

Meditação da Plena Atenção (*Mindfulness*)

Neurociências e Saúde:

**a Meditação à luz das Ciências modernas
e os paradigmas das Medicinas**

Arthur Shaker Fauzi Eid

Iniciemos nossa explanação apresentando alguns dados trazidos por pesquisas científicas atuais sobre os efeitos da prática da meditação na saúde humana.

Em 2002, cientistas da Faculdade de Medicina de Harvard demonstraram a melhora da memória de idosos saudáveis que desenvolviam o treinamento de atividade de atenção e relaxamento. O grupo de cientistas orientado por Richard Davidson, da Universidade de Wisconsin, em 2003, observou o aumento do número de anticorpos em pessoas meditantes por oito semanas após vacinação contra gripe, em relação ao grupo de controle. Com o uso de imagens de ressonância magnética, pesquisa dirigida em 2005 por Sara Lazar, do Hospital Geral de Massachussets, evidenciou que a meditação aumenta as espessuras do córtex pré-frontal cerebral (área ligada ao planejamento de comportamentos cognitivos complexos) e da ínsula direita (ligada às sensações corporais e às emoções), significando que a meditação tem a ver com alterações na estrutura física do cérebro (Revista Época, 04/04/2011).

Como esses processos neurais e mentais se inter-determinam? A resposta a esta pergunta tem subjacente uma outra pergunta complexa: o que é o corpo humano? Ou seja, sob qual paradigma se conceitua esse objeto que chamamos de “corpo”? Pode parecer uma questão diletante ou de resposta óbvia, mas de fato implica o exame do próprio modo de se construir uma visão científica. Se abirmos o campo da pesquisa, vemos que as culturas humanas referem-se ao corpo de modos diversos, e em virtude desses mapeamentos diferentes, os diagnósticos sobre as doenças e, por consequência, as terapêuticas preventivas e curativas apresentarão diferenças, e não raro, divergências. Não é propósito deste artigo adentrar muito por esta questão, mas algo sobre isso

merece ser apontado em algumas linhas gerais. Escolheremos apresentar quatro perspectivas paradigmáticas: da medicina moderna, da medicina hindu, da medicina tradicional chinesa e da medicina homeopática.

Os paradigmas da medicina moderna

Este paradigma nasce dentro do contexto dessa própria sociedade e por ela condicionada mentalmente, ou seja, o percurso de suas proposições tem muito a ver com a mentalidade e a história dos percursos da sociedade ocidental pós-medieval. Seria até interessante recuar para pesquisar quais concepções de corpo-saúde-doença embasavam a medicina medieval ocidental, certamente fortemente relacionada à visão do Cristianismo, mas seria ampliar demais o escopo deste artigo.

À grosso modo, podemos dizer que o paradigma da medicina ocidental pós-medieval caminhou na direção de um modelo de *sistema*: o corpo seria um sistema composto de vários subsistemas articulados, cada qual responsável por certas funções, tendo por objetivo sustentar a vida do corpo, em seu duplo aspecto: interno e externo (a relação com o meio ambiente que circunda o corpo). Além de sustentar a vida, a manutenção da sobrevivência, arraigada no chamado “instinto de sobrevivência”, o corpo também seria movido por certo impulso evolutivo de maior aperfeiçoamento pela presença de um cérebro mais complexo na espécie humana. Interessante observar como a concepção evolucionista darwiniana, também surgida com a sociedade moderna ocidental, é trazida para dar suporte explicativo a este modelo de corpo. Como o corpo empiricamente evidencia ser uma realidade dinâmica, construiu-se dois ângulos básicos de codificação neste modelo: uma Anatomia descritiva estática das funções a serem realizadas pelos vários subsistema, e uma Fisiologia dinâmica dos processos reais desses sistemas.

Se tomarmos um livro introdutório básico de Biologia, encontramos de início o tema sobre como classificar os organismos vivos, tarefa da Taxonomia. Usando o critério das semelhanças, e vindo de uma herança grega de Aristóteles (séc. IV a.C.), que classificava os animais em aéreos, terrestres e aquáticos, passando por Santo Agostinho (séc. IV d.C.), em sua classificação dos animais em úteis, nocivos e indiferentes (em relação aos seres humanos), caberá ao naturalista sueco Lineu (séc.

XVIII) o sistema de classificação segundo suas características intrínsecas, e publicado no livro *Systema Naturae*, que serve de base até hoje.

Lineu escolheria como principal critério a estrutura e anatomia dos seres vivos, ou seja, o plano de organização corporal. E se inclui hoje as semelhanças e diferenças na composição química das proteínas e genes (Amabis & Marto, p.5-6). Como categoria taxonômica básica temos o conceito de espécie (do latim *species*, tipo) como “o conjunto de seres semelhantes capazes de se cruzar em condições naturais, deixando descendentes férteis” (Amabis & Martho, p.6). Espécies, gêneros, famílias, ordens, classes, filos e reinos constituem os termos classificatórios em graus de abrangência, cabendo ainda a Lineu a proposição do uso de uma nomenclatura binomial, designando o gênero e a espécie. Do agrupamento aristotélico dos reinos em reino animal e vegetal, acrescentou-se com Haeckel os reinos Protista e Monera, e posteriormente com Whittaker o reino Fungo (Amabis & Martho, p.7-9). E, na base desse esquema, a concepção da evolução biológica, em que todos os organismos proviriam de organismos unicelulares que teriam surgido há alguns bilhões de anos, se modificando, diversificando, e selecionados pela chamada “lei da seleção natural”, em que a adaptação de sucesso na luta pela sobrevivência selecionaria as transformações mais vitoriosas, as quais levariam à progressivas mutações e surgimento de novas espécies. O que, ao longo desses milhões de anos, evidenciaria um processo de progresso nas estruturas dos organismos, ocupando a espécie humana o topo dessa linha ascendente, graças a mudanças de sua estrutura cerebral, que lhe permitiria operações cognitivas mais complexas.

