

Meditação da Plena Atenção (*Mindfulness*) Neurociências e Saúde

6

A Plena Atenção e o Sistema Endócrino-Imunológico

Arthur Shaker Fauzi Eid

Como o treinamento da Plena Atenção pode fortalecer nosso sistema endócrino-imunológico, prevenindo o surgimento de certas doenças e apoiando a superação, quando enfermos? O que a ciência médica tem apresentado em suas proposições e pesquisas sobre esse tema?

Iniciemos com uma apresentação sucinta sobre alguns processos básicos de funcionamento desses sistemas e as possíveis intervenções benéficas da mente atenta sobre esses processos. Digo “possíveis” como hipóteses a serem verificadas por pesquisas médicas. Uma apresentação sucinta permitirá ao leitor uma aproximação e familiaridade geral sobre a fisiologia desses sistemas (Amabis & Martho, 1988) e suas ligações com nosso sistema nervoso, como base para proposições das ações da mente.

Formado pelas glândulas endócrinas (do grego *endos*, “dentro”, e *krynos*, “secreção”), o sistema endócrino produz hormônios (de *hormon*, “por em movimento, estimular”) que são lançados no sangue ou na hemolinfa (líquido circulante que entra em contato direto com as células, alimentando-as e captando suas excreções). Os hormônios estimulam várias funções e processos corporais das respectivas células-alvo, através de um mecanismo do tipo chave-fechadura com seus receptores hormonais (proteínas que se combinam com o hormônio).

A quantidade de hormônio liberada é controlada por um mecanismo chamado feed-back negativo: a partir de certa concentração no sangue, ocorre uma inibição da atividade da glândula, e uma diminuição aciona a produção e liberação do hormônio pela glândula.

Já neste aspecto, podemos perguntar: como a glândula “sabe” nessa regulação? A resposta pareceria óbvia: o princípio de sobrevivência atua nessa

regulação para manter o equilíbrio relativo do corpo vivo. Seria uma espécie de sapiência biológica. Mas em se tratando de uma sapiência, portanto sabedoria cognitiva, poderíamos reduzir a cognitividade sapiencial a um processo mecânico? Quando se trata de cognitividade, há uma consciência atuante. E onde se aloja essa consciência? No cérebro? Este é um ponto complexo sobre as relações corpo-mente. Na perspectiva da ciência budista da mente, a consciência é um atributo da mente, ou até poderíamos dizer que a mente é consciência, no sentido de cognição, surgindo e desaparecendo momento a momento. A mente é que controla o equilíbrio da vida, embora possamos não perceber (e na maioria das vezes não percebemos) claramente esses processos, devido às suas sutilezas, acessíveis apenas pela concentração e plena atenção aguçadas, advindas de treinamento metódico.

Mente e corpo atuam segundo processos nos quais as tendências kármicas condicionam a vida da mente-corpo. Entendendo *karma* (*kamma*, em páli) como ação qualificada pela intenção (*cetana*) na ação, a vida é momento a momento condicionada por, e condicionante das tendências kármicas. Os seres vêm à vida como fruto do desejo (*tanhã*), em suas formas de desejo sensorial (*kamma-tanhã*), desejo de ser-existir (*bhava-tanhã*) ou de não existir (*abhava-tanhã*). A vida fenomênica surge como fruto da cobiça mental, a sede de experimentar sensações e formações mentais volitivas. Para sustentar essa cobiça volitiva, os processos mentais desencadeiam incessantes esforços para equilibrar os processos corporais internos e suas relações com o meio externo. A “sapiência” do sistema endócrino, e do corpo de modo geral, ganha outra luz quando olhada por esse ângulo. Certamente que a dinâmica mente-corpo é bastante complexa e multi-condicionada, mas esses apontamentos são importantes, pois abrem um campo para intervenção da Meditação da Plena Atenção: cultivando a mente atenta e sábia, podemos redirecionar as vias de atuação dos processos neurais-mentais, de tendências enraizadas na cobiça/aversão, para tendências de liberação sobre as demandas aflitivas da “sede de viver”. Isto colabora com o funcionamento mais harmonioso das funções endócrinas.

À luz desta perspectiva de diálogo com as concepções médicas, vejamos algumas das principais glândulas endócrinas e suas funções:

Hipófise: localizada no encéfalo e ligada ao hipotálamo, é formada de duas partes: adeno-hipófise (lobo anterior) e neuro-hipófise (lobo posterior).

