser, a princípio, o mínimo necessário para a execução da prática e compreensão da experiência.²⁸

A MT é uma yoga da ação, denominada em sânscrito de *karma yoga*. Sua proposta é que a estabilidade pode ser adquirida por um homem de ação, não-recluso (MAHESH, 1994, p. 182). É uma prática composta da alternância de reversão da atenção para o interior, indo a uma condição aperceptiva de repouso em alerta, e, em seguida, de engajamento na plena atividade da vida diária. Por conta disto, a atividade é bem-vinda, desde que não-excessiva e desgastante. A ideia é que esta alternância, dia após dia, leve gradualmente a uma condição em que a estabilidade obtida durante a prática vá se fixando durante a ação da vida cotidiana, até que se mantenha de forma permanente. Situação essa em que o estado de Yoga, experimentado, a princípio, durante a prática, se conserve durante todo o tempo. A consciência pura – outra denominação para o estado de Yoga, assim como *samadhi* e *turya* – não é perdida mesmo durante a vigília, o sonho ou o sono (MAHESH, 1994, p. 224). Nessa condição de equanimidade, a mente não é afetada por prazer, dor, medo ou apego. Esse estado, designado em sânscrito de *naishkarmyam*, resulta em uma plena compreensão da codependência de todos os fenômenos

Bloomfield, Cain e Jaffe (1976, p. 203) ressaltam que tentar simular esse estado é de pouco valor. É uma condição incorporada pela alternância da condição aperceptiva durante a prática e a atividade no mundo. Não se trata de tentar ser, é um processo não-fomentado pela intenção ou pela vontade. Do mesmo modo, tentar manter intelectualmente o desapego durante a ação só compromete a ação, pois a mente dividida não se entrega plenamente à ação, tornando-a fraca (MAHESH, 1994, p. 223).

Mahesh (1994, p. 274) defende que, para não ser tomado pelo poder escravizante da ação, não é necessário usar a restrição, pois “os sentidos não podem ser controlados no seu próprio nível”. Manter-se fora da atividade não é possível e nem cria um estado de não-apego.

²⁸ No caso da MT, para os interessados em se aprofundar, após algum tempo praticando a MT são oferecidos cursos e práticas como o programa MT Sidhis, que não são objeto desta dissertação.

O que é necessário é ir ao campo da consciência pura ou *samadhi* e voltar lidando com a ação sem ser obscurecido por ela. O contato com esse campo silencioso do Yoga eliminaria a necessidade de controlar os sentidos por meio de qualquer austeridade extenuante e não-natural (MAHESH, 1994, p. 291).

Na perspectiva de Mahesh (1994, p. 19), houve uma inversão na difusão do conhecimento, em que se entendeu a tentativa de equanimidade no nível do pensar como forma de alcançar *samadhi*, quando, segundo Mahesh (1994), a equanimidade é consequência do *samadhi*. “A ação correta é na realidade o resultado deste estado de consciência em liberdade. A exposição a esse campo é que “cultiva a mente e lhe dá concentração, melhorando assim sua eficácia durante a ação” (MAHESH 1994, p. 168). Segundo Mahesh, essa interpretação equivocada dentro da tradição do Yoga levou à crença de que o processo para se obter um funcionamento aberto da consciência seria árduo. De acordo com ele, a estabilidade atencional seria decorrente da experiência de *samadhi* e não um meio, um tanto difícil, para se alcançar *samadhi*. O caminho direto da experiência de *samadhi* ficou obscurecido e, sem experiência direta, o conhecimento vira uma intenção ao nível do pensamento, pois o conhecimento tem sua base na experiência da consciência transcendental (*turyia*) (MAHESH, 1994, p. 23).

O apaziguamento da atividade mental, essa condição de suspensão em que “a cognição opera num nível zero de intencionalidade, acionando uma concentração sem foco e aberta ao presente” (KASTRUP 2008a, p. 172) é efeito das práticas, mas é também condição necessária para que a prática se dê. Há uma circularidade do processo de aprendizagem, em que esse silêncio é pré-condição necessária e é também efeito. A pré-condição já é parte do processo, e portanto, as práticas já têm que ser as práticas da criação das condições. Esta circularidade está presente na MT e, de acordo com Varela, Thompson e Rosch (2003), também nas práticas budistas.

3. As possibilidades das práticas de meditação: os movimentos da atenção

Neste capítulo, analisarei relatos obtidos nas entrevistas feitas por mim com dez praticantes de meditação. Buscarei relacionar esses relatos com quatro atos atencionais presentes nas práticas de meditação: a pausa, o tónus da atenção, o rebaixamento do ego e o *insight*.

A seguir, apresento dados dos participantes da pesquisa. Os nomes são fictícios:

Alice – Professora de jornalismo, pinta não-profissionalmente. Pratica há dez anos Budismo Tibetano uma vez por dia, durante vinte minutos. Tem 44 anos de idade.

Benedito – Artista plástico. Pratica há um ano Meditação Transcendental duas vezes por dia, durante vinte minutos. Tem 39 anos de idade.

Carlos – Artista plástico, músico e aluno de mestrado em Ciência da Arte. Pratica *Zen* Budismo há trinta anos. Pratica sentado, três vezes por semana, e medita constantemente em sua rotina diária. É muito envolvido com o budismo, inclusive ministrando aulas, (mas não considera que seja uma relação religiosa). Tem 47 anos de idade. Foi meu paciente de psicoterapia.

Débora – Psicóloga clínica, está terminando o mestrado. Pratica Budismo Tibetano regularmente há três anos, sendo que há dez anos faz cursos introdutórios. Pratica de quatro em quatro dias, de cinco a quinze minutos, e uma vez por semana pratica durante uma hora. Tem 40 anos de idade.

Flávia – Arte terapeuta. Pratica Meditação Transcendental há dezessete anos, uma ou duas vezes por dia, durante quarenta e cinco minutos. Tem 40 anos de idade.

Júlio – Massoterapeuta (formado em estatística, mas não exerce a profissão). Pratica meditação há trinta e cinco anos. Praticou Meditação Transcendental durante dezessete anos e pratica Budismo Tibetano há dezoito anos, uma vez por dia, durante sessenta minutos. Tem 54 anos de idade.

Leila – *Marchand*. Pratica Meditação Transcendental há seis anos, uma vez por dia, durante vinte minutos. Durante alguns períodos, interrompe a prática. Tem 54 anos.

Mauro – Físico (pesquisador). Pratica Meditação Transcendental há seis anos, duas vezes por dia, durante uma hora. Tem 50 anos.

Plínio – Músico, formado também em Design. Pratica Meditação Transcendental há dez anos, duas vezes por dia, durante uma hora. Tem 34 anos. Mantém relação terapêutica comigo como meu paciente.

Simone – Designer gráfico e dá aulas de arte para crianças carentes. Pratica budismo tibetano há seis anos com frequência variada, em média uma vez por dia. Às vezes, passa alguns períodos sem praticar. Vive em São Paulo e tem 55 anos.

3.1 A pausa

*Mergulhar no silêncio
Lavar as palavras
Se livrar das faladas
Se molhar das novas*

(TEIXEIRA, 2003).

A atenção dispersa em incessante mudança de foco, predominante na contemporaneidade, leva a responder automaticamente às informações externas. Há um consumo veloz da informação, que é também rapidamente descartada (KASTRUP, 2008).

De acordo com Larrosa (2002, p. 24),

[a] experiência, a possibilidade de que algo nos aconteça ou nos toque, requer um gesto de interrupção, um gesto que é quase impossível nos tempos que correm: requer parar para pensar, parar para olhar, parar para escutar, pensar mais devagar, olhar mais devagar, e escutar mais devagar, parar para sentir, sentir mais devagar, demorar-se nos detalhes, suspender a opinião, suspender o juízo, suspender a vontade, suspender o automatismo da ação, cultivar a atenção e a delicadeza, abrir os olhos e os ouvidos, falar sobre o que nos acontece, aprender a lentidão, escutar aos outros, cultivar a arte do encontro, calar muito, ter paciência e dar-se tempo e espaço.

A rede informativa contemporânea nos envolve em um modelo padronizado, como a TV que nunca desliga, ou como estar 24 horas por dia *online*. É preciso abrir uma clareira de silêncio para que algo interessante aconteça. Como diz Caiafa (2000, p. 56), “a arte e o pensamento só se fazem com silêncio, com um pouco de sombra, só vivem daquilo que neles não pode ser consumido”. É preciso apreender a consciência no frescor de sua emergência, pré-reflexiva, nos intervalos entre uma representação e outra (KASTRUP, 2008d, p.280). As classificações, hierarquizações, dicotomias e formas precisam desaparecer, mesmo que por instantes, para nos expormos ao estado intensivo como qualidades puras ainda não representadas. É do contato entre diferenças puras que novas formas ganham realidade (ESCÓCIA; TEDESCO, 2009, p. 100). É no momento em que se dá um lapso que se dá o nascimento do concreto (VARELA, 2003, p. 78).

As práticas de meditação promovem uma interrupção na continuidade do fluxo cognitivo habitual, possibilitando o enriquecimento da experiência e produzindo uma quebra no comportamento automático. Essas práticas criam um determinado lapso entre a experiência

propriamente dita e a operação intelectual que a categoriza, instaurando uma pausa antes da categorização, do reconhecimento. Essa pausa adia a primeira reação, não percebida por nós, que é a apropriação da experiência pelo sujeito.

Conforme o budismo, há uma pequena pausa entre a detecção através de qualquer dos seis sentidos - visão, audição, olfato, paladar, tato e percepção mental - e a conceituação e os rótulos:

Ser capaz de discernir essa fração de segundo de pura percepção, antes dos conceitos, classificações e respostas emocionais, requer um alto grau de vivacidade. Este breve instante é importante, pois é uma oportunidade para obter uma percepção mais clara da natureza do fenômeno, incluindo um *continuum* sutil de consciência mental, do qual todas as formas de percepções sensoriais e conceituais emergem (WALLACE, 2008, p. 103).

Segundo Varela, Thompson e Rosch (2003), a prática da meditação desenvolve a capacidade de estar presente e atento à experiência comum e, simultaneamente, desenvolver a reflexão. Não uma reflexão abstrata, mas incorporada. A meditação provocaria a interrupção da corrente contínua de comentários abstratos que normalmente ocupam a mente, um fluxo que não para, uma tagarelice sem fim na qual ficamos completamente envolvidos. Essa interrupção propicia uma reflexão aberta, atenta, mais livre das pré-concepções e das representações habituais. A atenção desmascara o clichê.

Para Depraz, Varela e Vermersch (2003, p. 41), é preciso “abster-se de chocar imediatamente sua realidade vivida com sua linguagem e esquemas de pensamento, então você pode estabelecer uma zona de relativo e provisório silêncio”. Esse silêncio está além dos limites dados pela linguagem, indo tocar em um nível ontológico mais radicalmente aberto, e com o qual a prática contínua da meditação vai nos familiarizando.

Este tema apareceu nas entrevistas. A não-apropriação imediata da experiência pelas pré-concepções leva Débora, uma das entrevistadas, a responder às situações de modo a não ser apropriada por elas.

Quando eu reagia mais imediatamente, mais impulsivamente às situações, eu já entendia, e já determinava. Não que isso não aconteça, lógico que isso acontece ainda várias vezes, mas acontece menos...eu já estava reagindo para tentar dar conta do tempo futuro, pra tentar dar conta de ou evitar, ou me precaver ou, ou...sabe? Eu estava ou no futuro, e provavelmente o passado também aparecendo no sentido de, experiências passadas que eu não quisesse repetir ou alguma coisa do gênero. Quando eu passei a dar esse tempo, caramba, [...] parece que eu posso respirar e observar. Eu acho que tem a ver com o tempo presente, de estar vendo assim, o que está acontecendo, o que eu sinto. [...] O sujeito vai, fala uma coisa pra você, aquela tendência de ah, está falando contra mim, não sei o quê. Calma! E eu nem preciso falar mais o ‘calma’. Eu só olho, sabe? É, é mais ou menos essa clareza, tem essa clareza aí de, esse tempo.

Esse tempo vazio entre uma coisa começar a ganhar forma e tornar-se um objeto de reflexão pode ser muito breve ou durar um pouco. Não se pode pegar nada nesse ponto, somente o que se pode é ajustar a estrutura da atenção, já que não é possível apreciar detalhes de um conteúdo que ainda não foi revelado. Depraz, Varela e Vermersch (2003, p. 38) dizem que é como o tempo que temos que esperar para formar uma figura estereoscópica. No começo, é uma visão confusa em que não se pode ainda distinguir nada, emergindo em seguida uma forte mudança para uma percepção clara. Esse momento de suspensão evita a resposta impulsiva e habitual. Como diz a Alice em sua entrevista, “aquele tempinho que você ganha, né? Quando você aprende a se observar. Aqueles segundinhos a mais que fazem toda diferença pra você não arranjar problema, né?” A interrupção promovida pelas práticas de meditação é chamada no método da *epochè* de suspensão. Ela possibilita o redirecionamento da atenção do exterior para o interior, mudança essa considerada no método da *epochè* como a primeira reversão. A ruptura do sujeito com sua atitude “natural” traz a possibilidade de mudar o modo como ele percebe seu próprio vivido.

A prática contínua da meditação pode promover uma maior atenção à experiência presente. Débora fala de uma atitude atencional de aceitação sem intencionalidade: “Eu já tinha percebido de alguma maneira que o grande barato era estar, era só estar. Estou começando a perceber isso”. Mais adiante, ela esclarece que não seria simplesmente um estado mais passivo, “porque não é, não era uma coisa de, fiquei mais relaxada, não foi de... talvez até tenha ficado um pouco mais atenta”.

A atenção ao presente suspende a hegemonia da reconhecimento, pois é no presente vivo que as continuidades são perturbadas, ocorrendo maior abertura para o imprevisível. Carlos percebe diferenças quando está praticando e observa que tais efeitos não são permanentes. “Quando eu faço assim essas técnicas com mais intensidade, aí sim a minha mente, eu sinto que a atenção, o discernimento, fica mais, eh aberto, fica mais, sei lá, descondicionado. Nem sempre essa experiência é duradoura”. Ele destaca que nem sempre a meditação melhora sua capacidade atencional. “No meu caso a experiência meditativa cotidiana, ela nem sempre me dá esse jorro de atenção. Ela me dá um elemento, é, ela, ela qualifica minha capacidade de reflexão, mas não dá atenção”.

A estabilização na experiência presente reduz a necessidade de estar controlando e antecipando as situações, de acordo com Benedito:

Deixa pra, na hora que tiver que fazer, deixa pra fazer na hora, viver a atualidade, não fica programando... Sei lá, eu acho que numa outra época pra eu vir fazer essa entrevista contigo eu teria me preparado, em casa. Pô, vou

contar isso pra ele, não vou contar aquilo. Isso pega bem, isso não pega. Isso te dá uma, uma consciência de tempo absolutamente diferente sobre tudo, eu acho, né?

A redução do falatório interno, que interpreta e conceitua a experiência, favorece uma maior clareza, como diz Débora: “é difícil de explicar, porque é uma clareza mental [...] É quando você está lendo e a vista está embaralhada e aí, de repente, você bota uns óculos, ou a sua vista fica boa de uma hora pra outra, e as letras ficam nítidas.”

A suspensão e o silêncio decorrentes da meditação colocam em cena elementos pré-egoicos ou pré-reflexivos. Uma atenção aberta destituída de intencionalidade e de foco, uma concentração sem focalização. Trata-se de uma atitude atencional, ao mesmo tempo concentrada e aberta. Uma perspectiva mais abrangente, amplitude silenciosa onde a experiência atual se daria de forma mais rica e clara.

Flávia fala de uma intensificação da experiência e de uma maior capacidade de apreciação, que pode revelar algo deste processo:

Tenho mais condição de ficar percebendo, assim, de parar pra perceber, pra ter mais percepção do que está ao meu redor, de ter emoção de ver uma árvore, de estar, assim eh eu sinto que cada vez mais isso vai refinando, né? De ter essa, uma felicidade plena em relação às coisas simples.