Ainda nesta perspectiva, vamos encontrar nos livros básicos de Biologia o modelo do corpo humano proposto segundo vários sistemas funcionais: sistema digestivo, sistemas circulatórios, respiratório, sistemas controladores do meio interno (osmoregulação e excreção), sistema de proteção, suporte e movimento (pele, ossos e músculos), sistema endócrino, sistema nervoso, sistema de percepção sensorial, sistema imunitário e reprodutor (Amabis & Martho, op.cit). Interessante observar que a construção deste modelo em muito acompanha o processo sócio-mental da civilização ocidental pós-medieval: a construção de um modelo à semelhança de uma máquina, engenho composto de sistemas mecânicos que se articulam para realizar funcionalmente um propósito. Sistema e função seriam as duas noções básicas desse modelo. Esta

concepção aparece também em uma das proposições analíticas da Antropologia funcionalista de Bronislaw Malinowski, com a qual pretendeu compreender a estrutura de funcionamento das sociedades humanas.

Não parece coincidência que esta visão denote uma concepção de *estrutura* enquanto sistemas, de órgãos no caso do corpo, foco da Anatomia, e *função* enquanto motivador vital (sobrevivência e evolução-progresso), da dinâmica da estrutura, o campo da Fisiologia. E viabilizando a passagem da estrutura para o funcionamento, a noção de “articulações”, espécie de “áreas” de superação entre a rigidez estática das estruturas-sistemas e a necessidade-evidência do dinamismo. Seria coincidência essa migração, para este modelo de corpo humano, de conceitos-base da Engenharia mecânica, mola propulsora do industrialismo desencadeado pela civilização ocidental capitalista pós-medieval?

Os paradigmas gerais da Medicina hindu

A compreensão do funcionamento e eficácia de uma medicina tradicional como a hindu exige entendermos a visão mais ampla em que esta civilização se fundamenta, na qual suas práticas de cura se desenvolvem.

O primeiro aspecto é a percepção de que se trata de uma civilização tradicional, termo que designa os povos em que toda sua visão de mundo e sua prática estão fundadas em bases metafísicas. Significa que sua existência está conectada com o Transcendente. Sem compreender esta conexão é impossível entendermos estas civilizações como a hindu. Sem isto elas se tornam sem sentido.

A civilização hindu entende ser sua origem e a de todo universo como sendo divina, e é isto que significa *Tradição*, cada aspecto da vida terrestre tem um nexos celeste. Sua origem, sendo divina, é supra-humana, *apaurushêya* (na língua sânscrita).

A base da civilização milenar hindu são os *Vêda* (da raiz *Vid*, conhecer), conhecimento trazido por seus fundadores míticos há pelo menos 4.000 atrás. Escritos básicos da tradição hindu, formam os quatro livros: Rig-Vêda, Yajur-Vêda, Sâma-Vêda e Atharva-Vêda. A sabedoria contida neste conjunto de livros forma a doutrina básica

da tradição hindu, tendo os Vêda um conjunto de ciências auxiliares chamadas *Vêdânga*, “membro do Vêda”, como a ciência da pronúncia, a gramática, astrologia e outras. Além disso, se acresce os conhecimentos secundários, os *Upavêdas*, dos quais faz parte o *Ayur-Vêda*, “*Ciência da Vida*”, a medicina, ligada ao Rig-Vêda e ao Atharva-Vêda.

Toda sabedoria hindu pode ser compreendida segundo os seus seis pontos de vista, *darshanas*. Um deles é o *Yoga*. Podemos dizer que a medicina hindu tem no *Ayur-Vêda* e no *Yoga* seus pilares básicos, por sua vez fundados nos Vêda. O *Ayur-Vêda* contém um conjunto de receituários de ervas, plantas e ritos invocatórios e propiciatórios visando a cura das doenças, buscando atuar no plano corporal, mental e espiritual. As práticas de recitação dos mantras de cura, ligados ao Atharva-Vêda, são tão fundamentais para a cura quanto as concomitantes práticas químico-físicas de sua medicina tradicional. Complementariamente, o *Yoga*, sistematizado posteriormente nos *Yoga-Sûtras* de Patãjali, oferece uma prática corporal e mental de equilíbrio, o *Hatha-Yoga*, através dos exercícios de postura (*asanas*) e ritmos respiratórios (*pranayama*), preparatórios para a realização espiritual, tarefa da meditação do *Raja-Yoga*. Também no *Yoga*, embora seus efeitos possam ser procurados apenas para o bem-estar, não se desconecta o corporal do psíquico e do espiritual. A realização espiritual, união (*Yoga*) com o Absoluto, é o pilar e a meta maior da tradição hindu.

