

## **Meditação da Plena Atenção, Neurociências e Saúde**

**11**

### **A Consciência e o Eu**

Arthur Shaker Fauzi Eid

Quando as emoções e estados mentais aflitivos constroem nosso coração e mente com certo grau de sofrimento, nos sentimos compelidos a buscar superá-los, e a meditação surge como uma via útil.

Durante muitas fases de nossa prática da plena atenção, nos sentimos motivados por esse senso de “eu estou meditando, eu estou conseguindo diminuir o sofrimento através de um manejo mais saudável do meu corpo, das minhas sensações das minhas emoções, e dos meus pensamentos”. Ganhamos mais confiança e habilidade para percebermos e intervirmos em nosso corpo, sensações, percepções, emoções e pensamentos, em um caminho de saúde mais equilibrado. Então nos deparamos com um dos grandes e inesperados obstáculos, quando somos convidados a contemplar nossa consciência: quem sou eu? Sou este sujeito-consciência que contempla os objetos corpo-sensação-percepção-pensamento?

Agregado da consciência é o mais difícil de lidar não só porque muda muito rapidamente, criando essa sensação (ilusória) de continuidade e permanência, mas principalmente porque é pela atividade da consciência que criamos esse senso de um “eu-sujeito”. Criamos um senso de identidade “eu mesmo permanente” colado na consciência. Mas se esta consciência está sempre surgindo e desaparecendo, impermanente, qual desses “eus” sou “eu”? O “eu” quando “eu tinha 5 anos? Vinte anos? Hoje?” E mesmo quando aceitamos que em nosso percurso de vida, estamos mudando desde que nascemos, ainda assim acreditamos que são mudanças de conteúdos dentro de uma mesma substância fixa, do “meu eu” que tem nome e personalidade com os quais nos identificamos como sendo “eu mesmo”, “minha alma”, “meu espírito”. Somos capazes de aceitar que nossa casa feita de corpo, sensações, percepções e formações mentais está precisando de reformas e limpezas, mas nos identificamos com o senso de “eu-casa”. Temos medo de perder o apoio e

a segurança de um “eu-chão”. Pressionados pelo sofrimento e percepção da fragilidade e fugacidade da vida, buscamos alternativas espirituais para conseguir um “eu espiritualizado”, um “eu evoluído”, largar o “pequeno eu” e desenvolver o “grande Eu”.

Um dos importantes diferenciais, senão o maior, dos ensinamentos do Buddha é a realização da natureza ilusória de um suposto “eu-ego” como entidade permanente. O “eu-ego” é uma construção ilusória da mente. É preciso que investiguemos essa ilusão, vermos que os fenômenos mentais são impessoais, “não-eu”, *anatta*. Há consciência, mas nenhum sujeito por detrás da consciência. Apenas processos corporais e mentais, em constante fluxo de mudanças. É isto que progressivamente a treinamento da Meditação da Plena Atenção quer nos convidar a investigar por nós mesmos. Pelo insight, vemos que a raiz mais profunda de todo nosso sofrimento é o apego a esse senso de “eu-ego”. Mas o quê as Neurociências têm a dizer sobre esse senso de individualidade? Teria uma base no cérebro?

Tomaremos como ponto de partida as instigantes proposições de Ramachandram, renomado neurocientista e pesquisador. Suas observações são desafiadoras, por isso usarei de citações relativamente longas, de seu livro “Fantasmas do Cérebro”, de modo a tentar ser o mais fiel à sua linha de argumentação. Pedimos ao leitor certa paciência para acompanhar esse percurso às vezes exigente em demasia. No cap. 12, que considero o mais pertinente ao nosso tema, o autor assim inicia:

“Na primeira metade do século XXI, a ciência enfrentará seu maior desafio tentando responder a uma pergunta impregnada de misticismo e metafísica durante milênios: Qual é a natureza do eu, da individualidade? Como alguém que nasceu na Índia e se criou na tradição hindu, ensinaram-me que o conceito de indivíduo – o “eu” dentro de mim que é separado do universo e se empenha numa altaneira inspeção do mundo em torno de mim – é uma ilusão, um véu chamado *maya*. A busca de esclarecimento, diziam-me, consiste em levantar esse véu e perceber que você é realmente “Um com o cosmos”. Ironicamente, após extenso aprendizado em medicina ocidental e mais de 15 anos de pesquisas sobre pacientes neurológicos e ilusões visuais, cheguei ao entendimento de que há muita verdade nisso - que a idéia de uma única individualidade unificada “que habita” o cérebro pode ser de fato uma ilusão” (Ramachandram, 2004, p.287)

Prosseguindo:

“Tudo que tenho aprendido no estudo intensivo de pessoas normais e pacientes que tiveram lesões em várias partes de seus cérebros aponta para uma ideia empolgante: que você cria sua própria “realidade” a partir de fragmentos de informações, que o que você “vê” é uma representação confiável – mas nem sempre acurada – do que existe no mundo, que você é completamente inconsciente da grande maioria dos fatos que se desenrolam em seu cérebro. Na verdade, a maior parte de suas ações é realizada por uma hoste de zumbis inconscientes que existem em pacífica harmonia com você (a “pessoa”) dentro do seu corpo!” (Ramachandram, 2004, p.288)

Ramachandram interpreta as atividades cerebrais como feitos por zumbis (no sentido de serem inconscientes). Não vejo porque personalizar funções fisiológicas. Na perspectiva budista, não encontramos a noção de “inconsciente”: a mente impessoal rege o corpo em todos os seus níveis, ainda que não percebamos isto com clareza, devido à ignorância e baixa concentração.

