

Introdução ao Dossiê Filosofia e Meditação, da Revista Simbio-Logias

Leonardo Ferreira Almada¹

É com grande prazer que anunciamos o presente número da Revista Simbio-Logias. Trazemos ao leitor um número especial, dedicado ao escrutínio de possíveis relações entre a Filosofia e a Meditação, concebida em termos amplos. O dossiê que apresentamos, intitulado “Filosofia e Meditação”, consta de 10 artigos originais, todos circundando ou (i) a possibilidade que a filosofia tem de problematizar as milenares práticas contemplativas ou ainda, por outro lado, (ii) a possibilidade que temos de perscrutar os fundamentos filosóficos da milenar ‘cultura da meditação’, tão associada a todas as grandes tradições religiosas e ao chamado estilo de vida genuinamente oriental. Não importa se por motivos de bem-estar, de saúde, de aprimoramento cognitivo, de elevação moral ou de desenvolvimento da consciência, a meditação deixou de ser, ao longo do século passado, um fenômeno oriental, e passou a fazer parte também do estilo de vida do ocidente. Ao que parece, o fenômeno da meditação nem de longe é um capricho de indivíduos que, nas décadas de 60 e 70 do século XX, flertaram com o movimento hippie e outras manifestações da contracultura. Não teríamos como enumerar ou delimitar a força desempenhada hoje pela meditação fora de seu espaço original, o Oriente.

Passamos agora a apresentar os artigos que compõem esse dossiê.

Tommy Akira Goto, professor de Psicologia do Instituto de Psicologia e dos Programas de Pós Graduação em Psicologia e Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia, é o autor do artigo “Experiência religiosa e saúde – uma análise fenomenológico-empírico das práticas meditativas neoxamânicas”. Neste artigo, Tommy Akira Goto busca compreender, através da investigação das práticas neoxamânicas — e por meio do método fenomenológico-empírico — o sentido da experiência neoxamânica a partir de cinco colaboradores da cidade de Uberlândia-MG. Por meio de entrevistas e da análise de elementos variantes e invariantes, o autor conclui que as práticas neoxamânicas visam à conexão com o sagrado, consigo mesmo e com a natureza, tendo por alvo a unicidade entre nós e a natureza. Por meio do delineamento de conexões do neoxamanismo com a meditação, a religiosidade e

¹ Professor Associado I do Instituto de Filosofia e do Programa de Pós Graduação em Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia.

a saúde, Tommy Akira Goto busca concluir que o neoxamanismo muito tem a acrescentar ao modo como se pensa e se faz saúde humana na atualidade.

Marlos Ramos, mestrando em Filosofia pelo Programa de Pós Graduação em Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia/FAPEMIG, é o autor do artigo “Práticas contemplativas e tomada de decisão: a relação entre a neurofenomenologia, meditação e a regulação top-down das emoções”. Seu artigo se propõe analisar a relação entre os processos de tomada de decisão humana e capacidade de autorregulação/regulação top-down desenvolvida, nesse caso, por meio de práticas contemplativas, principalmente a meditação *mindfulness*. Com a intenção de oferecer um equacionamento filosófico para nossas capacidades de autodeterminação, autogoverno e controle voluntário, e com base no aporte em uma base teórica neurofenomenológica, nas descobertas modernas das neurociências e nas práticas contemplativas orientais, Marlos Ramos se propõe empreender uma breve revisão conceitual teórica sobre tomada de decisão até chegar nos modernos experimentos realizados com meditadores experientes, afim de propor uma discussão filosófica que apresente novas perspectivas acadêmicas congruentes para os debates sobre tomada de decisão modernas e nossa capacidade de autorregulação.

César Meurer, Pós Doutorando PNPD pelo Programa de Pós Graduação em Filosofia/CAPEL, é o autor do artigo “Linguagem e meditação: considerações a partir da corrida de longa distância”. Na esteira de uma tradição acostumada a relacionar atividade física e experiência meditativa (ioga, qigong e tai chi chuan), César Meurer lança mão das hipóteses de que (i) a corrida longa e desacompanhada pode instanciar uma meditação, e de que (ii) uma adequada compreensão da experiência meditativa durante a corrida demanda distinguir meditação de contemplação. César Meurer parte, para tanto, do entendimento de que ‘contemplação’ refere uma consciência não-conceitual, e de que ‘meditação’ implica consideração conceitual, para sugerir que (iii) a contemplação pode ser descrita como uma habilidade não-reflexiva de monitorar as próprias ações, e que (iv) a meditação pode ser compreendida como uma atividade reflexiva que inclui o ‘eu’ de modo explícito, tanto em lembranças de episódios do passado pessoal quanto em pensamentos episódicos contrafatuais e em pensamentos episódicos futuros. Com base nessas duas ideias, César Meurer sugere que (v) a meditação promove um distanciamento simbólico das contingências sensório-motoras do presente, e que (vi) esse distanciamento simbólico do presente sensório-motor é possível graças à linguagem, uma vez que esta é condição necessária para os tipos de pensamentos