- Adeno-hipófise: produz hormônios cuja secreção está sob o controle do hipotálamo:

- Somatotrofina estimula o crescimento geral do corpo;
- Prolactina (estimula a produção do leite materno);
- Endomorfina (inibidores dos receptores de dor);
- Hormônio estimulante da melanina relacionada com as células pigmentadas da pele);
 - Hormônios tróficos (estimulam e controlam o funcionamento de outras glândulas endócrinas):
 - TSH (tireóide estimulante) - regula a atividade da tireóide;
 - ACTH - regula a atividade da glândula suprarenal;
 - FSH e LH – atuam nos testículos e ovários.
- Neuro-hipófise: libera a oxitocina (que acelera as contrações uterinas para o parto e contrai as glândulas mamárias para a saída do leite materno) e o hormônio antidiurético (ADH, atuante sobre os rins, na retenção de água pelo corpo; a deficiência do ADH gera a diabetes insípida). Esses dois hormônios são sintetizados no hipotálamo e levados à neuro-hipófise, para sua liberação no sangue.

Dos hormônios tróficos, dois deles, o TSH e o ACTH, atuam respectivamente sobre as glândulas tireóides e supra-renal:

- Tireóide: localizada sob a traquéia, produz hormônios iodados de tiroxina (T4) e triiodotironina (T3), que aumentam a respiração celular de todas as células, aumentando com isso a atividade geral do organismo. A calcitonina diminui a quantidade de cálcio no sangue e inibe a liberação de cálcio dos ossos. Distúrbios da glândula tireóide geram o hipotireoidismo (redução da atividade da tireóide, com desativação do metabolismo, obesidade, baixa atividade); bócio (aumento da tireóide pela falta de iodo na alimentação); hipertireoidismo (elevado aumento da atividade da tireóide, gerando baixo peso, hiperatividade e apetite excessiva).
- Paratireóides (ligadas à tireóide): produzem o paratormônio, atuante no aumento do cálcio no sangue e estimulação da liberação de cálcio dos ossos. A deficiência leva à contrações convulsivas dos músculos esqueléticos.

Um interessante tema de pesquisa seria o estudo sobre como o treinamento da mente tranquila e atenta poderia intervir beneficemente nos quadros de distúrbio do funcionamento da tireóide. Trazendo o foco da mente sobre essa área e irradiando sobre ela pensamentos de *metta*, a bondade-amizade amorosa por si mesmo, poderíamos distensioná-la e estimulá-la

positivamente, visualizando “mentalmente a parte específica [do corpo, neste caso, a tireóide] que está defeituosa. E nós focamos nossa parte naquela parte específica para que ela fique boa. Quando ela está fraca, doente, nós focamos nossa mente naquela parte para trazê-la de volta à normalidade. Para isso, nós temos de ter grande poder de atenção e concentração a cada parte do corpo”. (Gunaratana, 2012, p. 99-100). Isto pode valer para qualquer parte doente do corpo. A tranquilização da mente poderia beneficiar a produção balanceada dos hormônios, bem como distensionar os estados aflitivos que surgem como reações mentais das pessoas que sofrem das disfunções da tireóide.

A questão do hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) se conecta com o funcionamento da glândula suprarrenal: Glândula suprarrenal: localizada sobre cada rim, possui uma parte externa (córtex) e uma interna (medula). Na medula adrenal são produzidos dois hormônios:

Adrenalina (epinefrina) – produção estimulada pelo Sistema Nervoso (SN). Em situações de estresse, leva à concentração de sangue nos músculos e órgãos para uma reação de resposta rápida do tipo luta-fuga, com taquicardia, aumento de pressão, dilatação dos bronquíolos pulmonares para maior troca gasosa, e agitação nervosa. Este é um ponto importante de intervenção da meditação da plena Atenção. Reiteradas exposições à situações de estresse, ao acionar o disparo do sistema nervoso e conseqüentemente da adrenalina no sangue, leva a um desgaste e irritabilidade extremamente perigosos, com riscos de infarto e outras conseqüências danosas. Cultivando a plena atenção, a tranquilização e a mudança dos padrões mentais geradores do estresse crônico, reequilibramos as funções corporais. A adrenalina também pode ser disparada pela estimulação da busca de sensações prazerosas ou emocionantes de impacto, como certas diversões intensas. A motivação subjacente é a da cobiça por prazeres sensoriais intensos, uma das formas do fogo sedento na mente (*kamatanhã*), gerador de sofrimento mental e desgaste corporal, pois a sede pelo prazer sensorial nunca pode ser plenamente satisfeita. É como tentar apagar o fogo jogando gasolina encima.