O termo *Ayur* provém de *Ayú*, “vidente, movente, homem, seres vivos coletivo, filho, linhagem, vida, duração de vida”. Da raiz verbal I, “ir, andar, fluir, soprar, espalhar, passar, escapar, surgir de, vagar”, denota os sentidos de fluxo, vir-a-ser. A saúde em seu dinamismo e impermanência. Voltaremos mais adiante a estes importantes significados.

A medicina *Ayurvédica* tem oito áreas:

1. *Salya tantra*: retirada de qualquer substância que entro no corpo (como extração de dardos, lascas, etc.), de certo modo afim com as práticas indígenas da pajelança, ou de um tipo de cirurgia, segundo visão tibetana.
2. *Salakya tantra*: cura das doenças da cabeça e pescoço pelos *Salakas* ou instrumentos afiados.

3. Kaya-cikitsa: cura das doenças que afetam todo o corpo (medicina interna, segundo a interpretação tibetana).
4. Bhuta-vidya: tratamento das doenças mentais produzidas por más influências ocultas (controle dos ataques por espíritos malignos e outras desordens mentais).
5. Kaumara-bhritya (Bala tantra): tratamento das crianças (Pediatria).
6. Agada-tantra: doutrina dos antídotos (Toxicologia).
7. Rasayana-tantra: doutrina dos elixires e rejuvenescimento (Geriatrics).
8. Vajikarana-tantra: doutrina de revitalização sexual.

A medicina Ayurvédica vê na doença o resultado das impróprias proporções dos *Tridoshas* (os três humores). Na medicina tibetana, este desequilíbrio é visto como “aflição” no nível primordial, e “desordem” no nível manifesto imediato. Ainda na perspectiva médica tibetana, todos os seres não iluminados seriam afligidos pelas imperfeições dos três venenos fundamentais (*Dug-gsum*): o Ego ou *bDag-‘zin*, manifesto na forma de *gTi-mug*, ilusão, ignorância, confusão, que por sua vez produz apego, gula, desejo, *‘Dod-chags*, e *Zhe-sdang*, ódio, aversão, agressão. O médico, na perspectiva tibetana, tratará a desordem causada por dietas impróprias, comportamento e fatores ambientais, usando várias dietas, orientações comportamentais, remédios e outras terapias. Mas o objetivo básico é escapar do ciclo mundano e imperfeito da existência e alcançar liberação dessas aflições pela genuína prática da compaixão.

Os três humores seriam: *Vayu* (ou *Vata*) [ar, vento, ar vital do corpo, humor aéreo ou qualquer afecção mórbida deste]; *Pitta* [bile, o humor bilioso, secretado entre o estômago e os intestinos; sua qualidade principal é o calor]; *Kapha* [fleuma]: “Esses ‘componentes’ do corpo estão espalhados pelo corpo inteiro, mas se concentram mais em certos lugares. Assim, *vata* predomina no sistema nervoso, no coração, no intestino grosso, nos pulmões, na bexiga e na pelve; *pitta* predomina no fígado, na vesícula biliar, no intestino delgado, nas glândulas endócrinas, no sangue e no suor; *kapha* predomina nas articulações, na boca, na cabeça e no pescoço, no estômago, na linfa e no tecido adiposo. *Vata* tende a acumular-se debaixo do umbigo, *kapha* acima do diafragma e *pitta* entre o diafragma e o umbigo. Reencontramos algo semelhante na visão dos gregos sobre os quatro humores, o fleumático, o sanguíneo, o colérico e o

melancólico, e as ligações com as estações sazonais de frio, umidade, calor e seco, e os quatro elementos e os temperamentos humanos.

Além dos tres *doshas*, o Ayur-Veda também admite a existência de sete tipos de tecido (*dhatu*) e três substâncias impuras (*mala*). Os *dhatu*s são o plasma sanguíneo, o sangue, a carne, a gordura, os ossos, a medula óssea e o semen. Os *malas* ou dejetos são as fezes, a urina e o suor. (..) Segundo o Ayur Veda, existem 107 *marmans* (regiões sensíveis) que são conexões vitais entre a carne e os músculos, os ossos, as articulações ou os tendões, ou entre duas veias. (...) Outro conceito importante que o Yoga e o Ayur-Veda tem em comum é o de *ojas*, energia da vitalidade (...) *Ojas* diminui com a idade e se reduz em decorrência da fome, da má alimentação, do excesso de trabalho, da raiva e da tristeza (...) As condições opostas geram *ojas* e garantem assim a boa saúde. Quando *ojas* fica muito tempo num nível baixo, a pessoa sofre de doenças degenerativas e envelhecimento prematuro. *Ojas* está presente no corpo inteiro, mas se armazena especialmente no coração, que é também o *locus* físico da consciência” (Feuerstein, 2006, p. 122-123). Haveria de se incluir a questão dos centros vitais psíquicos, *chakras* (os sete principais distribuídos ao longo da coluna vertebral), e dos *nadis*, treze canais ao longo dos quais correm os diversos tipos de força vital (*prana*) as técnicas de purificação (em especial a prática do vômito induzido e da limpeza física).