A redução do ritmo atencional promovida pelas práticas de meditação contrasta com uma atenção veloz e voraz que não para de buscar e descartar, mudando de foco em foco sem pousar em nada. Se contrapondo às respostas automáticas diante das informações externas, a meditação pode instaurar um tempo vazio entre a experiência e o reconhecimento:

Mesmo quando é objetivamente muito breve, este tempo vazio tem a duração subjetiva de uma falta de sinal, em que o silêncio de alguns segundos parece imediatamente se eternizar. De fato, é subjetivamente muito longo, em comparação com a rapidez subjetiva de nosso funcionamento cognitivo consciente mais habitual (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006, p. 8).

Essa redução do ritmo atencional parece restaurar e reinventar uma circularidade básica semelhante à respiração que oscila entre tensão e relaxamento, entre esforço e entrega. A diminuição do ritmo ansioso que vigora na dispersão pode se manifestar fora dos momentos em que se está praticando como clareza mental, conforme a experiência de Débora:

Não é só durante a meditação. Não é só durante a meditação. Tem, tem, tem momentos, porque o que coincidentemente aconteceu? Eu percebo que eu estou com uma clareza mental muito maior. Eu não tenho como garantir que é só a meditação, porque realmente não é a única coisa que eu faço, mas eu tenho certeza que a meditação faz parte disso. [...] As ideias estão muito mais claras. Estou escrevendo agora o final da minha, da dissertação, reescrevendo, né? Essas partes estão infinitamente mais fáceis de escrever.

Tem dificuldade, é lógico que tem dificuldade. [...] Mas... está muito mais claro de se trabalhar. Antes eu não conseguia, não tinha isso.

A capacidade de apreciação também tende a se enriquecer com essa mudança no tempo, com essa redução no ritmo, pois é preciso um lapso de tempo para que a experiência se dê. No comentário de Benedito, aparece essa capacidade, mas ele chama a atenção que não é um tempo de tentativa, em que, por persistência, acaba-se conseguindo apreciar. Embora haja uma demanda de tempo para a apreciação, parece que a identificação da possibilidade de encontro, ou não, se dá mais rapidamente:

A minha possibilidade mesmo de ter prazer e curtir aquilo ali, sabe? Aquela música, aquele quadro, aquela instalação. De curtir mesmo, deixar, é um tempo, muda o tempo da apreciação. Um tempo cronológico mesmo, assim. É mais lento, então você tem mais tempo de contemplar então, imagino eu, a coisa. Muda o tempo. Bastante. Ao mesmo tempo também, se você olha uma coisa você não gosta, você não precisa ficar ali forçando, porra. Dizem que isso é bom? Não falam isso, aí começa esse bololô filosófico. Uma porrada de coisa, você fica esmiuçando pra depois falar: porra, isso é uma merda.

A atenção dirigida para o interior, decorrente da interrupção do fluxo atencional, é atenção a uma experiência pré-refletida. Ocorre a inibição da ação imediata permitindo que se dê uma situação aperceptiva. O passo seguinte é evitar o preenchimento imediato desse vazio pelas representações.

Conforme Wallace (2008, p. 66), o desafio é distinguir o que a realidade está me apresentando dos cinco sentidos daquilo que eu estaria superimpondo no mundo. Wallace cita o Buda: “No visto haja só o que é visto, no ouvido haja só o que é ouvido, no sentido haja só o que é sentido e no conscientizado haja só o que é conscientizado” (Udana I, 10 *apud* WALLACE, 2008, p. 66). Trata-se de desdobrar conhecimento a partir da experiência presente, de onde se configuram sujeito e objeto, e não de abstrações pré-existentes enquadrando e esvaziando a experiência. Com a prática continuada da meditação, devido à exposição a um tempo de silêncio e à ausência de um eu, nos tornamos mais conscientes dos processos anteriores à configuração de mundo e sujeito. Esses processos podem ser acessados porque não são definitivamente inconscientes.

A experiência é, a princípio, impessoal, de onde a realidade do sujeito e objeto se configuram. Ao apreendermos a experiência em sua emergência, evitamos ser apropriados por uma posição pré-determinada; podemos perceber um processo em um ponto anterior à configuração dos pólos. A experiência emerge de uma experimentação, não diz respeito a algo já dado, pré-existente e ‘inelutável’, mas é emergência de uma mudança (PASSOS; EIRADO, 2009, p. 126). Essa experiência de base, de onde se configuram sujeito e objeto, é comumente

substituída por uma experiência pensada como propriedade do sujeito e como se fosse condicionada pelo objeto. A realidade se submete a um ponto de vista. A princípio, toda experiência é sem ponto de vista, é a suposição de um sujeito e mundo anteriores que tornam a experiência proprietária, ou seja, apropriada e reduzida por um sujeito ou um grupo que age como se o mundo fosse pré-existente e tivesse características objetivas correspondentes àquele ponto de vista.

Ocorre uma inversão em que a experiência que deu origem a sujeito e objeto já não é a base. A base passa a ser sujeito/objeto e não a experiência. Essa inversão de base é responsável pelo surgimento do ‘ponto de vista proprietário’ que faz perder a base da experiência e a agir de forma estereotipada, como se o sentido já estivesse dado. “A realidade só aparece como *dada* em função de um ponto de vista que force a inversão da base” (PASSOS; EIRADO, 2009, p. 126). Na meditação, busca-se dissolver o ponto de vista do observador sem anular a observação. Isso se dá através da interrupção do ato apressado de apropriação da experiência pelo sujeito. Essa interrupção permite que se habite a experiência sem estar amarrado a nenhum ponto de vista.

A pausa entre a experiência e sua conceituação e apropriação por um eu aumentaria a possibilidade de ‘habitar os pontos de vista em sua emergência, sem identificação e sem apego a qualquer um deles’ (PASSOS; EIRADO, 2009, p. 117), sem que se adote uma voz como sendo a própria ou a definitiva. O julgamento é a sobrecodificação da experiência, seu enquadramento e redução a conceitos pré-estabelecidos fechando para outras possibilidades de entendimento.

Vejamos o que nos diz Alice sobre a diminuição do ato de julgar:

Hoje eu acho que eu julgo muito menos mesmo. Não que eu não julgue mais, estou o tempo todo julgando, mas em relação ao que era, né? Eu acho que eu julgo mesmo muito menos, e com menos esforço. Menos uma coisa de ‘ah, eu estou julgando, eu não posso julgar’. É uma coisa de olhar as coisas e dizer ‘elas são’, ponto.

Esse não julgamento propiciaria uma maior abertura, Alice continua:

E eu acho que esse não julgamento, esse menos julgamento, abre a cabeça da gente pra entender, pra ver, pra aprender, né? Eu aprendo muito numa, numa aula com meus alunos, eu aprendo muito com eles, com as falas deles. E hoje eu me sinto muito capaz de me deixar desconsertar com a fala deles. De parar, eu estou falando um negócio, ‘aí, não é isso?’ ‘Não sei, como é que é mesmo?’ Aí volta, e perceber que o que ele está falando eu não entendi, porque eu não pensei ainda aquilo. E tentar ver como é que é, entender o pensamento dele. Hoje isso é muito mais fácil pra mim, e isso também tem muito a ver com a meditação.

Alice fala também de uma maior disponibilidade para considerar outras perspectivas e aprender em decorrência do não julgamento:

No outro dia, eu estava lá explicando o conceito, e a menina me vem assim, eu estava explicando o conceito pra um negócio, em comparação com outro, que era outro conceito, e ela diz assim: ‘mas isso não pode ser isso?’ ‘Não! Óbvio’. Era isso que eu estava explicando. Que uma coisa é uma coisa, e outra coisa é outra coisa. Mas aí ela disse assim: ‘mas isso não pode ser isso’? Aí eu, ‘não... por quê?’ Aí, quando ela me explicou eu assim, caraca! Então, se esforça. Aí eu peguei no ar, né? Que eu estava sem paciência. Parece que, abre sua cabeça, o coração junta, né? Naquela hora que o pensamento não tinha ainda... talvez tenha a ver com isso, né? Que, em termos de aprendizado, do que é em termos de aprendizado. Porque eu penso, na leitura eu não consigo dizer, mas, em termos de aprendizado, acho que é isso, é conseguir ouvir falas diferentes com mais, com a mente mais aberta, sem ficar, é... julgando. Hoje eu consigo ler coisas que antes eu lia e rejeitava muito rápido, e agora eu leio e entendo. Eu entendo em algum nível, né? Mas provoca algum tipo de entendimento, algum tipo de olhar novo que eu ainda não tinha considerado como possibilidade.

Quando nossa subjetividade é colocada em xeque, já não é mais possível ver o mundo como uma objetividade fechada. Ao recusar a resposta estereotipada diante da experiência, não nos identificamos mais com ela e surge uma maior liberdade e abertura (PASSOS; EIRADO, 2009, p. 128) em que já não precisamos mais nos submeter a uma lógica excludente. Torna-se possível considerar aspectos antes vistos como incompatíveis. Continuando com Alice:

Na academia isso às vezes é engraçado, às vezes eu me pego numas situações. Ou você acha que é isso ou é aquilo? [...] de vez em quando os meus alunos reclamam com isso, assim, de vez em quando tem alguém que brinca, tinha uns que diziam que eu era a professora cinza. Que nada era preto ou branco. Eu dizia assim, não é cinza. É o preto e o branco ao mesmo tempo. [...] Isso é o certo, ou aquilo que é o certo?’ ‘Se vocês quiserem que eu escolha o certo já era, né?’

Benedito fala como a diminuição do ato de julgar e da imposição da representação refletiu em uma relação mais prazerosa com a arte:

Por eu ser envolvido demais com esse tipo de arte ligado, na verdade, à política, à filosofia, ficou uma coisa pra mim muito travada que não é o normal do que das, que as pessoas em geral têm como arte. Você ter que explicar, você ver referências filosóficas, políticas naquilo, bla, bla bla...então, não sei, é, começou a me dar um prazer em poder ver a coisa sem ter tanto... julgamento. Na verdade. A pressa, sei lá, acho que é porque você tem que julgar, talvez.

Ao fazer a reversão da atenção do exterior para o interior, o praticante precisa “atravessar um tempo vazio, um tempo de silêncio, de ausência de apreensão dos dados

disponíveis já conscientizados” (DEPRAZ, VARELA; VERMERSCH 2006, p. 5). Em lugar de uma atenção ativa, que busca e controla, vai desenvolvendo a capacidade de estabelecer-se numa atenção receptiva, que deixa se revelar – terceira fase no método da *epochè*, denominada “deixar-*vir*”, em que o que prevalece é uma atitude de simples acolhimento ou de escuta.

O lapso de silêncio antes da ação pode ser responsável por um afastamento, em que haveria algo semelhante a um alargamento ou elucidação do campo temático ou contexto, conforme definidos por Arvidson (2000). O tema da atenção permanece o mesmo, mas, pelo alargamento do campo, esse apareceria “sob uma luz ou perspectiva diferente”, proporcionando maior compreensão dos fenômenos. Como “um passo pra trás” que ampliasse o campo de visão, como diz Simone ao comentar esse recuo e observar semelhanças entre o que ocorre na meditação e na criação artística:

Então você está lá centrado numa questão tua, com o uso da meditação, da meditação (riso), da meditação, de repente você dá um passo pra trás e aquela coisa ficou tão pequena, tão apequenada, tão, que pra mim acho que isso é uma, é um grande recurso, assim, uma coisa de sair da, da loucura, da neurose. [...] Meditando parece, a minha sensação é realmente que você vai, pum, dá um passo pra trás e olha aquela situação... que é isso, né? E é muito engraçado porque você estava falando essa coisa da, da arte, eu casada com [um artista plástico] fico achando que ele faz, é o mesmo contraponto com a arte. Exatamente a mesma coisa, ele sai da, da coisa, dá um passo assim pra trás, ele está olhando pra outro lugar, né? E acho que como o compromisso de um artista é meio com a arte, é meio outro lugar, tem muito a ver. Eu noto assim um, um processo, eu falo assim: ele faz isso sem meditar, né? Mas eu acho que é muito parecido o processo, esse processo de você olhar o mundo como se olhasse de um, se fosse uma escada de um outro degrau, um outro patamar.

Arvidson (2000, p. 9) fala de um alargamento do campo da consciência na experiência estética, a qual exige desprendimento, abandono dos padrões habituais e do próprio eu. Leila descreve uma disponibilidade maior, de uma coragem diante da experiência estética, que ela associa à prática da Meditação Transcendental. E chama a atenção para o uso da explicação como escudo, como amortecedor, da experiência.

Porque a arte hoje é, é uma coisa que pode provocar muito medo, e a reação da pessoa eh se afasta e não, não experimenta, não sente aquilo, né? Por isso que as pessoas ficam querendo tanto, dizendo tanto que, como é que a arte contemporânea precisa de explicação. Não precisa de explicação, precisa de experimentação. A pessoa precisa ter a coragem de se soltar pra experimentar aquilo. E eu acho que antes eu tinha mais medo dessa, dessa tentativa, né? E hoje eu tenho uma coisa muito mais largada com isso assim. Principalmente agora que tem tido [...] dois finais de semana atrás eu fui pra Inhotim, que eu fui convidada pra abertura lá de nove novos trabalhos, todos instalações. E eram coisas pra ser vividas emocionalmente, eu passei dois dias lá. Foi uma experiência incrível assim, me fez muito bem, e me fez

muito bem ver como é que eu reagi, assim. Que prazer que me deu. [...] eram instalações, eram coisas pra ser vivenciadas com emoção. E foi muito rico pra mim, porque eu consegui me soltar naquilo, me entregar naquela, naquelas experiências ali.

A suspensão do fluxo habitual da cognição, primeiro gesto da *epochè*, promove um redirecionamento para o interior, segundo gesto da *epochè*, fazendo entrar em cena elementos pré-egoicos ou pré-reflexivos. É uma atenção aberta, voltada não para as representações, mas para os processos que ocorrem durante a experiência. Não se trata de voltar-se para a própria intimidade e para as representações que se tem de si mesmo, mas de uma mudança na qualidade atencional em que se desenvolve a percepção dos processos internos, o que corresponde ao terceiro gesto da *epochè*.

Normalmente quando estamos concentrados em uma atividade, estamos absorvidos pelos objetivos dessa atividade e temos muito pouca noção dos processos internos pelos quais tentamos alcançar esses objetivos. A atitude atencional mais voltada para o processo do que para os resultados favorece uma melhor observação de como estou sendo afetado, de minhas reações, em um nível pré-reflexivo, e não no nível da representação.

A capacidade de se auto-observar aparece claramente em várias falas. No caso de Alice, essa atenção evita que ela seja apropriada pela provocação do aluno, e que se deixe levar por uma atitude de julgamento. “Primeira coisa pra mim muito evidente é a capacidade de observar minhas reações. Ter mais capacidade pra não comprar provocação, pra não reagir com julgamento do aluno.” Júlio fala da capacidade de se olhar e perceber sua disposição: “Em alguns momentos, não. Mas, na maior parte do tempo, você convive sem perder essa, essa, essa calma. Ou percebendo que você está perdendo a calma (risos). Percebendo que você não está a fim de aturar uma situação ou outra, mas, você está se olhando”. Como Flávia, que também percebe seu estado, ainda que não esteja tranquila: “De ficar estressado sim, mas de saber que está estressado. Que é, é uma coisa assim, parece que você fica mais consciente de quando você perde a sua conexão.”

Plínio descreve a interessante condição de testemunhar sua performance como músico, o que, para ele, altera significativamente a qualidade de sua expressão musical.

A maior diferença que eu sinto é na observação da minha atividade, quando eu estou tocando, porque quando eu estou tocando eu estou me observando, isso é direto. [...] Eu, músico, na atividade de tocar um instrumento, eu observo isso, mas também observo como ouvinte externo à música que eu estou fazendo, isso pra mim que é um pulo do gato, que a meditação me ajuda a ter essa capacidade de observação [...] Aí, o grande lance é esse que eu consegui, ao mesmo tempo que eu toco, eu ouço como um espectador.

A instauração de uma pequena pausa, “um espaço de liberdade” no ciclo veloz das ações responsivas, evitaria a eclosão da resposta habitual, reativa, daquelas reações imediatas, permitindo atitudes mais livres e criativas. Ações que seriam não tanto mediadas por processos reflexivos, representacionais, mas por um silêncio que permite um acolhimento e escuta antes que os conteúdos habituais se estabeleçam, neutralizando-os.

A resposta automática ou mecânica pode ser compreendida como antecipação da resposta à uma percepção, em decorrência da ausência de atenção. Em tal ato, a ação já está decidida *a priori*, não havendo escolha nem autonomia, e sim uma submissão a regras para a execução da ação (SADE, 2009, p. 103).