Noradrenalina (norepinefrina) – com a função de equilibrar a pressão sanguínea, a norepinefrina também é suscetível às reações de estresse, estimulando mais sangue aos grupos musculares maiores.

É no córtex adrenal que seus hormônios produzidos podem levar a grandes riscos para a saúde corporal e mental. Ali são fabricados os corticosteróides (derivados do colesterol): os glicocorticóides e os

mineralocorticóides. Atuando na produção da glicose (para a resposta ao estresse), o principal é o **cortisol** (hidrocortisona), que também tem a função de reduzir as inflamações alergias, ao diminuir a permeabilidade dos capilares sanguíneos. Os mineralocorticóides (como o aldosterona) atuam no equilíbrio dos sais e água no corpo.

As glândulas adrenais são estimuladas pela área cerebral do hipotálamo (localizado no encéfalo, no Sistema Nervoso central, SNC). Situações de estresse hiperativam essas produções hormonais para a defesa. Segundo as observações das neurociências, situações de ameaça disparam o alarme da região central da amígdala. Esta encaminha impulsos nervosos para o tálamo (no encéfalo), que envia ao tronco encefálico um sinal do tipo: Acorda! E a norepinefrina é liberada pelo cérebro. O Sistema Nervoso Simpático envia sinais aos órgãos e músculos, preparando-os para a luta-ou-fuga. O hipotálamo (o regulador cerebral primário do sistema endócrino) prepara a glândula hipófise (pituitária) para que esta sinalize as glândulas adrenais para liberar os “hormônios de estresse” (adrenalina e cortisol). O que está acontecendo nesse momento com seu corpo? Aumento do batimento cardíaco, dilatação das pupilas, aumento do sangue nos músculos, dilatação pulmonar, elevação da pressão sanguínea, com riscos de doenças cardíacas, úlceras, hipertensão, arteriosclerose, diabete melito, câncer.

Para reduzir inflamações dos ferimentos, o cortisol reprime o sistema imunológico (e conseqüentemente, maior vulnerabilidade a infecções). Reações de estresse desencadeiam-se em dois modos circulares: ativam a amígdala, que produz mais cortisol; o cortisol reprime a atividade do hipocampo (área cerebral que normalmente inibe a amígdala); com isso, a amígdala desenfreada libera mais cortisol. A sexualidade é desativada, a salivação decresce, os movimentos peristálticos diminuem (gerando a constipação), as emoções se intensificam e mobilizam todo o cérebro para ação, que estimula a amígdala para o foco em informações negativas e intensas reações, que desencadeiam medo, raiva, violência. O aumento da ativação do sistema límbico (emocional) e endócrino enfraquece o controle executivo do córtex pré-frontal (PFC). É como um carro disparado, e o motorista vendo todos em volta como ameaças e perigos. Qual o preço dessa vida moderna estressante e disparada? (Hanson, 2009, pgs. 52-53)

Novamente aqui intervém beneficemente o treinamento da tranquilização (*samatha*), amorosidade (*metta*), plena atenção (para a visão clara, *vipassana*) e sabedoria (*pañña*) sobre os mecanismos de nossos processos mentais: do quê sinto ameaça? Por quê? Como reajo a essas situações? Com raiva,

apego, ignorância? O que está acontecendo com meu corpo nesses momentos? Quais sensações? Estou atento? Grudo nesses processos, alimentando-os em suas negatividades? Porque não deixar ir, com amorosidade e sabedoria? Liberta.

Sobre o sistema endócrino, restaria ainda falar do pâncreas e das gônadas. As gônadas (testículos e ovários) produzem os hormônios que regulam a reprodução, a sexualidade e o crescimento do corpo. Os testículos produzem o hormônio testosterona (condicionador do impulso sexual) e os ovários produzem o estrógeno (estimula o impulso sexual) e a progesterona (facilitador da gravidez). O pâncreas é uma glândula mista: em sua função exócrina, libera no duodeno suco pancreático, contendo várias enzimas digestivas; em sua função endócrina, produz os hormônios da insulina e glucagon. A insulina facilita a absorção de glicose pelas células (diminuindo a concentração de glicose no sangue), e forma e armazena no fígado o glicogênio, que será transformado, em situações de carência, em glicose no fígado pela estimulação do glucagon. O glucagon também atua na síntese de glicose presente em outros alimentos, por isso aumenta a concentração de glicose no sangue.

