

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
DEPARTAMENTO DE NEUROCIÊNCIAS E COMPORTAMENTO

Elisa Maria Melo Silva

**NEUROCIÊNCIA DA SUBJETIVIDADE: ENSAIO QUANTITATIVO-
QUALITATIVO SOBRE PRATICANTES DE MEDITAÇÃO VIPASSANA**

São Paulo

2023

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
INSTITUTO DE PSICOLOGIA
DEPARTAMENTO DE NEUROCIÊNCIAS E COMPORTAMENTO

Elisa Maria Melo Silva

**Neurociência da Subjetividade: Ensaio Quantitativo-Qualitativo sobre Praticantes de
Meditação Vipassana
(Versão Corrigida)**

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em
Neurociências e Comportamento do Instituto de Psicologia
da Universidade de São Paulo para obtenção do título de
Doutora em Ciências.

Área de Concentração: Neurociências e Comportamento

Orientadora: Profa. Dra. Maria Inês Nogueira

São Paulo

2023

AUTORIZO A REPRODUÇÃO E DIVULGAÇÃO TOTAL OU PARCIAL DESTES
TRABALHOS, POR QUALQUER MEIO CONVENCIONAL OU ELETRÔNICO, PARA
FINS DE ESTUDO E PESQUISA, DESDE QUE CITADA A FONTE.

Catálogo na publicação Biblioteca
Dante Moreira Leite

Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo
Dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Melo-Silva, Elisa Maria

Neurociência da Subjetividade: Ensaio Quantitativo-Qualitativo sobre
Praticantes de Meditação Vipassana / Elisa Maria Melo-Silva; orientador Maria
Inês Nogueira. -- São Paulo, 2023.

79 f.

Tese (Doutorado - Programa de Pós-Graduação em Neurociências e
Comportamento) -- Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, 2023.

1. Neurociência da Subjetividade. 2. Meditação Vipassana. 3. Estados Mentais.
4. Consciência do Corpo. I. Nogueira, Maria Inês, orient. II. Título.

NOME: ELISA MARIA MELO-SILVA

TÍTULO: Neurociência da Subjetividade: Ensaio Quantitativo-Qualitativo sobre Praticantes de Meditação Vipassana.

Tese apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutora em Ciências.

Aprovado em: 14/12/2022

Banca Examinadora

Prof(a). Dr(a). MARIA INES NOGUEIRA

Instituição: PPg-NeC-IP-USP Assinatura: Versão Corrigida



Prof(a). Dr(a). _____

Instituição _____ Assinatura _____

Prof(a). Dr(a). _____

Instituição _____ Assinatura _____

Prof(a). Dr(a). _____

Instituição _____ Assinatura _____

Prof(a). Dr(a). _____

Instituição _____ Assinatura _____

AGRADECIMENTOS

“Tal como o Buda, devemos ser também cientistas do mundo interior, de modo a podermos ter a experiência direta da verdade. (...) se nos tornarmos cientistas da realidade interior, faremos uso correto da ciência para a felicidade de todos.”

William Hart

Agradeço a Grande Consciência por guiar meus passos e ser a energia catalisadora que ensina sobre momentos, impermanência de tudo e que o caminho se revela ao colocar um pé na frente do outro.

Agradeço a minha Mãe e ao meu Pai que escolheram me receber e serem os primeiros cuidadores na minha vida. A todos os familiares que vieram antes e junto deles, gratidão!

Agradecimento especial a orientadora Maria Inês Nogueira que me recebeu de coração aberto e também a tudo que aprendemos uma com a outra! A ela também agradeço por me apresentar o curso de meditação Vipassana e o seu reflexo em minha vida acadêmica e particular.

Agradeço a todos que compartilharam suas experiências com os cursos de Vipassana ao participarem da pesquisa, a mostrarem interesse e que me incentivaram a continuar quando eu não enxergava ainda a importância dessa experiência como um todo.

Agradeço a todos os professores, funcionários, colegas e amigos com os quais convivi durante o Doutorado no Programa de Neurociências e Comportamento do Instituto de Psicologia e do Instituto de Ciências Biomédicas da USP: que todos sejam muito felizes!

Agradeço às professoras, aos professores e às amigas que participaram das Bancas Examinadoras: com seus olhares, reflexões e apontamentos, esse trabalho está em sua melhor versão!

A cada passo dado e aos bloqueios que encontrei, aos amigos que me auxiliaram na transposição ou desvio desses obstáculos: minha gratidão!

Finalmente, agradeço ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) pelo apoio e incentivo à esta pesquisa.

RESUMO

Melo-Silva, E. M. (2023). *Neurociência da Subjetividade: Ensaio Quantitativo-Qualitativo sobre Praticantes de Meditação Vipassana* (Tese de Doutorado). Programa de Pós-Graduação em Neurociências e Comportamento do Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.

A compreensão dos estados mentais do indivíduo, da sua subjetividade por meio de técnicas meditativas aprendidas no curso, retiro de Meditação Vipassana impulsionou a exploração de quais áreas, sistemas, estruturas e funções do sistema nervoso central explicam essa percepção. A Neurociência da Subjetividade apresenta inferências, implicações dos trabalhos científicos em neurociências que expliquem esses processos subjetivos, autorreferentes ao entrar em contato com o conteúdo mental gerado pelo corpo e o corpo em si. Esse trabalho desenvolveu por meio de ensaio quantitativo-qualitativo esses temas com a participação de 89 indivíduos que realizaram cursos de Meditação Vipassana. O desenvolvimento dessa pesquisa gerou dois artigos apresentados nos Capítulos 1 (Meditação Vipassana: Estados de Consciência Corpo e Mente) e 2 (Ensaio sobre o Caminho da Libertação: as Quatro Nobres Verdades, a Neurociência da Subjetividade e suas Implicações), com respectivos teorias, materiais, métodos, resultados e discussão. De maneira geral, os resultados desse trabalho divididos nas pesquisas apresentaram: comprovação da percepção clara dos estados de consciência de corpo e mente por participantes de um curso de Vipassana; evidência da Neurociência da Subjetividade por meio de correlações com Princípios Essenciais de Vipassana e as Quatro Nobres Verdades; desenvolvimento de teoria substantiva sobre o fenômeno de observação corpo durante exercícios meditativos por meio de categoria Caminho da Libertação em todas as suas fases (aceitação, causa, ação, erradicação). Em suma, o universo do corpo ao mesmo tempo em que parece tangível devido a sua natureza física ainda dispõe de muito conteúdo mental a se explorar por meio da conexão de cada indivíduo consigo mesmo, assim como divulgar e explorar a Neurociência da Subjetividade pois existe muito ainda a ser aprendido e descoberto nessa área.

Palavras-chave: Neurociência da Subjetividade. Meditação Vipassana. Estados Mentais. Consciência do Corpo. Teoria Fundamentada dos Dados.

ABSTRACT

Melo-Silva, E. M. (2023). *Neuroscience of Subjectivity: Quantitative-Qualitative Essay on Vipassana Meditation Practitioners* (Doctoral Dissertation). Graduate Program in Neurosciences and Behavior from the Institute of Psychology, University of São Paulo, São Paulo.

The understanding of the individual's mental states, of their subjectivity through meditative techniques learned in the Vipassana Meditation course, retreat, boosted the exploration of which areas, systems, structures and functions of the central nervous system explain this perception. The Neuroscience of Subjectivity presents inferences, implications of scientific works in neurosciences that explain these subjective, self-referring processes when coming into contact with the mental content generated by the body and the body itself. This work developed these themes through a quantitative-qualitative essay with the participation of 89 individuals who took Vipassana Meditation courses. The development of this research generated two articles presented in Chapters 1 (Vipassana Meditation: Mind and Body States of Consciousness) and 2 (Essay on the Path of Freedom: the Four Noble Truths, the Neuroscience of Subjectivity and its Implications), with respective theories, materials, methods, results and discussion. In general, the results of this work divided into the researches presented: proof of clear perception of body and mind states of consciousness by participants of a Vipassana course; evidence of the Neuroscience of Subjectivity through correlations with Essential Principles of Vipassana and the Four Noble Truths; development of substantive theory about the phenomenon of body observation during meditative exercises through the Path of Freedom category in all its phases (acceptance, cause, action, eradication). In short, the universe of the body, at the same time that it seems tangible due to its physical nature, still has a lot of mental content to be explored through the connection of each individual with himself, as well as disseminating and exploring the Neuroscience of Subjectivity because there is a lot yet to be learned and discovered in this area.

Keywords: Neuroscience of Subjectivity. Vipassana Meditation. Mental states. Body awareness. Grounded Theory.