Uma mínima pausa, um pequeno intervalo, precioso, antes da ação, permite perceber o objeto. Esse lapso entre a experiência e sua conceituação, proporcionado pelas práticas meditativas, atua como uma suspensão da conduta automática ao interromper a ação contínua. Isso favorece a ação incorporada devido a uma atenção voltada para a experiência presente, imediata, onde corpo e mente estão integrados, em uma codeterminação recíproca entre estados corporais e mentais.

A ação incorporada pode apresentar semelhanças com a ação automática, pois ambas não funcionam no registro das representações, não envolvem reflexão e podem ser repetitivas. No entanto, são radicalmente distintas. O ato automático é sem atenção enquanto a ação corporificada implica em atenção, só que em uma atenção voltada para o presente, para a experiência, e não para a representação. Além disso, a ação automática não suporta variação, é previsível, e está totalmente submetida a um modo invariável de fazer, enquanto a ação incorporada está livre de regras pré-estabelecidas e é criadora.

Na visão budista e também no *Vedanta*, parte das ações automáticas seriam decorrentes de marcas que reverberam experiências passadas, denominadas *samskaras*, e que, segundo Padma Samten (2001, p. 109), determinam a visão e criam as formas do mundo. Elas seriam automáticas, inescapáveis e diretas em sua ação. A meditação gradualmente libertaria o praticante dessas marcas ao expô-lo ao vazio, e também à experiência atenta ao presente.

Mauro fala da suspensão de reações e impulsos habituais. Podemos entender essa mudança não como decorrente de sua atenção para seus processos internos, mas de uma atenção silenciosa, livre de representações e reverberações de experiências anteriores:

Eu tinha aquelas reações eh, eh imediatas, aquelas coisas que estavam já gravadas na minha cabeça, de como eu deveria agir [...] No fundo, eu achava que estava certo, entende? Então tinha aqueles impulsos, é, é, aquelas reações condicionadas de, de, de, agressivas, entende? Claro, felizmente, eu nunca, nunca fiz nada com minha filha [...] Mas com a meditação, meu Deus, a coisa *zoom*, mudou completamente. Claro, por que que eu acredito

que seja o impacto da meditação? Porque a meditação te leva a um estado que você se olha e se vê, né? E você não é mais aquele condicionamento, né?

Na aprendizagem inventiva, que visa à corporificação, como no caso do arqueiro *Zen*, a repetição não é mecânica, mas uma atividade criadora. Nesse caso, a repetição serve para corporificar e eliminar a análise, a representação. Repetir não é criar automatismo ou condutas mecânicas, é como ensaiar para depois poder criar variações imprevisíveis sobre o que foi ensaiado. Trata-se de aprender para experimentar incessantemente, sempre fugindo ao controle da representação e evitando a cristalização de hábitos (KASTRUP, 2008b, p.107). Assim, conforme Varela, Thompson e Rosch (2003), a corporificação é construída, é uma conquista. Ela é sinal de grande perícia, resultado desse processo de aprendizagem, enquanto no automatismo executa-se a ação sem compreendê-la; é um mero ato repetitivo.

O cognitivismo tende a identificar atenção e consciência e a explicar o não-consciente como automatismo. Os processos que exigem atenção seriam chamados “controlados”, e uma tarefa a princípio “controlada” poderia ir se tornando automática, economizando recursos atencionais. A atenção consciente estaria ligada aos atos decisórios, enquanto a ação automática estaria decidida *a priori* (SADE, 2009, p. 103). A ação incorporada, no entanto, não é exatamente controlada, nem automática.

A presença da atenção voluntária responde pelo sentimento de esforço para a realização da ação, enquanto a ação espontânea, como a ação automática ou mecânica, não requer investimento especial da atenção. Nem espontâneo, nem voluntário, segundo Kastrup (2007), o processo de criação ou de invenção não parece caber em tal dicotomia.

O automatismo, graças à identificação e submissão a regras coercitivas, desativa a autonomia e neutraliza problematizações, questionamentos e incômodos (KASTRUP, 1999, p. 157). Embora sempre exista a possibilidade de desestabilização e de o sujeito ser abalado, o apego ao senso comum como reconhecimento estabelece um “regime totalitário de subjetividade” contra as forças de criação. Esse apego ao senso comum viria de tomar as regras como essenciais ou transcendentais.

O silêncio estabelecido pela meditação intensifica a atenção à experiência, promovendo sua incorporação. A estabilidade atencional favorece uma maior coordenação mente e corpo, pois a mente não fica absorvida por abstrações, o que contribui para a inclusão da experiência imediata na reflexão, produzindo questões incorporadas. A incorporação da experiência, por sua vez, evita que novas atitudes viciadas se estabeleçam, permitindo atitudes cada vez mais vivas, ricas e inventivas.

De acordo com Kastrup (2008a), a invenção não é um ato espontâneo; envolve esforço para suspender o fluxo inercial da reconhecimento e redirecionar a atenção para a atitude silenciosa de deixar-*vir*. A partir dessa condição de deixar-*vir*, se daria uma segunda espontaneidade, diferente da espontaneidade do automatismo, e que se caracterizaria por “um esforço sem esforço”.

Nessa segunda espontaneidade a atenção não é ativa, pilotada por um eu, nem passiva, ao sabor do automatismo e dos estímulos externos. É ‘uma atenção de si, aberta ao encontro de experiências pré-egoicas’. Estabilizar essa atenção ‘através das práticas de transformação de si é atualizar uma virtualidade através da aliança da surpresa com a regularidade’ (KASTRUP, 2008a, p. 170).

A meditação, ao propiciar uma cognição mais aberta e inventiva, pode ser um antídoto para a desconexão conhecimento/experiência que decorre em uma valorização crescente do conhecimento abstrato, um conhecimento *a priori* e sem lugar, que desqualifica a experiência sensível. O conhecimento está baseado na nossa capacidade de entendimento, que está enraizada na estrutura de nosso corpo. Não se trata de uma operação abstrata, que simplesmente organiza um mundo pronto e independente através de símbolos. As práticas de meditação transformam os modos de experimentar, a corporificação. Possibilitam uma maior integração entre mente e corpo. Corpo e mente não são instâncias naturalmente separadas; tal separação foi desenvolvida pelo hábito da reflexão desincorporada, abstrata, sem atenção (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 44).

Mauro descreve mudanças na sua relação com o trabalho em que podemos observar duas atitudes atencionais bem distintas. Antes lidava com a atividade de pesquisa buscando resolver problemas; se dizia viciado em trabalho e buscando sempre chegar logo a um ponto final. Passa a trabalhar atento ao processo e inteiramente voltado para o que está fazendo, uma relação mais incorporada.

Antes eh eu me enfastiava de um problema... rapidamente. E talvez fosse a resposta pra, pra eu chegar, eu vou publicar logo esse troço. Está entendendo? Agora eu não me enfastio, entende? Eu estou ali, aquela coisa pra mim é uma, é, é minha vida, sei lá. Naquele momento é minha vida aquela coisa ali. Quer dizer, diferente de ser viciado. É diferente, é uma, é uma relação muito mais das entranhas, é uma coisa, é diferente. É diferente de você trabalhar pra conseguir alguma coisa.

Mauro fala também de experiências de apreciação estética que são intensas e sentidas no corpo.

Fica tudo muito mais bonito, entende? As cores ficam mais, é, mais fortes. Uma coisa que frequentemente acontece comigo é, determinadas, determinados tipos de árvore que batem em mim como se fosse uma coisa... me mexem completamente. [...] Não via mesmo da mesma maneira. Eu acho que é muito mais vibrante, eu acho que tem

um, um lilás... [...] Eu tenho essa, eu sinto essa vibração em mim. [...] Essa coisa eu sinto dentro de mim. Entende? Eu sinto essa coisa no meu corpo, entende? Eu sinto da, em todo canto de mim, entende? Eu sinto essa, essa beleza, essa intensidade, essa...

O irracional não está em oposição ao racional intencional, mas constitui sua fundamentação (VARELA, 2003, p. 86). Segundo Lakoff e Johnson, citados por Varela (2003, p. 84), são as estruturas experienciais que motivam a compreensão conceitual e o pensamento racional, e as estruturas conceituais surgem de duas fontes: a experiência corporal e interativa, e a capacidade de projetar imaginativamente. De acordo com Varela, não é que a experiência determine absolutamente as estruturas conceituais e os modos de pensamento, mas sim que a experiência possibilita e também restringe a compreensão conceitual (VARELA, 2003, p. 85).

Enfim, a pausa que se dá na meditação é como o recuo da flecha que se afasta da meta pronta para dirigir-se ao alvo quando o tiro cair, quando algo atirar. É afastar-se da atividade para, desse ponto de silêncio, disparar a ação.

3.2 O tônus da atenção

VishnuShiva

*É o relógio que trava
ou o asfalto que cede?
A fonte que seca
ou a onnda que desce?
A página que acaba
ou a palavra que gasta?
O som que escurece?
Ou a luz que escoia?
A Terra que pára?
O sol desaquece?
O corpo cansa?
A alma alcança?
O nada que lembra
ou a vida que esquece?*

(TEIXEIRA, 2003).

Nossa atenção pode variar de um estado de hiperatividade, de agitação mental e incessante mudança de foco, até um estado de desinteresse, lentidão e torpor. A condição atencional oscila entre o excesso e a falta de atividade, entre a excitação e a lassidão. De acordo com Wallace (2008, p. 36), a mente não-treinada é disfuncional, pois é constantemente afligida com déficits de atenção e hiperatividade. Os processos inventivos requerem um tônus atencional que não esteja dominado nem pela exaltação nem pela lassidão. Na exaltação, nos

perdemos de objeto em objeto, de foco em foco, numa excitação atencional que é marcada por insatisfação, impaciência, e pela ânsia constante por outros objetos atrativos.

Na lassidão, a mente divaga, a atenção fica frouxa, o objeto atencional não é apreendido com vividez e vigor e não há tônus suficiente para interromper os atos automáticos e efetuar as atitudes exigidas por um processo inventivo. Fica-se a mercê da reconhecimento, do reconhecimento, pois a interrupção do fluxo de reconhecimento, necessário para a abertura da cognição, exige algum esforço ou empenho.

As práticas de meditação buscam a estabilização da atenção. Normalmente, na condição de relaxamento, a atenção diminui e, quando há aumento do tônus emocional, há enrijecimento do corpo e da mente. O desafio das práticas de meditação é manter o relaxamento sem cair na lassidão e manter a vivacidade sem disparar na excitação. De acordo com o budismo, a estabilidade da atenção é composta de três qualidades: relaxamento, serenidade e vigilância.

No caso da prática da *Shamatha*, um dos aspectos da meditação da Atenção/Consciência, busca-se a estabilização da atenção monitorando-se diretamente a lassidão e a exaltação. Há uma vigilância sobre a variação do tônus atencional. No caso da Meditação Transcendental, a mente é levada para um estado de mínima atividade, mantendo-se alerta sem objeto. A estabilização é decorrente do mergulho no campo de silêncio, *samadhi*. O tônus atencional se mantém, mas, no entanto, a atenção não está focada. A estabilização da atenção que vai se instaurando no dia-a-dia do praticante de meditação tende a consolidar uma atitude atencional de deixar vir, que leva em conta elementos de um plano pré-reflexivo e não-apropriado pelo ego, o qual tem como características a busca e o controle. Tanto os praticantes da Atenção/Consciência quanto os de Meditação Transcendental descrevem efeitos da estabilidade do tônus atencional, o que favorece uma maior abertura perceptiva. É o caso de Júlio, que se sente mais perceptivo durante o período entre as práticas. “É um bem-estar que às vezes seu corpo tem, tua respiração fica tranquila, e o depois da prática que é o período maior que a gente tem, né? O, é entre as práticas, você, eu me sinto mais perceptivo”.

Débora observa uma diminuição da exaltação, que aparece como tranquilidade. Fala também de um tipo de limpeza, o que pode ser entendido como ausência do ruído do “lixo” interno presente na agitação mental.

Eu sou uma pessoa que eu tendo a pensar muito, então a cabeça fica muito agitada. Pra mim, é muito difícil esvaziar a mente, ter essa tranquilidade. Só que, com essa meditação, parece que isso começou a acalmar, mesmo que eu

não fizesse tão bem feita, de alguma maneira começou a ter algum tipo de limpeza.

Leila também fala de uma redução da exaltação, o que reflete na qualidade da concentração e na capacidade de fazer escolhas melhores. Note-se que quando passa períodos de sua vida sem meditar volta a ficar agitada e com menos poder de concentração.

Eu busquei a meditação num período assim em que eu estava bastante conturbada emocionalmente, e foi uma coisa que me ajudou muito a estabilizar, acalmar e tal [...] Pela ansiedade, eu acho que eu acabava fazendo uma série de escolhas que eu não precisava fazer. Com a baixa da ansiedade, fica mais claro pra mim pra eu fazer melhores escolhas. Isso muda tudo. [...] Isso eu queria melhorar. Quando eu estou mais calma, eu estou mais concentrada. Quando eu passo um período maior sem meditar, que eu fico com uma agitação, eu fico menos concentrada.

Flávia também fala de uma diminuição da ansiedade associada à maior concentração, “porque diminui a ansiedade, aí vai melhorando, né? A concentração nas coisas. Fica mais focada, né?” Plínio fala de um repouso profundo. “Tem vezes que eu sinto, na maioria das vezes quando eu acabo de meditar, sinto um repouso profundo, uma sensação de repouso que nem o sono dá, uma boa noite de sono”. A estabilização do tônus da atenção ajudou Simone a parar de se ferir, o que podemos associar ao comentário de Leila quanto a fazer melhores escolhas. A mente serena e atenta favorece o discernimento das opções a serem feitas.

É um pouco lugar comum, mas deu um prumo, deu uma assentada do tipo, ã, ah, eu fiquei já, depois tive outras depressões, mas nada que se parecesse... Eu tinha, sei lá, uma prática de me machucar, eu me machucava muito e tal, e foi uma das primeiras coisas que eu fiz foi um compromisso com não me ferir mais. E acabou, entendeu?

O redirecionamento da atenção para o interior não levaria ao desinteresse, ou à alienação. Ao contrário, normalmente não estamos completamente presentes nas nossas ações, a mente fica divagando preguiçosamente, ou mudando de foco em foco e perdida em falsas suposições. Esse torpor ou excitação comprometem nossa experiência e capacidade de atuar. Como dizem Varela, Thompson e Rosch (2003, p. 32):

É o estado desatento e não-consciente da mente que é insensível – envolto em um espesso casulo de pensamentos errantes, prejulgamentos e ruminções solipsistas. À medida que a atenção aumenta, cresce a apreciação dos componentes da experiência. A questão da atenção/consciência não é desvincular a mente do mundo fenomênico, mas capacitá-la a estar totalmente presente no mundo. O objetivo não é evitar a ação, mas estar totalmente presente nela, de forma que nosso comportamento se torne progressivamente mais sensível e consciente.

Nas práticas meditativas, a redução da ansiedade não deve levar à lassidão e ao enfraquecimento da atenção. Nas entrevistas, encontramos corroborados por pesquisas como a

de Fred Travis, Fred Tecce, Alarik Arenander e Robert Keith Wallace,²⁹ relatos de uma maior tranquilidade sem que haja uma queda na lassidão. Ao contrário, o que se vê é um aumento da capacidade atencional.

No caso da MT, fala-se em um estado de alerta ocorrendo simultaneamente com um profundo silêncio e repouso³⁰ durante a prática. Essa experiência vai se consolidando durante a atividade do dia-a-dia, manifestando-se como uma atenção serena (BLOOMFIELD; CAIN; JAFFE, 1976). Conforme pesquisas³¹, há uma redução do tempo de reação relacionada à prática da MT, o que indicaria uma maior prontidão para a ação. As práticas não levariam a um relaxamento passivo e desinteressado, mas a uma vigilância serena, em que o relaxamento participa como condição. No entanto, o estado resultante não pode ser definido como relaxamento, mas como um estado sereno e atento.

Não se trata de simplesmente estar mais relaxado, como diz Carlos, referindo-se à prática do *Zen*:

A meditação, na verdade, não é pra relaxar, [...] ela não é pra deixar você assim, ah, agora o meu corpo está solto... não, a meditação, você faz uma meditação *zazen*, você tem que sair alerta, você tem que sair pronto. [...] Quando você sai da meditação, as coisas estão mais claras, de alguma forma. Você está mais atento, entendeu?