A baixa produção de insulina eleva a taxa de glicose no sangue com muita produção de urina (diminuindo a reabsorção de água pelos rins) e leva o organismo a degradar proteínas e gorduras para conseguir energia (gerando fraqueza), visto que a insuficiência de insulina torna as células pouco permeáveis à glicose. Esse distúrbio hormonal é o da diabete melito, um desequilíbrio na normalidade da taxa de glicose do sangue, regulada pela interação entre a insulina e o glucagon. Abro uma pergunta para pesquisa: o treinamento da plena atenção poderia de algum modo beneficiar o lide da diabete? Talvez não diretamente (no sentido de que meditar curaria a diabete), mas indiretamente é possível: a tranquilização mental e a clareza sobre a impermanência poderiam tornar a mente mais hábil e amorosa no lide desta doença, através da aceitação (não passiva ou conformista), distensão e disciplina terapêutica. Como em todas as doenças, há várias causas da diabete, e é possível que dentre elas haja componentes kármicos que se frutificam nesta vida enquanto distúrbios corporais. Abrir espaço para essa possibilidade de causação, ainda que possa ser uma causa secundária, ajuda a prática terapêutica de aceitação-intervenção saudável. Importante refrisar que aceitação não é sinônimo de conformismo resignado, mas de ver e estar na realidade como ela é, e responder, não com ações reativas movidas pela aversão, mas com ações sábias. Já foi dito por muitos mestres que a doença pode ser um caminho para o despertar da mente: tudo depende de se a

olhamos com reatividade aversiva (ou decepcionada) ou se com sabedoria e amorosidade. Isso tem a ver com o princípio sutil do “viver o próprio karma” (Pallis, 1986, p.13-34).

A existência condicionada é impermanente e insatisfatória. Para manter até certo nível de normalidade o corpo funcionando, milhares de processos corporais e mentais se movimentam momento a momento, nesse esforço por entre a precariedade e fragilidade existencial. Constantes ameaças afligem a sustentação do corpo, trazendo tensões e sofrimento. Este é um dos aspectos da Primeira Nobre Verdade apontada pelo Buddha. Nascemos por conta de nossa cobiça-sede de viver/experimentar sensações e desejos (*tanhã*); agora temos de lidar com um desses frutos kármicos: a luta pela preservação do corpo sob constantes ameaças internas e externas. Vírus, bactérias, ferimentos e muitos outros invasores que competem conosco por sobrevivência movida por impulsos de existir no samsara condicionado. Se essa competição fosse desenfreada, talvez não passássemos dos primeiros segundos de vida ainda no ventre materno. A existência condicionada seria talvez inviável se não houvesse o princípio oposto ao da devoração: as defesas do corpo, em seu sistema imunológico.

Resumidamente, segundo a concepção da Biologia ocidental moderna, constituem mecanismos de defesa corporal: pele e mucosas, células fagócitos e respostas inflamatórias. Dotada de uma camada queratinizada, a pele é uma primeira barreira defensiva, que conta com certa acidez gerada pelas glândulas sebáceas e sudoríparas. A segunda linha defensiva são as células-fagócitos que absorvem (fagocitam) os “invasores” do corpo. Leucócitos do sangue (os neutrófilos) ou vivendo nos tecidos (os macrófagos), deslocam-se para fagocitar as substâncias nocivas ao corpo. As respostas inflamatórias são defesas criadas pela presença da histamina, que dilata os vasos sanguíneos facilitando a saída dos leucócitos para a fagocitose.

Constituído de glóbulos brancos e seus órgãos produtores, o sistema imunitário combate em vários modos:

- na primeira linha, o combate direto fagocitador pelos macrófagos;
- os linfócitos T, na forma de auxiliares (CD4), e na forma de matadores (CD8), através do ataque direto às células infectadas por vírus, identificam as substâncias expostas pelos macrófagos e disparam o alarme;
- linfócitos B, combatem à distancia pela produção dos anticorpos (20% do plasma sanguíneo), que inativam as substâncias estimuladoras de sua produção, que serão fagocitadas pelos macrófagos e leucócitos.

