

# Meditação da Plena Atenção, Neurociências e Saúde

## A Consciência, as formações mentais e o Sistema Nervoso: O processo cognitivo e a formação dos karmas

Arthur Shaker

Momento a momento, a consciência surge e desaparece, junto com os fatores mentais que tingem nossa experiência mental, dependente dos fatores saudáveis ou não saudáveis. Havendo consciência dos objetos, há o contato.

Não é difícil percebermos a momentariedade impermanente dos processos corporais, ou das sensações e percepções. Mas por que é difícil percebermos a impermanência da consciência? Nossa percepção tende a considerar que a consciência é uma realidade contínua e permanente, e que o que apenas mudaria seriam os conteúdos da consciência. Não vemos com clareza a impermanência da consciência, em parte devido à nossa baixa concentração e plena atenção, mas também porque a velocidade da mudança da consciência é extremamente rápida, por isso a sensação de estabilidade e fixidez da consciência. Buddha dizia que num piscar de olhos há milhões de momentos de consciência, surgindo e desaparecendo. Imagine as pás de um ventilador: quando paradas, podemos vê-las como objetos distintos, mas quando em movimento percebemos apenas como uma circunferência difusa. Com a consciência seria algo semelhante.

Quais tipos de fatores mentais acompanham momento a momento a consciência? Os fatores mentais (*cetasika*) são como que o séquito que sempre vêm junto com o rei. Auxiliam a consciência como funções específicas na cognição operada pela consciência. Esses fatores aparecem de modo mais detalhado nos tratados do Abhidhamma (1). São elencados cinquenta e dois fatores mentais:

- 7 Universais (presentes em todo momento de consciência):
  1. Contato
  2. Sensação
  3. Percepção
  4. Volição
  5. Unicidade num único ponto
  6. Faculdade vital
  7. Atenção
  
- 6 Ocasionais
  1. Pensamento aplicado
  2. Pensamento sustentado
  3. Decisão
  4. Energia
  5. Extase
  6. Aspiração
  
- 14 Não saudáveis
  1. Delusão
  2. Ausência de vergonha moral
  3. Destemor moral
  4. Inquietação

5. Cobiça
  6. Entendimento Incorreto
  7. Presunção
  8. Raiva
  9. Inveja
  10. Avareza
  11. Preocupação
  12. Preguiça
  13. Torpor
  14. Dúvida
- 25 Saudáveis e Belos
    1. Convicção
    2. Atenção Plena
    3. Vergonha moral
    4. Temor moral
    5. Não-cobiça
    6. Não-raiva
    7. Neutralidade mental
    8. Tranquilidade no corpo mental
    9. Tranquilidade na consciência
    10. Leveza do corpo mental
    11. Leveza da consciência
    12. Maleabilidade do corpo mental
    13. Maleabilidade da consciência
    14. Manuseabilidade do corpo mental
    15. Manuseabilidade da consciência
    16. Proficiência do corpo mental
    17. Proficiência da consciência
    18. Retidão do corpo mental
    19. Retidão da consciência
    20. Linguagem correta
    21. Ação correta
    22. Modo de vida correto
    23. Compaixão
    24. Alegria altruísta
    25. Faculdade da sabedoria (2)

Um dos importantes fatores mentais é a volição, intenção (*cetana*). É a intenção da ação (física, verbal ou mental) que confere a qualidade saudável ou não-saudável da ação. É um fator importante porque é a ação volitiva que é o karma, e experienciaremos mais cedo ou mais tarde os frutos da ação kármica (*vipakacitta*). Karma (*kamma*) é um tema complexo e relativamente mal compreendido, equivocadamente interpretado como uma espécie de fardo, maldição, um “destino implacável, cruel e inexorável”. Compreender corretamente o karma é compreendê-lo como ação volitiva, cuja intenção (saudável ou não saudável) gera frutos saudáveis ou não saudáveis, a serem experienciados como estados mentais de sofrimento (*akusala vipakacitta*) ou felicidade (*kusala vipakacitta*).