Prosseguindo:

“Contudo, muitas pessoas acham inquietante que toda a riqueza de nossa vida mental – todos os nossos pensamentos, sentimentos, emoções, até mesmo o que consideramos nossos eus íntimos – nasça inteiramente da atividade de pequenos feixes de protoplasma no cérebro. Como é possível isto? Como poderia algo tão profundamente misterioso como a consciência surgir de um naco de carne dentro do crânio? O problema de mente e matéria, substância e espírito, ilusão e realidade, tem sido uma grande preocupação da filosofia oriental e ocidental há milênios, mas pouca coisa de valor duradouro tem surgido. (...) Não vou fingir ter resolvido estes mistérios, mas penso realmente que há uma nova forma de estudar a consciência, tratando-a não como uma questão filosófica, lógica ou conceitual, mas como um problema empírico”. (Ramachandram, 2004, p.288)

Reencontramos aqui a suposição recorrente da consciência como apenas uma emanção cerebral, um epifenômeno gerado por um fluxo de íons e correntes elétricas da rede neural, concepção que já analisamos em capítulos anteriores. De qualquer modo, como o autor pretende tratar a consciência como problema empírico?

Em primeiro lugar, sugerindo que “a consciência nasce não do cérebro inteiro, mas de certos circuitos cerebrais especializados que realizam um estilo particular de computação. Para ilustrar a natureza desses circuitos e as computações especiais que realizam, recorrerei aos muitos exemplos de psicologia perceptiva e neurologia que já examinamos neste livro. Estes exemplos mostrarão que o conjunto de circuitos que corporifica a nítida qualidade subjetiva da consciência reside principalmente em partes dos lobos temporais (como a amígdala, o septo, o hipotálamo e o córtex insular) e numa única zona de projeção nos lobos frontais - o giro cingulado. E a atividade destas estruturas deve preencher três critérios importantes, que chamo as três leis das *qualia* (“*qualia*” significa simplesmente a impressão crua e tosca de sensações como a qualidade subjetiva de “dor” ou de “vermelho” ou de “nhoque com trufas”). Meu objetivo em identificar estas três leis e as estruturas especializadas que as corporifiquem é estimular mais investigações sobre a origem biológica da consciência” (Ramachandram, 2004, p.288-289).

O autor usa dois exemplos para ilustrar o chamado enigma dos *qualia*. Um cientista daltônico pode analisar, compreender e fazer um relato detalhado sobre uma cor vermelha, mas não terá a experiência real e inefável da cor vermelha; pode fazer o mesmo para com o estudo de um peixe elétrico, mas nunca saberá qual a sensação de eletricidade que o peixe sente. São dois relatos diferentes, embora complementares: relatos em terceira e primeira pessoa. Não haveria barreira epistemológica entre cérebro e mente, apenas diferenças de traduções de uma linguagem para outra. Estendendo esse raciocínio ao cérebro e ao estudo da consciência, seriam duas linguagens mutuamente ininteligíveis: a linguagem dos impulsos nervosos (a linguagem científica em terceira pessoa) e a linguagem falada (a experiência em primeira pessoa). No diálogo entre as duas linguagens (a do cientista e da pessoa que experiência), “a inefável ‘experiência’ em si perde-se na tradução”. Mas se ao invés da linguagem falada, se conectasse um cabo de vias neurais no cérebro do cientista daltônico? Ele teria a mesma experiência que a pessoa que vê a cor vermelha: “Esta hipótese destrói a afirmação dos filósofos de que existe uma barreira lógica intransponível para entender as *qualia*. Em princípio, você *pode* experimentar as *qualia* de outra criatura, mesmo do peixe elétrico. Se você pudesse descobrir que a parte eletorreceptora do cérebro do peixe está fazendo e de alguma forma pudesse enxertá-la nas partes pertinentes de seu cérebro com todas as devidas conexões associadas, então começaria a experimentar as *qualia* do peixe elétrico. (...) A ideia-chave aqui é que o problema das *qualia* não é o único no problema corpo-mente. Não é diferente em espécie dos problemas que nascem de *qualquer* tradução, e assim não há necessidade de invocar uma grande divisão na natureza entre o mundo dos

*qualia* e o mundo material. Existe apenas um mundo com muitas barreiras de tradução. Se você puder superá-las, o problema desaparece” (Ramachandram, 2004, p.292-3).