Constituem órgãos do sistema imunitário:

A medula óssea: [produz os linfócitos T (migra ao **timo**, órgão sobre o coração, onde amadurece) e o B (amadurece na medula)]. Migram depois, e permanecem até sua ativação, nos **gânglios linfáticos** (contendo glóbulos brancos, localizados estrategicamente na entrada da via respiratória, no tubo digestivo, no pescoço, axilas, virilhas e na parede do intestino, que atacam as substâncias estranhas circulantes pela linfa) e no **baço**.

Localizado no lado esquerdo do abdômen, o baço tem várias funções:

- “Armazenamento de linfócitos e monócitos, dois tipos de leucócitos;
- Filtração do sangue para a remoção de microorganismos, substâncias estranhas e resíduos celulares;
- Destruição de hemácias envelhecidas, transformando a hemoglobina nelas contidas em bilirrubina, que é lançada na circulação, sendo posteriormente removida pelo fígado;
- Além disso, o baço ainda atua como um “banco de sangue de emergência”, pois armazena hemácias, lançando-as na corrente sanguínea em momentos de necessidade, como em um esforço físico intenso, por exemplo” (Amabis & Martho, 1998, pag. 520-521).

Segundo os autores acima referidos, a atuação do sistema imunitário se dá segundo três mecanismos diferentes:

- Imunidade humoral – através dos anticorpos (proteínas), cujas extremidades reconhecem e se ligam aos antígenos (substâncias estranhas indutoras dos anticorpos). Cada tipo de anticorpo se liga a um antígeno específico, inativando-o e facilitando sua destruição pelos fagócitos.
- Imunidade celular – através dos linfócitos T matadores, que lançam sobre as células anormais ou infectadas por vírus, uma substância destruidora, a **perforina**.
- Interleucinas - produzidas por macrófagos e os linfócitos T auxiliares, são proteínas que favorecem o reconhecimento das substâncias estranhas pelos linfócitos:
“Uma vez que um linfócito aprendeu a reconhecer o inimigo, as interleucinas fazem com que ele se multiplique. Assim, todas as células oriundas de um linfócito que reconheceu determinado antígeno herdam a capacidade de reconhecê-lo. Os linfócitos continuam a se multiplicar enquanto houver antígenos capazes de ativá-los. À medida que os antígenos são destruídos e

vão desaparecendo, o número de linfócitos especializados em combatê-los vai diminuindo.

Mesmo após uma infecção ter sido debelada, resta no organismo certa quantidade de linfócitos especiais, as **células de memória**, que guardam durante anos, em geral pelo resto da vida do organismo, a capacidade de reconhecer agentes infecciosos com os quais o organismo esteve em contato. Em caso de novo ataque, as células de memória são imediatamente ativadas e estimuladas a se reproduzir. Surge, então, em curto intervalo de tempo, um exército de células defensoras específicas” (Amabis & Martho, 1998, pág. 522).

Vacinas e soros são produzidos graças á compreensão desses processos. Os autores referidos apontam algumas dificuldades e doenças ligadas ao sistema imunitário:

- A rejeição a transplantes: devido à reação das proteínas do complexo maior de histocompatibilidade – MHC – reconhecedoras de células estranhas;
- Auto imunidade: por razões ainda desconhecidas, o corpo produz anticorpos contra componentes do próprio corpo, gerando doenças como artrite, problemas renais, febre reumática, artrite reumatóide;
- Alergias: causadas pelo anticorpo imunoglobulina G. Ligado a um tipo de célula do tecido conjuntivo (o mastócito), ao se contatar com as moléculas de substâncias alérgicas, libera histamina e com isso a inflamação. Alta sensibilidade a certas substâncias pode causar o choque anafilático, uma reação alérgica generalizada.
- Aids (Síndrome de Imunodeficiência Adquirida): causada pelo vírus HIV, que diminui fortemente os linfócitos T auxiliares (CD4), ativadores de outros linfócitos de defesa, tornando o organismo vulnerável aos antígenos mais comuns.

Os autores concluem apontando os riscos que o estresse físico e mental acarreta sobre o processo imunológico, deprimindo-o, fazendo com que a pessoa seja passível de doenças como o câncer, doenças que por sua vez se relacionam com estados emocionais depressivos.