Como se dá o processo cognitivo da mente, em cada momento de consciência? Segundo o Abhidhamma, em cada momento de consciência há 17 sub-momentos, cada qual realizando certa função no processo cognitivo mental. Resumidamente, quando um objeto (visual, sonoro, olfativo, gustativo, tátil ou mental) contata o órgão sensorial correspondente e há a atenção da consciência naquele momento, surge a consciência momentânea correspondente. E dependendo de quais dos fatores mentais estejam presentes nesses sub-momentos do processo cognitivo, experienciamos estados mentais saudáveis ou não-saudáveis, sofrimento ou felicidade. E como podemos aplicar essa compreensão conceitual em nosso treinamento da Meditação da Plena Atenção? Treinando a concentração e plena atenção inicialmente em objetos mais perceptíveis, como o corpo, as sensações, ganhamos progressivamente mais habilidade para contemplarmos o que ocorre em nosso corpo e mente em cada momento, observando silenciosamente: isto que surge, é saudável? Não-saudável? Devo alimentar? Abandonar? Iremos ganhando clareza em níveis mais sutis, refinados de nossa realidade física e mental, uma maior compreensão pela visão direta de nossos pensamentos, intenções sutis que brotam de camadas subconscientes. Assim, podemos aceitar o que surge, e decidirmos se queremos reforçar ou abandonar aquele padrão de pensamento e emoção. Ao invés de reagirmos automaticamente, podemos responder com sabedoria e amorosidade, e com isso trabalhamos progressivamente pelo enfraquecimento de padrões kármicos não- saudáveis, e fortalecemos aqueles padrões saudáveis, que irão produzindo estados mentais de maior felicidade , libertando a mente do sofrimento.

Nesse processo de refinamento e aprofundamento no conhecimento, desenvolvemos sabedoria e desapego. Compreendemos que o apego gera sofrimento, ansiedade, medo, tensões no corpo e na mente. Mas atenção: nesse processo de treinamento, enfrentamos muitas dificuldades, devido à presença de raízes não-saudáveis na mente. Os anticorpos da saúde mental enfrentam inicialmente os vírus mais grosseiros e comuns: os cinco obstáculos (*nivarana*) do torpor e preguiça, da dúvida, da animosidade aversiva (a má vontade, ou vontade doentia, raivosa, ressentida), da agitação e preocupação e do desejo sensual, que impedem temporariamente a concentração:

“ sutta p.13)

Como praticar?

“Ao sentar para meditar ..... focalizada na respiração” BG, resumo palestras, p.20-21).

Em um nível mais profundo, estão os grilhões, mais enraizados, com os quais temos de trabalhar progressivamente, para sua erradicação:

(BG, Mod IV, p. 14 “O meditador plenamente atento.....ao samsara” (p.15) (para mais detalhes, veja p. 15-20?)

## Notas

(1) O Abhidhamma Pitaka, com sete volumes, é uma das três Coleções, Cestas (*Pitaka*), que junto com o Vinaya Pitaka (Compendio de cinco ou seis volumes, das regras da disciplina para monges, monjas e leigos) e o Sutta Pitaka (Compêndio de cerca de trinta e três volumes dos ensinamentos do Buddha na forma de palestras/sermões (*suttas*),

formam o Cânone budista Theravada (*Tipitaka*), na língua Páli. Durante os 45 anos de ensinamentos, Buddha proferiu 84 mil sermões, o que daria cerca de 5 sermões em média por dia, entre sermões curtos, médios e longos. Sobre este tratado, veja: Bhikkhu Bodhi (ed). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*. The Abhidhammatha Sangaha of Acariya Anuruddha. Kandy, Sri Lanka: BPS, 1993.

(2) Para mais detalhes do significado de cada fator mental, veja *Um Ensaio do Abhidhamma, II. Compendio dos Fatores Mentais*. [www.acessoainsight.net](http://www.acessoainsight.net)