Concluindo esta apresentação resumida de uma cultura médica complexa como a hindu, e lembrando que seu objetivo maior é garantir na boa saúde as condições necessárias para a realização espiritual, haveríamos de incluir a perspectiva da visão do Tantrismo, onde o corpo, longe de ser visto como uma fonte de degradação e oposição ao espírito, era tratado como morada divina e como caminho alquímico para a perfeição espiritual. Tratar-se-ia de obter, a partir do corpo físico, um corpo de Luz, transsubstanciado, adamantino (*vajra*). Nesta perspectiva, “o corpo-mente do ser humano não é o que parece ser: um limitado tubo digestivo ambulante. Basta-nos relaxar ou meditar para descobrir que esse popular estereótipo materialista não é verdadeiro, pois é nessas condições que começamos a perceber a dimensão energética do corpo e o “espaço profundo” da consciência. Quando se dissolvem os limites rígidos que traçamos ao nosso redor, começamos a nos sentir mais vivos e ingressamos num mundo em que as experiências são mais intensas. O relaxamento e a meditação substituem a imagem que normalmente temos do corpo por uma percepção do fato de que nós somos um

processo fluídico intimamente ligado a um todo maior e vibrante. Nessa experiência, os limites do ego perdem a sua rigidez. A física quântica nos diz que todas as coisas são interligadas e que a idéia de que “eu” sou uma entidade física isolada não passa de uma ilusão. Diz-nos, além disso, que o chamado mundo objetivo é uma “alucinação”, uma projeção do imaginário ponto de subjetividade que temos dentro de nós. Temos sido muito lentos em assimilar as profundas implicações práticas da visão de mundo físico-quântica, sem dúvida porque ela nos obriga a operar mudanças extensas e profundas no modo pelo qual concebemos a nós mesmos e ao nosso universo. A perspectiva da física, porém, não é tão nova quanto gostaríamos de acreditar” (Feuerstein, 2006, p.461).

Os paradigmas gerais da Medicina tradicional chinesa

Seus fundamentos podem ser encontrados no livro *Nei Ching*, atribuído ao Imperador Huang-Ti, 3º milênio a.C. Assim como a medicina hindu, tem uma base metafísica, partindo do princípio da energia cósmica *Ki*, que flui por canais (os meridianos), sendo captada por determinados pontos distribuídos na pele. O corpo é visto como energia manifesta como matéria densa viva. O organismo seria um complexo metabolizador, que se renova de energia vital através da assimilação dos alimentos, da respiração e das vibrações captadas pelos sentidos. Reencontramos certas semelhanças com a concepção hindu da energia vital *prana*, que vem do oxigênio, da água e dos alimentos.

Na cosmogênese sino-taoísta, no princípio havia a unidade *Ki*, cuja polarização e entrelaçamentos dos princípios opostos e complementares *Yin-Yang* gera os múltiplos e variados seres manifestos. As vias de energia se dão segundo cinco vias: dentro dos ossos, nos músculos, nos vasos sanguíneos e linfáticos, na região subcutânea e na superfície da pele, estes dois últimos o campo de aplicação da acupuntura, do moxabustão e da prática da massagem do Do-in e Tui-ná, como ativadores da circulação da energia. Teríamos 12 importantes meridianos, cada qual com sua função e associados a doze órgãos, mas o nome do órgão não se refere apenas à sua substância material, mas como órgãos-funções com manifestações energéticas e psicossomáticas. Inclui-se uma dietética, exercícios de Tai Chi, Fitoterapia e treinamento meditativo Tao-in, um processo de mentalização de centros de energia. Encontramos, junto aos princípios Yin-Yang, a noção de cinco movimentos relacionados aos cinco elementos (água-gerador de

flexibilidade; madeira–movimento vivo; fogo–movimento; terra-transformação e metal-purificação), em correspondência com os órgãos internos Ghens (rins), Gan (fígado), Xin (coração), Pi (baço/pâncreas) e Fei (pulmão), cada qual com funções próprias (orgânicas, psicológicas, etc.) e com uma exteriorização ao nível dos canais energéticos. Os diagnósticos baseiam-se no exame das cores na face, entrevistas, exame da língua e do pulso (Do–In, 1976, p.13-19; Tabosa, Unifesp, 2010). A noção de saúde e doença teria a ver com a proporção harmônica das polaridades na ação sobre as funções orgânicas, e no lide dos desequilíbrios e bloqueios da força vital encontramos um conjunto de terapias referidas de tonificação e sedação dos processos energéticos.

Uma primeira observação sobre esses três paradigmas, aqui apresentados de forma bastante simplificados, permite antever de início um aspecto importante: certa afinidade entre a concepção hindu e chinesa, pelo fato de ambas entenderem o corpo humano dentro de uma referência de processo cósmico-espiritual de energias enquanto princípios sutis, dos quais o corpo em sua forma material seria o nível mais denso e grosseiro desse processo. A perspectiva de uma Anatomia e Fisiologia parece ser outra, com significativas diferenças daquela da medicina moderna. Re-olhando essas duas noções, em sua concepção grega original, encontramos no significado do termo Anatomia algo curioso: dissecar, rasgar. Nessa operação de corte para a construção e investigação do objeto “corpo”, *ana* é um prefixo que designa “através de”, “para cima”, *tomos* como “parte, porção, tomo”. O que os gregos entendiam, por exemplo, nesse prefixo “para cima”? Será que consideravam o corpo, *soma*, como um conjunto de “partes” enquanto “órgãos”? Órgãos refere-se à organização, à uma ordem, um dos significados do termo “Cosmos”. Será que os gregos não vinculavam a organização do corpo enquanto relacionado a uma organização cósmica maior? Ou seja, será que a própria forma aparente do corpo não refletiria certos princípios cosmológicos mais sutis, certa *hieros* (sagrado) – *arque* (princípio)?