LISTA DE FIGURAS E TABELAS

Figura 1: Figura 1A evidencia os quatro lobos cerebrais, o cerebelo e o tronco encefálico. Figura 1B apresenta o lobo da ínsula (porções anterior e posterior) pelo afastamento dos lobos temporal, frontal e parietal.	5
Figura 2: Figura 2C evidencia estruturas do sistema límbico (margem interna do cérebro circundando o diencéfalo – tálamo e hipotálamo): giro do Cíngulo, giros para-hipocampal, hipocampal, amígdala (núcleo subcortical) - à frente do hipocampo; fornix, feixe de fibras que liga o hipocampo ao neocórtex e aos núcleos hipotalâmicos mamilares e, que por sua vez, se conectam ao tálamo, e este ao córtex frontal anterior. Figura 2D: CPFvm (córtex pré-frontal ventromedial) – estrutura relacionada a RMP.....	5
Figura 3: Figura 3E: CPFvm, Giros do Cíngulo Anterior (CCA) e Posterior (CCP), SARA e suas amplas projeções para as regiões corticais. Figura 3F; apresenta CP (córtex parietal), córtices pré-frontal dorso (CPFdl) e ventro laterais (CPFvl); o córtex orbitofrontal e o giro Temporal superior.	6
Figura 4: Áreas e estruturas encefálicas da RMP.	8
Figura 5: Vista lateral esquerda dos lobos e tronco encefálicos, cerebelo e ínsula.	9
Figura 6: Anatomia da atenção.	10
Figura 7: Anatomia das emoções.....	11
Tabela 1: Porcentagem de concordância das afirmações dos participantes e suas correspondências teóricas – estados de consciência do corpo (n=85).....	27
Tabela 2: Porcentagem de concordância das afirmações dos participantes e suas correspondências teóricas – estados de consciência da mente (n=85).....	28
Tabela 3: Procedimentos de codificação correspondentes entre TFD e Atlas.ti.....	46
Tabela 4: Citações selecionadas dos códigos do ATLAS.ti	46
Tabela 5: Processos de codificação aberta, axial e seletiva baseados na TFD	48

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ARTIGO 1: Meditação Vipassana: Estados de Consciência Corpo e Mente

ARTIGO 2: Ensaio sobre o Caminho da Libertação: as Quatro Nobres Verdades, a Neurociência da Subjetividade e suas Implicações

CAAE: Certificado de Apresentação de Apreciação Ética

CCA: Córtex Cingulado Anterior

CCP: Córtex cingulado posterior

CEPH: Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos

CP: Córtex Parietal

CPF: Córtex PréFrontal

GT: Grounded Theory

fMRI: Functional magnetic resonance imaging

MIT: Modelos Internos de Trabalho

OMS: Organização Mundial da Saúde

RMP: Rede de Modo Padrão

SARA: Sistema Ativador Reticular Ascendente

SMS: State Mindfulness Scale

TFD: Teoria Fundamentada nos Dados

USP: Universidade de São Paulo

VRI: Vipassana Research Institute

TERMOS EM PĀLI¹

Ānāpāna: Respiração (Ānāpāna-sati; consciência da respiração).

Anattā: Inexistência de ego, sem essência, sem substância.

Anicca: Impermanente, efêmero, mutante.

Ariya aṭṭhaṅgika magga: O Nobre Óctuplo Caminho que leva a libertação do sofrimento. Está dividido em três treinamentos:

(i) Sīla: Moralidade, pureza nas ações verbais e físicas.

Sammā-vācā: linguagem correta,

Sammā-kammanta: ações corretas,

Sammā-ājīva: modo correto de ganhar a vida;

(ii) Samadhi: Concentração, controle da própria mente.

Sammā-vāyāma: esforço correto,

Sammā-sati: atenção correta,

Sammā-samādhi: concentração correta;

(iii) Pañña: Sabedoria, *insight* (percepção consciente) que purifica totalmente a mente.

Sammā-saṅkappa: pensamento correto,

Sammā-ditṭhi: entendimento correto.

Dhamma: Fenômeno, objeto da mente, natureza, lei natural, lei da libertação, ensinamento de um ser iluminado.

Dukkha: Sofrimento, insatisfação.

Kalāpa (sing.; pl. Kalāpā): A menor e indivisível unidade da matéria, composta dos quatro elementos e suas características.

Mettā: Amor abnegado (sem ego) e boa-vontade (uma das qualidades de uma mente pura)

Pāli: Linha, texto; os textos que contêm o ensinamento de Buda, língua falada no tempo de Buda no nordeste da Índia (mais tarde os textos foram traduzidos para o sânscrito).

Saṅkhāra: Formação (mental); atividade da vontade; reação mental; condicionamento mental.

Sañña: Percepção; reconhecimento.

Vedanā: Sensação.

Viññāṇa: Consciência, cognição.

Vipāssana: Introspecção, percepção consciente (*insight*) que purifica a mente; especificamente, visão dentro da natureza da estrutura mental e física na sua impermanência, sofrimento e inexistência de ego.

¹ Goenka (2019); Hart (2012).

SUMÁRIO

RESUMO	6
ABSTRACT	7
LISTA DE FIGURAS E TABELAS.....	8
LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS.....	9
TERMOS EM PĀLI	10
1. INTRODUÇÃO	1
1.1. Objetivos.....	2
1.2. Estrutura do Texto	2
2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	4
2.1. Neurociência da Subjetividade	4
2.2. Meditação Vipassana.....	11
2.2.1. Diferenças entre Vipassana e Mindfulness	15
3. MATERIAIS E MÉTODO	17
4. CONDUÇÃO DA PESQUISA.....	18
ARTIGO 1: Meditação Vipassana: Estados de Consciência Corpo e Mente.....	19
1. INTRODUÇÃO.....	20
2. MATERIAL E MÉTODOS	23
2.1. Amostra	23
2.2. Procedimentos	24
2.3. Análise estatística.....	25
3. RESULTADOS	25
3.1. Caracterização da amostra.....	25
3.2. Validação do questionário SMS	26
3.3. Porcentagem de concordância das afirmações dos participantes e suas correspondências teóricas.....	26
4. DISCUSSÃO	26
ARTIGO 2: Ensaio sobre o Caminho da Libertação: as Quatro Nobres Verdades, a Neurociência da Subjetividade e suas Implicações	35
1. INTRODUÇÃO.....	36
2. DESENVOLVIMENTO.....	36
2.1. Caminho da Libertação (Meditação Vipassana)	36
2.1.1. As Quatro Nobres Verdades	37
2.2. Neurociência da Subjetividade.....	39
3. MATERIAL E MÉTODOS	43

3.1. Teoria Fundamentada nos Dados	44
4. RESULTADOS	46
4.1. Codificação Aberta.....	46
4.2. Codificação Axial.....	46
4.3. Codificação Seletiva.....	47
5. CONSIDERAÇÕES	48
5. DISCUSSÃO	52
6. CONCLUSÕES	55
REFERÊNCIAS	57
APÊNDICE.....	61
Questionário aplicado no Artigo 2	61
ANEXO 1 – Parecer consubstanciado do CEP	62
ANEXO 2 – Respostas Participante 1	63
ANEXO 3 – Respostas Participante 2	64
ANEXO 4 – Respostas Participante 3	65
ANEXO 5 – Respostas Participante 4	67

1. INTRODUÇÃO

Em 2020, a necessidade de se recolher e de tomar medidas preventivas frente a ameaça de um vírus que se espalhou mundialmente, revelou muitos pontos sobre o ser humano. Além da globalização e da rapidez que algo pode viralizar, para o bem ou para o mal, o olhar para a saúde mental ganhou ainda mais evidência. A sensação de medo tomou conta do mundo e revelou a complicada condição da saúde mental da maioria populacional.

De acordo com relatório de maio de 2020, Organização Mundial da Saúde (OMS) reportou aumento de sintomas de depressão e ansiedade em inúmeros países relacionado a pandemia (WHO, 2020). O maior número de pessoas em busca de tratamento médico ou psicológico para lidar com essas desordens foi em contramão ao serviço de saúde mental interrompido em muitos países.

No século XX, o desejo de prosperidade e a curiosidade naturalmente humanos acelerou o processo de evolução científico-tecnológica, a Era Digital ou da Informação, no final de 1980, trazia consigo tecnologias que remontavam aos anos 70 (Del Claro, 2009). Essa rápida evolução, trouxe muitos benefícios e também preocupações. Diante de movimentos de reivindicação por igualdade de direitos e deveres entre as pessoas, a sociedade não conseguiu acompanhar a rapidez deste movimento perante a velocidade do desenvolvimento tecnológico. A busca por melhores condições sociais foi maior que a oferta de serviços de saúde, educação e políticas públicas oferecidas em inúmeros países.

O novo modo de viver aparente encontrou resistência no velho, o que revelou o aumento de desordens mentais, como já mencionado anteriormente, e que já era observado em anos anteriores. A saúde mental virou pauta importante socialmente. Isso ampliou e resgatou a observação do ser humano como autoconsciente, ou seja, “a possibilidade de dar atenção aos próprios modos de ser e às próprias ações, bem como exprimí-los com a linguagem” (Abbagnano, 2004). A consciência dos estados de vigília, das funções mentais como as sensações, percepções, pensamentos, memórias, os mecanismos introspectivos (Mesquita & Duarte, 1996), subjetivos que a mente interpreta do próprio corpo.

O encontro entre a grande questão que move a humanidade de “quem sou eu?” com as grandes descobertas tecnológicas do último século trouxe a oportunidade de explorar essa pergunta. A ciência e a alma, o corpo e “o princípio da vida, da sensibilidade e das atividades espirituais” (Abbagnano, 2007) se encontraram na união da tecnologia que revela o funcionamento do cérebro com a sabedoria milenar do oriente ao propor libertação da dor e do sofrimento.

O caminho que se inicia com esse texto para o possível encontro do equilíbrio subjetivo e particular do ser humano consigo mesmo, de forma autoconsciente, é desenvolvido na correlação dos temas Neurociência da Subjetividade e Meditação Vipassana. Em pesquisa a base de dados Scopus (2023) em nove de fevereiro de 2023, foi verificado uma ampla e diversa quantidade de produções com as palavras-chave ‘Neuroscience’ e ‘Subjectivity’ (23,9% Artes e Humanidades, 20,6% Psicologia, 19,1% Medicina, 15,9% Ciências Sociais, 9,1% Neurociências, entre outras), no total de 189 documentos entre 2013 e 2023. Entretanto, o termo ‘Neuroscience of Subjectivity’ retornou somente duas publicações e nenhuma delas relacionada a algum tipo de técnica de introspecção, como a meditação.

A partir desse contexto, são apresentados na sequência os objetivos desse trabalho e sua organização.

1.1. Objetivos

O Objetivo Geral desta tese foi apresentar a Neurociência da Subjetividade por meio de inferências realizadas em estudos, ensaios com metodologias quantitativa e qualitativa com e sobre praticantes de Meditação Vipassana.

O objetivo geral foi construído na junção dos objetivos dos artigos publicado e submetido pois esta tese se baseia no modelo de Tese Coletânea.

O Artigo 1 *Meditação Vipassana: Estados de Consciência Corpo e Mente* publicado na Revista Neurociências da UNIFESP, cuja metodologia é de caráter quantitativo, teve como objetivo avaliar o nível de concordância das afirmações presentes no questionário Escala de Estado de Consciência de praticantes de Meditação Vipassana que realizaram um único retiro. Além de relacionar as afirmações com os princípios essenciais deste tipo de meditação e com hipóteses da Neurociência da Subjetividade, com a finalidade de ampliar essa compreensão e estabelecer referências para futuros estudos.

