

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

7

A Plena Atenção, a Percepção Sensorial e as Sensações

Arthur Shaker Fauzi Eid

Como se dá o processo sensorial através do qual percebemos a realidade? Quais suas bases neurofisiológicas? Como são produzidas as sensações? Como as sensações condicionam nossas reações a elas? E como o treinamento da Plena Atenção pode intervir de modo propício nesses processos?

Do ponto de vista das bases neurofisiológicas da percepção sensorial, temos quatro tipos principais de receptores sensoriais, segundo o estímulo captado: os quimiorreceptores (captadores de substâncias químicas no nariz e língua); os termorreceptores (para estímulos térmicos, pela pele); mecanorreceptores (estímulos mecânicos, como a compressão ou estiramentos – sob a forma de fonorreceptores, detectores de variações de pressão no ar, e estatorreceptores, detectores da posição do corpo na força da gravidade, como o exemplo do ouvido); e os fotorreceptores (captadores de estímulos luminosos). [Amabis & Martho, p. 487-88]

O processo perceptivo inicia-se pela captação de um estímulo: “um estímulo altera a permeabilidade da membrana plasmática da célula sensorial, nela gerando potenciais de ação, que se transmitem na forma de impulsos nervosos” [Amabis & Martho, p. 488]. Estes impulsos são transmitidos às áreas cerebrais afins, que interpretam os impulsos. Em outras palavras, no encontro dos objetos sensoriais com os órgãos dos sentidos, surge a consciência. Devido ao encontro entre o órgão sensorial e consciência, surge o contato (*phassa*) e a consciência correspondente: objeto visual/consciência visual; objeto sonoro/consciência auditiva; objeto olfativo/consciência olfativa; objeto gustativo/consciência gustativa; objeto tátil/consciência corporal. E ainda inclui-

se, nos ensinamentos budistas, os objetos mentais (pensamentos, memórias, imagens)/consciência mental, pois a mente é considerada um sexto sentido.

O processo cognitivo de um objeto passa por várias etapas: por exemplo, se o objeto sensorial é uma árvore, em uma série de momentos de consciência a mente compõe uma imagem progressiva com a totalidade de dados visíveis, e o que vemos é apenas um objeto-dado visível (conceito coisa). Em seguida, a consciência busca na memória do passado referências de similitude com os dados visíveis, para depois nomeá-la: árvore (conceito nome). Segundo o Ven. Silananda, para dizermos “vejo uma árvore”, uma série de processos cognitivos são necessários, cada um deles pode surgir talvez milhares de vezes (Ven. Silananda, 2003, p. 231). Veremos mais adiante que a consciência sensorial surge e desaparece momento a momento, junto com o surgimento e desaparecimento do contato com o objeto sensorial correspondente. Neste ponto, podemos levantar uma questão científica importante: são as áreas específicas do cérebro que interpretam e significam os impulsos nervosos, ou é a mente que, através dos suportes das áreas específicas do cérebro, percebe e significa os dados sensíveis? Esta questão específica se situa, de fato, dentro das atuais investigações neurocientíficas das relações cérebro-mente. Questão em aberto.

De todo modo, fato é que no momento do contato, vibrações surgem e são conduzidas pelos nervos até o Sistema Nervoso Central, onde estes sinais serão interpretados: “a percepção (*sañña*) é que torna essa vibração um objeto individual, como os pontos individuais de um desenho infantil. A percepção é que liga os pontos para formar uma imagem, uma figura. Quando os pontos se ligam, a figura fica colocada na página e damos o nome. Embora o nome não seja necessário, quando o objeto fica separado dos outros em sua volta, isso é a percepção, que faz a diferenciação das formas/figuras em realidades individuais. Se não houvesse percepção na mente, veríamos um labirinto de várias cores de uma dimensão”. (Bhante Rahula, 11/03/2011, retiro 2011, Casa de Dharma. Anotações).