A estabilização da atenção ajuda a atuar de forma mais tranquila, como comenta Júlio, “você vê o outro, vê as ações, vê as situações de uma maneira mais tranquila. Então, isso me dá uma, uma, uma tranquilidade de atuar. Você vive, você é, percebe as coisas, você está... no meio do estresse da vida e sem perder essa calma”. Leva também a um maior comprometimento com a ação a partir de uma perspectiva mais aberta, menos apropriada pelo hábito cognitivo. Um discernimento em que não se é envolvido e devorado pelas situações, o que pode ser entendido como um tipo de objetividade, como diz Alice:

O primeiro curso que eu fiz eu trabalhava como assessora de comunicação em um sindicato. Pauleira política, não sei o quê, e era um negócio, as pessoas brigavam, [...] Teve um dia que os dois chefes lá se pegaram [...] E cheguei pra trás e fiquei assistindo o *telecatch*, sem me envolver com aquilo, esperando o momento em que eles iam acalmar. E, assim, tinha que prestar atenção, porque daquilo ali ia sair o que eu tinha de fazer no jornal, [...] Aí

²⁹ TRAVIS, Fred; TECCE, Fred; ARENANDER, Alarik; WALLACE, R. Keith. Patterns of EEG coherence, power, and contingent negative variation characterize the integration of transcendental and waking stages. **Biological Psychology**, Volume 61, Issue 3, November 2002, Pages 293-319.

³⁰ O estado de repouso em alerta foi verificado em pesquisas: Physiological differences between transcendental meditation and rest. By Dillbeck, Michael C.d; Orme-Johnson, David W. **American Psychologist**, Vol 42, issue 9, Sep 1987, 879-881

³¹ Apppele, S. and Oswald, L. E. Simple reaction time as a function of alertness and prior mental activity. **Perceptual and Motor Skills**, vol. 38 1974, pp. 1263-1268 (ORME-JOHNSON; FARROW, 1977 p. 312).

eu fiquei assistindo, e quando eu percebi, eu estava observando eles, né? [...] E eu fui aprendendo essa estória de, de observar, de observar e não ficar gastando minha energia com uma discussão que eu não... Nessa hora tem uma coisa com o foco, né? Também. Bem, eu estou aqui para pegar o que sair dessa pancadaria aqui e transformar em um texto. [...] Meditação dá uma objetividade. Uma possibilidade de objetividade. Nesse sentido, você está mais observador.

Leila também descreve que não foi perturbada por uma situação agressiva, Ao Identificar que a situação se passava “fora” dela, soube levar:

Eu tive uma situação com um artista que é uma pessoa muito complicada. Ele simplesmente surtou na minha frente, e me acusando de uma maneira assim... Sabe que eu, eu levei, levei, levei a situação com a maior tranquilidade, e aí, no final, mas como é que eu, eu digo assim, e o mais surpreendente, vou dizer a verdade, não me incomodou. Não, não me deu raiva, não mexeu comigo. Era uma coisa fora de mim que eu soube levar. O trabalho é bem legal assim, como ajuda.

A estabilidade atencional parece propiciar um interesse na ação que difere da ação automática, um interesse inteiro, incorporado. Mauro comenta sua relação com a pesquisa em física e diz que se percebe mais envolvido com o processo:

Eu estou muito mais ligado a aquilo que eu estou fazendo, entende? [...] Eu estou ali, é, é como se eu fosse uma atra..., é como se eu estivesse sendo atraído pela coisa, puxado pela coisa. [...] Porque a coisa ali me envolve de tal maneira, entende? Que, é, que antes não me envolvia.

Plínio também fala de uma capacidade maior de estar envolvido com a ação, e que, antes, saber que tinha compromissos futuros atrapalhava a atividade:

Eu consigo bem mais vezes, é, estar completamente focado, quando eu paro pra fazer uma coisa, por mais que tenha compromisso, que tenha um compromisso, que, tenha uma hora pra acabar um estudo na guitarra, ou fazendo um desenho, ou fazendo um trabalho manual [...] o que me atrapalhava muito antes.

A exaltação alimenta e é alimentada pela urgência do resultado da ação. Há uma avidez pelo resultado, exacerbada na atualidade, que leva a nos desconectarmos do processo em que efetivamente a ação se dá, do mesmo modo que a ansiedade do arqueiro em atirar impede que ele acerte o alvo, e mais do que isso, que exerça a ação íntegra, o ato puro.

O aumento da capacidade para a ação a partir do decréscimo da exaltação contraria uma crença comum de que a ansiedade é o estímulo maior para a ação. Sua redução não leva inevitavelmente à inércia, mas pode levar a um modo de agir sereno e eficaz. A utilização da “pressão” como forma de estimular a produtividade é, a partir dessa perspectiva, uma abordagem questionável.

Benedito, embora menos preocupado com os resultados e mais envolvido com o processo de criação, observa que está muito mais produtivo:

Esse ano é o ano que eu vou, agora ainda nem terminou, é o ano que eu vou fazer mais exposição em toda, eu já faço isso há doze anos, assim, que eu exponho regularmente um ano após o outro. Seja institucionalmente ou coisa de mercado pra vender em galeria, né. E esse ano já vai partir pra sexta exposição.

As práticas de meditação têm despertado o interesse das empresas visando o aumento de rendimento de seus empregados. Supostamente, essas práticas os tornariam mais flexíveis, mais criativos e mais adaptáveis às mudanças cada vez mais velozes do capitalismo. Moldaria trabalhadores mais capazes de suportar as pressões decorrentes da dura competitividade e mais abertos à inovação. De acordo com Eric Klein e John Izzo (2007), é preciso criar condições para que se chegue ao trabalho cheio de dinamismo e vitalidade, criatividade, inspiração. São exigências do mercado atual, que é altamente dinâmico, “a mudança é o *status quo*”.

Esse elogio à flexibilidade, à criatividade e à aprendizagem permanente no mundo do trabalho, por parte de setores voltados para a produção, indica o interesse em profissionais adaptáveis, quase sem história, sem singularidade, homens que suportem as pressões e que sejam úteis ao máximo e dóceis diante dos interesses do capital. Supõe-se que a meditação promoveria essas qualidades, entretanto, essas transformações em direção a um trabalhador ideal seguem a serviço da reconhecimento. Conta-se com a previsibilidade e adaptação a um mundo dado, que exige velocidade (KASTRUP, 2008b, p. 111). Essa condição é radicalmente diferente daquela do aprendiz-artista ou de qualquer um envolvido com processos inventivos. Na cognição inventiva, se está sempre diante do imprevisível, sob o risco de efeitos não-recuperáveis pelo mercado.

A criatividade, tão valorizada no ambiente corporativo, está associada ao processo de solução de problemas, à flexibilização e adaptação sem questionamentos. Busca-se resolver problemas que já estão dados *a priori*, tais como incrementar as vendas ou aumentar a produtividade. O criativo é solucionador de problemas. A invenção, diferentemente, problematiza, formula novos problemas, o que pode ser incompatível com os interesses empresariais.

A tentativa de recuperação das práticas de meditação, dentre outras, em que muitas vezes se busca produzir efeitos para a corporação, travestidos de melhora de qualidade de vida para os funcionários, talvez possa produzir efeitos imprevistos, verdadeiramente benéficos para os trabalhadores e problemáticos para a dinâmica corporativa. Por exemplo, a acuidade

atencional promovida pela meditação não é só uma atenção para execução de tarefas, mas também para toda a dinâmica das relações, decorrente da ampliação do campo temático. O indivíduo pode se tornar menos manipulável. A redução do automatismo, embora elogiada nos discursos sobre o trabalhador ideal, não contribui para o uso intenso da força de trabalho. Outro aspecto decorrente de uma cognição voltada para o presente e inventiva é a menor preocupação com o resultado da ação. A empresa está comprometida com os resultados.

Mauro descreve mudanças na relação com o trabalho que podem ilustrar as diferenças entre uma atividade voltada eminentemente para a produtividade e uma atitude inventiva, cujos efeitos podem não ser desejáveis para os interesses corporativos. Passou a trabalhar bem menos, não compulsivamente, e a não se preocupar com os resultados:

Mudou o seguinte: o trabalho, não sou mais viciado em trabalho. Muito pelo contrário, trabalho pouquíssimo. Entende? [...] Na prática, eu não, não dou mais tanta bola é, é pra publicar. Entende? Eu tinha uma produção considerada, tinha, né? No passado, considerada de razoável a boa entre os cientistas de um certo gabarito. É, não tem mais, entende? E eu vejo isso nos meus colegas, e mesmo nas pessoas que estão trabalhando comigo uma ansiedade, pra mostrar logo o resultado. Eu não, não interessa mais mostrar o resultado.

O reconhecimento para a gratificação do ego reduz o seu poder de sedução. Passa a ser importante só finalizar quando “achar que está no ponto”, aguardar que o tiro caia. Esses aspectos não são muito compatíveis com a dinâmica corporativa; a produção certamente não pode esperar que o tiro aconteça.

Continuando com Mauro:

Você gostar de fazer, resolver alguma coisa que você ache que seja interessante resolver, que é a compreensão daquilo que está fazendo e dar, mandar a sua mensagem pra que outras pessoas usem aquilo... Então o critério agora é esse. Entende? O critério não é se o trabalho está no ponto pra ser aprovado na revista de circulação internacional pra ser publicado. [...] O critério, que é muito mais rígido, é muito mais... o critério é esse, que eu acho que está no ponto, entende? Ou que pelo menos ele vai ser usado por um grupo de pessoas pra resolver o, dar o prosseguimento pra resolver algum problema importante da física, quer dizer, de interesse. Que seja uma coisa curiosa, minha e dos outros, entende?

Na atividade inventiva, há uma espera que não é passiva, um deixar vir, como o arqueiro, repousado e alerta aguarda que o tiro “caia”. Não se trata de um processo de busca ativa. O ato mais se assemelha ao encontro do que ao resultado de uma busca, mas nem por isso surge espontaneamente. Em realidade, as noções de passividade ou de atividade não são adequadas ao processo. Não é uma busca orientada, mas também não é uma simples espera.

Trabalha-se para ter a possibilidade de receber. Melhor seria referir-se a uma ativa receptividade (KASTRUP, 2007, p. 4).

É o que diz Leila sobre sua forma de atuar:

Eu sou uma pessoa muito ansiosa, muito agitada, e às vezes eu tenho, eu preciso de resultados imediatos, eu tenho, eu acelero às vezes alguns processos porque eu fico atropelando. E a meditação, quando eu estou fazendo ela regularmente, ela sempre me dá uma segurada, assim. Às vezes, até vem o desejo do atropelamento e eu dou aquela respirada e digo: ‘deixa as coisas tomarem seu tempo, deixa as coisas irem no tempo’, e eu consigo fazer isso. Isso é que sempre me ajudou muito, assim, a deixar o, não é que eu parei, eu, eu, não é ficar sentada, esperar que as coisas caíam do céu, não é isso, eu faço todos os movimentos e deixo a coisa rolar no seu tempo. Não fico mais forçando, sabe, a porta. Acho que isso melhorou muito.

Benedito fala da atitude de deixar que se dá na meditação:

Realmente é assim, parece com verbo, eu adoro ler (...) Essa coisa do verbo ‘deixar’ que tem na meditação e que não é pedir, você não está pedindo a Deus nem agradecendo, que são dois outros verbos. Você deixa. Porque eu não posso dizer pra você, que eu não imaginei, que eu não tenho sonho. Que eu não tenho desejo de expor na bienal de não sei aonde. É lógico que se, mas antes eu encasquetava com isso e isso ia até um buraco tão horrível que você falava ‘então dane-se, isso eu não quero mais’, [...] e agora eu não fico mais realmente ‘não, tem que ser desse jeito, tem que ser assim, vai ter que ser, vai ter que ser, vai ter que ser’. Você deixa a coisa fluir, esse teu sonho, essa vontade, ela tem, é, existe essa possibilidade de deixar a coisa acontecer naturalmente. [...] não querer ser esperto e não... Você tem que ficar de olho.

E, como no caso do aprendiz de arqueiro, que não conseguia acertar o alvo devido à ânsia de acertar, Benedito diz que é preciso não “colocar peso”:

Essa coisa de você botar um peso em cima da coisa que você quer. Parece que você bota um peso e essa coisa não vai acontecer, porque você botou esse peso, assim, essa, um desejo mal direcionado, né? Quer dizer, é, também essa coisa da concentração é que você fica capaz de se concentrar sem botar um peso. E comenta que é uma concentração diferente, o que remete a um esforço sem esforço, uma concentração sem peso. Parece que é uma concentração num outro lugar da mente, eu não sei te dizer. Não é aquela coisa, você, você concentra então você olha pra alguma coisa, você fica fixo naquela coisa, como uma vela em certas meditações.

A questão do desapego está muito vinculada às práticas da meditação. A meditação aumentaria a possibilidade de se evitar a identificação e o apego com determinado ponto de vista, ao permitir que a experiência seja abordada em sua emergência e evitando que seja apropriada, e que se adote uma voz como sendo a definitiva (PASSOS; EIRADO, 2009, p. 117).

É muito comum associar a meditação à passividade e a um alheamento. Mahesh (1994) afirma que a desconfiança com as “técnicas espirituais” é justificada e decorre do

equivoco de muitos comentaristas das antigas tradições que elogiaram o desapego e a indiferença. A tentativa de se desapegar da realidade – de não ser perturbado ou envolvido pela atividade – a partir de uma atitude intelectual, no nível representacional, só “tem ajudado a trazer letargia, artificialidade e tensão à vida” (MAHESH, 1994, p. 187). Só é possível não ser “perturbado pela atividade” quando a mente está estabilizada e silenciosa, estado de Yoga, porque se “age estando livre do sentido de ‘eu’ e ‘meu’” (MAHESH, 1994, p. 207). A meditação iria estabelecendo essa condição de desapego, pois a cada vez se retorna da prática mais “livre da estreiteza da pequena individualidade, livre do acanhamento egoísta, que antes o mantinha aprisionado” (MAHESH 1994, p. 207).

Ainda de acordo com Mahesh (1994, p.166), só se pode permanecer estável na perda ou ganho em um estado de satisfação duradoura, em *samadhi*. Tentar manter a equanimidade como uma determinação no nível do pensamento só produz tensão e letargia na mente (MAHESH, 1994, p. 168). É um equivoco a vida basear-se no desapego, uma distorção da filosofia indiana. Perdeu-se a arte de viver. Passou-se a ensinar a ação correta como caminho para a iluminação em lugar de ajudar as pessoas a experimentar o estado de Yoga, e daí agirem corretamente. Em *samadhi*, a satisfação está estabelecida na própria natureza da mente, então a mente não é afetada por prazer ou dor, medo ou apego e alcança a equanimidade (MAHESH, 1994, p. 186).

Segundo Wallace (2008, p. 106), no budismo a equanimidade é antídoto contra as duas aflições da mente: apego e aversão. De acordo com Thrangu Rimpochê (2001, p. 77), as coisas são carentes de realidade inerente, sua natureza é a vacuidade; nós é que atribuímos valor às coisas e nos apegamos às noções que criamos sobre elas. Quando meditamos, não ocorrem pensamentos de prazer nem de desprazer, nada é agradável nem desagradável, então não há apego; “constatamos a ‘mesmidade’ de todos os lugares e situações e, assim, vivenciamos um estado de paz, sem o sofrimento gerado por acharmos que estamos num lugar ou situação não desejadas” (RIMPOCHÊ, 2001, p.78).

Na condição de desapego, a atenção está integralmente voltada para a ação, sem preocupação com os frutos. O desapego não significa que não se deve buscar sucesso na ação (MAHESH, 1994, p. 162); o arqueiro *Zen* quer acertar o alvo. Mas a ação não deve se dar a partir do ego e sim em uma atitude de deixar-*vir*, sem a pilotagem do eu. No *Bahagavad Gita*, clássico da literatura e da sabedoria Hindu, e que, segundo Mahesh (1994), é a síntese do ensinamento da MT, consta a seguinte afirmação, que seria o núcleo de seu ensinamento sobre a ação: *Yogasta Kuru karmâni*, cuja tradução é “estabelecido em yoga, execute a ação” (MAHESH, 1994, p. 164).