Se olharmos o outro conceito, o de Fisiologia, vemos mais coisas interessantes. Entendida na modernidade enquanto estudo dos processos e atividades orgânicas, vamos encontrar em sua raiz etimológica dois componentes: *Fisis* e *Logia* (investigação). Entre os gregos, o fisiologista era considerado “o filósofo naturalista”. Mas o que os gregos entendiam como *Fisis*, a Natureza? Será que viam a “Natureza” como um “algo aí material, sólido, algo em si, objetivo”? É significativo que por um

longo tempo, a ciência moderna da Física propôs a noção de uma “Física” enquanto realidade “material”, na suposição de haver uma substância última – “matéria” que explicaria a “verdade concreta da realidade”. Hoje a Física Quântica, através de suas pesquisas, questiona essa suposição. A “matéria” ora se comporta como partícula, ora como onda, portanto nada daquele esquema simplista, ensinado décadas atrás nos cursos secundários de Química, das moléculas como “bolinhas”, mas o que se observa são campos energéticos sutis, e, o mais curioso, esse comportamento é condicionado pelo próprio observador. Ou seja, não haveria uma “realidade objetiva” enquanto um “algo aí”, externo e independente da observação da mente humana. Isso significa que a idéia de uma Natureza como uma “realidade concreta”, exterior ao observador e “objetiva” seria apenas um *constructo* de uma certa mentalidade, mas que não encontra respaldo pelas recentes investigações da Física Quântica.

Para os gregos, *Fisis*, a Natureza, designava o vasto campo da realidade fenomênica, o Cosmos enquanto vir-a-ser, em seu fluxo de incessantes mudanças, impermanente. E veremos que a noção da *impermanência* é um dos pilares do treinamento da meditação da Plena Atenção. Assim, toda a realidade existencial, os mundos condicionados, sinônimo de Cosmos/Natureza, tem a característica ontológica da impermanência, nada mais do que processos em incessante surgir e desaparecer. Nessa perspectiva, o próprio corpo também participaria dessa natureza de ser apenas um conjunto de agregados impermanentes, e não um “algo aí concreto”. O que implica que sua Fisiologia enquanto investigação de sua natureza remeteria a um olhar para processos mais sutis do que apenas o de “órgãos e sistemas concretos” aos moldes de uma mecânica, seja ela estática ou dinâmica. E mais, as noções de “natural”, “instinto” precisariam também ser revistas, pois recaem igualmente na idéia de algo aí, concreto, fixo, sobre o qual pouco se pode fazer. É interessante observar como esse mesmo paradigma dicotômico Natureza-Cultura dominou a Antropologia, colocando na Natureza o campo do objetivo e a Cultura como a sobreposição “subjetiva” da produção mental humana sobre o campo da Natureza. Não estamos pretendendo, nem poderíamos, desconsiderar a existência da diversidade dos padrões culturais ao longo da história da humanidade, mas apontando para a questionabilidade dessa dicotomia natural-cultural. E, trazendo de volta ao nosso tema, é possível que a própria noção do corpo como uma máquina de órgãos articulados e movidos pela lei do “instinto natural de sobrevivência” tenha de ser revisto, pelo fato de que o chamado “instinto natural”

seria em realidade padrões condicionados que teriam raízes mais profundas. Quais raízes seriam essas? Esse é o tema que os fundamentos da Meditação da Plena Atenção pretende trazer para o diálogo com as ciências médicas. Não se trata de polarizar discussões entre a medicina moderna e as medicinas tradicionais, não há mais tempo para isso, mas conjugar esforços mútuos entre o que é útil em cada uma, na busca de soluções práticas efetivas para a saúde humana.

Os paradigmas gerais da Medicina Homeopática

Fundada por Samuel Hahnemann, nascido na Alemanha Oriental em 1755, sua história percorre diversos campos de busca e prática médica, durante os quais foi formulando os princípios do que viria a ser a doutrina homeopática. Sua postura filosófica de procura constante da verdade é marcante em sua trajetória e escritos (1). Dotado de forte percepção intuitiva sobre a existência de uma “Ordem da Natureza”, e embasado em seus profundos conhecimentos da Medicina grega – na grande herança de Hipócrates (460-370 a.C.), em seu monumental escrito do *Corpus Hippocraticum* - retomou deste o conceito de “regulação”, a **vis medicatrix naturae**: a Natureza e seu poder de conservação de si que é próprio do corpo vivo. Em seus 53 tratados e 72 livros, o conjunto das obras do *Corpus Hippocraticum* já aponta e descreve a lei dos semelhantes, princípio base da perspectiva homeopática: Similia Similibus Curantur.

Aplicando a máxima “Sapere aude” (ouse para ser sábio), Hahnemann conjugou o espírito científico da rigorosa investigação dos processos da Natureza (e sua aplicação no domínio específico da natureza humana) com suas experimentações e verificações empíricas ao longo de seus anos de trabalho médico. A Arte de Curar pelo Semelhante é uma aplicação da lei universal do “semelhante atrai semelhante” (similia similibus).