mencionados em (iv). Afastando-se, por meio de (vi) da tradição conhecida como ‘embodied mind’, e da tradição que concebe meditação como *mindfulness*, César Meurer termina por defender que (vii) a linguagem humana não é corporificada, isto é, que o processamento linguístico não depende causal e constitutivamente do processamento sensório-motor. Seu trabalho se concentra em chamar a atenção para a passagem de (vi) para (vii), sem no entanto examiná-la de modo aprofundado.

Joaquim Monteiro, Doutor em filosofia budista pela Universidade de Komazawa (Tóquio-Japão) e Membro do GT Filosofia Oriental da ANPOF (Associação Nacional de Pós Graduação em Filosofia), é o autor do artigo “As Dimensões Conceituais e não Conceituais da Prática Budista-centrado no capítulo sobre as Três Sabedorias no Satya-Siddhi-Sāstra”. Fundamentando-se na metodologia de análise textual conforme empregada na área dos estudos budistas, o texto de Joaquim Monteiro possui três objetivos básicos: (i) discutir as dimensões conceituais e não conceituais da prática budista a partir do conceito das três sabedorias; (ii) proporcionar um critério crítico para pensar a diferença entre a prática budista propriamente dita e as abordagens terapêuticas e científicas em relação à prática da meditação; (iii) pensar a possibilidade de uma completa autonomia da dimensão conceitual da prática budista a partir de uma análise da relação entre as três sabedorias e os três mundos (do desejo, da forma e do informe) no Capítulo sobre as três sabedorias no Satya-siddhi-Sāstra.

Marina Zuanazzi Cruz, Doutora em Saúde Coletiva pela Faculdade de Medicina da UNESP-Botucatu, e Alfredo Pereira Jr., Professor Adjunto do Departamento de Educação UNESP-Botucatu, são os autores do artigo “A Respiração como Ferramenta para a Autorregulação Psicofisiológica em Crianças: uma introdução à prática da meditação”. Com base na noção de que o aprendizado de habilidades de autorregulação é fundamental para um adequado desenvolvimento neurobiológico e psicossocial na infância, Marina Zuanazzi Cruz e Alfredo Pereira Jr. centram sua pesquisa na análise da respiração — considerada um recurso fundamental em muitas práticas de meditação — como ferramenta para promover a autorregulação em crianças em idade pré-escolar. Apoiam-se, para tanto, na consideração de que a modulação respiratória tem sido utilizada como técnica na promoção da regulação psicofisiológica, devido à sua ação benéfica sobre o funcionamento do sistema nervoso autônomo (SNA), ao seu importante papel na regulação do metabolismo e por promover o alinhamento de sistemas oscilatórios do corpo. Com base nesse solo teórico e estrutural, os autores buscam rever as bases psicofisiológicas da respiração, sua interação com processos

cognitivos e emocionais, e avaliar a capacidade de aprendizagem de uma técnica de respiração em crianças pré-escolares, visando a apoiar o desenvolvimento de estratégias educacionais e programas de intervenção em saúde que adotem práticas de meditação como método para promover a autorregulação psicofisiológica em crianças.

Edilene de Sousa Leite, mestre em Filosofia pelo Programa de Pós Graduação em Filosofia da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, e Alfredo Pereira Jr., Professor Adjunto do Departamento de Educação UNESP-Botucatu, são os autores do artigo “Triple-Aspect Monism and Nagarjuna’s Approach to Meditation”. A partir da discussão de uma visão não-dual de mente e de corpo na prática da meditação, Edilene de Sousa Leite e Alfredo Pereira Jr. propõem o conceito de “*Self Sentido*” (*Feeling Self*), vazio de essência e constituído pela dinâmica da experiência. Os autores propõem que o conceito de *Feeling Self* conceito é consistente com os princípios avançados por Nagarjuna na tradição budista Mahayana e na ontologia interdisciplinar do monismo de triplo aspecto, o qual vem sendo defendido por Alfredo Pereira Jr. há alguns anos. Com base no adendo de que os princípios de co-originação e interdependência, avançados por Nagarjuna, sugerem que o Ser consciente está integrado em toda a realidade, Edilene de Sousa Leite e Alfredo Pereira Jr. avançam para a defesa de que o *Feeling Self* resulta de hábitos desenvolvidos durante a história de vida de uma pessoa, que está ancorado em funções cerebrais (atenção, aprendizagem, memória), e que persiste durante toda a vida.