O Artigo 2 *Ensaio sobre o Caminho da Libertação: as Quatro Nobres Verdades, a Neurociência da Subjetividade e suas Implicações* submetido a Revista Psicologia USP, e com metodologia qualitativa, tinha como fim o desenvolvimento de teoria substantiva ao explorar os conteúdos mentais relatados por praticantes de meditação Vipassana por meio de questionários e correlacionar esses relatos às Quatro Nobres Verdades e às estruturas e funções da Neurociência da Subjetividade.

1.2. Estrutura do Texto

Esta tese encontra-se estruturada em seis partes: Introdução, Revisão Bibliográfica, Materias e Métodos, Condução da Pesquisa, Discussão e Conclusões.

A Introdução apresentou brevemente a motivação para o desenvolvimento dessa pesquisa, os objetivos e a estrutura do texto. A Revisão Bibliográfica apresenta os temas Subjetividade, Neurociência da Subjetividade e Meditação Vipassana de maneira a demonstrar a construção do trabalho na junção dos dois artigos, mencionados na sequência. Materiais e Método reúne os materiais e métodos utilizados e desenvolvidos nos artigos e que estão presentes na parte Condução da Pesquisa. Neste item são apresentados para ambos artigos: título, resumo, palavras-chave, introdução, desenvolvimento (quando no formato do artigo exigido pela revista), material e métodos e resultados e discussão, respectivamente. As duas últimas partes são a Discussão, sobre este desenvolvimento descrito do texto e trabalho desenvolvidos, e as Conclusões. Referências Bibliográficas, Apêndice e Anexos finalizam este documento.

2. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

2.1. Neurociência da Subjetividade

Subjetividade é a qualidade, a essência do subjetivo, do individual, íntimo, abstrato. Quando se fala em subjetividade, pode-se dizer do eu, do ser ao qual o indivíduo se autorrefere. Para Damásio (2018) a subjetividade “foi capaz de dotar imagens, mentes e sentimentos de propriedades inéditas”: do organismo no qual o fenômeno ocorre; a percepção de meu que indica a individualidade.

As Neurociências em diversos campos tem explorado e, até identificado, sobretudo por técnicas de imagem, quais estruturas e funções do sistema nervoso central, principalmente no córtex cerebral, estão envolvidas neste processo de autorreferência, subjetivo da experiência do ser humano com a observação do seu corpo e de sua interação com o mundo externo a ele.

Damásio (2011) indica que “consciência é um estado mental no qual existe o conhecimento da própria existência e da existência do mundo circundante.” Para o autor é o mesmo que dizer que sem a mente não existe consciência, e que, por meio do conhecimento que os estados mentais proporcionam, o indivíduo se situa dentro de sua experiência de vida, de que a sua volta existem elementos, objetos e situações. Damásio (2011) enfatiza que estudar a ‘neurociência da consciência’ a partir do ponto do self, do eu, do subjetivo (conteúdos mentais subjetivos) não diminui nem negligencia “a complexidade e abrangência da mente em si.”

Para Damásio (2018) não existe uma região ou circuito, sistema específico do sistema nervoso central que defina consciência, perspectiva, sentimentos, que formem os processos da subjetividade e faça a integração das experiências subjetivas. Entretanto, é possível relacionar regiões, estruturas, sistemas encefálicos conectados as sensações e interpretações do conteúdo mental ao se autorreferenciar. Essas partes e sistemas do sistema nervoso trabalham em conjunto, de modo organizado e em cooperação com o corpo em si (Damásio, 2018).

As emoções constituem vasto e instigante campo de estudo das neurociências, que abrange diferentes áreas e circuitos neurais. As emoções são estados que, ativados simultaneamente, recrutam regiões e/ou circuitos neurais, expressam sentimentos, comportamentos, reações psicofisiológicas e promovem mudanças cognitivas. O circuito inicial estabelecido por Papez em 1939, com localização definida, tem sido amplamente reavaliado e alterado, de forma que alcançou a compreensão de que existe tantos circuitos quanto são as emoções e sentimentos evocados. Panksepp & Biven (2012) propuseram uma teoria hierárquica

em complemento as anteriores, enquanto Anderson & Adolphs (2014) colocaram as emoções como estados causativos.

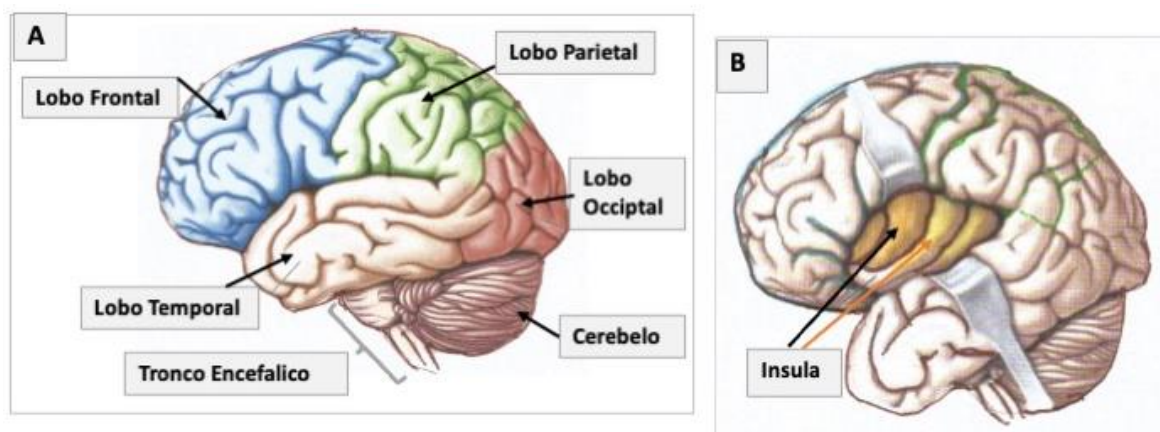


Figura 1: Figura 1A evidencia os quatro lobos cerebrais, o cerebelo e o tronco encefálico. Figura 1B apresenta o lobo da ínsula (porções anterior e posterior) pelo afastamento dos lobos temporal, frontal e parietal.

Fonte: Melo-Silva (2023). Figuras adaptadas de Gazzaniga, Ivry & Mangun (2019), Lent (2015), Sobotta (2006) e Bear, Connors & Paradiso (2002).

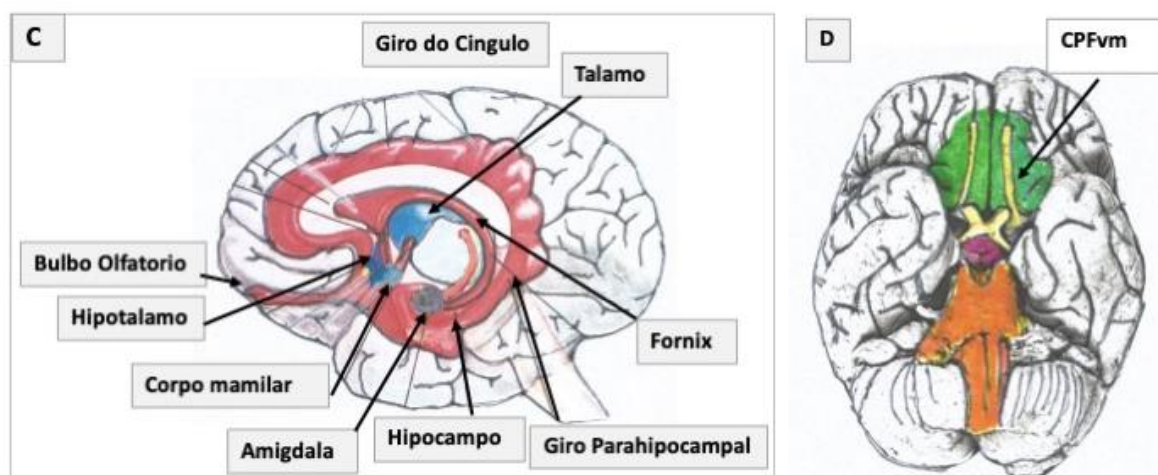


Figura 2: Figura 2C evidencia estruturas do sistema límbico (margem interna do cérebro circundando o diencéfalo – tálamo e hipotálamo): giro do Cingulo, giros para-hipocampal, hipocampal, amígdala (núcleo subcortical) - à frente do hipocampo; fornix, feixe de fibras que liga o hipocampo ao neocórtex e aos núcleos hipotalâmicos mamilares e, que por sua vez, se conectam ao tálamo, e este ao córtex frontal anterior. Figura 2D: CPFvm (córtex pré-frontal ventromedial) – estrutura relacionada a RMP.

Fonte: Melo-Silva (2023). Figuras adaptadas de Gazzaniga, Ivry & Mangun (2019), Lent (2015), Sobotta (2006) e Bear, Connors & Paradiso (2002).