Aqui tende a surgir novos problemas. Sucede que a percepção, como um dos cinco agregados (*khandhas*), é condicionada por múltiplos fatores: estresse, passado/futuro, emoções, pensamentos e reatividades. Percepções condicionadas criam opiniões, e reagimos de acordo com nossas opiniões formadas, carregadas de apego ou aversão: “Desde que nascemos, formamos percepções na mente. Dependendo de nossa formação, criamos nossa opinião sobre essas percepções. A percepção apenas surge como reação a uma sensação (*vedana*). Se a sensação do objeto é desagradável, o objeto da

percepção será visto como desagradável (o mesmo valendo, inversamente, para o objeto prazeroso). Padrões reativos se fixam na mente, mesmo que as coisas não sejam ruins em si. As percepções podem ter sido criadas em vidas passadas. Pensamos que queremos (ou não queremos) um objeto, mas o que queremos é a sensação que o objeto nos traz. O objeto não é tão importante, o que queremos/não queremos é a sensação prazerosa (ou rejeitar a sensação desprazerosa). Pois se o objeto parar de produzir aquela sensação prazerosa, não queremos mais aquele objeto (ou aquela pessoa). Devido à impermanência das sensações, mudamos nossas preferências” (Bhante Rahula, 2011).

As sensações fazem parte dos quatro agregados mentais (*nama*): sensação (*vedana*), percepção (*sañña*), formações mentais (*sankhara*, que inclui pensamentos, emoções, memórias, reações) e consciência (*viññana*). Junto com o agregado do corpo (*rupa*), formam os cinco agregados (*pañcakkhandha*), que convencionalmente chamamos de “pessoa”. Toda a questão do sofrimento advém de nossa identificação com os cinco agregados, e por isso se tornam os Cinco Agregados do Apego. Identificamo-nos com eles, como sendo “meu corpo”, “minhas sensações”, “minha percepção”, “meus pensamentos”, “minha consciência”. E geramos um senso de “eu”, nos identificamos com esse senso de identidade, nos apegamos a essa noção, e reagimos com aversão a tudo que ameaça a pseudo estabilidade e segurança desse “eu”. E sofremos. Por quê? Porque nos identificamos com esses cinco agregados que são insatisfatórios. E por que são insatisfatórios? Porque são impermanentes. Nossos desejos de permanência se conflitam incessantemente com a lei da impermanência, que segue na direção oposta de nossos desejos. Todo o treinamento da Plena Atenção é investigarmos o funcionamento desses cinco agregados em nossa vida diária: como nos relacionamos com nosso corpo? Com apego? Com aversão? Com indiferença? Como nos relacionamos com nossas sensações, percepção, pensamentos, consciência? Compreendendo, cuidando e não se identificando com eles, liberamos gradualmente a mente do apego a eles. E como isso se dá, do ponto de vista prático, com as sensações, que se ligam às nossas percepções, na maioria das vezes distorcidas?

Temos três tipos de sensações: agradável corporal (*sukha*) – agradável mental (*somanassa*); desagradável corporal (*dukkha*) – desagradável mental (*domanassa*); e indiferente ou neutra (*upekkha*). De acordo a cada sentido, teremos seis tipos de sensações a eles associadas, ou surgidas através deles. Examinemos primeiramente a sensação da dor. A dor é uma sensação desagradável, diante da qual nossos padrões mentais condicionados se

esforçam por rejeitá-la com aversão. Não queremos a experiência da dor, queremos afastá-la de nós.

Como se processa a Neurofisiologia? Através das fibras nervosas transmissoras, estímulos são conduzidos pela medula até o Bulbo. Aqui, reações corporais quase automáticas são produzidas pelo Sistema Nervoso Autônomo: aumento da pressão arterial, dos batimentos cardíacos, mudanças na respiração, sudorese. Os estímulos prosseguem para a região central do Tálamo, a estação retransmissora para a área da Amígdala, o portão para o Sistema Límbico, responsável pelas emoções.

Do Tálamo são enviadas para áreas superiores do córtex cerebral, envolvidas na atenção e significação, onde esses estímulos serão interpretados como sensações. O córtex somatossensorial e o córtex insular (a dobra profunda que divide os lobos temporal e frontal) permitem ao cérebro saber em qual parte do corpo a dor se origina; a parte anterior do córtex cingulado (ACC) gera o significado emocional da dor e a gravidade da lesão. Outras áreas também estariam ligadas a este processo: os córtices motor e motor suplementar (responsáveis pelo planejamento e execução do movimento; no caso, escapar dos estímulos dolorosos); o córtex parietal (volta a atenção para a ameaça), e o córtex frontal (significado da dor e o que fazer com isso) [‘O Livro do Cérebro’, 2, p. 112-115].