A Medicina Homeopática estrutura suas noções de saúde/doença (e cura) a partir de alguns princípios básicos (2):

- Uma visão holística do ser humano segundo três níveis hierárquicos:
 - Mental/espiritual: registra as mudanças de compreensão ou consciência quanto à clareza; racionalidade, coerência e seqüência lógica; atividade criativa para o bem de si e dos outros;
 - Emocional/psíquico: regula as mudanças nos estados emocionais (amor, ódio, sentimentos, paixões)

- Físico: os diversos sistemas corporais, segundo a importância para o organismo
- sistema nervoso, circulatório, endócrino, digestivo, respiratório, excretor, reprodutor, ósseo, muscular (incluindo sexo, sono, alimentação e os 5 sentidos).

A saúde como um todo significaria: Liberdade do corpo físico em relação à dor, ao se atingir um estado de bem estar; liberdade em relação à paixão no nível emocional, o que resulta num estado dinâmico de serenidade e calma; liberdade em relação ao egoísmo, na esfera mental, o que resulta na total unificação com a Verdade. Vida é criatividade, uma das importantes significações da vida humana, em seu objetivo principal: a realização da Felicidade contínua e Incondicional, realização que no Budismo é alcançar Nibbana, o Incondicionado, superando os ciclos de sofrimento do nascer e morrer (samsara).

- A sustentação da vida humana (e da vida de modo geral) é dada pelo princípio do Vitalismo: somos dotados de uma Força/Energia vital, que busca se regular em constantes reequilíbrios diante das mudanças externas e internas.

Em sua visão da complexidade humana, não haveria como isolar saúde/doença como algo restrito a um “corpo”. Crítico da visão da Medicina ocidental sobre o ser humano como um organismo material regido por leis mecânicas, aos moldes de um engenho de sistemas, a Homeopatia busca recuperar a visão das medicinas antigas sobre a natureza holística do ser humano, sem entretanto, ignorar ou desconsiderar as conquistas alcançadas em muitos campos da medicina alopática. Também a noção homeopática de um princípio de Força/Energia vital inteligente reguladora encontra analogias nas doutrinas médicas antigas. No Budismo, essa força/faculdade vital é chamada de *jivitindriya*, um dos setes fatores mentais (*cetasikas*) universais, em sua dimensão mental (vitaliza ou mantém os fenômenos mentais associados) e física (vitaliza os fenômenos materiais).

Se há um princípio vital que busca regular o equilíbrio da condição humana, como compreender as doenças? A medicina homeopática critica a noção alopática de que as doenças se deveriam à ação de agentes externos, os micróbios invasores, para cuja erradicação o grande remédio seriam os medicamentos de base química. Para a Homeopatia, a doença se vincularia à noção de desequilíbrio desse princípio vital, devido à multiplicidade de causalidades. Para sua construção doutrinal, a Homeopatia vai buscar suportes nos conceitos básico da Física; através da carga e

do movimento, como partículas e ondas intercambiáveis, o que temos num nível mais sutil são os campos eletrodinâmicos, vibracionais. Cada substância tem uma frequência ressonante característica pela qual vibra mais, quando estimulada por onda de frequência semelhante. Na frequência ressonante, a energia ou força do sistema é maximizada em um estado de harmonia; desviando-se da frequência ressonante, mais dissonância ocorre, com queda simultânea de energia. A frequência ressonante do corpo humano seria uma resultante complexa, um processo fluído, flexível, energético, regido por um Plano Dinâmico, campo eletromagnético ou nível da força do organismo humano, em suas dimensões mentais, emocionais e físicas. Tanto para os agentes morbíficos como para os agentes terapêuticos, temos as leis e princípios da ressonância, harmonia, esforço e interferências. O Plano Dinâmico seria o plano da presença da vida, o plano no qual se origina a doença e os mecanismos de defesa. Permeia todos os níveis, é anterior a eles, interage com eles: é o mediador inteligente, o eixo interno dos três níveis do organismo humano, criando a melhor resposta possível de que é capaz no momento. Conforme o estímulo sobre o organismo, haveria uma alteração do grau de vibração no Plano Dinâmico, e com isso uma reação, um ajuste pelo mecanismo de defesa, podendo ocorrer sem mudanças visíveis, ou com processos percebidos pelo indivíduo como sintomas em um ou mais níveis, num período latente, de ajuste do mecanismo de defesa.

A primeira perturbação ocorre no campo eletromagnético do corpo; a melhor intervenção terapêutica seria aquela que agiria diretamente no campo eletromagnético como um todo, o que fortalecerá diretamente o mecanismo de defesa. O maior desafio seria o de encontrar o agente terapêutico que ressoasse diretamente junto à frequência resultante do organismo no plano dinâmico. Como a Meditação da Plena Atenção poderia ativar-estimular o Plano Dinâmico? Quando a saúde é boa, o Plano Dinâmico se ajusta naturalmente sem se manifestar; quando a saúde é ruim, o Mecanismo de defesa é acionado quando o limite é transposto, gerando sintomas, que são manifestações de perturbação do Plano Dinâmico e de sua ação, via mecanismo de defesa, tentativa do organismo de curar. Assim, os sintomas não seriam problemas em si mesmos. A terapêutica homeopática, ao invés de tentar suprimir os sintomas, procura afetar diretamente o Plano Dinâmico, através de uma substância que possa produzir no organismo humano uma totalidade semelhante de sintomas e sinais, para a ação do princípio Similia Similibus

Curantur. O grau de vibração da substância, ao ser próximo da frequência resultante do organismo doente, traria o fortalecimento do mecanismo de defesa, através do princípio de ressonância. Para isso, o homeopata procura estudar os próprios sintomas em sua totalidade, incluindo os traços individualizantes, os desvios da norma nos três níveis, detalhados, traços que representam, para a cura, a “frequência de ressonância” do organismo como um todo. O conhecimento clínico seria o menos significativo. Consideram-se as áreas mais importantes dos sintomas, aquelas que se relacionam com as funções básicas que ocupam a atenção da pessoa: conforto ambiental, comida, sexo, sono, relação com as pessoas amadas, problemas financeiros, trabalho profissional ou doméstico.