Leonardo Ferreira Almada, Professor Associado I do Instituto de Filosofia e Professor Permanente do Programa de Pós Graduação em Filosofia da Universidade Federal de Uberlândia, concilia a edição do dossiê com a autoria do texto “Neurofenomenologia e Meditação: Breves apontamentos para o diálogo entre práticas contemplativas e as ciências cognitivas enativistas no século XXI a partir da noção emergentista de determinação descendente”. A partir de uma investigação dos rudimentos teóricos, estruturais, metodológicos e conceituais da neurofenomenologia desenvolvida por Francisco Javier Varela, Leonardo Ferreira Almada busca, em um primeiro momento, averiguar a possibilidade um modelo teórico cuja finalidade consista na integração entre a experiência subjetiva e a dinâmica cerebral. Ao estudo acerca do diagnóstico fundamental da neurofenomenologia — a saber, da interpretação que Varela oferece à posição teórica e metodológica de Chalmers para o chamado ‘problema difícil’ da consciência — Leonardo Ferreira Almada associa a concepção de determinação descendente que toma de empréstimo

dos emergentistas. Sua intenção é a de demonstrar que a noção de determinação descendente — tal qual exemplificada na prática meditativa — muito pode contribuir para a consolidação de uma perspectiva teórica para o problema das relações mente-corpo-vida que esteja para além dos alcances teóricos, estruturais, metodológicos e conceituais do tão aclamado hiato explicativo. Credo que a meditação traz consigo a possibilidade de preencher, em nível fenomenológico, a lacuna mente-corpo, Leonardo Ferreira Almada avança para a investigação dos elementos por meio dos quais o budismo e a fenomenologia podem mutuamente beneficiar as ciências cognitivas, pressupondo, nesse sentido, não as limitações, mas possibilidades do método introspectivo, à exemplo do que Varela anteriormente realizou em sua neurofenomenologia.

Regina Chamon, hematologista e Professora do curso de formação de “Facilitadores de Meditação em Saúde”, Liliana Centurione, administrado e Professora do curso de formação de “Facilitadores de Meditação em Saúde”, Elaine Sales, psicóloga, neuropsicóloga e Mestre em Ciência pelo Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) Mary Uchiyama Nakamura, Professora Titular do Departamento de Obstetrícia da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), e Roberto Cardoso, Doutor em Ciência pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) e organizador do curso de formação de “Facilitadores de Meditação em Saúde” do NUMEPI-UNIFESP (Núcleo de Medicina e Práticas Integrativas) são os autores do artigo “The Thief can not catch Thief himself: The ancestry of meditation being explained by Neurobiology”. O texto dos autores recém-mencionados tem como ponto de partida os seguintes questionamentos: (i) o estado que experienciamos por meio da meditação é religioso, filosófico ou se trata de uma experiência mística, ou ainda, trata-se apenas de uma mudança na fisiologia cerebral? (ii) É possível alcançar um estado ‘além da mente’ (estado meditativo) através de uma técnica que use a mente (técnica meditativa)? A partir da perspectiva da neurobiologia, os autores concluem que o propósito da meditação, seja no interior das tradições religiosas ou filosóficas, ou ainda mesmo no interior do pensamento leigo, é pragmático, ou seja, visa à transformação pessoal. Essa transformação pessoal, ressaltam os autores, só pode ser obtida através da prática regular. As mudanças neurobiológicas que podem levar à transformação pessoal, ressaltam os autores, depende do correto entendimento da técnica e à excelência na execução do exercício meditativo.

J. Shashi Kiran Reddy, pesquisador independente de Bangalore-Índia, e Sisir Roy, do Instituto Nacional de Institutos Avançados, do Instituto Indiano de Ciência, localizado em