Este processamento, entretanto, não é rígido. Certos fatores mentais podem intervir na modulação da sensação, na percepção e resposta a esses estímulos dolorosos. De acordo com as observações científicas, as áreas cerebrais superiores podem enviar sinais nervosos que diminuam ou interrompam os sinais da dor, reduzindo a extensão da sensação dolorosa (“Meditação e a Dor”, em *A Meditação e a Ciência*, www.acessoainsight.net).

Aqui está presente um fator importante: **a atenção**. O córtex cingulado está envolvido no quanto de atenção é dada ao estímulo nervoso. Segundo as referências científicas acima citadas, há formas diversas, com efeitos opostos, no lidar com a dor, o chamado efeito placebo e nocebo. Trazendo a Plena Atenção e a Sabedoria diante da sensação dolorosa, diminuindo a resistência e barreira entre o “eu” e “a dor”, permitimos que ela se manifeste, não nos identificamos como sendo a “minha dor”, mas apenas como uma sensação desagradável, que tenderá a passar, por ser impermanente. Evitamos que a mente crie conceitualizações e cenários mentais trágicos, que desencadeiam reações emocionais aflitivas, pensamentos negativos, ansiedade, pois estes ativam o sistema de reatividade na Amígdala, que por sua vez incita o cérebro

de modo semelhante à experiência da dor. Resultado: intensificação da dor, sofrimento. [“O Livro do Cérebro” 2, p. 112-115; Bhante Gunaratana, 2002, p. 102-105]. A dor é dada, o sofrimento é opcional. Ou, segundo a didática fórmula apresentada pelo monge Bhante Rahula, $S = d \times r$ (Sofrimento é igual à dor vezes a resistência a ela). Se a dor é 5 e a reatividade é 10, experienciamos 50 de sofrimento. Se a dor é 100 e a reatividade é zero, o sofrimento é zero. Ou seja, sofrimento não é sinônimo de dor. Sofrimento é a reação à dor (dada). Podemos evitar até certo ponto condições que criem a dor, mas não podemos eliminá-la: tendo corpo há dor, em graus e circunstâncias variáveis. Mas o sofrimento, podemos superá-lo, com a Plena Atenção e a Sabedoria. Vendo a dor apenas como sensação, apenas como simples energia, vibração, ainda que desagradável, mas como impermanência (*anicca*), insatisfatoriedade (*dukkha*) e impessoalidade (*anatta*). Nenhum sujeito, apenas os cinco agregados, sem nenhum “eu-meu-mim”.

O controle consciente pela Plena Atenção não significa repressão a este processo sensorial, nem desviar a atenção ou distraí-la através de uma realidade virtual. Não é que a atenção desviada ou distraída (experiência pela qual se procura deixar menos atenção para o processamento cerebral dos sinais dolorosos) seja negativa em si, muitas vezes até podemos fazer uso desse expediente. Mas como hábito tem eficácia circunstancial, pois os padrões mentais de reatividade permanecem inalterados. A Plena Atenção e a Sabedoria atuam pelo relaxamento, aceitação, investigação e não-identificação, que com isso atuam mais profundamente nos padrões de processamento do córtex, diminuindo os estímulos nessa área, aumentando a tolerância e resistência à dor, e abrindo portas para a compreensão da natureza frágil da existência condicionada e a libertação da mente. Mas lembremos: são processos de treinamento gradual e o bom senso e adequação progressiva aos nossos limites são fundamentais.

A experiência do prazer é o outro lado da moeda sensorial: queremos os prazeres sensoriais, investimos muito esforço para conseguí-los; quando conseguimos nos apegamos e não queremos que terminem. Como se processa nossa relação entre desejo e recompensa? Para muitos de nós, a felicidade é vista (e buscada) como sinônimo de maximização das experiências prazerosas, agradáveis. E há toda uma ideologia atual para induzir em nossa mente esse modelo: compre, consuma, sacie seus desejos, isto é felicidade, realização. Há profissionais altamente treinados em vender desejos.