Mauro fala da sua menor preocupação com o resultado durante a ação, o que leva a uma execução mais íntegra, atenta e livre:

Tinha muito mais preocupação de, é, contabilidade. Quantos trabalhos, quantos seminários, ser convidado, umas coisas assim. Isso não passa, isso passa, mas muito pouco. Passa naquele momento de que você está apertado, né? Caraca, vou perder a bolsa. [...] Quando eu tinha que fazer esse relatório, eu procurei fazer o melhor relatório possível, entende? Porque eu não quero perder a bolsa, certo? Mas, é, não, não, durante todo o período não passa a contabilidade. Que passava mais. Então eu acho que eu fiquei mais livre nesse sentido. Pra trabalhar. Fiquei mais... Agora, diminuiu também a quantidade de horas de trabalho. Diminuiu muito! Porque eu inseri outras coisas, muitas outras coisas. Eu era enfiado no trabalho, eu trabalhava sem parar.

Chama a atenção que, embora trabalhando menos, sua produção, no entanto, não diminuiu significativamente. O desapego não o levou ao desinteresse nem comprometeu o resultado. “É surpreendente pra mim, porque eu olhar assim pra trás e ainda ver que ainda estou com uma produção que não está muito abaixo do, do que eu tinha, é surpreendente. Realmente aí tem coisa”.

O desapego seria decorrente da estabilidade atencional, e não da negação da ação. “O homem estabelecido enquanto a mente está envolvida com os sentidos, e através deles com a ação, está ancorado no silêncio interior. Vê silêncio na atividade e atividade no silêncio” (MAHESH, 1994, p. 330).

3.3 O rebaixamento do ego

- . Eu já fui alguém que sabia das coisas
- . Eu já fui alguém que sabia
- . Eu já fui alguém
- . Eu já fui
- . Eu já
- . Eu
- .

(TEIXEIRA, 2003).

Na perspectiva da cognição inventiva, o eu não é primeiro, mas emerge de um fundo de cognição que é pré-egoico e não-representacional. O eu é efeito da experiência, não é pré-existente. Para W. James (1945, p. 192), “o conhecedor é um pensamento tão fugaz quanto qualquer pensamento, é o pensamento atual se apropriando dos pensamentos passados, pelos quais ele alimenta uma sensação de calor e familiaridade que ele não alimenta com relação aos pensamentos de uma outra pessoa”. Segundo Arvidson (2000, p. 23), o eu não está

sempre presente no fluxo da consciência, não havendo continuidade entre suas manifestações. O eu vai e vem, é ocasional e, como outros temas, pode ser retido ou esquecido. O sentido de continuidade do eu é frágil, se compararmos com a visão ingênua que considera o eu o centro e a fonte de toda a atividade da consciência. De acordo com Passos e Eirado (2009, p. 128), toda a experiência é, a princípio, sem ponto de vista, tornando-se em um segundo instante propriedade de um sujeito, que supõe a existência de um mundo pré-existente. A experiência de base, que produz a coemergência de sujeito e mundo é logo substituída, a partir da suposição de um sujeito e mundo anteriores, por uma experiência pensada como propriedade do sujeito e como se fosse condicionada pelo objeto. A realidade é então submetida a um ponto de vista.

Se o eu não é primeiro, mas já um efeito, a meditação permitiria a observação antes que o observador se instaure, antes da emergência de sujeito e mundo, antes que a experiência seja apossada pelo sujeito. A meditação anularia o ponto de vista do observador sem anular a observação, abrindo os diversos pontos de vista de uma experiência a partir de um olhar anterior ao estabelecimento da separação entre objetivo e subjetivo (PASSOS; EIRADO, 2009).

As práticas de meditação, ao redirecionarem a atenção para o interior, não dão acesso a representações, mas a um vazio em que o eu não é capaz de atuar e controlar. Nessa condição, a atenção fica entregue ao fluxo inventivo da cognição. A antecipação da ação é deflagrada pelo ego, em sua ânsia de controle. A meditação, ao possibilitar a experiência antes da dicotomia sujeito e mundo, produz uma redução da atuação do ego, evitando a antecipação e o automatismo da ação.

Na prática budista, a abordagem atenta da experiência constata que não existe um *self*. A partir dessa constatação, vai surgindo a desistência de encontrar um ponto fixo dentro de si. No caso da MT, a experiência sistemática e atenta do vazio interior vai nos libertando da ideia de um ser individual separado e independente do mundo. Em decorrência de ambas as práticas, a redução do domínio do ego vai permitindo que as percepções e a atividade da mente se expandam e que se intensifique a atenção à experiência. Com o decorrer do processo, começa-se a ter *insights* da codependência da mente com seu objeto: o mundo. De acordo com Varela, Thompson e Rosch (2003), a crença em um eu *a priori* seria a base e a responsável pela perpetuação dos automatismos habituais.

Na perspectiva da Meditação Transcendental, a experiência da percepção sem objetos e sem limites é uma experiência tão pregnante que o ego passa a se identificar com ela, em lugar da identificação com as experiências passadas constituintes da identidade. O ego vai se

transformando nessa experiência de ilimitação (BLOOMFIELD; CAIN; JAFFE, 1976, p. 196). No caso do budismo, as práticas buscam experimentar a ausência de um eu pré-existente e estável dentro de nós. O eu e as coisas, são carentes de realidade inerente (RIMPOCHÊ, 2001, p.74). A crença em um eu estável e fixo seria causadora de sofrimento. Simone ressalta a atuação da meditação budista sobre o eu:

Tem essa coisa muito forte de você quebrar o eu no budismo também. E a meditação é um puta instrumento pra isso, né? Não só porque você diminui como eu acho que pra mim é uma das coisas mais impressionantes é que ela desloca teu foco de visão.

Quando dissolvemos a ‘centralidade do sujeito’, nos abrimos às variações da experiência e ao acolhimento do outro, favorecendo surgimento de sujeito e mundos originais (PASSOS; EIRADO, 2009, p. 128). O mergulho frequente no campo de impessoalidade através da meditação vai reconfigurando a subjetividade, expandindo os limites de si, e aumentando as possibilidades de escolhas para além do previsível e das alternativas pré-definidas.

No caso de Carlos, há um fluxo de “energia criativa” que surge com a experiência da impessoalidade:

Através de um exercício contemplativo, eu experimento a... eu vivencio a impessoalidade, eu vivencio a impessoalidade, e essa, essa vivência, quando eu retiro o meu eu do processo, a minha arte flui, a energia criativa flui, não a arte em si, mas a energia criativa flui, entendeu? E isso eu acho muito bonito, muito interessante, uma experiência... renovadora.

A dissolução do eu desmancha a relação sujeito/objeto que caracteriza a atenção seletiva, o que possibilita a atitude de deixar vir, em que se deixa de buscar. A partir dessa condição, entram em ação elementos pré-egoicos e pré-reflexivos, é ação sem a pilotagem de um eu. Benedito fala dessa experiência de ausência de um eu: “Me veio nitidamente a sensação de não ter ninguém pensando. Quem está pensando?”

Plínio comenta a atividade musical e a importância de um contato que seria característica dos bons músicos e essencial para boas improvisações. Comenta como a presença do eu, no caso a pretensão, atrapalha:

Eu comecei a perceber também assim nos músicos que eu admiro, assim, né, que isso é um elemento que todos eles têm assim, né? Pelo menos é o que parece, esse contato [...] Sempre toquei muito *blues* e rock, músicas que sempre têm solo de guitarra. Solo de guitarra é uma questão porque chega lá na hora no, do show [...] você tem que fazer um solo que vá salvar, libertar todos dos pecados, abençoar toda a plateia, todo ouvinte né, e a pretensão é essa, e aí, então aí já começa dando errado, né? [...] Porque atrapalha a pretensão, né? [...] O grande lance é você conseguir ter inspiração. E aí eu acho que é o grande mérito desses músicos que improvisam muito [...] é

esse, que nas situações mais adversas os caras sempre conseguiram ali estar inspirados. [...] esse contato é que a meditação faz ficar mais natural, mais espontâneo, mais fácil. Mais imediato, mais... a meditação faz isso, ela me coloca em contato com esse...com esse meu, vamos chamar assim de gosto, né? Estético.

Aparecem nas falas dos praticantes referências a um centro dentro de si. Embora esses depoimentos façam referência à palavra “centro”, normalmente associada à ideia de um ego, de um piloto, de um eu que conduz, neste caso parece que se trata mais de algo fora do fluxo contínuo da reconhecimento e do campo da representação. É possível interpretar que se trata de uma experiência de um vazio que, na falta de uma expressão adequada, é chamado de centro, um centro em toda a parte e em parte nenhuma.

Benedito refere-se a uma maior capacidade de auto-observação a partir de uma nova perspectiva, que pode ser um não-lugar. “Vem tudo de fora, dá muita atenção e valor a tudo que está acontecendo assim, fora da pessoa. Isso é um dado, eu acho fundamental da meditação pra mim, foi isso mesmo, de encontrar um centro dentro de mim pra onde eu posso ir ver o que está acontecendo comigo mesmo”.

Simone também chama de centro uma outra perspectiva, de não-envolvimento:

Mesmo fazendo as coisas erradas, é impressionante como dá uma centrada. É impressionante. Pra mim, é muito forte essa coisa de você conseguir ter uma outra relação com as coisas. De estar conseguindo ver de fora, entendeu? Esse trânsito de poder entrar e sair, e ao mesmo tempo isso dá uma centrada. Você encontra uma, bom, vou falar o óbvio, mas é aquela coisa, é o refúgio interno em você mesmo assim, que isso é muito forte.

Refere-se a uma perspectiva de fora, o que entendo tratar-se de algo que ainda não tem um lugar pré-definido pela reconhecimento:

Que eu acho que isso tudo vem, no fundo, de uma prática de meditação, essa coisa de você conseguir centrar, e ao mesmo tempo quando você está num círculo muito fechado, né? Porque aquela coisa de centrar às vezes você fica muito... A meditação te dá um ponto de vista que é fora disso, e isso eu acho que esse contraponto é que dá uma super liberada, assim.

Aparecem falas de mudança na relação consigo por uma abertura da subjetividade, ligadas à autopercepção e não à autoavaliação. Está muito em voga o conceito de autoestima, em que se destaca muito a importância do outro, do que os outros expressam sobre o sujeito. No caso das práticas de meditação, parece não se tratar de reforço da camada externa do *self* e suas marcas de identificação, como na ideia de autoestima, mas sim de abertura da dimensão de virtualidade da subjetividade, autocriação (KASTRUP; BARROS, 2009, p. 87).

Leila diz sentir-se melhor com ela:

Eu hoje tenho, eh, e eu acho que isso está ligado à meditação, eu estou mais calma, eu tenho mais tranquilidade e eu estou melhor comigo mesma, estou numa coisa assim de viver melhor comigo. Isso é muito claro. Eu tinha muita dificuldade de ficar sozinha. Eu não tenho isso hoje. Eu estou podendo ficar mais comigo, sabe? [...] Quando eu estou meditando, eu estou mais serena, eu estou melhor com o que está aqui. Não, não estou buscando tanto fora, sabe? Isso é em relação ao trabalho, aos amigos, a relacionamento com o companheiro.

Quando dissolvemos a ‘centralidade do sujeito’, nos abrimos às variações da experiência e ao acolhimento do outro, favorecendo surgimento de sujeito e mundos originais (PASSOS; EIRADO, 2009, p. 128). Em decorrência da libertação da ideia de um *self* fixo, que quer tudo para si, surge um cuidado com o outro, compaixão, cordialidade.

Carlos fala de seu aprendizado da compaixão:

A ideia da meditação me ajudou muito a, eh, a enxergar as coisas e tirar, eh, eh, lições sensíveis, entendeu? O que se encaixa com alguém que já tem uma tendência artística, isso é bom. Agora, mesmo a pessoa que não seja um artista, isso também é bom, eu acho. Eu acho que isso é muito saudável. E você aprende a ser mais, como se diz no budismo, você aprende o verdadeiro sentido da compaixão.

De acordo com Wallace (2008), a equanimidade, importante na prática da meditação, é imparcialidade, e é ela que permite o amor, a bondade, a compaixão e a alegria. O senso de indivíduo unitário independente, o eu separado, é causa do sofrimento. Ele leva à convicção que nosso bem estar é mais importante que o dos outros.

Júlio destaca sua capacidade de se trocar pelo outro:

Eu me relaciono bem com as pessoas, né? Tenho a capacidade de escutar bem as pessoas, na minha profissão é importante. Eu lido com pessoas, então, eh, pra mim eh, é legal o fato, quando eu estou atendendo uma pessoa, naquele horário da pessoa eu me doo, melhor, né? Isso pra mim, são consequências, acho que é consequência dessa tranquilidade. Eu me troco com as pessoas. É até um termo usado muito no budismo, é você se trocar pelo outro.

A meditação, ao produzir um lapso entre a experiência e o estabelecimento de um sujeito e seu ponto de vista “proprietário”, evita a redução da experiência a uma abordagem estereotipada. Isso possibilita a abertura às variações da experiência e ao acolhimento do outro. É o que descreve Leila acerca de sua experiência diante da arte e da sua capacidade de se colocar no lugar do outro:

Me ajuda a entrar no processo criativo do outro e a vivenciar isso dentro de mim melhor também. Eu tenho sentido isso quando eu vou experimentar um trabalho. Eu acho que hoje, eu acho que tem a ver com a meditação, sim, eu acho que hoje eu consigo experimentar melhor do que antes. [...] Eu acho que tu fica, ã, com uma capacidade maior de reconhecer no, no outro, no

outro que eu digo, no objeto ali do conhecimento na tua frente, seja a escultura, a pintura, a instalação, seja lá o que for, tu consegue reconhecer... eh te identificar com alguns aspectos, reconhecer melhor isso. Tu não está com medo de ver isso colocado ali. [...] nessa coisa do, da empatia, né? Do colocar-se no outro, no lugar do outro. Aí, no caso, eu estou te falando no caso da experiência estética, né? É, é uma coisa de, eu não tenho hoje esse receio do que, do meu sentimento em relação ao que eu estou vendo. Isso me ajuda no, na coisa do conhecer, né?

Débora também fala de uma maior abertura e acolhimento com relação ao outro, evitando a sobrecodificação:

Eu sou muito dispersa ainda no estudo. Mas no relacionamento com as pessoas, eu acho que eu estou mais atenta pra ouvir o que as pessoas estão me dizendo, ou pra ver. Ver que eu digo assim, né? Ter contato com o que a pessoa está expressando ali, sem tanta necessidade de antecipar o que aquela pessoa está querendo dizer com aquilo. Eu acho que tem, tem, a atenção, eu percebo muito, muito no relacionamento. A minha atenção às pessoas melhorou. Melhorou muito. Que eu acho que antes eu entrava muito mais com preconceito.

3.4 O *Insight*

*No que me torno
me restrinjo.
Quando aprendo
me prendo
nisso
e deixo aquilo.
Mas precisar não precisa.
Em vez de rio
e margens rígidas
as correntes marinhas.
O mar no mar.*

(TEIXEIRA, 2003).

Ao redirecionarmos a atenção para dentro, para uma condição aperceptiva, se dá uma atitude de deixar-*vir* – terceiro gesto da *epochè* – que não é ativa nem passiva, mas alerta em si, sem foco, deixando-nos abertos ao campo da experiência, ao fluxo imprevisível e inventivo. Só nessa condição de receptividade se está disponível para o encontro com o inesperado, com a surpresa (KASTRUP, 1999, p. 170). As práticas de transformação de si, como é o caso da meditação, promovem essa abertura e disponibilidade que é condição para a inventividade. É o que comenta Mauro sobre seu processo cognitivo no trabalho, em que destaca a importância de aspectos não-reflexivos e sem a pilotagem do eu:

Eu não me lembro mais quando era bem no passado, entende, mas agora eu, eu mais ou menos sei como é que é. É uma coisa que tem muito pouco de, tem a parte analítica depois, mas tem, por exemplo, como aconteceu agora, de ontem, né? É, tem uma coisa que, como se tua cabeça tivesse trabalhando

eh, como se chama em computação, em bet, né? Sozinha, né? Quer dizer, como se você não percebesse, de repente, pum, sai. Como se estivesse fervilhando alguma coisa e tum. [...] Fora do foco da atenção. Completamente fora do foco da atenção. Mas não é que seja nada de, que aí vai dizer ah não, isso é uma grande... não. tudo muito, eh, eh, tudo coisa simples. Outra coisa que eu aprendi: a vida é uma soma de coisas banalíssimas.