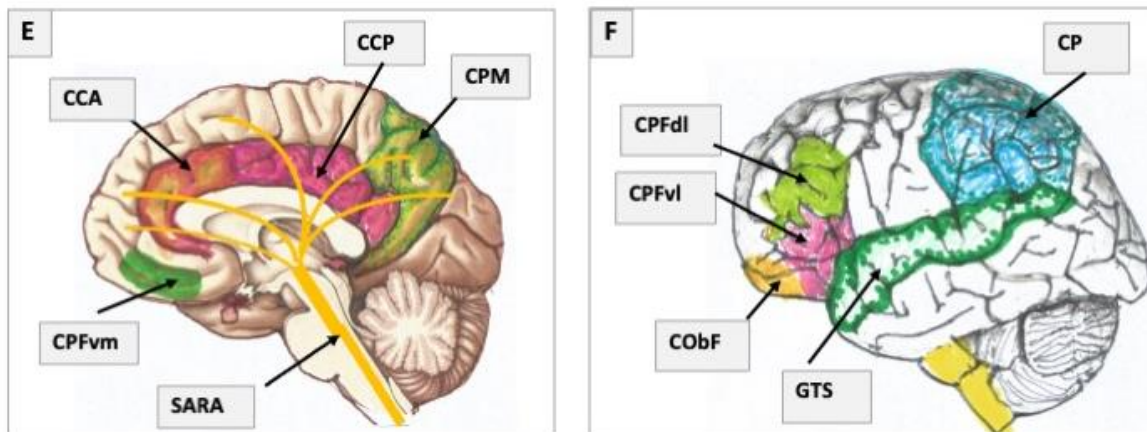


Figura 3: Figura 3E: CPFvm, Giros do Cíngulo Anterior (CCA) e Posterior (CCP), SARA e suas amplas projeções para as regiões corticais. Figura 3F; apresenta CP (córtex parietal), córtices pré-frontal dorso (CPFdl) e ventro laterais (CPFvl); o córtex orbitofrontal e o giro Temporal superior.

Fonte: Melo-Silva (2023). Figuras adaptadas de Gazzaniga, Ivry & Mangun (2019), Lent (2015), Sobotta (2006) e Bear, Connors & Paradiso (2002).

As Figuras 1, 2 e 3 apresentam as estruturas encefálicas (aquelas localizadas na caixa craniana) mais referidas em relação as emoções e a Rede de Modo Padrão (RMP), apresentadas em faces laterais esquerda, ventral e medial. Essas estruturas, contudo, prescindem de outras regiões como aquelas relacionadas às funções coordenadas pelo hipotálamo, que são: 1. O sistema neurovegetativo (autonômico), divisões simpática, primordialmente relacionadas ao preparo do organismo para luta ou fuga, e a divisão parassimpática relacionada aos estados de repouso e esvaziamento de vísceras, estas duas divisões na verdade atuam em sinergia; 2. O sistema endócrino, sob controle hipotalâmico do núcleo paraventricular e glândula hipófise (glândula mestre do corpo), porém, sua relação nas emoções é mais claramente observada pelo denominado Eixo Hipotálamo-hipófise e glândula adrenal (suprarrenal), na liberação do cortisol e substâncias correlatas atuantes nos estados de estresse; e 3. O sistema imune, que sob ação do hipotálamo, ativa o timo (órgão linfático e também glandular) que, então, atua sobre os linfócitos e o sistema imune. Outro componente importante é o SARA (Sistema Ativador Reticular Ascendente), que entre outros, é característico da organização reticular existente desde a medula espinhal ao tálamo, mas classicamente considerada no tronco encefálico (medula oblonga, ponte e mesencéfalo). A formação reticular é caracterizada por ser região multi-sináptica, isto é, recebe impulsos sensoriais vindos do corpo de modo geral, do sistema cardiorrespiratório, pele, vísceras, dos órgãos dos sentidos especiais e mesmo do sistema enterogástrico. O SARA é o sistema que mantém o sistema nervoso central em alerta e participa dos estados de alerta e motivacionais. As emoções expressas ou silenciosas são causa

fundamental de pensamentos ruminativos, conscientes ou não, que podem induzir a estados psicofisiológicos de sofrimento (Anderson & Adolphs, 2014; Panksepp & Biven, 2012).

O processo de interpretação dos estados mentais pelo indivíduo que o experimenta, a integração e conexão do corpo com esse conteúdo recebeu o nome de Teoria da Mente (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019; Tavares, 2019). Ela é utilizada para explicar e compreender as sensações, percepções, pensamentos do que se observa de conteúdo mental sobre o que se passa dentro do próprio corpo. Damásio (2018) descreve um cenário subjetivo (hipótese do autor) na qual uma cena com “partes visuais e auditivas requereria atividade em vários locais dos sistemas visual e auditivo, em estruturas no tronco encefálico e nos córtices cerebrais; a evocação de imagens da memória relacionadas ao processo seria entremeada com o principal corte da cena; a atividade relacionada aos sentimentos causados pelas imagens em curso seria providenciada por núcleos do tronco encefálico superior, hipotálamo, amígdala, prosencéfalo basal e córtices insulares e cingulados, em interação com várias seções do corpo propriamente dito; quanto à atividade relacionada a portais sensoriais/estrutura musculoesquelética, ela seria produzida no teto do tronco encefálico — os colículos superiores e inferiores — e em córtices somatossensoriais e nos campos oculares frontais; e por fim, parte da coordenação de todas essas atividades ocorreria nas regiões corticais mediais, especialmente em córtices posteromediais, assistidos por núcleos talâmicos.”

Então, para uma base teórica que possa remeter ao conhecimento de partes, estruturas, funções, sistemas que expliquem os processos subjetivos, a observação, a compreensão deles, esta pesquisa buscou explorar inferências sobre a Neurociência da Subjetividade com foco na prática de meditação.

A ciência ainda busca muitas respostas sobre a compreensão desta linguagem subjetiva que o ser humano possui como capacidade de interpretar, entender, aprender consigo mesmo, com os outros indivíduos além do ambiente e objetos a sua volta.

Algumas estruturas, funções, sistemas e teorias foram apresentadas e desenvolvidas nos dois capítulos deste texto e serão assinaladas também nesta seção. Como no trabalho de Brewer, Garrison e Whitfield-Gabrieli (2013), as estruturas mais consistentes relacionadas ao processamento do estado mental de corporificação foram aquelas da linha média, como o córtex cingulado posterior (CCP). Por exemplo, o aumento da atividade no CCP foi encontrado na maioria de pesquisas com tarefas cognitivas, como julgamento sobre adjetivos de traços pessoais ou divagação da mente. Em Garrison et al. (2013) foram realizados experimentos com

meditadores experientes em processos introspectivos, nos quais a tarefa em questão focava no CCP, um centro da Rede de Modo Padrão (RMP), o qual foi ativado durante o processo de divagação mental e desativado durante prática de meditação.

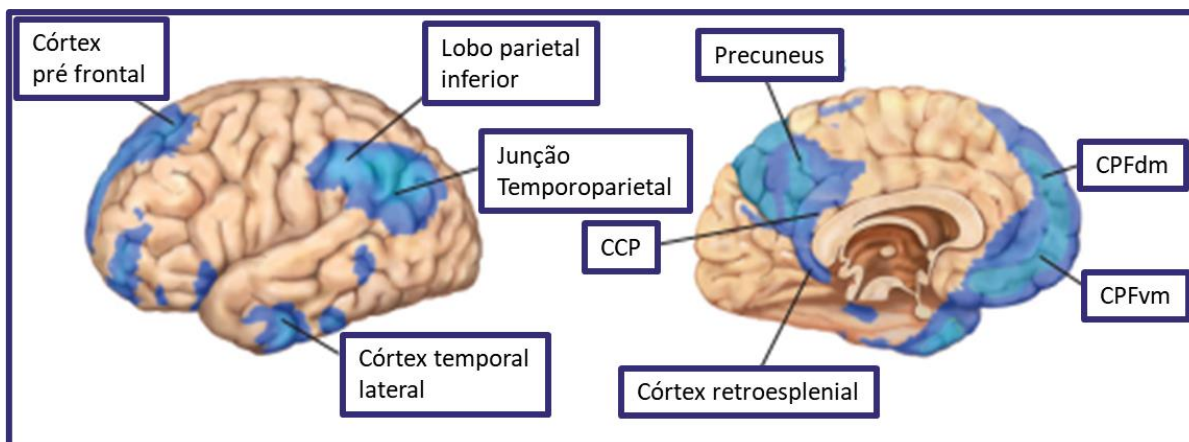


Figura 4: Áreas e estruturas encefálicas da RMP.

Fonte: Melo-Silva (2023). Figura adaptada de Gazzaniga, Ivry & Mangun (2019).

A RMP (tradução de *Default mode network*), é uma rede formada por várias regiões que se conectam a diferentes subsistemas de acordo com o tipo de atividade (Figura 4): córtex pré-frontal medial (córtex pré-frontal dorsomedial e córtex pré-frontal ventromedial), precuneus, córtex cingulado posterior, córtex retrosplenial, junção temporoparietal, lobo temporal medial e lóbulo parietal inferior (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). A RMP está conectada a geração de pensamentos de autorreferência, ruminação negativa e sintomas de depressão, como exemplos, e pesquisas mostraram que existe hiperconectividade dentro da rede de modo padrão e entre ela e os sistemas frontoparietais (Wise et al., 2017). Conceituada primeiramente como uma rede negativa, como mencionado, a RMP se ativa quando o encéfalo não está focado em alguma tarefa, por exemplo. Sua atividade sofre flutuações de forma espontânea, o que segundo Yeshurun, Nguyen e Hasson (2021), levou a hipótese de que a RMP tem importância nas atividades “adormecidas” necessárias para manutenção de estados internos harmônicos e estáveis quando em repouso, entre outras descobertas relatadas nesse estudo.

Varise (2019), sobre as interações entre o corpo e o ambiente, comenta: “o controle postural requer a integração sensório-motora dos sistemas vestibular, visual e somatossensorial. Essas informações são integradas no lobo parietal e ínsula posterior do hemisfério direito a fim de que o sistema nervoso central estabeleça os limites funcionais do corpo no espaço”. Em exercícios de meditação, a postura tem sua importância pois o posicionamento ereto da “coluna vertebral proporciona melhor comunicação sensório-motora dos sistemas vestibular, visual

(olhos fechados – concentração) e somatossensorial, o que facilita o processo respiratório, além dos ajustes posturais perante os desafios de horas de meditação contínua” (Silva & Nogueira, 2022).

Durante as práticas de introspecção, o indivíduo pode ter clareza, percepção de ser uno com o corpo (corporificação), e esta sensação é processada no cérebro na área extra-estriada, que se localiza no córtex occipitotemporal lateral e que responde de forma seletiva aos corpos a sua volta e partes do corpo humano, e também aos movimentos imaginados/realizados pelo próprio corpo (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). A junção temporoparietal é uma região cortical em destaque pois faz parte no auto processamento e na integração de informações multissensoriais relacionadas ao corpo.