Do ponto de vista neurofisiológico, tudo começa com o estímulo. O desejo é visto segundo dois ângulos: o querer (seria uma necessidade real) e o gostar (obtenção do prazer). Já neste início podemos ver, nesta dupla face do desejo, que “necessidade” não obrigatoriamente é sinônimo de “prazer”, mas também que “necessidade” não precisa obrigatoriamente rejeitar o prazer decorrente. A questão é: com qual critério de prioridade nos relacionamos com os objetos? Veja que essa pergunta importante já é um treinamento de Plena Atenção, e tem na sua base outra pergunta fundamental: qual é o modelo de felicidade que temos? Esse modelo é baseado na ignorância sobre a natureza impermanente das coisas, e que nos trará sofrimento, ou é baseado na sabedoria que conduz à felicidade duradoura?

O estímulo pode ser provocado por vários fatores: uma necessidade real (por ex. a necessidade de se alimentar gera estímulo cerebral para a busca de alimentos), ou um desejo provocado por contato com um objeto agradável que nos traga prazer, ou por queda de glicose, carência afetiva, buscas de compensação diante de perdas, frustrações, etc. O estímulo envolve uma antecipação, uma expectativa de recompensa; esta por sua vez é condicionada pelo tipo de aprendizado e memória que temos sobre experiências anteriores. E aprendizado e memória por sua vez são condicionados pelo grau de ignorância (*moha*) ou sabedoria enraizada em nossa mente. Tendemos a não ter uma visão clara dos elos desse processo que se move muito rápido em nosso corpo e mente.

O estímulo desencadeia a necessidade, o desejo, que é notificado pelo sistema límbico. O desejo é registrado como desejo consciente no córtex cerebral, que orienta o corpo a agir para a realização do desejo. Sob orientação do córtex cerebral, ações corporais são desencadeadas, e as ações retornam sinais ao sistema límbico, que libera neurotransmissores semelhantes a opióides: “A expectativa de recompensa aumenta o fluxo de sangue cerebral na amígdala e no córtex órbito-frontal, indicando atividade no núcleo accumbens (que libera dopamina) e no hipotálamo (rico em receptores de dopamina)... neurotransmissores elevam os níveis de dopamina em circulação, gerando sensação de satisfação” (“O Livro do Cérebro”, 2, p. 136).

Se a questão da busca do prazer ficasse apenas nesse nível, qual o problema, poderíamos nos perguntar? Tenho necessidade, conjugo com o prazer, vou em busca, consigo, experiencio satisfação, fico feliz. Mas o problema não pára aí. Pelo fato das sensações serem impermanentes, a sensação prazerosa é seguida pela experiência da sensação desagradável, a falta, a insatisfatoriedade. Ao apego segue-se a aversão e seus irritantes

psíquicos. A questão do desejo-recompensa-felicidade é o cerne dos ensinamentos do Buddha, pois é em torno do desejo que está o problema da existência. Nossa mente condicionada não vê, e não quer ver, as duas faces da correlação entre desejo sensorial e felicidade. Só vemos o lado gratificante (*assada*). Qualquer coisa que tente interferir em nosso modelo desejo=felicidade, é vista e rejeitada como moralismo, repressão, obscurantismo, invasão dos nossos direitos à felicidade = prazeres maximizados. Corremos atrás dos desejos sensoriais, algumas vezes conseguimos experienciar alguns prazeres, mas eles se vão, e nos vemos novamente diante dessa sede insaciável, *tanhã*. Não vemos esse lado ardiloso (*adinava*) que nos aprisiona, o anzol escondido na isca. Por isso o Buddha associa essa sede com o fogo, uma queimação na mente. O fogo queima, consome, transforma tudo em cinzas, e busca novos combustíveis, nos empurrando atrás de novos objetos e pessoas que nos sejam fontes dessa experiência. Como o burro que corre atrás da cana de açúcar amarrada à sua frente e nunca alcança, e no final cai morto de exaustão e fome.