Na meditação atenta, busca-se a estabilização da atenção, através da prática da *Shamatha* que, associada à prática Vipassana, cria condições para associações originais e *insights*. Uma mente que divaga, ou muda de foco incessantemente, não permite que a criação se manifeste (WALLACE, 2008, p. 185). A estabilidade da atenção é condição para a receptividade e entrega ao fluxo inventivo, para a *awareness*. A estabilização da atenção e a instauração de uma pausa no fluxo contínuo da cognição podem acionar processos cognitivos não-reflexivos e não-representacionais. Vejamos o que nos diz Júlio:

Na hora de eh de tentar compreender as coisas, é uma coisa que, eu busco essa concentração, nessa tranquilidade que a gente atinge na meditação. Às vezes eu, eu leio alguma coisa ou quero resolver alguma coisa, eu paro. Eu tento parar, acalmar a minha mente pra ter a, a resposta das coisas. Ou buscando. Exemplo, estudando, eu fiz uma formação de matemática, né? Então, em muitos casos, tentando solucionar um problema ou uma situação, a, o respirar, o, tranquilizar, me vinha a resposta, né? [...] Isso é experiência minha, né, tanto na parte de, no, no estudo acadêmico, lá na, na matemática como nas coisas práticas de manualidade, de montar uma estante, ou consertar alguma coisa, eu uso, lanço mão dessa parada pra ver a solução. É, coisa que ocorre comigo.

A condição de deixar-*vir*, de uma atenção que não busca, permite que surjam soluções quando não se está tentando resolver um problema, quando há um afastamento em relação à questão. Plínio fala de ideias e soluções que surgem durante a prática. Note-se que antes ele já havia se debruçado sobre o problema. A ideia nova demanda esforço também; é preciso trabalhar ativamente sobre a questão, mas, em outro momento, é preciso largar, se deixar em uma condição reflexiva, para que ocorra o encontro com o inesperado (KASTRUP, 2007, p. 8):

Já resolvi muitos problemas com *insights* que vêm na meditação. Solução de, de, não só problemas, problemas! De... situações que precisam ser resolvidas, tipo... estou fazendo uma música, estou pensando numa logomarca, está fazendo uma logomarca...[...] eu me lembro de uma logomarca que eu estava fazendo, e aí eu tinha um conceito, antes de eu meditar eu já tinha assim, né, pensado bem no conceito [...] e durante a meditação me veio a imagem, pá! na cabeça. Me veio, me veio, me veio. Sem, sem... claro que eu estava ligado nessa questão, nesse momento eu não estava, na meditação matutando, queimando a mufa pra ter a ideia. Não estava tentando resolver, veio. Simplesmente veio. Me lembro de outras situações também, eu precisava resolver... [...] e numa meditação veio, pô,

lógico, perfeito, é só fazer isso, vai dar certo. Dito e feito. E aí depois eu fiz deu tudo certo. [...] Não era em cima disso, eram problemas presentes assim no dia a dia, mas na hora da meditação, não.

É preciso largar, deixar vir:

Tem meditações, né? Que eu volta e meia me pego também tentando resolver, pensando, tentando encontrar uma solução durante a meditação, mas... eh... eu já, hoje em dia é mais, é mais rápido, assim, eu percebo que eu estou, que entrei nessa onda, aí eu já, não, entrei nessa onda, vou cortar, vou fazer, aí volto a pensar no mantra né, e aí tal e ... faço...o que é aconselhável, o que manda o figurino. Mas, assim, inúmeras vezes, também, né, ideias, né, inúmeras vezes, né, ideias de timbre, eu estou estudando os timbres da guitarra e aí me vem uma ideia, como é que eu posso fazer. Na maioria das vezes dessa maneira, despertar, né, surge, sem ser nessa coisa de estar martelando ali.

O afastamento do problema após um período de esforço pode permitir que surjam as condições para novas soluções. É o que conta Alice sobre o seu mestrado:

Estava no mestrado, e estava travada, sabe aquelas horas que a gente trava, né? Tinha escrito o primeiro capítulo que estava horroroso, e nada mais acontecia, não andava, não andava, não andava e teve uma hora que eu liguei pro meu orientador e falei: 'oh, estou indo pra um curso de meditação, vou passar dois meses incomunicável'. 'Tá maluca, você tem que escrever, está na hora de ter que escrever'. Falei: 'cara, oh, sinto muito, mas eu tenho que ir. Estou com umas questões pessoais, não sei o que mais, tá na hora de eu ir'. E quando eu voltei, eu rapidamente, na verdade, foi ele que me chamou a atenção, porque eu nem percebi que tinha dado essa mudada, né? Voltei, tinha que escrever, sentei e escrevi, né? Seis meses depois, quando eu resolvi ir para o segundo curso, e aí eu já estava prestando a dissertação, eu falei: 'oh, vou para outro curso'. 'pô, se for eficiente como o primeiro, vai mesmo, vai mesmo'. Foi ele que me chamou a atenção pra isso, que, de fato, logo depois do curso eu consegui sentar e escrever, né?

Carlos descreve uma explosão verbal surpreendente após algum tempo de prática:

E de uma certa maneira isso me tirou daquele processo muito melancólico, eu não falava quase nada. E depois de um certo tempo, mais ou menos quando eu estava já nos meus vinte anos, eu tive, no budismo [...] uns *insights* muito interessantes, um deles foi assim: de repente eu comecei a sentir uma eloquência. Repito, nada disso é místico, nada disso, não apareceu anjo nem divindade, nada disso. Foi uma coisa assim meio que natural, uma vez eu fui falar sobre budismo numa reuniãozinha e comecei a falar, e gostei, assim, engraçado, eu não sabia que eu falava bem assim, gostava...

Simone fala de clareza e abertura cognitiva, relacionadas a novas soluções, que ganham objetividade:

Como se você estivesse exausto e... tomasse um banho. Parece que a, a vista abre, sabe assim? Fica tudo limpo, né? Então você tem novas soluções, você tem, eh, é engraçado [...] Você consegue ver uma solução, isso amplia pra

um lado, né? de criar umas novas soluções e você consegue ser objetivo e aquilo ir, sabe? Ir longe. Pra mim, isso é muito forte quando eu estou trabalhando mesmo, sei lá, ou fazendo um livro [...] E ela dá essa possibilidade como se, é como se saísse da meditação e ao mesmo tempo você ter uma calma interna, ter uma amplitude na, na cabeça. Surgem coisas... [...] Essa mudança no olhar eu acho que é a, a coisa de não ter, parece que não tem restrição, assim...

Para o budismo, um *insight* fundamental é que a crença em um ser fixo seria um engano. Essa constatação da inexistência de um *self* fixo e permanente seria condição de libertação das pré-concepções (VARELA; THOMPSON; ROSCH, 2003, p. 92). Os processos cognitivos livres da ilha de um eu separado, de sua centralização e controle, expandiriam o espaço onde ocorre o surgimento de todas as experiências.

De acordo com Wallace (2008, p. 185), esse espaço denominado pelos budistas de *dharmadhatu*, transcende a dualidade do espaço externo e interno, e é de onde emergem todos os fenômenos. A identificação experiencial da unidade desse espaço absoluto com a consciência primordial é considerada o *insight* da grande perfeição, capaz de libertar de toda ignorância e sofrimento, e só poderia ser obtida através da prática de *Vipassana*. De acordo com Wallace (2008, p. 184), a consciência primordial, *jnana* em sânscrito, é o estado fundamental da consciência e requer a condição de menor atividade possível mental, junto com o maior grau possível de potencial de liberdade da consciência.

No caso da MT, através da redução da atividade mental juntamente com a atenção sem foco, potencialmente alerta, o praticante experimentaria *jnana* (MAHESH, 1994, p. 220) ou consciência pura, a fonte de todos os fenômenos, o campo da inteligência criadora imanifestada (BLOOMFIELD; CAIN; JAFFE, 1976). A exposição frequente e sistemática desse estado de menor atividade mental levaria ao *insight* da unidade fundamental. A possível maior inventividade proveniente das práticas poderia decorrer da expansão desse campo da consciência.

Outro modo de compreender a atuação das práticas de meditação sobre a atividade de criação é considerar que a interrupção na continuidade cognitiva pode reorientar o curso da cognição em direções imprevisíveis e surpreendentes. Essa interrupção, que pode se dar diante de uma obra de arte, por um acontecimento surpreendente, ou por práticas de reinvenção de si, como a meditação, produz uma bifurcação no fluxo habitual da cognição, levando-o em uma nova direção. No caso das práticas de meditação, a continuidade cognitiva pode ser interrompida intencionalmente pelo direcionamento da atenção para um objeto específico, como a respiração ou um mantra.

Haveria uma hesitação ou problematização precedendo todas as ações, mesmo as mais simples, denominada por Varela (2003) de *breakdown*. Uma pequena indecisão em relação ao que fazer, a que rumo tomar, como que diante de uma bifurcação. Essas interrupções se dão sempre no presente imediato dissolvendo a relação eu/mundo (SADE, 2009, p. 37), e trazendo novos problemas que, por sua vez, vão exigir novas configurações da subjetividade.

Benedito descreve uma experiência intrigante, que ocorre com frequência em sua prática de meditação:

Tem uma experiência durante a meditação que se repete muitas vezes que é uma divisão assim, quando você está assim, divide a coisa ao meio. Às vezes é um pensamento, mas ultimamente eu tenho sentido uma coisa que não é pensamento, que eu não sei dizer o que que é. [...] não sei, parece que o cérebro divide ao meio. Não fisicamente, tipo como se, assim, como se fosse um átomo, ou uma molécula, uma coisa assim bem forte e que essa divi..divide e alivia. Mas isso eu já tive com ideias também durante a meditação, um pensamento que vem e você pô, não é, não, assim, não é consciente, realmente ele faz automaticamente, mas é um, é um segundo, é uma pequena, porque quando você pensa que você está tendo um pensamento, quando você já tenta voltar para o mantra, né? É uma coisa muito rápida. [...] Isso já aconteceu concretamente com o pensamento durante a meditação, com um pensamento numa coisa e...você perguntar, pô, posso pensar assim e assim, que não seja um jeito só. Mas isso não é consciente, agora é que eu estou usando, na verdade, eu nem tinha pensado nisso. (pausa) Não sei, é... (pausa) muito legal assim, é milagroso, pelo menos pra mim. Eu sempre gostei de religião.

Caiafa (2000, p. 66) destaca que, quando começam a ser “secretados novos campos de referência” e há uma ruptura com o campo significacional dominante, é daí que surge um novo ímpeto existencial”. Pequenos acontecimentos deflagram o processo de criação subjetiva. A suspensão da atitude natural que pode ser deflagrada pela surpresa estética promove uma bifurcação no fluxo cognitivo e instala um estado de exceção (KASTRUP, 2008a) muito diferente da situação cognitiva durante a execução de tarefas. Nas condições da apreciação estética, se estabelece um “nível zero de intencionalidade”, uma atitude de deixar-se afetar, ao mesmo tempo atenta, aberta ao presente e sem foco atencional (KASTRUP, 1999, p. 167).

As possíveis semelhanças e diferenças entre a experiência estética e a condição perceptiva estabelecida pelas práticas de meditação é comentada por Simone:

Esse ano eu tive duas experiências de ver coisas, de ficar tomada. Aliás, foi muito engraçado, falando nisso, porque foi parecido com uma sensação de meditação [...] Ver o Zubin Mehta, que eu fui assistir, eu fiquei completamente emocionada, [...] eu percebi que, assim, eu não estava me mexendo, eu não conseguia, e parecia que eu estava flutuando, era uma coisa, fui tomada assim, eu fiquei muito emocionada! Foi muito bonito. E outra coisa eu vi agora, sei lá, quinze dias atrás o espetáculo da Pina, da Pina

Bausch [...] Fiquei muito...tocada, assim, do tipo de de repente me ver assim chorando de emoção, uma coisa assim linda, linda, uma coisa de tomar numa totalidade... [...] na Pina, o que teve, esse sentimento de plenitude foi um sentimento de ser tão, ã, acho que o misto do ouvir, do ver, tal, foi uma coisa que me preencheu tanto [...] De repente, era como se tudo tivesse sido, ã, cada célula tivesse encontrado seu equilíbrio naquele momento. Então, só sobra uma coisa assim de, entendeu, de... não é nem extasiada, é uma coisa de...estar completa. Naquele momento, você não precisa de mais nada, você não quer mais nada, acabou. É uma coisa... Em algum lugar, a meditação tem isso. Entendeu? Mas ela não é, ã, talvez porque seja uma coisa construída, não é algo que te toma, né? Eu acho que vem do espetáculo, era algo que estava, é como se eu recebendo um presente, assim. Algo que dá lá uma energia que te preenche inteira e você fica assim. Na meditação, você também chega nisso, que é uma coisa de você apaziguar cada célula tua, cada coisa entra num, num equilíbrio também, mas é um processo onde você é ativo. Você está construindo isso, então é diferente. Acho que talvez dê pra dizer que o fato de ter essa prática faça com que você consiga se tornar receptivo pra receber isso de outro jeito, que seria, vendo um espetáculo. Não sei se em outro momento da minha vida eu teria, teria isso, teria essa... força de, né? Pra poder receber isso.

No caso de Benedito, a atividade artística estabeleceu-se dentro de sua vida de um modo contínuo, e não mais como execução de tarefas com hora marcada, uma atividade burocrática.

Porque eu andava me cobrando demais para que eu tivesse que ser criativo, isso é um contrassenso. Aí mesmo que o negócio parou. [...] Então eu tinha uma coisa assim, pô, vou pensar, vou fazer até o último minuto que der das minhas forças, e vou tentar passar um fim de semana sem nem olhar pra isso, como se fosse uma, um fim de semana careta, uma profissão assim. Só que isso também me criava um atrito muito forte – talvez por ser um trabalho de criação, a coisa fundamental seja a criação – isso me criava um atrito muito grande a ponto de eu dizer várias vezes: ‘porra, cara, não quero mais ser artista, vou arrumar outro emprego, quero fazer outra coisa. Isso está me torturando’ [...] Hoje em dia é, é como se eu pudesse ter acesso a essa criatividade mais diretamente. Eu não preciso ter um descanso, porque não é uma atividade, é como se antes eu fosse burocrático com a arte. E hoje em dia está mais próximo de uma atividade de criação.

Carlos comenta que a meditação parece ter liberado nele processos criadores antes inibidos:

Eu nunca soube exatamente se isso foi devido à meditação ou se foi uma natureza que eu já tinha meio inata, não sei. Mas eu entendo que depois que eu comecei a meditar, a minha capacidade criativa como que explodiu, até então não havia, praticamente. [...] Então eu atribuo a experiência meditativa comigo como uma, uma chave que abriu muitas portas, entendeu? E é isso que é interessante, a meditação eu diria é a chave, mas não as portas, né? As portas são minhas, tanto porque, até porque outras pessoas têm outras portas, né? No meu caso, são portas que, como eu comentei, é criatividade, etc... ... E isso é, foi muito bom pra mim porque, eh, vamos dizer assim, são os meus tesouros, né?

E ressalta que tais processos criadores liberados pela meditação o atrapalham, pelo excesso de interesses e ideias:

Agora, ao mesmo tempo, a meditação em relação ao meu trabalho, me atrapalha (riso). Não a meditação em si, eu não diria isso, mas esse jorro criativo me faz eh multicriativo. Aí, tem, tem momentos em que eu eh eu escrevo, eu faço música, eu pinto, e aí surgiu o computador [...] A programação é uma forma de criação também. E aí eu fico, e aí ao mesmo tempo tem o meu lado mais intelectual, que eu gosto de história, história antiga, adoro história antiga, leio livros, vejo documentários. Quer dizer, a minha mente, ela entra num processo de reflexão criativa muito intenso. [...] Assim, eu estou muito, fazendo várias coisas ao mesmo tempo. Aí, como você já sabe muito bem, meu lado material é uma droga (riso). Porque eu não foco, né? A gente poderia pensar, não, mas a meditação não é pra você focar? É, mas o foco, a concentração que a meditação te dá é a concentração no ato. A meditação não é um apanágio pra você ganhar dinheiro, né? Fica aquele negócio de, como é que é? O segredo, né? Esse papo boboca não existe na meditação. Muita gente acha que é assim: ‘não, vou meditar e aí a minha mente vai ficar, focar minha mente para ter sucesso na vida’. Não existe isso na vivência meditativa. Pelo menos na minha vivência meditativa.