A eficácia dos remédios terapêuticos depende da constante experimentação humana para medicamentos, ou seja, o registro sistemático e exaustivo dos sintomas produzidos pelas substâncias nos humanos saudáveis. Esse era o procedimento e ênfase de Hahnemann. A manifestação do sintoma do paciente e do medicamento se combinam, possibilitando que os princípios de ressonância excitam e fortaleçam o mecanismo de defesa, gerando a cura. Ao invés de suprimir os sintomas, a Homeopatia busca fortalecer o mecanismo de defesa, e este se encarrega da cura. O agente terapêutico agiria tanto a nível químico, quanto como efeito sobre o campo eletromagnético, causado pelo campo eletromagnético correspondente da substância, quando os níveis de vibração forem próximos, tendo a mesma ressonância. Examinaremos em outros capítulos como as intenções volitivas na meditação talvez possam colaborar para sensibilizar as vibrações ressonantes na mente, desobstruindo as impurezas e fortalecendo os fatores saudáveis, luminosos e puros da mente.

Segundo a Homeopatia, quando o organismo está enfraquecido e sua vibração se dá num nível sensível, três poderosas influências podem agir de modo nocivo: as fortes enfermidades agudas (por herança genética, predisposições – os miasmas – agravados tratamentos errôneos), as terapias supressivas (através dos antibióticos, tranquilizantes, anticoncepcionais, cortisona, hormônios) e as vacinas (aplicadas em populações, sem considerações individualizantes). A séria questão que a Homeopatia coloca sobre as terapêuticas alopáticas generalizantes é que, ao atacarem os sintomas (considerados erroneamente como “o problema”, que o paciente quer se ver livre), constituem-se em choques morbíficos, o que leva o mecanismo de defesa a gerar os “efeitos colaterais”, que são novos sintomas da

busca do organismo por um equilíbrio em um nível mais profundo. Com isso, ocorre um deslocamento do centro de gravidade da sensibilidade para um nível mais interno, e a diminuição da ameaça das doenças agudas desloca a perturbação para níveis mais sutis do organismo (por exemplo, o que era um sintoma no nível físico desaparece, e o problema se desloca para uma perturbação no nível mais interno, menos perceptível ou alcançável, como o nível emocional ou mental/espiritual). E com isso, ocorre um aumento de doenças crônicas, de mais difícil tratamento.

Junto com a necessidade de prognósticos refinados com o paciente, a Homeopatia busca afinar as medicações corretas em suas potencializações devidas, sempre revendo seus efeitos no organismo humano como um todo, e corrigindo suas prescrições ao longo da vida do paciente, ao modo do antigo “médico de família”, padrão de vínculo médico-paciente que vem se perdendo, por conta da hipertrofia dos especialistas e da forte crença no “diagnóstico infalível dos exames clínicos laboratoriais”.

Evitando cairmos numa perspectiva dogmática de defesa das medicinas alternativas versus exorcismo da medicina alopática, o campo de investigação para a conjunção de terapêuticas eficazes está em aberto. É possível que, como vêm acontecendo nos últimos anos, muitas revisões advenham sobre os modelos de saúde/doença, sobre os processos do sistema imunológico e outros aspectos da saúde humana, e nisso a prática da Meditação da Plena Atenção, *mindfulness*, atuando sobre os processos mentais aflitivos, vá ocupando um lugar importante como complemento para, num nível mais imediato, ajudar na superação de certos graus de sofrimento, e num nível mais profundo, conduzir para a superação de todo sofrimento, a purificação e libertação da mente, sinônimo de Nibbana. Mas vejamos.

Os Fundamentos da Meditação da Plena Atenção (*Mindfulness*) e seu lugar na saúde humana

A Meditação da Plena Atenção faz parte dos ensinamentos trazidos pelo Buddha há 2.500 anos na Índia. Nascido como príncipe Sidharta Gautama no clã dos Shakya, pequeno reino de Kapilavastu, atual Nepal, aos 28 anos viu as quatro cenas que mudariam o rumo de sua vida: a doença, a velhice, a morte e a existência de ascetas serenos. Sensibilizado por essas cenas–espelhos da realidade humana, Sidarta renuncia

ao trono de seu pai e parte para a floresta em busca do método de superação do sofrimento humano. Após sete anos de práticas meditativas, libera totalmente sua mente do sofrimento, e formula a chave de todo o seu método em duas sentenças: a existência do sofrimento e a superação do sofrimento. O coração de seu método, por ele realizado, está contido nas chamadas Quatro Nobres Verdades: a existência como insatisfatoriedade-sofrimento; a causa do sofrimento; a possibilidade da extinção do sofrimento e o método prático para a extinção do sofrimento. Como um grande médico, sua descoberta envolve a constatação do sintoma, o diagnóstico, a possibilidade da cura e o medicamento (tanto curativo quanto preventivo).