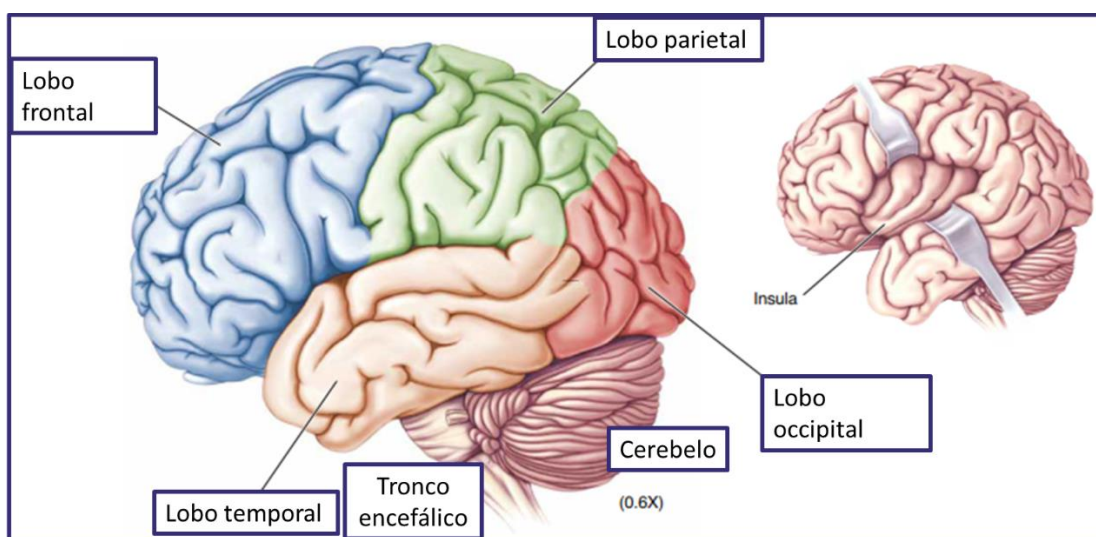


Figura 5: Vista lateral esquerda dos lobos e tronco encefálicos, cerebelo e ínsula.

Fonte: Melo-Silva (2023). Figura adaptada de Gazzaniga, Ivry & Mangun (2019).

Questão também relevante nas práticas de meditação é o direcionamento do foco de atenção, seja como atenção na respiração ou nas partes do corpo específicas na observação de sensações. Nessa perspectiva, os circuitos de atenção de vigilância (tronco encefálico), regulador (córtices parietal e frontal) e o executivo (córtex pré-frontal medial e cíngulo anterior) (Cosenza, 2021) mostram a evolução e benefício que a conexão consciente consigo mesmo, de exploração do universo subjetivo proporciona (Silva & Nogueira, 2022): “em um primeiro momento a atenção voluntária, mais difícil de se manter por longos períodos de tempo, em manter o foco na respiração ou partes do corpo pode se transformar na atenção executiva após longos períodos de prática de meditação” (Cosenza, 2021). Por exemplo, “do esforço corporal e mental (atenção voluntária) no início do aprendizado de meditação pode se transformar em

atenção executiva, reforçada com o exercício repetitivo e constante” (Cosenza, 2021). “As principais regiões do cérebro envolvidas na atenção são porções dos lobos frontal e parietal, bem como estruturas subcorticiais, incluindo partes do tálamo e os colículos superiores” (Figura 6) (Gazzaniga, Ivry & Mangul, 2019).

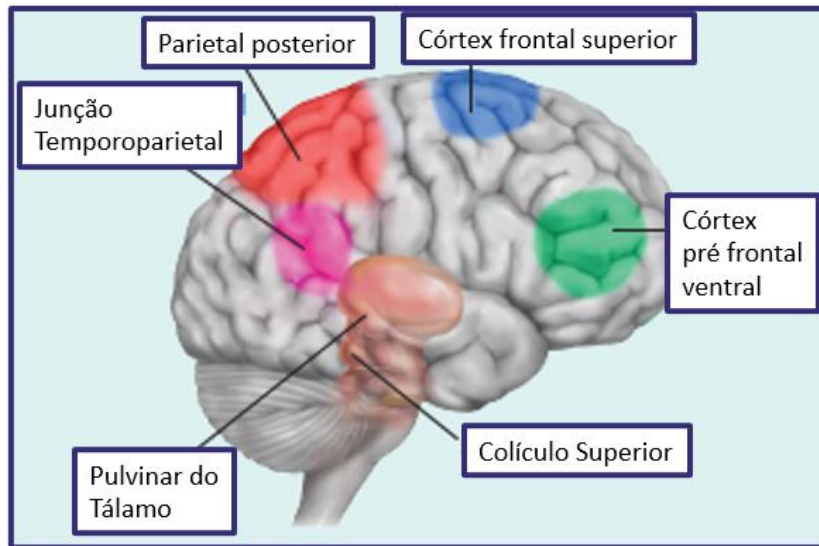


Figura 6: Anatomia da atenção.

Fonte: Melo-Silva (2023). Figura adaptada de Gazzaniga, Ivry & Mangun (2019).

Quanto a conexão do corpo ao ambiente a sua volta, Solomon e Siegel (2017) contam que a sociabilidade cerebral permite esta relação do indivíduo com outros ao seu redor. Como uma mente do grupo, é capaz de regular os estados mentais entre si, o que revela certa segurança quanto aos relacionamentos mais próximos, cotidianos, familiares de caráter positivo (Solomon & Siegel, 2017). O apego a esta sensação de segurança é capaz de ativar os mecanismos principais que impulsionam a neuroplasticidade, como diminuir o cortisol (inibição do hipocampo e síntese de proteínas, por exemplo) e novos aprendizados (Solomon e Siegel, 2017).

John Bowlby, em suas pesquisas sobre esse processo de apego (Teoria do apego), foi precursor em relacionar assuntos como psicologia experimental do desenvolvimento com neurociência (Hopkins, 2018). O apego é desenvolvido durante período no qual os bebês e seus cuidadores (mães, pais, etc.) formam os vínculos emocionais e, que, na Teoria do apego, serve de sustentáculo para saúde mental do indivíduo devido a conexão íntima com essas pessoas e fornece segurança, apoio emocional e proteção do corpo físico (Cassidy & Shaver, 2016).

Quanto ao conteúdo emocional, como os estados mentais de afeto, que são estímulos internos e externos e se manifestam no corpo, podem ocupar grande espaço da mente e conduzir

a pessoa a fazer julgamentos, tomar decisões no seu dia a dia, subjetivamente (Cosenza, 2021). Tais estímulos são conduzidos à amígdala, a qual identifica e provoca reações correspondentes a emoção, ao sentimento que o corpo manifestará como um todo; sendo que a compreensão desse tipo de conteúdo mental pode ser prejudicado caso aconteçam lesões na ínsula (Cosenza, 2021). A Figura 7 apresenta as estruturas primárias identificadas do sistema límbico e “contém complexos circuitos neurais que Paul MacLean postulou estarem envolvidos no processamento da emoção” (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019).

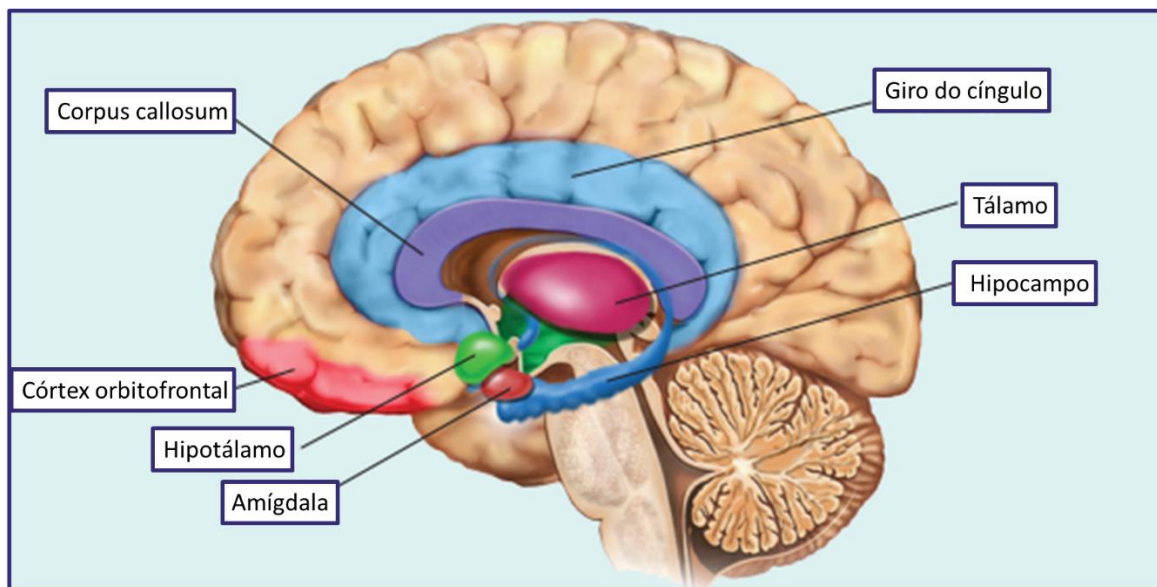


Figura 7: Anatomia das emoções.

Fonte: Melo-Silva (2023). Figura adaptada de Gazzaniga, Ivry & Mangun (2019).

2.2. Meditação Vipassana

O ato de meditar, estar em contato consigo mesmo e observar o que se passa internamente no corpo é uma experiência muito subjetiva. A prática da meditação Vipassana consiste em seguir os princípios do Dhamma/Dharma, a lei universal da natureza, que se constitui de orientações relacionadas a moralidade (sila), concentração (samadhi) e a conscientização (pañña) (VRI, 2010).