Nesta complexa co-dependência entre fatores biológicos e processos mentais no sistema imunológico, pesquisas científicas serão valiosas para avaliar questões importantes: não estaria esta interpretação das ações imunológicas baseada num “modelo de guerra” advindo do pós-guerra da década de 50? Se esses processos de produção e ações imunológicas de defesa do corpo evidenciam uma sapiência que dirige os órgãos, as

substâncias defensoras e os comandos (reconhecer, combater, memorizar), qual a raiz fundante dessa sapiência? Apenas “mecanismos biológicos instintivos”? Como o sistema nervoso intervém nesse processo?

A perspectiva budista vê a mente como a cognitividade que dirige tanto a consciência como o corpo. É a mente que conhece, em suas atividades que mobilizam as sensações (*vedana*), a percepção (*sañña*), as formações mentais volitivas (*sankharas*) e a consciência (*citta*). É um desafio para a visão científica como investigar, com instrumentos de mensuração, essa determinação da mente no funcionamento do sistema imunológico. Questão de pesquisa difícil, sobre como os processos mentais condicionam essa sapiência imunológica. Do ponto de vista prático, o importante é saber como fortalecer mental e corporalmente o sistema imunológico.

Na pesquisa do projeto Shamata, sob a direção do Dr. Clifford Saron, principal pesquisador do Center for Mind and Brain - UC Davis, e do erudito Budista B. Alan Wallace, se busca explorar como o treinamento intensivo de três meses na prática de meditação afeta a cognição, o comportamento e a fisiologia. Segundo os pesquisadores, em sua avaliação de como alguns indicadores biológicos podem mudar como resultado do treinamento meditativo: “Um desses indicadores, telomerase, uma enzima que protege o material genético durante a divisão das células e que incrementa a viabilidade da célula, pode ser suprimida em resposta à aflição psicológica. Amostras de sangue obtidas ao final do retiro revelaram que a atividade da telomerase estava significativamente mais elevada nos participantes do retiro, (versus grupo de controle), e que a atividade da telomerase estava relacionada às mudanças no bem-estar induzidas pela meditação” (1).

Podemos encontrar uma afinidade entre a perspectiva budista e a homeopática, pois, como vimos no cap. 2, a Homeopatia considera que as doenças, e neste caso, as que envolvem o sistema imunológico, provêm do desequilíbrio mais interno, no Plano Dinâmico que governa a saúde geral do organismo humano, regulando os mecanismos de defesa. A Plena Atenção sobre o corpo, e mais especificamente nos órgãos desse sistema imunológico, trazendo para eles tranquilização, amorosidade e energia saudável, é um dos treinamentos hábeis de meditação. Outro aspecto saudável é o treinamento da purificação dos venenos mentais da cobiça, ódio e ignorância sobre a realidade condicionada e suas características de impermanência (*anicca*), insatisfatoriedade (*dukkha*) e impessoalidade (*anatta*).

Tranquilizando e purificando a mente, as energias mentais saudáveis se irradiam pelo Sistema Nervoso e o corpo como um todo, prevenindo e fortalecendo o sistema imunológico, ainda que não se saiba exatamente como o sistema nervoso atua no sistema imunológico. Mas se é dito que os estados mentais não saudáveis (estresse, tristeza, raiva, melancolia) deprimem o sistema imunológico, certamente isto indica (ainda que não se possa saber como) a forte correlação com o sistema nervoso, que por sua vez (na perspectiva da ciência budista) é correlato com a mente (outro ponto complexo).

Um outro aspecto importante (e difícil) de investigação científica é a da relação entre karma e imunologia: como os karmas (*kammas*) que determinam o renascimento condicionam esses processos imunológicos? Como limitam? Considerando se tratar de processos num plano sutil, talvez não seja possível mensurar com instrumentos empíricos essa complexa correlação. Ainda assim, considerando que karma é a ação volitiva intencional, que devido à lei de causa e efeito, gera efeitos nos processos mentais, podemos por inferência supor que as intenções (*cetana*) de nossas ações influenciam, mesmo que indiretamente, a vitalidade de nossos processos imunológicos. Nesse sentido, a qualidade do sistema imunológico se beneficiaria do cultivo do Nobre Óctuplo Caminho, a Quarta Nobre Verdade, que leva à cessação do sofrimento: compreensão hábil, pensamento hábil, fala hábil, ação hábil, modo de vida hábil, esforço hábil, plena atenção hábil, concentração hábil. E, inversamente, a negligência dessa compreensão e cultivo enfraquece o sistema imunológico, pois alimenta um modo de vida corporal e mental não saudável, do qual estados mentais e corporais como estresse, depressão, raiva, etc., são sintomas que, de um lado, nos alertam sobre as tentativas do Plano Dinâmico ativar o mecanismo de defesa possível para aquela pessoa naquele momento, mas por outro lado, são sintomas doentes, que se não superados, levam ao progressivo sofrimento e colapso da vida da pessoa.