Neste raciocínio intrigante, na busca de explicações biológicas para as *qualia*, o dilema ainda se mantém: existe um estilo particular de processamento de informações, ou tipos de neurônios exclusivamente associados com as *qualia*? Algumas sugestões de cientistas surgiram: “as *qualia* surgem de um conjunto de neurônios nas camadas inferiores das áreas sensoriais primárias, porque estas são as que se projetam para os lobos frontais onde muitas das chamadas funções superiores são executadas”. Ou que “as formas reais de impulsos nervosos (picos) procedentes de regiões do cérebro amplamente separadas ficam “sincronizadas” quando você presta atenção a alguma coisa e toma consciência dela. Em outras palavras, é a própria sincronização que leva à percepção consciente” (Ramachandram, 2004, p.294-295).

O debate está aí posto. De todo modo, as *qualia* necessitariam preencher três leis importantes, e a investigação sobre a suposta origem biológica da consciência teria de correlacioná-los com as estruturas neurais especializadas que os corporificam. Seriam as características funcionais dos *qualia*:

- irrevocabilidade no lado das informações (a percepção carregada de *qualia* não é revogável, é resistente à adulteração pelos centros superiores do cérebro – por ex., amarelo é amarelo);
- flexibilidade no lado do resultado (quando experimentamos *qualias* amarelos, poderíamos dizer amarelo, ou pensar em bananas amarelas, etc.);
- e a terceira: “Para tomar decisões com base em uma representação carregada de *qualia*, a representação precisa existir por tempo suficiente para você trabalhar com ela. Seu cérebro precisa segurar a representação num acumulador intermediário ou na chamada memória imediata” (Ramachandram, 2004, p.300-301).

A noção das *qualia*, enquanto modos perceptivos do cérebro, avança muito na compreensão da consciência? Não seriam apenas percepções diferenciais, e parciais, sujeitas às delusões da mente condicionada (a do cientista, a terceira pessoa que busca traduzir de um modo “objetivo” dados empíricos do cérebro, e a do sujeito, a primeira pessoa, que experiencia a realidade através do contato com os objetos)? E tudo isso alivia em algo o

sofrimento da mente deludida? Este é um aspecto marcante da perspectiva da ciência budista da mente: a compreensão e superação do sofrimento na mente.

Ainda assim, Ramachandram se pergunta se essas proposições forneceriam pistas sobre em que partes do cérebro poderiam estar as *qualia*. Parece que esta pergunta traz novamente a busca dos chamados Correlatos Neurais da Consciência (CNC). E eis uma sua proposição intrigante:

“É surpreendente que muitas pessoas pensem que a sede da consciência está nos lobos frontais, porque nada de dramático acontece às *qualia* ou consciência *per se*, se você danifica os lobos frontais – embora a personalidade do paciente possa ser profundamente alterada (e ele possa ter dificuldade em desviar a atenção). Eu sugeriria que em vez disso a maior parte da ação está nos lobos temporais para ver o significado das coisas, e seguramente esta é uma parte vital da experiência consciente. Sem essa estrutura você é um zumbi (...), capaz somente de dar um único resultado correto em resposta a uma demanda, mas sem nenhuma capacidade de sentir o significado do que está fazendo ou dizendo”.(Ramachandram, 2004, p.306-7)

*Qualia* e consciência estariam associados com os estágios intermediários de processamento, acontecendo principalmente “no lobo temporal e nas estruturas límbicas associadas, e nesse sentido, os lobos temporais são a interface entre percepção e ação. A prova disto vem da neurologia; lesões cerebrais que produzem profundos distúrbios de consciência são aquelas que geram processos nos lobos temporais, enquanto lesões em outras partes do cérebro produzem apenas distúrbios menores em matéria de consciência. Quando os cirurgiões estimulam eletricamente os lobos temporais de epilépticos, os pacientes têm nítidas experiências conscientes. Estimular a amígdala é o meio seguro de ‘repassar’ toda uma experiência, como uma memória autobiográfica ou uma nítida alucinação. Acessos nos lobos temporais são muitas vezes associados não só com alterações de consciência no sentido de identidade pessoal, destino pessoal e personalidade, mas também com nítidas *qualia* - alucinações como odores e sons. (...) Os odores, dores, paladares e sentimentos – todos gerados nos lobos temporais – sugerem que esta região do cérebro está intimamente envolvida com *qualia* e percepção consciente. Outra razão para escolher os lobos temporais – especialmente o esquerdo – é que nele que grande parte da linguagem é representada”. (Ramachandram, 2004, p.307)

Como os *qualia* (“a essencial particularidade e incomunicabilidade de estados mentais”, a “impressão crua” das sensações) não existem soltas no ar,