Vipassana é palavra de origem Páli, idioma da Índia antiga onde nasceu o Budismo. Ela constitui técnica que, por introspecção, gera clareza mental súbita, que purifica a mente em sua totalidade. Vipassana, traz à consciência a condição de impermanência da natureza da mente, do corpo e dos eventos ou circunstâncias (Hart, 2012).

A técnica é ensinada tanto em Centros Vipassana estabelecidos, ou locais não centrais, como em retiros de 10 dias em formato padronizado, segundo a tradição de S. N. Goenka. Em geral, os participantes dedicam até onze horas de meditação por dia, quando, também, ouvem

alguns discursos gravados em áudio/vídeo de Goenka, que explicam as visões budistas de sofrimento, apego e desejo (Khoury et al., 2017), porém a técnica não é sectária, isto é, não tem o aspecto religioso. Durante o curso, os participantes seguem o Código de Disciplina, observam o nobre silêncio ao não se comunicar com colegas, mas são livres para discutir questões de meditação com o professor e problemas materiais com a gerência (VRI, 2010). Pessoas de sexo masculino e feminino ficam em locais separados durante a prática de meditação, refeições e estadia.

O Vipassana Research Institute (2010) detalha as três etapas de treinamento:

- i. Comprometer-se a prática da moralidade (sila) - abster-se de ações que causam danos ao adotar os cinco preceitos morais, quais sejam: não matar, não roubar, abster-se de má conduta sexual, não mentir e não usar intoxicantes. A observação desses preceitos permite que a mente se acalme o suficiente para continuar no processo meditativo.
- ii. Praticar a concentração na respiração ou meditação Anapana nos primeiros três dias e meio. Essa meditação ajuda a desenvolver a concentração (samadhi) e a ganhar controle sobre a mente indisciplinada, e, conseqüentemente, o corpo. Esses dois primeiros passos são necessários e muito benéficos para viver uma vida saudável e desenvolver o controle da mente, mas são incompletos, a menos que o terceiro passo seja dado;
- iii. Praticar Vipassana nos últimos seis dias e meio. Nessa técnica a pessoa busca penetrar a sua estrutura física e mental, com clareza e sabedoria, com consciência (pañña). Nessa etapa, é feita a varredura do corpo (escaneamento) na busca por percepções e sensações nas suas diferentes partes. O objetivo é manter a equanimidade e a ciência da impermanência natural de eventos e fatos.

A prática do nobre silêncio termina no décimo dia, quando permite a interação dos participantes. O curso se encerra na manhã do décimo primeiro dia. A recomendação ao final do curso é que a prática das técnicas aprendidas ocorra duas vezes ao dia, durante uma hora pela manhã e uma hora ao fim da tarde/começo da noite. De forma que “a prática leva a perfeição” e reitera a importância da repetição na criação de novos hábitos.

A meditação Vipassana está estruturada em várias técnicas que são praticadas em sequência progressiva específica (Kakumanu et al., 2018): começa com a concentração na respiração; passa à atenção consciente das sensações (potencialmente propicia a percepção de sua impermanência); e conclui com a prática de Metta-Bhavana ou Metta (bondade amorosa para com todos). Metta trabalha a pureza desenvolvida durante as práticas e a compartilha com todos os seres, vivos ou não. Considera-se uma meditação de bondade amorosa em que a boa

vontade é estimulada ao se praticar esta técnica em relação a si e aos outros (Kakumanu et al., 2018).

Os participantes que contribuíram com a construção desse trabalho foram pessoas que realizaram o curso de Meditação Vipassana. As pessoas que procuram especificamente o curso de Vipassana vem por indicação de outros praticantes e/ou busca por informações online como caminho para se libertar do sofrimento e estão dispostos a seguir as regras para este período de aprendizado. Há também aqueles que buscam pela possibilidade de autoconhecimento e como caminho de espiritualidade. Pode-se dizer, então, que a busca pela libertação dos incômodos físicos, mentais, emocionais, ou seja, aquilo que traz sofrimento ao ser humano, é uma das motivações para se fazer um curso, retiro de meditação.

Hart (2012) indica que a meditação não é necessariamente uma fuga e sim um caminho de encontro para entender o mundo e a si mesmo. Continua a dizer que o universo existe somente para cada pessoa quando esta se dispõe a experimentar a realidade, a verdade do corpo e da mente por meio de sua observação. “Vipassanā significa percepção que permite tomada de consciência ou insight, em pāli, língua antiga da Índia, e é a essência do ensinamento do Buda, a experiência real das verdades das quais falou” (Hart, 2012).

O processo de aprendizado de meditação Vipassana durante os cursos, retiros de 10 dias se baseia no Nobre Óctuplo Caminho (Ariya at̥ṭhaṅgika magga), no qual é aprendido o conteúdo intelectual da técnica (moralidade - sila e concentração - samadhi) e o prático (conscientização - pañña) (Goenka, 2019; Hart, 2012; VRI, 2010). O indivíduo que busca a resolução para suas insatisfações, percebe que o que acontece com ele (desejado ou não) foi ignorado até então e, Buda há mais de 25 séculos, percebeu que ver de forma clara a realidade da natureza subjetiva e experimentá-la, conduz a libertação verdadeira do sofrimento, dos desafios (Hart, 2012).

Para a compreensão desse caminho da libertação, foram explorados nos dois capítulos (artigos): os Princípios Essenciais de Vipassana (Artigo 1) e as Quatro Nobres Verdades (Artigo 2).

Os princípios essenciais de Vipassana foram correlacionados as afirmações que expressavam no questionário Estado de estados de consciência (SMS – *State Mindfulness Scale*) os respectivos estados de consciência do corpo e da mente. Excerto do Artigo 1 explica os princípios:

Buda ensinou que os princípios essenciais de Vipassana são: impermanência (anicca), sofrimento (dukkha) e não identificação com o ego (anatta) (Goenka, 2019). Pode-se considerar a consciência de anicca essencial para a experiência de Vipassana, na prática, e dukkha como o sentimento, a percepção de algo

desagradável/desconfortável, que traz sofrimento e/ou inquietação. Anicca e dukkha são comuns a fenômenos condicionados, aqueles aprendidos e modificados por meio de mecanismos estímulo/resposta no sistema nervoso central, e anatta –se refere a fenômenos condicionados ou respostas naturais e automáticas (Goenka, 2019). Buda também ensinou àqueles que o seguiam (Confalonieri, 2011) que a verdade sobre anicca é sua natureza de decomposição ou de impermanência, condição esta que é presente em tudo que existe no universo, animado ou inanimado. Tudo o que existisse a nível material era composto de kalāpas (Confalonieri, 2011) (unidades materiais possivelmente menores que átomos e percebíveis quase no instante em que surgem) (Silva & Nogueira, 2022).

No Artigo 2 foram exploradas as Quatro Nobres Verdades: 1. a existência do sofrimento; 2. as causas do sofrimento; 3. a erradicação do sofrimento ao conhecer suas causas; e 4. o meio pelo qual se erradica o sofrimento (Goenka, 2019). Hart (2012) menciona que a causa do sofrimento está nas ações (padrões) mentais, que podem ser compreendidas por meio dos quatro agregados mentais (Goenka, 2019): consciência (viññāṇa), percepção (saññā), sensação (vedanā) e reação (saṅkhāra).

Durante o curso, retiro de Vipassana é realizado, segundo Hart (2012), três tipos de treinamento:

- i. Conduta moral: por meio da erradicação das causas do sofrimento (ignorância, avidez, aversão), é possível purificar a mente ao experimentar a própria realidade com trabalho sistemático de remoção dos condicionamentos que geram as insatisfações. Como princípio, ações que prejudiquem ou ajudem os outros contribuem para perturbação ou pacificação dos outros e de si mesmo, respectivamente;
- ii. Concentração: as causas do sofrimento estão nos padrões mentais, tem origem mental, então, para resolver essa questão, é necessário confrontar os problemas a nível mental. A prática de Bhāvanā, desenvolvimento mental, meditação corresponde a exercícios de concentração mental específicos, técnicas de precisão na qual se assume o controle dos processos mentais com esforço, atenção e concentração corretas. Menção especial à atenção na respiração (ānāpāna-sati) como técnica (segundo Buda) “mais apropriada para explorar a realidade interior”;
- iii. Sabedoria: Buda entendeu a existência de anusaya (mente inconsciente) ao descobrir que o desvio de atenção como meio de empurrar os conteúdos de avidez e aversão do plano consciente, superficial para o fundo do inconsciente não os eliminava. Então, na remoção dessas raízes, a prática de Vipassanā-bhāvanā (paññā), do desenvolvimento da percepção consciente que observa as sensações da própria natureza do ser (corpo), é capaz de reconhecer e eliminar as causas do sofrimento.

A meditação Vipassana visa o conscientizar da natureza do surgir e do desaparecer (anicca) de forma a não se apegar a esta natureza (equanimidade) (Hart, 2012). Muito tem a se explorar dentro do universo do corpo e da mente pelos meditadores e por todos aqueles que desejam não mais se identificar com os conteúdos reativos e sim com a consciência que pode observar e explorar tudo isso.

2.2.1. Diferenças entre Vipassana e Mindfulness

A meditação Vipassana constituiu a base para muitas outras técnicas meditativas, como a mais conhecida e divulgada, a *Mindfulness*. Criada com o objetivo de Redução de Estresse conhecida como *Mindfulness based stress relief* (MBSR) ou Terapia Cognitiva (MBCT), ambos os programas foram desenvolvidos por Jon Kabat-Zinn na década de 1970, que criou o Centro de Mindfulness da Universidade de Massachusetts (EUA). Kabat-Zinn se inspirou na tradição de meditação Theravada, que potencialmente propicia maior conscientização sobre processos emocionais de autonarrativas, por treinamento de Mindfulness (estados meditativos de consciência) (Lutz et al., 2016).