Outro ponto importante de investigação: poderíamos propor que o sistema imunológico se processa momento-a-momento, dependente de causas e condições, e por isto é fortalecido (ou enfraquecido) momento-a-momento, ao mesmo tempo em que é condicionado pelo “armazenamento” de memórias e potencialidades, armazenamento condicionado pelos karmas? A importância e determinação do karma na qualidade do sistema imunológico é uma hipótese a ser examinada. A capacidade das células de memória de reconhecer a natureza química dos agentes infecciosos não seria uma qualidade da consciência mental (*citta*), por sua vez tendo o karma como um de seus fatores emergentes no processo cognitivo, que se dá momento-a-momento? É

importante esclarecer que as tendências kármicas não são apenas de caráter não-saudável, há as saudáveis. É graças a estas que ocorre o nascimento no estado humano, venturoso em relação a outros estados de maior sofrimento, como o estado animal ou estados infernais, segundo a cosmologia budista. Raro é o nascimento no estado humano, ensina o Buddha. E precioso, pois o intelecto nesse estado tem potencialidade para a libertação-iluminação. A questão é como usamos esse condição de ser humano: qual o sentido que imprimimos à nossa vida humana? Reforço da cobiça, ódio, ignorância, ou caminho da libertação dos ciclos de nascer e morrer (*samsara*), com todos os sofrimentos que eles encerram indefinidamente?

Outro ponto de investigação: haveria influências kármicas atuando no processo de auto-imunidade? Por que o corpo trabalha contra o corpo? Seria uma forma de auto defesa distorcida? Poderia ser expressão sintomática corporal de karmas auto-destrutivos? O cultivo da amorosidade, aceitação e resposta mental não-reativa pode ser de grande valia terapêutica para a reversão desse processo, de acordo com as causas e condições de cada pessoa. Fica posto este tema para a pesquisa científica sobre os efeitos da Meditação da Plena Atenção no sistema imunológico.

A própria questão das reações alérgicas poderia ser trabalhada com o apoio complementar da Meditação Plena Atenção. Não haveria, nessas reações alérgicas a certas substâncias, certa dimensão de aversão-irritação mental, na qual intervêm heranças kármicas? Reações alérgicas não poderiam ter uma dimensão de auto defesa não apenas química a certas substâncias, mas mental, em que sobrecargas de energias calóricas geradas por tensões mentais são descarregadas nos órgãos ou na pele? Nesse caso, bloquear essas reações poderia ser um caminho equivocado. Seria mais saudável permitir essa liberação, ainda que moderando com o alívio dos sintomas desconfortáveis.

O mesmo se aplicaria para o caso do sintoma da febre. É certo que permitir essa liberação exige aceitação de algum grau de desconforto e irritação, mas o apoio de medicamentos que ajam pela moderação (e não bloqueio) e o treinamento mental da tranquilização, amorosidade e clara compreensão sobre o corpo ajudam na superação das reações alérgicas. Também aqui as reações alérgicas podem ser um objeto de meditação, principalmente porque elas envolvem o lide com a aversão às sensações desprazerosas, a outra face da moeda, a do apego às sensações prazerosas. Este é o próximo tema que devemos examinar.

Notas

(1) <http://mindbrain.ucdavis.edu/labs/Saron/shamatha-project/overview>, **A**
Meditação e o Projeto Shamatha, www.acessoainsight.net.

Referências

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

Hanson, Rick, Mendius Richard. *The practical neuroscience of Buddha's Brain.* Happiness, love & wisdom. USA: New Harbinger Publications, 2009.

Henepola Gunaratana, Bhante. *Os Quatro Fundamentos da Plena Atenção.* São Paulo: Casa de Dharma, 2012.

Pallis, Marco. *Espectro luminoso del budismo.* Barcelona: Herder, 1986