Ramachandram evoca o outro lado necessário da mesma moeda: a individualidade, o “eu” dentro do sujeito que experimenta. Me pergunto se a noção de qualia não seria apenas outra forma de traduzir a noção budista dos agregados da sensação, percepção e formações mentais. De todo modo, reencontramos a questão da individualidade, cujas características elencadas por Ramachandram seriam as seguintes (para as quais, segundo o autor, se deveria depois buscar as estruturas cerebrais que estariam envolvidas em cada um desses aspectos):

- A individualidade corporificada (envolve a imagem corporal, maleável; a “propriedade” do corpo seria uma ilusão)
- A individualidade arrebatada (capacidade de experienciar emoções, pelo sistema límbico e amígdala)
- A individualidade executiva (monitorada pelas interações cerebrais das representações que fazemos do mundo, dos objetos e de nós mesmos, cuja estrutura neural envolvida seria a circunvolução do giro cingulado anterior)
- A individualidade mnemônica (autobiografia e memórias que buscam ser organizadas e reorganizadas constantemente numa história coerente para permitir a auto-construção do indivíduo e uma visão coerente do mundo, envolvendo hipocampo e amígdala)
- A individualidade unificada (impondo coerência à consciência, preenchimento e confabulação – processos de controle, envolvendo a amígdala e o giro cingulado anterior)
- A individualidade vigilante
- A individualidade conceitual e a individualidade social (o conceito abstrato que se faz de si mesmo, através das percepções do próprio corpo, da informação autobiográfica: a necessidade de impor estabilidade, coerência interna e coerência com o comportamento; nossa auto-representação como unificados, buscando objetivos sociais e ser inteligível aos outros, capazes de reconhecer nossa identidade passada e futura, nos capacitando a ser vistos como parte da sociedade (Ramachandram, 2004, p.309-317).

Todas essas características com as quais compomos (e buscamos proteger) nosso senso de “eu” seriam supostamente reais. Reencontramos essas observações nas Neurociências e nas vertentes da Psicologia ocidental, a respeito do “eu”. Se é verdade que também reaparecem nos comentários budistas, mas na ciência budista da mente há uma ênfase determinante: são

reais apenas no sentido de que existem como fenômenos criados pela mente condicionada, mas são apenas relativamente reais. De fato, são delusões do ego. Ramachandram também termina por concluir algo semelhante: “a individualidade, que quase por definição é inteiramente privada, é em grau significativo uma construção social – uma história que você compõe para os outros. (...) A ciência – a cosmologia, a evolução e especialmente as ciências do cérebro – está nos dizendo que não temos nenhuma posição privilegiada no universo e que nossa sensação de ter um espírito, uma alma imaterial particular “observando o mundo”, é realmente uma ilusão (como há muito tempo tem sido enfatizado por tradições místicas orientais como o hinduísmo e o zen-budismo). Uma vez que você compreenda que, longe de ser um espectador, você é parte do eterno fluxo e refluxo de acontecimentos no cosmo, esta percepção é muito libertadora”. (Ramachandram, 2004, p.318-20).

O senso de um eu-ego já está na consciência desde o momento da concepção embrionária, como um ressurgir das tendências anteriores de apego e delusão. Conforme o bebê vai crescendo, o senso inicial de uma “mente oceânica” vai se diferenciando, o bebê começa a perceber distinções entre ela e o mundo (inicialmente em relação ao mundo dos pais); ela recebe um nome e percebe que se associa um nome a “mim”, e nesse gradual processo o senso de “eu-corpo-desejo” coagula uma ideia de individualidade-personalidade distinta, que precisa ser alimentada e defendida (Bhante Rahula, 2011).

É apenas através do cultivo da plena atenção sobre nossos processos corporais e mentais que podemos gradualmente desconstruir a ilusão do ego. Muitas vezes é o sofrimento agudo que nos impele a buscar sair do circuito de geração e experiência de estados mentais dolorosos. Concentração e plena atenção nos nossos processos corporais e mentais irão abrindo o olho da sabedoria e do insight (*vipassana*) de que as experiências dos cinco agregados (corpo, sensação, percepção, pensamentos-emoções e a própria consciência) são apenas fenômenos impermanentes, insatisfatórios e sem substância fixa. A meditação nos permite ver, momento a momento, a ausência de substancialidade dos cinco agregados com que até então nos identificávamos como sendo eu-meu-mim; eu-meu-corpo, eu-meu-sensações, eu-meu-percepção, eu-meu-pensamentos, eu-meu-consciência. Este é o profundo ensinamento do Buddha sobre o não-eu (*anatta*) (1).