Estas intervenções praticadas na redução de estresse ou em terapias cognitivas revelaram que as práticas meditativas tradicionais (Vipassana) podem modificar muitas variáveis psicológicas e biológicas em populações clínicas e não clínicas (Montero-Marin et al., 2016). Estes relatam que esses efeitos incluem reduções no estresse, na rigidez cognitiva, na pressão arterial, e melhorias no desempenho motor, na qualidade de vida e nas questões emocionais. Os dados sobre os efeitos da meditação nos traços de personalidade ainda são escassos, mas parece que eles podem moldar as personalidades dos indivíduos em direção a perfis mais saudáveis (Montero-Marin et al., 2016).

A meditação Vipassana não tem o foco em um único ponto como revela o artigo de Perrota (2020) e se diferencia da meditação do tipo Mindfulness com foco na redução de estresse ou terapia cognitiva, na qual o objeto de atenção é o momento presente, ancorado na respiração. Segundo Perrota (2020), a meditação com monitoria aberta (*open-monitoring*) se concentra na libertação da mente quando observa, sem julgamentos, as sensações e manifestações sensoriais do corpo todo, com equanimidade, ou seja, sem apego e sem aversão, durante a prática.

Para Goenka (2019), “a libertação só pode ser conquistada pela prática, nunca por mera discussão”. Goenka enfatiza que a repetição de uma palavra, um mantra ou imaginar uma forma ou divindade pode ajudar na concentração, mas que ao observar o simples ato de respirar como ponto inicial, monitoramento focal, em um curso de 10 dias de Vipassana que evolui para a

percepção total do corpo humano, monitoramento aberto ou difuso, sem apego ou aversão, é o passo concreto em direção à libertação dos condicionamentos mentais. Vipassana vai além da questão do estresse e ansiedade, por suas características metodológicas que promovem alterações morfofuncionais importantes no sistema nervoso como aumento do córtex relacionado a atenção (Perrota, 2020) e que refletem maior adaptação à vida e seus desafios.

3. MATERIAIS E MÉTODO

Este trabalho, que vem como contribuição para conhecimento daqueles que participaram desta pesquisa e todos os outros que possam se interessar pelo assunto (Neurociência da Subjetividade), foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPH), em consonância com as Resoluções do Conselho Nacional de Saúde nº 466/2012 e 510/2016. A sua aprovação pelo CEPH do Instituto de Psicologia da USP possui número CAAE 2145019.2.0000.5561 (Anexo 1).

Os materiais utilizados na condução do trabalho foram: 85 participantes que realizaram um único retiro de meditação Vipassana (Artigo 1) e 4 participantes com inúmeros retiros de 10 dias ou mais (20 e/ou 30 dias) que responderam a pesquisa qualitativa (Artigo 2), um total de 89 participantes. Quanto a metodologia, foram respondidos: questionário Escala de Estados de Consciência (SMS) Corpo e Mente; questionário sobre como estava a vida de meditadores experientes (Apêndice 1). Os dados foram analisados nos softwares Minitab (Artigo 1) e ATLAS.ti (Artigo 2).

Como métodos, essa pesquisa buscou integrar metodologias quantitativa e qualitativa relacionadas para explorar e analisar a Subjetividade, o que representa uma abordagem combinada (Miguel et al., 2012). Sampieri, Collado e Lucio (2013) comentam que esse tipo de pesquisa combina os pontos fortes de trabalhos qualitativos e quantitativos pois existe a tendência de minimizar seus potenciais pontos fracos.

Essa abordagem integrativa conta com os métodos de Análise de itens (quantitativo) e Teoria Fundamentada nos Dados (qualitativo). Como se trata de um fenômeno localizado em tempo e espaço, o propósito foi de compreender questões únicas e que correspondessem as inquietações que não se propuseram a ser quantificadas, controladas (Silva e Santos, 2017) como forma de aprofundar no conteúdo dos relatos dos participantes. Glaser & Strauss (2017) comentam que não existe uma quantidade de coleta de dados a ser realizada. Cabe ao pesquisador reunir os dados de entrevistas, questionários, literatura científica, etc. e chegar à saturação dos mesmos por meio de comparações sucessivas que originarão as categorias, subcategorias e conceitos baseados no conteúdo coletado em sua pesquisa.

4. CONDUÇÃO DA PESQUISA

Este trabalho foi desenvolvido no formato de Tese Coletânea, o qual é construído com a junção de, no mínimo, dois artigos publicados e/ou submetidos durante o decorrer do doutorado, como neste caso. Para melhor compreensão do leitor, juntou-se o formato de uma tese tradicional com o formato de coletânea com a apresentação dos artigos nesta parte de Condução da Pesquisa.

Este trabalho foi desenvolvido de acordo com as etapas da pesquisa. Para qualificação, foi desenvolvido um trabalho quantitativo e qualitativo. Após a avaliação do texto dessa etapa, foi desenvolvido um artigo de método quantitativo e que resultou na publicação do Artigo 1. Na sequência, ao desenvolver a parte qualitativa da pesquisa com a metodologia de Teoria Fundamentada nos Dados, foi submetido o Artigo 2, de caráter qualitativo.

A partir da página seguinte, as publicações são apresentadas como Artigo 1 e Artigo 2, os quais são apresentados na íntegra e divididos nestes itens, respectivamente: Título, Referência, Resumo, Palavras-chave, Introdução, Desenvolvimento (Artigo 2), Material e Métodos, Resultados e Discussão.

ARTIGO 1: Meditação Vipassana: Estados de Consciência Corpo e Mente²

Silva, E. M. M., & Nogueira, M. I. (2022). Meditação Vipassana: Estados de Consciência Corpo e Mente. Revista Neurociências, 30, 1-28.

Resumo: Os seres humanos têm a capacidade de explorar e compreender subjetivamente os estados de consciência corporal e mental. As neurociências, graças ao desenvolvimento tecnológico, têm ampliado o estudo dos níveis de consciência de monges e pessoas que praticam meditação por muitos anos e divulgam amplamente os benefícios dessa prática. Ao participar de cursos imersivos de meditação Vipassana, técnica praticada em centros ao redor do mundo, surgiu a questão de como os praticantes experimentam a técnica e compreendem os mecanismos práticos e teóricos dessa experiência. **Objetivos.** Explorar os níveis de consciência corpo-mente em praticantes de meditação Vipassana e correlacionar a estruturas e funções do sistema nervoso segundo teoria de Neurociências da Subjetividade em paralelo a princípios essenciais de Vipassana. **Método.** Pesquisa de caráter qualitativo e quantitativo na avaliação do nível de concordância de afirmações de questionário de 85 praticantes (59% mulheres e 41% homens) de ao menos um curso de 10 dias de meditação Vipassana. **Instrumentos utilizados:** questionário de Escala de estado de consciência mente e corpo, análise de itens do software Minitab, escala de Likert e alfa de Cronbach para validação. **Resultados.** Criação de tabelas que apresentam: a porcentagem de concordância com as afirmações do questionário utilizado; relação com estruturas e funções cerebrais que inferem uma Neurociência da subjetividade; e princípios essenciais de Vipassana. Os níveis de concordância positiva das afirmações apresentaram valores entre 77 e 99%. **Conclusão.** Os praticantes de meditação Vipassana conseguiram perceber e diferenciar os estados de consciência experimentados e reconhecer as correspondências teóricas.

Palavras-chave: Meditação Vipassana; Estados de consciência; Neurociência da Subjetividade; Prática de meditação; Teoria de meditação.

² O Manuscrito foi publicado na Revista Neurociências, Outubro de 2022. Coautora: Maria Inês Nogueira.
DOI: <https://doi.org/10.34024/rnc.2022.v30.13777>

1. INTRODUÇÃO

Os estados de consciência, por quem os experimenta, tem caráter subjetivo. Isto significa que cada pessoa experiencia de acordo com sua constituição biopsicológica (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). Assim, subjetividade é a qualidade, a essência do que é subjetivo, individual, íntimo, abstrato (Houaiss, Villar & Franco, 2013; Simões, 2009). Ao se falar de subjetividade, pode-se dizer do eu, do ser ao qual o indivíduo se autorrefere para descrever, compreender seu mundo interior, subjetivo, e do seu contato com o mundo exterior. A teoria da subjetividade é um caminho de investigação para compreender os sentidos subjetivos e como a experiência subjetiva é constituída de processos psicológicos humanos nos relacionamentos sociais e como são diferenciados (de Souza & Torres, 2019).

A meditação, como prática milenar oriental (Hochmüller & Fontes, 2017), é o tipo de exercício consciente que possibilita maior contato do praticante consigo mesmo, seja por alguns minutos até várias horas. Durante este tempo, o indivíduo observa pensamentos e sensações em seu corpo com o fim de se autoconhecer e atingir estados de consciência diferenciados, como tranquilidade, paz, compreensão, etc.

A prática de meditação, sob o ponto de vista operacional (Cardoso et al., 2007), apresenta um estado de consciência de autoindução, o qual se alcança por meio de técnica clara e específica. Ao direcionar o foco de atenção (“âncora”, como a atenção na respiração) de forma unidirecional, espera-se como resultados o “relaxamento lógico” (consequente da mente) e também muscular em algum instante da experiência meditativa (Cardoso et al., 2007). A âncora funciona como um objeto de atenção (por exemplo ao observar a respiração, o ar que entra e sai) que possibilita a percepção do conteúdo subjetivo físico e/ou cognitivo, como dores ou pensamentos, porém não se envolve com esses conteúdos observados (Chamon et al., 2018).

Dentre as variadas técnicas meditativas, a meditação Vipassana é uma prática de introspecção que gera clareza mental súbita com o objetivo de purificar a mente em sua totalidade, o que pode levar a libertação de dor e de eventuais sofrimentos experienciados pelo praticante (Hart, 2012). Essa foi a proposta de Sidarta Gautama, o Buda, que a resgatou com o intuito de alcançar uma técnica não sectária para libertar os indivíduos do sofrimento. Vipassana é ensinada em centros de meditação estabelecidos, durante curso de 10 dias em formato padronizado, segundo tradição de S. N. Goenka, e que segue orientações de moralidade, concentração e conscientização (VRI, 2010). Sua estrutura é composta de várias técnicas praticadas em sequência progressiva (VRI, 2010): começa com a concentração na respiração (Anapana); segue para a atenção consciente das sensações, Vipassana (potencialmente propicia

a percepção de sua impermanência - anicca); e conclui com a prática de Metta (meditação da compaixão) que trabalha a pureza desenvolvida durante as práticas e a compartilha com todos os seres, vivos ou não.