No *Bhagavad Gita*, clássico da literatura e da sabedoria Hindu, e que segundo Mahesh (1994) é a síntese do ensinamento da meditação, o valor da suspensão está presente. O protagonista, o arqueiro Arjuna, vive um impasse. Tem o dever de proteger e salvar seu povo de governantes corruptos, sendo que esses malfeitores são todos seus parentes. Arjuna se depara com o dilema entre cumprir seu dever para com seu povo e, por outro lado, ter que guerrear e matar seus familiares. Ele se encontra paralisado diante da situação, quando o Deus Krishna, no papel de cocheiro de sua carruagem, lhe passa os ensinamentos, que são o conteúdo do livro. Krishna expressa que esta situação de suspensão, no nível mais elevado de alerta, é a situação ideal para que a ‘inteligência divina’ molde o destino do homem (MAHESH, 1994, p. 34).

De acordo com a interpretação de Mahesh (1994), o impasse do arqueiro não é decorrente da fraqueza ou confusão, como comumente se entende nas interpretações do *Bhagavad Gita*. Ao contrário, Arjuna estaria no ápice de sua inteligência, sensibilidade e alerta, e esta paralisação decorrente do impasse é de grande valor, pois é a base para que a inteligência se manifeste. Segundo Mahesh (1994, p. 95), a paralisação de Arjuna não é, como parece, consequência das circunstâncias, mas é produzida pelas palavras de Krishna como condição para que se dê o aprendizado. Para levar alguém ao conhecimento, é preciso levá-lo a uma condição de escuta. Krishna leva o arqueiro ao estado de suspensão e paralisação e lhe diz algo que “sacudiria a sua mente” e promoveria escuta e entendimento (MAHESH, 1994,

p. 97). É na suspensão decorrente do impasse que ocorre a entrega para receber conhecimento (MAHESH, 1994, p. 104).

A partir da suspensão, a atenção que busca é transmutada numa atenção que encontra e passa a acolher elementos vagos e indefinidos de um plano pré-egoico ou pré-reflexivo. Essa abertura é condição para não nos fecharmos ao que é diferente e problemático e nos permite desenvolver a capacidade de sermos afetados. Capacita-nos a aprender a viver em um mundo que não oferece um fundamento pré-estabelecido e que inventamos ao viver. Nessa atitude existencial, a invenção não se esgota na solução, mas mantém sua processualidade, e todo saber é provisório. É, de certo modo, uma desaprendizagem, pois aprendemos também a desaprender, a perder hábitos, a descartar convicções pré-estabelecidas (KASTRUP, 1999, p. 194).

A existência nessas condições revela-se uma arte sem arte, na qual nos tornamos desprendidos de nós mesmos, fazendo de nossas vidas nossa obra (HERRIGEL, 2001, p. 10). No caso do aprendizado do arqueiro *Zen*, arqueiro e alvo deixam de ser entidades opostas, mas, fora da polaridade sujeito/objeto, são uma única e mesma realidade, em uma circularidade em que “o combate consiste no fato de que o arqueiro se mira e no entanto não se atinge, e que por vezes ele pode se atingir sem ser atingido, de maneira que será simultaneamente o que mira e o que é mirado, o que acerta e o que é acertado” (HERRIGEL, 2001, p. 17). Arqueiro e arco não se limitam mais a uma relação pré-definida entre um sujeito e um objeto pré-existent e separados. Isso remete à tradição do Yoga, que se refere a uma unidade de sujeito, objeto e processo de conhecimento, chamada *Samhita*. A prática da meditação busca experimentar e estabelecer essa unidade.

A exposição da atenção a um campo pré-egoico e pré-reflexivo, fora das fronteiras e limites produzidos pela representação, pode enfraquecer a segmentação característica dos objetos e conteúdos bem definidos, permitindo mais fluidez e continuidade em toda a subjetividade.

Plínio fala de uma continuidade *no stop*, que contrasta com a atitude atencional que muda de foco em foco incessantemente, sem que quase nada permaneça e reverbere:

A meditação, uma das coisas que ela proporciona muito, você está o tempo inteiro, constan... assim, eh, sem interrupção, *no stop*. Ela te ajuda a você ficar assim, *no stop*, observando, observando em contato ao mesmo ... você observa a situação, como é que vai se criando a situação. Ao mesmo tempo que você está observando, você está trabalhando, né? Procurando a inspiração, ter ideia pra você, *output*, né, ser o mais adequado ali, ser o mais legal mesmo, o que vai render mais ali, né? E aí tem que ter esse contato com... é o contato com o externo e o contato com o interior... E aí, o resultado é, eu acho que é muito melhor do que seria sem esse contato.

Benedito comenta uma maior continuidade e fluidez entre sua vida e sua atividade artística:

Assim, eh, tem umas coisas de um contínuo, como se uma coisa nunca saísse, na verdade, de dentro de mim. Algo assim. Porque eu não tenho como desenhar todo dia, assim. [...] É como se fosse tudo uma coisa só agora. Estando desenhando ou não, estando fazendo vídeo ou não.

A ação advinda do campo pré-egoico, não-segmentado e não-regido por um eu, viria carregada de precisão, beleza e imprevisibilidade. Herrigel (2001, p. 85) cita o tratado do mestre *Zen* Takuan, “A impassível compreensão”:

Assim, tudo é um vazio: você mesmo, a espada que é brandida e os braços que a manejam. Até a ideia de vazio desaparece. Desse vazio absoluto desabrocha, maravilhosamente, o ato puro. O que é válido para o tiro com arco e para a esgrima também o é para as demais artes.

Herrigel (2001) afirma que, nessa ação a partir do vazio, “algo” substitui o eu, e que esse ato só pode ser revelado pela experiência. No caso do arqueiro *Zen*, ao aprendiz cabia esperar que “algo” disparasse, numa atitude que não é ativa nem passiva. Trata-se de manter uma tensão entre um ato de atenção sustentada e um não-preenchimento imediato. Ato deliberado e de espera, como quando nos esforçamos para ver uma figura em 3D e deixamos vir, olhamos sem ver, atentos e sem foco, até que das formas indefinidas emerge claramente a figura em 3D. De acordo com Depraz Varela e Vermersch (2006, p. 8), “o gesto de deixar-*vir* supõe uma espera não-focalizada, aberta, logo, eventualmente vazia de conteúdo durante um tempo, sem nenhuma discriminação imediata outra que ‘não há nada’, ‘é uma névoa’, ‘é frouxo’, ‘é confuso’, “não se passa nada”.

Esse ato sem a pilotagem de um eu apresenta duas dificuldades indissociáveis; por um lado, há que se abandonar o movimento habitual, por outro lado, há que se aprender a acolher, o que traz em si o paradoxo de fazer algo involuntário (DEPRAZ; VARELA; VERMERSCH, 2006, p. 8).

As práticas de meditação buscam, cada qual a seu modo, construir gradual e progressivamente, essa condição de disponibilidade e acolhimento e enfrentar o paradoxo de se tentar ser espontâneo, pois não há método para produzir um encontro, a não ser uma longa preparação (DELEUZE, 1998, p. 14).

O modo de Plínio preparar seus encontros mudou com o aprendizado da prática. Antes ele passava duas horas tocando quase automaticamente, até que “algo” substituísse o eu e desabrochasse o “ato puro”. Podemos supor que Plínio tocava os clichês como uma forma de esvaziamento. O ego baixaria a vigilância diante do automático e do repetitivo e, por não

haver exigência da atenção, saíria do controle, permitindo o surgimento de uma atitude não-egoica e inventiva:

Antes de eu aprender a meditar, eu, eu pegava a guitarra pra estudar em cima de alguma coisa de total interesse meu [...] Eu tinha um tempo assim, era mais ou menos duas horas que eu tinha que ficar lá, malhando pra conseguir me desvencilhar dos caminhos que eu estava assim, muito habituado. Eu pegava a guitarra, o meu dedo já ia nas escalas de sempre, nos desenhos de sempre, nos acordes de sempre. Nos caminhos de sempre. E eu tinha, isso demorava umas duas horas pra exaurir. Aí, depois de duas horas mais ou menos, eu começava a entrar em contato assim com ideias [...] Enfim, ideia de todo tipo assim na, na guitarra, né? E aí, eu, mas quando eu pegava a guitarra pra executar essas ideias, eu não conseguia entrar em contato. E eu, é como se tivesse um lodo antes, que eu tivesse que fazer aquilo tudo de novo, pá, que não tinha nada a ver com a ideia pra exaurir, limpar o caminho, e aí, sim, eu entrava em contato depois de duas horas mais ou menos com... a eh, era isso que eu queria fazer, aí, tentava aí, não é bem isso, aí...aí, pensava um pouco mais, assim, trabalhava um pouco mais, ia chegando devagarinho. E isso, a grande diferença que eu senti depois que comecei a meditar, que... eu, essas duas horas de, dos caminhos viciados, eu já, eu já começava além disso, já começava depois. Pegava a guitarra e já conseguia encontrar tudo que eu queria, tal, ali já começava, né? Já estava em contato. Contato, eh.

Essa condição que Plínio chama de “contato” revela uma atitude atencional ao mesmo tempo concentrada e aberta, diferente daquela envolvida na realização de tarefas, ou no adestramento técnico e mecânico com a guitarra. Na habilidade musical, está envolvida uma aprendizagem da sensibilidade, que leva a se deixar afetar pela música, numa atitude de deixar vir, acolhendo seus efeitos sobre si (KASTRUP 2008a, p. 166). É possível que a intimidade com a condição de deixar-*vir*, decorrente da exposição diária ao ato refletinte, favoreça para os praticantes de meditação uma atitude mais fluida diante da atividade artística, com menos resistência da reconhecimento. Uma disponibilidade maior para o encontro, a surpresa e a novidade.

Conclusão

Nesta dissertação, procurei investigar os possíveis efeitos das práticas de meditação no que diz respeito ao estabelecimento de uma condição de receptividade ativa da atenção, decorrente da suspensão do fluxo ininterrupto da cognição, no qual vivemos normalmente mergulhados. Baseado no método da *epochè* de Husserl, apresentado por Varela, busquei verificar como o aprendizado de uma experiência frequente do ato refletinte produz transformações nos processos cognitivos. Procurei também examinar se as práticas meditativas poderiam favorecer essa abertura cognitiva ao promoverem sistematicamente essa atitude atencional aberta à experiência presente.

Foi necessário definir o conceito de cognição inventiva (KASTRUP, 1999), o que fiz no primeiro capítulo. Ali apresentei as diferenças entre tal concepção – não-referenciada na representação e que entende a cognição não só como aquisição de conhecimento, mas como invenção de si e do mundo – e o cognitivismo, concepção dominante na psicologia, que fala de uma cognição baseada em leis e princípios invariantes, tendo como fundamento o modelo da representação. Analisei como se dá a diferença entre essas duas concepções no campo das ciências cognitivas.

A concepção da cognição como um processo inventivo e sujeito a modulações no tempo tem em sua base a valorização da experiência. Francisco Varela, uma das referências fundamentais desta dissertação, foi buscar no método da *epochè* de Husserl um modo de pesquisar a experiência viva. Apresentei então o método da *epochè*, desenvolvido por Depraz, Varela e Vermersch (2003) que, através de três atos atencionais – suspensão, redireção e deixar-vir –, leva a atenção a uma condição de receptividade ativa, de acolhimento da experiência, denominada ato refletinte. Dentre as práticas supostamente propiciadoras do ato refletinte, Varela, praticante do budismo, destacou a prática da Atenção/Consciência, e eu, como praticante de Meditação Transcendental, a introduzi nesta discussão.

Ainda no capítulo um, ao abordar outras possibilidades de funcionamento da atenção a partir da perspectiva da cognição inventiva, assinalei as implicações da condição atencional preponderante na contemporaneidade, caracterizada pela mudança incessante de foco, e pela dispersão que inibe a potência transformadora da experiência.

Apresentei no segundo capítulo uma descrição das práticas de meditação. Parece possível afirmar que, embora as práticas de meditação sejam diferentes entre si, estabelecem, cada uma a seu modo, a condição de deixar-vir. Depraz, Varela e Vermersch (2003) já assinalavam que práticas completamente diferentes entre si, como sessão de psicanálise, reza do coração e curso de filosofia, por trazerem em si os gestos da *epochè*, levariam ao terceiro

gesto, o ato refletinte. No caso das práticas de meditação, apesar das diferenças entre elas, as entrevistas apresentadas no capítulo três sugerem que elas produzem efeitos semelhantes sobre a cognição. Embora diferentes práticas corporifiquem diferentes experiências, ou realizem diferentes tomadas de consciência, como ressaltou Sade (2009, p. 130), todas envolvem o método da *epochè* e estabelecem a condição de deixar-vir. A constatação de efeitos semelhantes em práticas de meditação diferentes pode ser explicada pelas transformações sobre os processos cognitivos decorrentes da condição, comum a elas, de deixar-vir.

No terceiro capítulo, analisei os depoimentos dos dez entrevistados e os apresentei destacando quatro condições atencionais características das práticas meditativas: a pausa, o tónus da atenção, o rebaixamento do ego e o *insight*. Foi possível observar uma conexão entre cada uma dessas condições atencionais e os três gestos da *epochè*: suspensão, reversão e deixar-vir. É possível relacionar a pausa ao primeiro movimento da *epochè* – a suspensão – por interromper o fluxo habitual da reconhecimento. O tónus da atenção e o rebaixamento do ego podem ser relacionados à redireção da atenção para o interior. O rebaixamento do ego ocorre porque, no movimento de redireção para o interior, ao se voltar para dentro, não encontra um ego. O que se revela é uma dimensão não-egoica, que logo vai virar o ato refletinte. A partir da estabilização da atenção, produz-se o terceiro gesto, o deixar-vir. Na *Shamatha*, isto ocorre através do controle da exaltação e da lassidão, e, no caso da MT, devido à redução da atividade mental. O *insight* está associado ao terceiro gesto da *epochè*, pois é a condição de deixar-vir que permite a abertura da cognição, criando uma condição inventiva.

É importante destacar que essas são equivalências aproximativas. Os três gestos não formam uma sequência cronológica. Há uma circularidade em que um gesto da *epochè* remete ao outro, em que as pré-condições são também efeitos que vão ser relançados para realimentar as condições. Não há um início e um fim. A estabilidade do tónus da atenção é efeito e condição para a pausa, para o rebaixamento do ego e para o deixar-vir, e assim é também nas outras três condições atencionais envolvidas. É uma aprendizagem em que se busca uma atenção voltada para a experiência presente, e não para o fluxo de representações que normalmente ocupa a mente. Tal condição de receptividade não é uma novidade adquirida com o aprendizado. Trata-se de cultivar algo que já se dá em nós, de atualizar uma virtualidade. É uma capacidade intrínseca nossa de receptividade silenciosa, que é cultivada a partir da regularidade da exposição a esta condição. Como no aprendizado do arqueiro *Zen*, em que a uma certa altura a condição que exigiu tanto esforço e repetição, torna-se natural e

espontânea, o tiro cai. É uma segunda espontaneidade que, através desse aprendizado circular, surge como algo que não foi aprendido, mas que sempre esteve na base da ação. O ato puro, em que o que atira e o que é mirado, o que acerta e o que é atingido são uma mesma realidade numa circularidade em que já não há sujeito e objetos pré-existentes e separados.

A experiência do silêncio decorrente das práticas pode constituir um espaço de liberdade diante do fluxo ininterrupto da reconhecimento, configurando uma condição cognitiva que tem como uma das características fundamentais a ausência de um eu que controla. Os processos cognitivos sem a pilotagem do eu podem estar associados a dois efeitos muito diferentes e até antagônicos: por um lado, há processos automáticos determinados pelos condicionamentos e a responsividade, em que o eu está ausente. Por outro lado, ocorrem processos criadores, inventivos, que se dão sem o eu. A diferença fundamental é que os processos automáticos ocorrem sem atenção, enquanto os inventivos se caracterizam por uma atitude atenta que acata a experiência, que deixa vir. Uma atenção que, por não estar ligada a nada, é totalmente aberta. Voltando ao exemplo do arqueiro *Zen*, é nessa condição que se deve agir inventivamente; no caso, atirar. O discípulo não deveria tentar disparar o tiro, deveria apenas esperar que o arco disparasse por si mesmo, mirando sem mirar, somente observando o processo. **Algo** acontece, não é a intenção do arqueiro que atira. É preciso desprender-se de si e, atentamente, deixar que a ação se dê. Segundo o mestre *zen*, a ação nessas condições, a partir do vazio, é o “ato puro”. Então se alcançou “a arte sem arte”, o que só é possível sem a interferência do eu.