O neurocientista Francisco Varela, em suas pesquisas neurofisiológicas, conclui na mesma direção, de que não há no cérebro nenhuma instância de base de um ego-self. A transitoriedade também é a do próprio cérebro; o que temos são apenas agregados de experiências, e que essas experiências não



podem ser definidas de forma exata. O ego-self é apenas um constructo mental criado pelo apego-desejo:

“Poderia parecer que, em nossa busca de um *self* nos agregados, saímos de mãos vazias. Tudo o que tentamos agarrar parecia escorregar por entre nossos dedos, deixando-nos com a sensação de que não há nada a que nos apoiarmos. Neste ponto, é importante fazer uma pausa, e outra vez lembrar o que era exatamente eu não conseguíamos encontrar. Não deixamos de encontrar o corpo físico, embora tenhamos tido que admitir que sua designação como *meu corpo* depende muito de como escolhemos ver as coisas. Nem deixamos de localizar nossos sentimentos e sensações, e também encontramos nossas variadas percepções. Encontramos disposições, desejos, motivações – em resumo, tudo o que forma nossa personalidade e o sentido emocional do *self*. Descobrimos também todas as variadas formas pelas quais podemos estar conscientes: consciência de ver e ouvir, sentir cheios, ter paladar, tocar, mesmo a consciência de nossos processos de pensamento. Assim, a única coisa que não descobrimos foi um *sel* ou ego realmente existente. Mas observe que encontramos a experiência, e simplesmente não pudemos discernir ali nenhum *self*, nenhum “eu”.

Por que então nos sentimos de mãos vazias? Nós nos sentimos dessa forma por termos tentado agarrar algo que, em primeiro lugar, nunca este lá. Esta tentativa de agarrar continua o tempo todo – é exatamente a resposta emocional profundamente enraizada que condiciona todo nosso comportamento e molda todas as situações nas quais vivemos. É por esta razão que os cinco agregados são descritos como os “agregados do apego” (*upadanaskandha*). Nós – ou seja, nossa personalidade que em grande medida pode ser vista como formações disposicionais – nos apegamos aos agregados como se eles fossem o *self*, quando de fato, eles são destituídos (*sunya*) de um *self*” (Varella, 2003, p.91-92).

Nessa mesma linha, encontramos as observações dos neurocientistas Rich Hanson (neuropsicólogo) e Richard Mendius (neurofisiologista). Resumidamente:

“O *self-como-sujeito* é o senso elementar de ser um experienciador de experiências. A conscientização (*awarenes*) tem uma inerente subjetividade, uma localização em uma perspectiva particular (por ex., ao meu corpo, não ao seu). Esta localização é embasada num engajamento do corpo com o mundo. Por exemplo, quando você gira a cabeça para escanear um quarto, o que você vê está especificamente relacionado com seus próprios movimentos. O cérebro

indexa através de inúmeras experiências para encontrar o dado comum: com o experienciar delas em um particular corpo. De fato, a subjetividade surge da distinção inerente entre *este* corpo e *aquela* mundo; num sentido mais amplo, subjetividade é gerada não apenas no cérebro, mas nas fluídas interações que o corpo tem com o mundo.

Então o cérebro indexa momentos de subjetividade para criar um aparente sujeito que – ao longo do desenvolvimento, da infância à maturidade – é elaborado e enraizado através da maturação do cérebro, notavelmente no córtex pré-frontal. Mas não há um *sujeito* inerente na subjetividade; nas práticas avançadas de meditação, encontramos uma conscientização desnuda (bare awareness) sem um sujeito. A conscientização (awareness) requer subjetividade, mas não requer um sujeito.

Em suma, do ponto de vista neurológico, a sensação cotidiana de ser um self unificado é uma ilusão: o aparentemente coerente e sólido “Eu” é de fato construído por muitos subsistemas e sub-subsistemas no curso do desenvolvimento, sem um centro fixo, e a sensação fundamental de que há um sujeito da experiência é fabricada por miríades de momentos disparados de subjetividade”. (Hanson, Mendius, 2009, p.210-211)

Quando nos colocamos na prática da plena atenção, de modo a ver com clareza que o que chamamos de “eu” é apenas uma ilusão, nos defrontamos com uma aparente contradição com as proposições da Psicologia ocidental, que advoga a necessidade de construirmos um ego saudável e estruturado. Joseph Goldstein nos abre importantes perspectivas sobre esse tema. “Ego” e “eu” são palavras que se usa de modos diferentes, o que pode criar confusão:

“No sentido psicológico ocidental, “ego” ou “eu” são referentes a um determinado tipo de equilíbrio e de força da mente. Nesse sentido, ter um ego fortemente desenvolvido é essencial para nosso bem estar. Precisamos ter esse equilíbrio para funcionar no mundo como seres humanos em equilíbrio. Pessoas com um senso pouco desenvolvido do eu não conseguem ter um bom desempenho no mundo, nem são capazes de encontrar paz em si mesmas.

O uso budista da palavra *eu* é diferente desse conceito de equilíbrio ou de maturidade mental-emocional. Quando o Buda se refere ao “eu”, ele está falando de uma ideia ou de um conceito que temos de uma essência imutável que está passando por uma experiência. Portanto, quando ele fala da ausência do eu, ou de *anatta*, no idioma Páli, eles diz que é preciso compreender que a

experiência não se refere a qualquer pessoa – essa é a compreensão crucial e transformadora que se torna tão profunda em nossa prática.