Três seriam os níveis do sofrimento: o sofrimento físico do nascimento, doença, velhice e morte; o sofrimento mental de se desejar o que não se tem, gerado e reforçado pela cobiça, e de não se querer o que se tem (as experiências dolorosas), gerado e gerando a aversão, com seus desdobramentos no ressentimento, raiva, ódio e fúria; e o sofrimento mais interior advindo da delusão, e gerado pela ignorância de não se ver a realidade das coisas como elas são. Por não vermos a realidade do corpo e da mente como eles são, desenvolvemos padrões reativos que provocam sofrimento, em suas manifestações de lamentação, tristeza, pesar, depressão, ansiedade, melancolia, ódio, estresse e tantas outras sintomáticas corporais e mentais.

Os padrões reativos da mente são condicionadores desses sintomas de sofrimento, no sentido de que eles induzem esses efeitos no corpo e na mente, e também são condicionados, no sentido de que eles são produtos de tendências anteriores, que ao encontrarem os alimentos oportunos, se aprofundam e se tornam os condicionadores de reatividades futuras. Passado-presente-futuro se encadeiam em processos repetitivos, criando hábitos e padrões de personalidade. Não teríamos algo “natural ou instintivo”, mas sim padrões de condicionamentos, processos causais. A imperatividade desses padrões é proporcional ao grau de seu enraizamento na mente humana, por sua vez dependente de uma multiplicidade de fatores dinâmicos, mas esses padrões são passíveis de serem transformados, e é aí que entra o treinamento da meditação, como parte do medicamento recondicionador da mente para padrões mais saudáveis. É curioso notar que “medicar” e “meditar” têm a mesma raiz etimológica.

Sinteticamente, a Meditação da Plena Atenção consiste no treinamento que busca desenvolver as qualidades da concentração, plena atenção e sabedoria, de modo a tornar a mente cada vez mais atenta ao emergir desses padrões condicionadores não saudáveis, e pela não reatividade, compreensão sábia e insights, desengajar a mente dessas reatividades, enfraquecendo esses padrões, substituindo por padrões mais saudáveis, num processo gradual de libertação da mente até a total erradicação das causas do sofrimento, sinônimo do despertar e iluminação. O pressuposto íntimo desse processo é de que a mente em sua natureza última é luminosa, pura, sábia e plena, mas que, devido aos contaminantes da cobiça, ódio e ignorância, se enreda numa teia de ações do corpo, fala e mente que tendem a recriar os frutos dolorosos do sofrimento.

A tranquilização e concentração da mente (*samadhi*) correspondem ao treinamento de *Samatha*, e o cultivo da sabedoria e insight ao treinamento de *Vipassana*. Se pudéssemos falar de uma “anatomia” nessa perspectiva, o que denominamos de “pessoa humana” seria visto como um estado (ou melhor, processo) existencial formado de cinco agregados: corpo/forma material, sensação, percepção, formações mentais (pensamento, memória, imaginação, etc.) e consciência. O primeiro como corpo (*rupa*), e os outros quatro como mentalidade (*nama*). Não se trata, de fato, de uma anatomia no sentido estrito usado pela nomenclatura médica, enquanto cinco partes, mas cinco ângulos com que podemos acessar à nossa experiência existencial. A ênfase está menos numa formulação de categorias-em-si, mas de suportes hábeis (*upayas*) para o processo de investigação dos nossos processos experienciados, pois o foco central é o conhecimento vivencial desses processos a cada momento, a mente contemplando e investigando a própria mente-corpo em fluxo, já que é nesse fluxo que reside o sofrimento, suas causas e sua superação, e por conseguinte, o campo da saúde do corpo e da mente.

Notas

(1) Sobre a doutrina homeopática, nos valem das obras:

Doutrina Médica Homeopática, publicado pelo Grupo de Estudos Homeopáticos de São Paulo “Benoit Mure”, 1986.

Homeopatia. Ciência e Cura. George Vithoulkas. São Paulo: Circulo do Livro, 1990.

(2) As formulações que se seguem são resumos literais extraídos da obra acima referida de G.Vithoulkas. Agradeço ao Dr. Walter S. Canoas pelo acesso a estas duas obras, e ao Dr. Mário Sposati, meu médico homeopata e grande amigo de há mais de 35 anos de acompanhamento médico e diálogos que inspiraram algumas elaborações aqui incluídas.

Referências

Eletrônicas

<http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI222969-15257,00-MEDITACAO+E+O+REMEDIO.html>

<http://www.revistapesquisamedica.com.br/PORTAL/textos.asp?codigo=11812>

Bibliográficas

Amabis, J. Mariano & Martho, G. Rodrigues. *Biologia dos Organismos*. Classificação, estrutura e função nos seres vivos. Vol 2. SP: Ed. moderna, 1994.

Cançado, Juracy Campos L. *Do-in*. Livro dos Primeiros Socorros. RJ: Ground, 1976.

Feuerstein, George. *A Tradição do Yoga*. SP: Ed. Pensamento, 2006.

Shaker, Arthur. *A travessia budhista da vida e da morte*. Introdução a uma Antropologia Espiritual. RJ: Gryphus, 2003.

Tabosa, Ângela. *A Medicina Tradicional no Oriente e no Ocidente*. (apontamentos). 2º Simpósio Internacional de Medicinas Tradicionais e Práticas Contemplativas, Unifesp, SP, 17-18 setembro 2010.