Em um importante sutta chamado *Magandiya Sutta*, do Majjhima Nikaya (MN 75), Buddha dialoga com o filósofo Magandiya, defensor do hedonismo, filosofia que pensa o significado da vida como busca do prazer. Nesse sutta, Buddha procura mostrar para Magandiya que a questão não é os prazeres sensuais em si, mas a ânsia e o apego a eles, mantendo a mente prisioneira dessa forma de satisfação, qual uma febre, uma drogadicção, com todos os sofrimentos decorrentes dessas dependências, não apenas mentais, mas também químicas, corporais. Buddha usa didaticamente símiles drásticos, com o da aflição da lepra, para trazer o conhecimento sobre a natureza ilusória desses apegos. Não é que o Buddha ignorasse a satisfação que os prazeres sensuais trazem, pois se não trouxesse alguma satisfação, quem empenharia esforços em consegui-los? A questão é que são impermanentes, e por isso mantêm a insaciedade intacta em seu nível mais profundo, e reforçam o padrão de apego e sofrimento.

Quando tocamos nesse ponto, é frequente surgir na mente a pergunta: mas sem a busca do prazer sensorial, que sentido restaria para a vida? Como é possível viver sem desejos? A vida não seria com isso insossa, deprimida? Por debaixo desse receio, compreensível até certo ponto, está outra visão equivocada, gerada pelo apego e ignorância: até hoje, tudo que entendemos como felicidade é isso: felicidade é sinônimo de busca de prazer sensual. Portanto, só existiria isto. É como se passássemos nossa vida num deserto, comendo cactus, e achando isso a fina iguaria. Então alguém chega e nos diz:

Êi! Há um oásis ali diante, com água cristalina, sombra e frutas sublimes. Vá lá, veja por si mesmo!

Buddha mostra que há outros níveis mais sutis de deleite que podem ser alcançados, em direção à felicidade duradoura, Nibbana:

“Suponha, Magandiya, que houvesse um leproso, com feridas e bolhas no seu corpo, sendo devorado por vermes, coçando com as unhas as crostas abertas de suas feridas, cauterizando seu corpo com pedaços de carvão em brasa. Então seus amigos e companheiros, e seus parentes, trouxessem um médico para lhe tratar. E médico faria um remédio para ele, e através disso o homem ficaria curado da lepra, e ficaria bem e feliz, independente, mestre de si mesmo, podendo ir aonde quisesse. Então ele visse outro leproso com feridas e bolhas no seu corpo, sendo devorado por vermes, coçando com as unhas as crostas abertas de suas feridas, cauterizando seu corpo com pedaços de carvão em brasa. O que você pensa, Magandiya? Aquele homem teria inveja daquele leproso pelo uso do carvão em brasa ou de seu remédio?

Não, Mestre Gotama. Porque isto? Por que quando há doença, um remédio precisa ser feito, e quando não há doença, o remédio não precisa ser feito”.

Buddha mostra que ele também, quando ainda vivia a vida familiar, deleitava-se nos prazeres sensoriais, mas que depois, tendo compreendido como realmente era a origem, o desaparecimento, a gratificação, o perigo e a possibilidade do escape dos prazeres sensoriais, abandona essa ânsia por eles, conseguindo a paz interior. E que ele não invejava aqueles que ardiam na busca desses prazeres sensoriais, pois que ele encontrara um deleite que está para além desses prazeres, para além desses estados não saudáveis, que ultrapassa inclusive os deleites celestes (MN 75, 11-13, 2004, p. 610-611).

As sensações prazerosas materiais têm subjacente a tendência do apego, as desagradáveis materiais têm subjacente a tendência à aversão, e as neutras-indiferentes têm subjacente a tendência à confusão ou cobiça sutil. Mas há também as sensações não materiais, espirituais. Assim, as sensações espirituais prazerosas podem provir do deleite (*pit*), alegria (*sukha*), paz (*khantī*), trazidas pela concentração ou devoção. As sensações espirituais desagradáveis podem provir de percepções de que nossa prática ainda enfrenta certos obstáculos em seu progresso, exigindo de nós revermos a prática e perseverar. As sensações espirituais neutras se referem aos estados de equanimidade mental (*upekkha*), o que é bem diferente da indiferença,

expressão da ignorância e insensibilidade fria diante da realidade e do sofrimento dos outros. A equanimidade, pelo contrário, é um estado de equilíbrio, uma das mais altas virtudes, pela qual nos sensibilizamos com o sofrimento; podemos agir com compaixão e sabedoria, mas sem sermos arrastados no sofrimento, nosso ou dos outros. Seria como a atitude equilibrada do guarda-vidas, atento aos descuidos dos banhistas, orientando-os, alertando-os, socorrendo-os quando necessário, mas sem se afundar no debater-se daqueles que ele socorre.