A introversão significa ver de modo claro e profundo que tudo na mente e no corpo está num processo de transformação, e que não existe ninguém por trás disso, ninguém a quem isso esteja acontecendo. O pensamento é o pensador; não existe pensador separado do pensamento. É a raiva que tem raiva e é o sentimento que sente. Tudo é apenas o que é e unicamente o eu é. A experiência não pertence a ninguém. É justamente esse processo adicional e errado de referência a alguém, a alguma ideia de um âmago do ser, que acaba criando o que o Buda chamou de ego ou “eu”. Nós sobrepomos uma ideia de ego ou de eu a uma realidade que, na verdade, não tem ego nem eu.

O processo de desenvolver uma forte estrutura de ego e de ver a natureza destituída de um eu da experiência são bastante complementares, apesar de as palavras parecerem contraditórias. Um saudável senso do eu se desenvolve quando aprendemos a ver claramente e a aceitar todas as diferentes partes do que somos; compreender o vazio do eu advém de não acrescentar a estas partes o fardo da identificação. (...)

Um eu saudável e um eu vazio não são contraditórios; eles apenas nas parecem sê-lo porque usamos a mesma linguagem para descrever duas coisas totalmente diferentes. Todo o caminho da meditação trata da compreensão de que o eu como entidade imutável é uma ficção, uma ilusória construção mental. Mas para perceber essa verdade, precisamos do tipo de equilíbrio a que a psicologia ocidental se refere quando fala de um ego forte. Sem qualidades de equilíbrio e força mental, é impossível ver que não existe um eu único e imutável que é o sujeito da experiência. Portanto, podemos afirmar, usando os dois significados da palavra, que para abrir mão do ego primeiro é preciso desenvolvê-lo”. (Goldstein, 1999, p.111-113)

Do ponto de vista da prática da meditação, iniciamos nosso treinamento com o propósito de superar o sofrimento, com o senso de “eu estou vendo melhor a realidade do meu corpo e mente”, “eu estou me desenvolvendo”, etc. Não é útil, ao menos para a maioria de nós, começarmos querendo “destruir” o eu, o ego; ao contrário, buscamos tornar nosso senso de ego menos ignorante, menos reativo e menos apegado; e à medida que esse senso de “eu” se torna mais equilibrado, usamos desse equilíbrio e da sabedoria para investigar esse “eu” e vemos que não precisamos dele, que é uma delusão. É como uma criança que começando a andar, usa de um andador com que se identifica; aos

poucos, conseguindo andar por si, vê que o andador é só um apoio, agora desnecessário e não é o seu “eu”.

E se o senso de “eu” é uma delusão, de onde vem? Como a mente cria essa noção condicionada e deludida de um “eu”? Vimos que, de acordo com os ensinamentos do Abhidhamma, a mente é cognição, a faculdade do saber, conhecer. A mente é intrinsecamente pura, luminosa, sábia e invisível. É a mente que conhece todos os agregados do corpo, sensação, percepção, formações mentais e consciência. Neurocientistas como Ramachandram, Varela, nos lembram que a consciência é o mistério mais profundo da condição humana. Mas se a mente é luminosa, por que a ignorância geradora de sofrimento? Sucede que, conforme vimos, a cognição da mente vem acompanhada, momento a momento, de fatores mentais como a raiva, a cobiça, a amorosidade, etc. Esses fatores mentais tingem a coloração com tons saudáveis ou não saudáveis. E há um fator que cria e nos mantém presos à noção convencional do “eu”:

“Trata-se do fator da percepção, cuja função é a de reconhecer as aparências fixando-se nas suas características distintivas e, depois, armazenando-as na memória através do uso de conceitos. *Mulher, homem, árvore, automóvel, cidade, oceano* são alguns poucos exemplos das inúmeras coisas que reconhecemos através da percepção.

Quando a percepção surge juntamente com a atenção total (a plena atenção), o reconhecimento superficial serve como moldura para o aparecimento de uma observação mais profunda e cuidadosa. Mas quando a percepção funciona sem a atenção total, reconhecemos e lembramos apenas da aparência das coisas” (Goldstein, 1999, p.128)

“(…) Enquanto continuarmos presos a essa ilusão, não conseguiremos ver claramente ou compreender a natureza impermanente e insubstancial dos fenômenos momentâneos. Apesar de podermos conhecer a verdade da mudança intelectualmente, para que ela transforme nossa compreensão é preciso vivenciá-la em nós mesmos”. (Goldstein, 1999, p.129) (2)

Se com plena atenção, conscientizamos pela meditação que não há um eu, se há apenas agregados fenomênicos de corpo-sensação-percepção-pensamento-consciência, o que resta de “nós”? Esse temor de aniquilamento, do nada, surge em nossa mente. Queremos algo fixo, algum chão sólido para nos apoiar, que fosse uma “alma”, um “espírito”, ou algo similar. Este temor pode chegar a se transformar no Síndrome de Pânico. É possível que esse

distúrbio psíquico, frequente em nossa civilização moderna, tenha certa relação com essa percepção, não claramente elaborada, da insubstancialidade da realidade fenomênica, disparando como que sem causa aparente, o medo de algo difuso, que pode chegar a avolumar-se até a sensação de terror, de um pânico, uma ansiedade descontrolada.