As práticas de meditação, mais do que aquisição de conhecimento, podem construir condições para a aquisição de conhecimento. Nesse sentido, podemos dizer que é também um desaprendizado, pois trata-se de libertar-se das noções pré-concebidas e dos procedimentos habituais. Promovem a capacidade de lidar com os fluxos e não com conteúdos estáticos, produzindo uma condição sem controle, mas também sem sujeição ao automatismo – o silêncio vivo. Esta seria a condição para o ato puro, para que, a partir do “ponto de vista do ar”, algo dispare, que se dê o encontro (VIOLA, 2003).

Em decorrência dos supostos benefícios advindos da prática da meditação, é clara a tendência atual de apropriação da meditação para fins utilitários. Seria possível transformar o fluxo em objeto e em produto? Poderia a meditação ser então utilizada como um exercício automático, tal qual uma ginástica? Atualmente é comum pessoas se interessarem pela meditação buscando a lassidão, um calmante que trouxesse algo próximo da indiferença ou do torpor. Outros vão à procura de exaltação, mais energia e mais criatividade para a execução de tarefas ou resolução de problemas.

A meditação, supostamente, poderia atender a demandas de mercado, por exemplo, tornando um executivo mais criativo, flexível e adaptado. Esses efeitos parecem conter alguns aspectos de uma cognição inventiva, que colocam algumas questões. Tais efeitos poderiam ser manipulados por interesses egoicos? Os resultados da prática podem ficar a serviço de resultados previsíveis e esperados? Seria possível manipular o intangível?

Podemos pensar que a meditação pode ser boa ou não, dependendo do fim para o qual vai ser utilizada. Se pensamos no caso do arqueiro *Zen*, poderia utilizar sua destreza para atingir uma criança no meio da testa a quarenta metros de distância.

Ao que parece, se a pessoa se aproxima da meditação movida por interesses egoicos, duas coisas podem ocorrer. Ela vai ampliar seu campo de interesse a partir da abertura da cognição e reconfigurar sua atitude de aprendiz, ou vai interromper a prática, o que ocorre com muita frequência. Ao visar à resolução de problemas, a prática não vai funcionar, não vai atingir o alvo. Não é possível deixar que o tiro caia estando sob o controle do ego. Se a pessoa não sustenta a abertura, interrompe a prática. Ou então se deixa levar por essa abertura. Quando alguém condiciona a abertura a seu serviço, já sai da condição de abertura.

Nas entrevistas, não encontrei indícios de atitude de exercício mecânico em relação à prática meditativa. Todos falam de uma vivacidade. Lembremos que nem toda repetição é automatismo. Se houver suspensão e reversão da atenção produzindo uma atitude de receptividade atenta, a meditação não vira uma coisa mecânica, automática, pois não há automatismo com atenção aos processos.

Mesmo reconhecendo o importante e saudável procedimento de ouvir pontos de vista contrários e discordantes, encontrei dificuldades em encontrar críticas às práticas de meditação. A pesquisa foi feita com pessoas que aderiram à prática meditativa ao ponto de se predispor a utilizar parte do seu tempo diariamente para isso. Tais pessoas estão implicadas com a prática da meditação e provavelmente por este motivo não apresentam críticas aos processos meditativos. Afinal, elas têm liberdade para praticar ou não.

Penso que, para uma pesquisa que abarcasse aspectos negativos da meditação, seria necessário entrevistar pessoas que interromperam sua prática, o que fica como sugestão para trabalhos futuros. Esse não foi o objetivo do meu trabalho, que pretendeu compreender um pouco as transformações na cognição dos praticantes, o que só é possível através daqueles que estão engajados com a prática.

Considerando as duas abordagens de pesquisa sobre práticas de meditação citadas na introdução – uma epistemológica, abordando as práticas como meio de pesquisar a cognição, e outra política, interessada nos efeitos da meditação sobre a produção ou invenção de si –,

esse trabalho se localizou no campo dos efeitos da meditação sobre si. Há que se considerar que é um trabalho de escopo pequeno, uma dissertação de mestrado. Talvez ela não chegue a contribuir para o avanço em termos da ciência da cognição. Por outro lado, as ciências da cognição foram muito interessantes para iluminar um campo ainda pouco conhecido, que só agora começa a dialogar com o campo acadêmico. Com o uso de entrevistas, procura-se marcar um diferencial em relação aos estudos sobre as práticas meditativas de cunho neurocientífico.

Em uma primeira incursão neste campo, tentei articular os estudos acerca da cognição com as práticas de meditação e com a minha própria experiência. Por certo, ficam vários problemas em aberto, que poderão ser analisados em um momento futuro, em outros trabalhos. Não seria possível abordar todas as questões significativas que se descortinaram durante a investigação, as quais fui obrigado a deixar de lado devido aos limites desta dissertação. Há inúmeros aspectos envolvendo a complexidade do budismo e do hinduísmo que ficaram fora do meu foco, mas que merecem ser aprofundados, como as diferenças entre as práticas da MT e da meditação atenta, as diversas discordâncias que co-habitam no budismo, ou a questão do apego e do desejo dentro dessas tradições.

Um tema que merece atenção é que diversas tradições antigas descrevem uma condição cognitiva em que a plena receptividade se instaura permanentemente na vida cotidiana do praticante e não apenas durante a prática, produzindo uma subjetividade plenamente atenta e aberta à experiência. Outros aspectos que merecem ser investigados e que estão presentes no budismo e no hinduísmo são a relação com o passado e as marcas deixadas pelo vivido, chamadas de *samskaras*. Essas marcas produzem um tipo de automatismo que reproduz ações passadas, que podem ser relacionadas com a neurose, e que supostamente seriam dissolvidas pelo ato refletinte decorrente das práticas de meditação. Fica em aberto a questão da existência de vivências que seriam incorporadas, assimiladas como conhecimento, e outras que, por não terem sido incorporadas, digeridas, se repetem automaticamente. Um assunto relevante, até pela minha atividade profissional, que não tive oportunidade de abordar é a questão da relação das práticas de meditação com a clínica psicoterápica. Creio que esta dissertação tangencia esse ponto, pois a mudança da qualidade atencional é certamente um efeito buscado pela clínica; entretanto, não fiz nenhuma investigação sistemática sobre o tema, que exigiria outro tipo de abordagem.

Outros pontos que merecem ser aprofundados são o das diferenças entre a ação automática e a ação incorporada, bem como a questão de uma segunda espontaneidade que surgiria a partir de um determinado ponto do aprendizado. Um tema da psicologia cognitiva

que pode ser relacionado com as práticas de meditação no futuro é a tomada de decisão. Seria interessante investigar se a meditação modificaria os processos que levam alguém a decidir.

Esses e outros são temas pertinentes e instigantes, mas, pelas limitações dessa dissertação, não foram abordados aqui.

Parece-me que o grande valor das práticas de meditação está na sua capacidade de levar ao ato aperceptivo, expondo frequentemente o praticante à situação de deixar-vir, a uma condição atenta e sem foco. Será que, ao produzirem novas atitudes atencionais, essas práticas produziram transformações significativas? É uma pergunta relevante, pois como afirma Caiafa (2000, p. 64), “as mutações subjetivas são a grande chave para a mudança hoje”. O capitalismo se perpetua graças a sua produção subjetiva, que constitui sujeitos dispersos, desatentos, incapazes de experiências intensas e, portanto, transformadoras. É preciso um lapso de silêncio para que algo interessante aconteça, para que ocorram os bons encontros. Uma bem-vinda política de invenção é “uma política de abertura da cognição às experiências não-recognitivas e ao devir” (KASTRUP, 1999, p. 193).

Talvez as práticas de meditação, ao promoverem essas condições, sejam ferramentas importantes para transformações na subjetividade e mesmo nos processos coletivos. Parece-me, ao fim deste trabalho, que essas práticas criam as condições para processos transformadores da subjetividade, mas não garantem mudanças profundas. Essa visão está de acordo com Kastrup (1999, p. 194), que afirma que “o funcionamento divergente e bifurcante da cognição não assegura formas cognitivas inventivas. Há que haver uma produção dessa subjetividade, sua conquista política, que faça frente à política da recognição”. É necessária uma intenção e atitude de renovação permanente. Como afirma Deleuze (1998, p. 75), “não é fácil ser um homem livre”. As práticas de meditação talvez possam favorecer uma condição afirmativa e de plena disposição para os encontros. E talvez colaborem como antídoto para a morte em vida. Como eu disse em forma poética:

Morrer não é virar caveira

Morrer é ficar mera máquina

Referências

- ARVIDSON, P. S. Transformations in consciousness. **Journal of Consciousness Studies**, 2000, 7, nº 3.
- BAUER, M. W. & JOVCHELOVITCH, S. A entrevista narrativa In: Bauer, M. W. & Gaskell, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som**. Petrópolis: Vozes, 2002.
- BLOOMFIELD, H.; CAIN, M. P.; JAFFE, D. T. **M. T.: descoberta da energia interior e domínio da tensão**. Rio de Janeiro: Editora Nova Fronteira, 1976.
- BREFCZYNSKI-LEWIS J. A.; LUTZ, A.; SCHAEFER, H. S.; LEVINSON, D. B.; DAVIDSON, R. Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. **Proceedings of the National Academy of Sciences**, 104(27), 2007. p. 11483-11488.
- CAIAFA, J. **Nosso século XXI** – Notas sobre arte, técnica e poderes. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2000.
- CANTER, P. H.; ERNST, E. **The cumulative effects of Transcendental Meditation on cognitive function –a systematic review of randomised controlled trials**. In: Wien Klin Wochenschr 115/21–22. Áustria: Springer-Verlag, 2003. p. 758–766
- DALAI LAMA. **Como praticar** – O caminho para uma vida repleta de sentido. Rio de Janeiro: Rocco, 2003.
- DELEUZE, G. **Bergsonismo**. São Paulo: Editora 34, 1999.
- _____. **Diálogos**. São Paulo: Escuta, 1998.
- DEPRAZ, N.; VARELA, F. J.; VERMERSCH, P. A redução à prova da experiência. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**, 2006. vol. 58, nº1.

DEPRAZ, N.; VARELA, F. J.; VERMERSCH, P. **On becoming aware**. Amsterdam/Philadelphia: Benjamim Press, 2003.

ESCÓCIA, L.; TEDESCO, S. O coletivo de forças como plano de experiência cartográfica. In: **Pistas do Método da Cartografia**. Porto Alegre: Sulina, 2009.

FERREIRA, M. T. A experiência do self em W. James e no budismo. In: **Cognitio-estudos**: revista eletrônica de filosofia. São Paulo: Puc SP, 2006. vol 3 nº1.

FREUD, S. Recomendações aos médicos que exercem a psicanálise. In: O caso Schreber, artigos sobre a técnica e outros trabalhos. **Obras completas de Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 1969. vol. 12.

HERRIGEL, E. **A arte cavalheiresca do arqueiro Zen**. São Paulo: Pensamento, 2001.

JAMES, W. **Princípios de Psicologia**. Buenos Aires: Corrientes, 1945.

JAMES, W. **Ensaio em empirismo radical**. In **Os pensadores**. São Paulo: Abril, 1974.

KASTRUP, V. **A aprendizagem da atenção na cognição inventiva**. In: **Políticas da cognição**. Porto Alegre: Sulina, 2008a.

_____. **A cognição contemporânea e a aprendizagem inventiva**. In: **Políticas da cognição**. Porto Alegre: Sulina, 2008b.

_____. **A invenção de si e do mundo** – Uma introdução do tempo e do coletivo no estudo da cognição. Campinas: Papirus, 1999.

_____. Autopoiese e Subjetividade: Sobre o Uso da Noção de Autopoiese por G. Deleuze e F. Guattari. In: **Políticas da cognição**. Porto Alegre: Sulina, 2008c.

_____. Cartografias literárias. In: **Políticas da cognição**. Porto Alegre: Sulina, 2008d.

_____. Flutuações da atenção no processo de criação. In: **Imagens da imanência – Escritos em memória de H. Bergson**. Belo Horizonte: Autêntica, 2007.

KASTRUP, V.; BARROS, R., B. Movimentos-funções do dispositivo na prática da cartografia. In: **Pistas do Método da Cartografia**. Porto Alegre: Sulina, 2009.

KASTRUP, V.; TEDESCO, S.; PASSOS, E. **Políticas da cognição**. Porto Alegre: Sulina, 2008.

KASULIS, T. P. A Espiritualidade C’han. In: **A Espiritualidade Budista – China mais recente, Coréia, Japão e mundo moderno**. São Paulo: Perspectiva, 2007.

KLEIN, E.; IZZO, J. B. **O Despertar da Alma da Empresa**. São Paulo: Cultrix, 2007.

LARROSA, J. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. In: **Revista Brasileira de Educação**, nº 19. Campinas: Autores Associados, 2002.

LIMA, R. F. **Suportes básicos e neurologia das práticas meditativas**. Portugal: Psicologia.com.pt, 2005

LUTZ, J.; DUNNE, D; DAVIDSON, R. Meditation and the Neuroscience of Consciousness. In: **Cambridge Handbook of Consciousness**. New York: Cambridge University Press, 2007.

MAHESH YOGI, M. Bhagavad- Ghita. São Paulo: Best Seller, 1994. capítulos 1 a 6.

ORME-JOHNSON, D. H. & FARROW, J. T. **Scientific Research on the Transcendental Meditation Program – Collected Papers**. Seelisberg, Suíça: Maharishi European Research University Press, 1977. vol. 1.

PASSOS, E. & EIRADO, A. Cartografia como dissolução do ponto de vista do observador. In: **Pistas do Método da Cartografia**. Porto Alegre: Sulina, 2009.

SADE, C. **Atenção a si**: da auto-observação à autoprodução. Tese de doutorado. Rio de Janeiro: UFRJ, 2009.

SAMTEN, P. **A joia dos desejos**. São Paulo: Editora Fundação Peirópolis, 2001.

SMITH, H; NOVAK, P. **Budismo – Uma introdução concisa**. São Paulo: Cultrix, 2003.

TAKAHASHI, T.; MURATA, T.; HAMADA, T.; OMORI, M.; KOSAKA, H.; KIKUCHI, M.; YOSHIDA, H.; WADA, Y. Changes in EEG and autonomic nervous activity during meditation and their association with personality traits. **International Journal of Psychophysiology**, 55(2), 2005. p. 199-207.

TEIXEIRA, D. **Akasha**. São Paulo: Ateliê Editorial, 2003.

THRANGU RIMPOCHÊ, K. **Meditação budista** – Shamatha, Vipashyana e Mahamudra. Porto Alegre: Bodigaya, 2001.

TOMOAKI, T. A espiritualidade Monástica de Dogen Mestre do Zen. In: **A Espiritualidade Budista – China mais recente, Coréia, Japão e mundo moderno**. São Paulo: Perspectiva, 2007.

VARELA, F. O Reencantamento do Concreto. In **O Reencantamento do Concreto**. São Paulo: Hucitec, 2003.

VARELA, F.; THOMPSON, E.; ROSCH, E. **A mente incorporada** – Ciências cognitivas e experiência humana. Porto Alegre: Artmed, 2003

VERMERSCH, P. L'attention entre Phénoménologie et Sciences Expérimentales: Éléments de Rapprochement. Explicitier, 2002.

VIOLA, B. O som da linha de varredura. In **O Reencantamento do Concreto**. São Paulo: Hucitec, 2003.

WALLACE, B. A. **A revolução da atenção** – revelando o poder da mente focada. Petrópolis: Vozes, 2008.

WALLACE, R. K. Physiological effects of Transcendental Meditation. In: **Science**, 1970. vol. 167, p. 1751 – 1754.

ZIMMER, H. **Filosofias da Índia**. São Paulo: Palas Athena, 1986.