Trazendo agora para o nível prático: colocamos a Plena Atenção no foco de nossa respiração, e procuramos perceber em nosso corpo e mente quando surge alguma sensação, se é agradável, desagradável ou neutra, que estados mentais acompanham essas sensações: Apego? Aversão? Indiferença? Com plena atenção e sabedoria percebemos o surgimento na mente dessa busca de experiência das sensações agradáveis, e o que fazem em nosso corpo e mente. Com plena atenção e sabedoria percebemos o seu desaparecimento, e o que acontece em nosso corpo e mente em seguida. Uma das formas de treinamento para lidar e superar o forte apego aos prazeres sensuais é a contemplação das impurezas do corpo, através da contemplação das partes do corpo, ensinada pelo Buddha no Satipatthana sutta, em que aprendemos a visualizar e contemplar cada uma das partes do corpo, em sua forma, cor, localização e sua natureza impermanente:

Reflexão sobre as Impurezas do Corpo

“Novamente, *bhikkhus*, um *bhikkhu* reflete sobre esse mesmo corpo de baixo para cima a partir da sola dos pés, e de cima para baixo a partir do topo da cabeça, limitado pela pele e repleto de diversas impurezas assim:

Existe neste corpo:

Cabelo, pelo do corpo, unhas, dentes e pele;
Carne, tendões, ossos, medula e rins;
Coração, fígado, diafragma, baço e pulmões;
Estômago, intestino, peritônio, fezes e cérebro;
Bile, catarro, pus, sangue, suor e gordura;
Lágrima, linfa, saliva, muco, gordura das juntas e urina.

Como se houvesse um saco com abertura dupla, cheio de vários tipos de grãos, tais como arroz, arroz com terra, arroz com casca, palha de arroz, ervilha, gergelim, e um homem com boa visão o abrisse e examinasse e dissesse: “Isto é arroz, isto é arroz com terra, isto é arroz com casca, isto é palha de arroz, isto é ervilha, isto é gergelim”. Da mesma forma, *bhikkhus*, um *bhikkhu* reflete sobre seu corpo, de baixo para cima a partir da sola dos pés, de cima para baixo a partir do topo da cabeça, limitado pela pele e repleto de diversas impurezas: “Existem nesse corpo cabelo, pelo do corpo, unhas, dentes e pele; carne, tendões, ossos, medula e rins; coração, fígado, diafragma, baço e pulmões; estômago, intestino, peritônio, fezes e cérebro; bile, catarro, pus, sangue, suor e gordura; lágrima, linfa, saliva, muco, gordura das juntas e urina.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou permanece contemplando o corpo no corpo tanto internamente como externamente.

Permanece contemplando no corpo os seus fatores de aparecimento, ou permanece contemplando no corpo os seus fatores de dissolução, ou permanece contemplando no corpo tanto os fatores de aparecimento como os de dissolução.

A plena atenção de que “existe apenas o corpo” se estabelece. A plena atenção se estabelece apenas com a abrangência necessária para se aprofundar o conhecimento e a própria plena atenção.

Permanece despreendido de tudo que diz respeito ao apego e à visão errada. Não se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo”.

(Baseado no texto do Venerável U Silananda,
The Four Foundations of Mindfulness, Boston, Wisdom, 2002).