Em um nível menos dramático, é frequente que em retiros mais longos, praticantes experienciem certo temor diante da percepção de *anatta*, não-eu. Alguns mestres contam histórias curiosas sobre praticantes que, de súbito, agarram um abajur e começam a bradar em voz alta: “Eu sou fulano de tal, moro em tal lugar” e assim por diante, ou que peçam desesperadamente um jornal para lerem e se sentirem “reconectados com o mundo de fora”, tal é a força do apego à noção de um “eu” como “chão fixo”.

Outro lado do risco em uma conscientização equivocada sobre o não-eu é o de cairmos no outro extremo, o do nihilismo. O neurocientista Francisco Varela, após o exame neurofisiológico do caráter momentâneo, descontínuo, não-unificado e transitório do próprio cérebro, dialoga com as Ciências Cognitivas a respeito da ausência de fundações fixas no mundo fenomênico (3). Reconhecendo empiricamente a impossibilidade de encontrarmos “fundações fixas” no Universo, muitos representantes da Ciência e Filosofia ocidental terminam por concluir pelo nihilismo, pela negação das proposições das religiões e pelo conformismo, desconhecendo os aportes das tradições orientais a esse respeito.

Chão fixo ou nihilismo aniquilacionista? Nem um, nem outro. Há outra alternativa, o caminho do Meio. O processo cognitivo da mente tem três termos: o sujeito que conhece, o objeto conhecido, e o processo cognitivo. Em nossos processos mentais, quando desatentos, tendemos a oscilar entre o foco nos objetos e o foco no sujeito-ego. Tendemos ora a grudar nos objetos (tentando nos apegar aos objetos que consideramos agradáveis e rejeitar aqueles que consideramos desagradáveis), ora a pular nossa atenção para o “sujeito-eu” que conhece: “vejo isto, penso aquilo”, etc. Estamos condicionados a focar e experienciar esses dois termos. Mas quase não percebemos o importante termo do meio: o processo do conhecendo, a pura conscientização (*awareness*). É aí exatamente que se abre o espaço da mente para o insight sobre o não-eu: apenas cognição, conhecendo, sem sujeito.

O treinamento da Plena Atenção nos permite escapar da prisão focada no eu-sujeito/objeto, vendo-os como apenas nuvens passageiras no espaço aberto e vazio. A própria conscientização é percebida como um processo

cambiante; a faculdade do saber, como todos os agregados, surge e desaparece continuamente, no espaço vazio da mente, nenhum “chão-coisa fixa”. Segundo um símile proposto por Goldstein:

“Quando percebemos que o próprio processo de conscientização é impermanente, sempre mudando, podemos nos sentir abalados, pois nos identificamos com a faculdade do saber como sendo o nosso eu: “Imagine que você saltou de um avião e caiu em queda livre durante os primeiros minutos. Imagine a sensação de liberdade, de excitação. Mas depois você percebe que não tem pára-quadras e entra em pânico enquanto continua caindo. Caindo, caindo, caindo, apavorado pelo fato de não ter pára-quadras...até que chega um momento que você percebe que não existe chão! Nesse instante da compreensão, você simplesmente sente o prazer da experiência.

Frequentemente, passamos por uma sequência emocional semelhante na prática da meditação. À medida que a nossa identificação com as coisas diminui, e que vemos como as coisas mudam rapidamente, a princípio pode ocorrer uma verdadeira excitação, um sentido maior de amplitude. No entanto, sentimentos de pânico podem surgir quando percebemos que nada existe a que possamos nos agarrar. Tanto os objetos da consciência como a faculdade de conhecê-los estão continuamente caindo, feito a água de uma cachoeira. Compreendemos agora, num nível mais profundo, que nada a que nos agarramos em busca de segurança realmente nos proporcionam o que buscamos. Mas, continuando com a prática, surge a iluminação: não existe chão onde cair nem *alguém* que possa cair sobre ele – apenas fenômenos que se sucedem continuamente. Sentimos, então, o grande alívio do nos soltar, a profunda sensação de equanimidade e a alegria do bem estar”. [Goldstein, 1999, p. 134-135)

Quando a mente se purifica das impurezas da cobiça, ódio e delusão-ignorância, realizando a natureza impermanente e insubstancial dos fenômenos do corpo e da mente, se alcança o estado liberto, Nibbana, o Vazio (*suññata*). Para além da dualidade, e mesmo da unidade: seria o Zero. Mas o vazio, embora não seja nenhum “chão-coisa fixa”, nada a se apegar, não significa o nada, ausência de realidade. Ao contrário, é a Realidade Última, Suprema, Incondicionada:

“Existe um não-nascido, um não-tornado-a-ser, um não-feito, um não-composto; se fosse por este não-nascido, não-tornado-a-ser, não-feito, não-composto, não seria possível neste mundo nenhuma evasão do nascimento, do porvir, do fazer, da composição. Mas porque existe este não-nascido, não-

tornado-a-ser, não-feito, não-composto, é possível que haja uma evasão do nascimento, do porvir, do fazer, da composição”. (Udana, 80)

De forma sintética e direta, Buddha expõe o treinamento para libertarmos a mente do emaranhado da identificação com os agregados corporeamente:

“Então, Bahiya, você deve treinar assim: Com relação ao que é visto, haverá apenas o visto. Com relação ao que é ouvido, haverá apenas o ouvido. Com relação ao que é sentido, haverá apenas o sentido. Com relação ao que é conscientizado, haverá apenas o conscientizado. Assim é como você deve treinar. Quando com relação ao que é visto houver apenas o visto, ao que é ouvido houver apenas o ouvido, ao que é sentido houver apenas o sentido, ao que é conscientizado houver apenas o conscientizado, então, Bahiya, você não estará ‘com aquilo.’ Quando você não estiver ‘com aquilo,’ então você não estará ‘naquilo.’ Quando você não estiver ‘naquilo,’ então você não estará aqui, nem além e tampouco entre os dois. Isso em si mesmo é o fim do sofrimento.” (Bahiya Sutta, Udana I.10, em [www.acessoaoinight.net](http://www.acessoaoinight.net)).

Nesse ensinamento direto, Buddha orienta para a prática de focalizar nossa atenção sempre apenas no processo do conhecendo, e “você não estará ‘com aquilo’”, “você não estará ‘naquilo’”, as proliferações e formações mentais, as “novelas “que a mente cria, que nos aprisionam nos objetos ou na noção ilusória de um “sujeito que conhece”, pois dessas formações mentais contaminadas surge o desejo, e o apego/aversão, acoplados a um senso de um “eu” que gosta ou desgosta, e o gostar/desgostar realimenta o desejo, o apego/aversão, que condiciona o prosseguimento do vir-a-ser, com toda a massa de sofrimento, e ficamos enredados nessa cadeia da originação dependente, o samsara, com seus incessantes ciclos de nascer e morrer.

“Não havendo nenhum desejo de ter, nem de ser um alguém, a mente se dissolve dentro de *suññata* (o vazio, que é *nibbana*). (...) Em conclusão, gostaria de dizer novamente que este tema único do vazio cobre tudo do Budismo, pois o Buddha respirava com *suññata*. O vazio é a teoria, a prática, e o fruto da prática. Se alguém estuda, deve estudar *suññata*; se alguém pratica, deve ser para o fruto de *suññata*; e se alguém recebe qualquer fruto, deve ser este *suññata*, de modo que finalmente se atinge o que é o supremamente desejável. Não há nada além do vazio. Quando isso é realizado, todos os problemas cessam” (Buddhadasa Bhikkhu, 2000, p. 105 e 114).

Suññata, o Vazio, é a qualidade intrínseca de tudo, é a mente livre de apego, cobiça, ódio, delusão. É Nibbana, a Realidade-Mente Incondicionada. A conclusão da jornada. A Felicidade Plena.

O que precisamos para realizar Nibbana? Praticar, praticar, praticar.

## Notas

(1) [Sobre a noção do “não-eu” nos ensinamentos budistas, veja: Anattalakkhana Sutta, Samyutta Nikaya \(SN\) XX11, 59, www.acessoaoinsight.net](#)

(2) Sobre a noção da “personalidade”, veja em Goldstein, Joseph. *Personalidade e Transformação*, Cap. 4, em *Meditação e Visão Interior. Aprendendo a ser livre*. São Paulo: Pensamento, 1999]

(3) Varela, Francisco; Thompson, Evan; Rosch, Eleanor. *Mundos sem Fundação*, cap. V, *A Mente Corpórea: Ciências cognitivas e Experiência Humana*. Lisboa: Ed. Instituto Piaget, 2003.

## Referências

Bhante Rahula. *Superando a ilusão do Eu*. São Paulo: Casa de Dharma, 2011, [www.casadedharmaorg.org](http://www.casadedharmaorg.org)

Buddhadasa Bhikkhu. *Heartwood of the Bodhi Tree*. The Buddha's Teaching of Voidness. Boston: Wisdom, 2000.

Goldstein, Joseph. *Meditação e Visão Interior*. Aprendendo a ser livre. São Paulo: Pensamento, 1999.

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

Ramachandram, V.S., Blakeslee, Sandra. *Fantasmas no Cérebro: uma investigação dos mistérios da mente humana*. Rio de Janeiro: Ed. Record, 2004.

Varela, Francisco; Thompson, Evan; Rosch, Eleanor. *A Mente Corpórea: Ciências cognitivas e Experiência Humana*. Lisboa: Ed. Instituto Piaget, 2003.