Bangalore-Índia, são os autores do artigo “Issues, Possibilities and the Role of Neural Noise in Meditation Research”. O contexto do qual partem é a recente onda de interesse desempenhado pelos estudos dedicados ao papel exercido pelos diferentes tipos de meditação no cérebro e no corpo, sobretudo no que diz respeito ao bem-estar e no aprimoramento cognitivo. O grande problema, ressaltam, é a falta de uma compreensão básica dos motivos pelos quais as culturas antigas concebiam a necessidade dessa prática em suas várias facetas. Segundo J. Shashi Kiran Reddy e Sisir Roy, há importantes questões não apenas de definição e de taxonomia, mas também metodológicas. Diante desse quadro, os autores buscam compartilhar uma nova perspectiva, e, adicionalmente, enfatizar algumas questões que são fundamentais para a pesquisa em meditação que devem ser abordadas em estudos futuros. Com efeito, ressaltam os autores, as práticas de meditação são introduzidas por diferentes tradições com a intenção de alcançar e experimentar níveis mais elevados de consciência, transcendendo os estados normais de experiências (dia-a-dia). Se, por um lado, demonstram, tem havido muita pesquisa sobre diferentes práticas de meditação em termos das áreas que influenciam no cérebro para o aprimoramento cognitivo e bem-estar, não se estuda muito, no entanto, a possibilidade de alcançar um estado de silêncio mental e as implicações que isso possa ter sobre sua consciência funcional. A este respeito, e com base na fonte tradicional de conhecimento sobre yoga e meditação, J. Shashi Kiran Reddy e Sisir Roy propõem uma conexão entre o ruído neural e a meditação. Estas são, segundo os autores, algumas das questões e possibilidades relacionadas à pesquisa sobre meditação. Daí porque, defendem, para fazer uma contribuição válida para a literatura e captar a meditação em sua verdadeira extensão, essas questões devem ser abordadas em pesquisas futuras.

Ram Lakhan Pandey Vimal, do Instituto de Pesquisa da Visão, em Lowell, MA, é o autor do texto “Dependent Co-origination and Inherent Existence: extended Dual-Aspect Monism”. Seu ponto de partida é a compreensão de que, durante a meditação, a consciência/senciência (*consciousness/awareness*) está geralmente aumentada devido à maior atenção e concentração, as quais co-surgem inter-dependentemente através de interações apropriadas entre os sistemas neurais. Para problematizar filosoficamente a meditação a partir desse aparato teórico, Ram Vimal recorre a N g rjuna, que, segundo o autor, rejeita as noções de ‘existência inerente’ ou de ‘essência’ em favor da noção de origem co-dependente (Prat tyasamutp da), de onde se segue sua rejeição à noção de causalidade; portanto, as entidades que não possuem existência inerente co-surgem de maneira inter-dependente. Com

base nesse pano de fundo, Ram Vimal estabelece os seguintes problemas de investigação para o seu texto: (i) Quais entidades não possuem ‘existência inerente’ ou ‘essência’ e quais existem inerentemente?; (ii) As entidades que não possuem existência inerente dependem de forma dependente e, portanto, podemos rejeitar a causalidade como na filosofia de N g rjuna?; (iii) As entidades que existem inerentemente causam entidades que não possuem existência inerente?; (iv) A estrutura, a função, a experiência e o ambiente causam um ao outro?; (v) Como podemos analisar, estender e examinar criticamente a filosofia da co-originação dependente de N g rjuna no pano de fundo do Monismo de Duplo-Aspecto estendido (MDAe)? *Grosso modo*, suas respostas para essas questões são as seguintes: (i) Todas as entidades convencionais não possuem existência inerente; (ii) As entidades que não possuem existência inerente coexistem dependentemente e, portanto, a causalidade para elas pode ser rejeitada; (iii) Não está claro que a entidade primal de aspecto-dual UIF (Brahman/vazio/ nyat) que existe inerentemente causa entidades que não possuem existência inerente; (iv) Não está claro que estrutura, função, experiência e ambiente causem uns aos outros; (v) Na estrutura do Monismo de aspecto-dual estendido (MDAe), o aspecto físico de um estado de uma entidade manifestada e do aspecto não físico (com sub-aspectos funcionais, qualitativos, cognitivos e experienciais) do mesmo estado do mesma entidade coexiste inseparavelmente em cada estado de cada entidade em todos os níveis.

Esperamos que esse dossiê possa ser importante não apenas para a comunidade filosófica, mas também a todos os interessados nos temas da meditação, das neurociências, da psicologia, da saúde e, é claro, aos curiosos. Esperamos, adicionalmente, que nossa contribuição tenha repercussão positiva para a Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” (UNESP) e especialmente para a Revista Simbio-Logias. Agradecemos ao Prof. Alfredo Pereira Jr. por sugerir e mediar a organização deste projeto junto à Revista Simbio-Logias, por convidar parte dos autores que contribuíram com seus valiosos trabalhos, além de ser co-autor de dois artigos — derivados da dissertação de mestrado de Edilene Souza, e doutorado de Marina Zuanazzi Cruz, por ele orientadas nos cursos de Pós Graduação acima citados.

Leonardo Ferreira Almada, em 12 de Novembro de 2018