Investigamos quais sensações e desejos são inábeis, quais nos prendem ao ciclo do samsara e do sofrimento; ao invés de negar ou tentar rigidamente suprimir a experiência dos prazeres sensoriais, procuramos substituir progressivamente por deleites mais sutis, desejos mais sábios. E o que seriam desejos sábios? As aspirações não contaminadas pela cobiça, ódio e ignorância; aspirações que provêm de relações mais amorosas consigo e com o mundo, deleites mais refinados que emergem dos estados mais profundos da mente, propiciados pela concentração e cultivo das qualidades saudáveis inatas da mente, como a amizade amorosa, a compaixão, a alegria pelo sucesso dos outros, a equanimidade, a sabedoria, a restrição vigiada dos sentidos e suas portas, através das quais os contatos se dão, com o surgimento das sensações e do desejo inábil.

Mesmo os deleites mais sutis, ainda são deleites. A longo prazo, trata-se de desapegarmos totalmente de qualquer expectativa de deleite. Em um nível mais confrontante de treinamento para o desapego ao sensualismo e o corpo, Buddha recomenda a contemplação da morte, da decomposição do corpo como a verdade sobre a impermanência do corpo, de modo a contrabalancearmos a versão unilateral das “vantagens” (*assada*) do desejo sensual e apego ao corpo, com a visão das “desvantagens” (*adinava*) do corpo material, reveladas pela contemplação do corpo em decomposição:

“As Nove Contemplações do Cemitério

Novamente, *bhikkhus*, quando um *bhikkhu* vê no cemitério um corpo morto depois de um, dois ou três dias após a morte, inchado, lívido, jogado em uma vala, compara seu próprio corpo a esse: “Na verdade, este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual a esse outro, não está isento desse destino”.

Assim ele permanece contemplando o corpo no corpo internamente, ou permanece contemplando o corpo no corpo externamente, ou permanece contemplando o corpo no corpo tanto externamente como internamente.

Permanece contemplando no corpo os seus fatores de aparecimento, ou permanece contemplando no corpo os seus fatores de dissolução, ou permanece contemplando no corpo tanto os fatores de aparecimento como os de dissolução.

A plena atenção de que “existe apenas o corpo” se estabelece. A plena atenção se estabelece apenas com a abrangência necessária para se aprofundar o conhecimento e a própria plena atenção.

Permanece despreendido de tudo que diz respeito ao apego e à visão errada. Não se apega a nada do mundo dos cinco agregados do apego.

Assim é como um *bhikkhu* permanece contemplando o corpo no corpo...”

(Baseado no texto do Venerável U Silananda, *The Four Foundations of Mindfulness*, Boston, Wisdom, 2002).

Como esse processo é bastante exigente, procuramos caminhar gradualmente. Contemplamos o corpo, e as sensações, não para criarmos uma aversão ao corpo. Continuamos a cuidar dele com zelo, para que seja saudável, porém trazendo a visão realista sobre sua impermanência, bem como a das sensações que surgem na mente a partir do contato com os objetos sensoriais. Do mesmo modo que em relação com ao lide com a dor, o lide com as experiências sensoriais prazerosas e agradáveis é um processo de

treinamento gradual. Experimente e veja. Relembrando, sempre mantendo o bom senso e a adequação progressiva às nossas possibilidades e limites. Escala, escada, rumo a Nibbana, a felicidade duradoura.

Referências

Amabis, J. Mariano; Martho, Gilberto R. *Biologia dos organismos*. Vol. 2. SP: Editora Moderna, 1998.

Analayo. *Satipatthana. The Direct Path to Realization*. Cambridge: Windhorse Publications, 2008.

Bhante Rahula. *Anotações* .11/03/2011, retiro 2011, Casa de Dharma.

Bhikkhu Ñanamoli, Bhikkhu Bodhi (trads). *The Middle Length Discourses of the Buddha. A New Translation of the Majjhima Nikaya*. Boston: Wisdom Publications, 2004.

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

_____ *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications, 2002.

Meditação e a Dor, em *A Meditação e a Ciência*, www.acessoaoinsight.net

O Livro do Cérebro. Sentidos e emoções. Vol 2. SP: Duetto, 2009.

U Silananda, Sayadaw. *The Four Foundations of Mindfulness*. Boston: Wisdom Publications, 2002.

_____ *La Matéria (Rupa)*. Notas de Clase # 7. Curso Introductorio de Abhidhamma. Mexico: Publicaciones Fondo Dhamma Dana. Centro Mexicano del Buddhismo Theravada A.C, 2003