Durante o curso de 10 dias, os alunos cultivam duas habilidades (Zeng et al., 2014; Hart, 2012): a primeira é se sensibilizar em relação às sensações aprimoradas com a prática contínua, e a segunda é cultivar uma atitude de aceitação (equanimidade) quando observam as diferentes sensações corporais, estados emocionais ou mentais, sem julgamento de valor.

Buda ensinou que os princípios essenciais de Vipassana são: impermanência (anicca), sofrimento (dukkha) e não identificação com o ego (anatta) (Goenka, 2019). Pode-se considerar a consciência de anicca essencial para a experiência de Vipassana, na prática, e dukkha como o sentimento, a percepção de algo desagradável/desconfortável, que traz sofrimento e/ou inquietação. Anicca e dukkha são comuns a fenômenos condicionados, aqueles aprendidos e modificados por meio de mecanismos estímulo/resposta no sistema nervoso central, e anatta –se refere a fenômenos condicionados ou respostas naturais e automáticas (Goenka, 2019). Buda também ensinou àqueles que o seguiam (Confalonieri, 2011) que a verdade sobre anicca é sua natureza de decomposição ou de impermanência, condição esta que é presente em tudo que existe no universo, animado ou inanimado. Tudo o que existisse a nível material era composto de kalāpas (Confalonieri, 2011) (unidades materiais possivelmente menores que átomos e perecíveis quase no instante em que surgem).

Processar, compreender e interpretar as experiências do indivíduo infere uma habilidade de medir, mensurar aquilo que se pensa e deseja, tanto de si mesmo quanto de outros sujeitos. Essa capacidade de imputar estados mentais para si mesmo e para os outros foi denominada de Teoria da Mente (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). Esse sistema de inferências, deduções é visto como ‘teoria’ pois os estados mentais não são observados de forma direta e utiliza-se de previsões para observar, conhecer, inferir o comportamento do outro (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019).

Sabe-se que as informações que um indivíduo recebe em sua vida, do mundo interno e externo a ele, são percebidas por meio dos órgãos dos sentidos e do corpo humano como um todo (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). Ao experimentar o corpo, o indivíduo entende a construção dos sentidos de forma ‘artificial’ por meio de conceitos, linguagens, afetos e cultura de modo geral (Tavares, 2019). Quando se expressa que o indivíduo é o seu corpo ao se autorreferenciar, acontece a conexão entre o sujeito e o corpo (Tavares, 2019). Essa sensação

de unidade, corporificação, é processada no cérebro na área extra-estriada, localizada no córtex occipitotemporal lateral, que responde de forma seletiva aos corpos e partes do corpo humano, assim como aos movimentos imaginados e executados do próprio corpo (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). Uma região cortical que pode se destacar é a junção temporoparietal, a qual faz parte no auto processamento e na integração de informações multissensoriais relacionadas ao corpo.

Pesquisas de neuroimagem tem identificado as principais localizações e/ou sistemas encefálicos relacionados ao processamento autorreferencial (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019), como o córtex cingulado posterior (CCP) (Brewer, Garrison & Whitfield-Gabrieli, 2013; Garrison et al., 2013) associado a rede de modo padrão (RMP) (Yeshurun, Nguyen & Hasson, 2021; Wise et al., 2017). A RMP é composta (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019) por várias regiões conectadas em subsistemas diferentes acionados conforme o tipo de atividade: córtex pré-frontal medial (córtex pré-frontal dorsomedial e córtex pré-frontal ventromedial), precuneus, córtex cingulado posterior, córtex retrosplenial, junção temporoparietal, lobo temporal medial e lóbulo parietal inferior. Este sistema está conectado a geração de pensamentos de autorreferência, processos ruminativos, sintomas de depressão, por exemplo, e se apresenta hiperconectado na RMP e entre ela e os sistemas frontoparietais. Dentro da RMP, o subsistema que liga o córtex pré-frontal medial ao CCP é muito importante para gerar julgamentos, pensamentos de afeto e que são direcionados ao indivíduo (Wise et al., 2017). Isto pode explicar como o cérebro responde às demandas de cognição e processamento de emoções, sistemicamente (Wise et al., 2017). Algumas linhas de estudo relacionadas a RMP deixa claro a variedade de funções associadas a ela, como sua ativação quando o encéfalo não está focado em alguma tarefa, por exemplo, cuja atividade se apresenta de forma espontânea (Yeshurun, Nguyen & Hasson, 2021). Esta característica levou a hipótese de que a RMP tem importância nas atividades “adormecidas” necessárias para manutenção de estados internos harmônicos e estáveis quando em repouso. A RMP foi associada também a: momentos de divagação da mente do indivíduo, sendo que conteúdos diferentes modulam e diferenciam suas atividades (pensar nas tarefas de trabalho x aparência da sala de casa); memórias autobiográficas criadas internamente sem estimulação externa (representações mentais de informações intrínsecas ao indivíduo); pensamentos conectados a eventos ou planejamentos futuros; entre outros.

A sociabilidade cerebral conecta os indivíduos com aqueles à sua volta, a mente do grupo e regula estados mentais entre si, o que revela certa segurança quanto aos relacionamentos mais próximos, cotidianos, familiares positivos (Solomon & Siegel, 2017). Essa sensação de

segurança, como em um relacionamento terapêutico de qualidade, tem capacidade de ativar os principais mecanismos que impulsionam a neuroplasticidade, como diminuir o cortisol que resulta em inibir o funcionamento do hipocampo, síntese de proteínas e novos aprendizados (Solomon & Siegel, 2017). Assim como treinamentos baseados na presença e atenção a aspectos socioafetivos e sociocognitivos demonstraram: aumento na atividade do córtex em regiões pré-frontais; indução de plasticidade nas regiões parietal e frontoinsular e nos córtices frontal e temporal inferior (Singer & Engert, 2019).

Nas interações existentes no corpo e entre o corpo e o ambiente, o controle postural em práticas meditativas, como a Vipassana, é de grande importância. O controle da postura é responsável pela “integração sensório-motora dos sistemas vestibular, visual e somatossensorial” (Varise, 2019), envolve ajustes posturais de antecipação ou reativos perante distúrbios externos (Corradini et al., 2021), o que estabelece limites funcionais do corpo no espaço que ocupa (Varise, 2019).

A experiência de meditar e a auto-observação abre espaço para reflexões de como funcionam os mecanismos internos corporais, como que partes ou sistemas neurobiológicos explicam as percepções subjetivas. Um praticante de meditação mais curioso pode se questionar sobre isso e, ao pesquisar, fazer interpretações que não correspondam às descobertas científicas em neurociências, ainda restritas mesmo com todo avanço atual. Algumas inferências, hipóteses sobre quais partes e/ou sistemas do sistema nervoso correspondem ao processo de classificação das experiências que acontecem durante práticas meditativas conduz a Neurociência da Subjetividade.

Neste contexto, o objetivo da pesquisa realizada foi avaliar o nível de concordância das afirmações presentes no questionário Escala de estado de consciência de praticantes de meditação Vipassana e as relacionar com os princípios essenciais deste tipo de meditação e com hipóteses de uma Neurociência da Subjetividade. Isto com o fim de ampliar essa compreensão e estabelecer referências para futuros estudos.

2. MATERIAL E MÉTODOS

2.1. Amostra

A amostra da pesquisa na parte quantitativa contou com 85 participantes de curso de meditação Vipassana que, em sua maioria, realizou o mesmo em Santana do Parnaíba-SP. Outros respondentes fizeram o curso em outras partes do Brasil, como Rio de Janeiro, Bahia e Distrito Federal.

O critério de inclusão foi a participação de alunos iniciantes em curso de Vipassana, ou seja, fizeram ao menos um curso completo de 10 dias em centros de meditação oficiais. Como nos cursos a participação de homens e mulheres acontece de forma equilibrada, buscou-se a participação de igual número de respondentes de ambos os sexos. Os critérios de exclusão foram candidatos menores de 18 anos ou que não preenchessem todas as informações do formulário online.

2.2. Procedimentos

Em um primeiro momento, os participantes foram convidados na saída do local de ocorrência dos cursos de meditação Vipassana no último dia para participar da pesquisa. Esses procedimentos foram autorizados pelos gerentes responsáveis pelo local do curso no estado de São Paulo, naquele momento. Devido a obrigatoriedade de manter-se em isolamento a partir de março de 2020, optou-se por buscar participantes que haviam concluído ao menos um curso de 10 dias, entre os grupos de meditação Vipassana em comunidades no Facebook.

A coleta de dados ocorreu entre os anos de 2019 e 2021 por meio do preenchimento de formulário eletrônico composto de um questionário e uma pergunta aberta. Responderam ao formulário 85 pessoas, entre homens e mulheres.

O questionário analisado e que melhor agrega os aspectos para avaliar a experiência de um meditador Vipassana iniciante foi a Escala de estado de consciência (State Mindfulness Scale – SMS) (Ruimi et al., 2022; Andrade, Arriaga e Carvalho, 2019). Essa escala abrange percepções mentais e corporais que podem caracterizar: a atenção física e psíquica do momento presente; e atitude mental curiosa e de aceitação do momento presente (Ruimi et al., 2022; Andrade, Arriaga e Carvalho, 2019). Ele é composto de 21 afirmações elaboradas com o intuito de avaliar as impressões dos participantes, apresentadas nas tabelas 1 e 2 na seção Resultados. Este questionário foi desenvolvido e validado na língua inglesa (Ruimi et al., 2022) e traduzido e validado em português de Portugal (Andrade, Arriaga e Carvalho, 2019). Antes de disponibilizá-lo aos sujeitos dessa pesquisa, praticantes de meditação Vipassana, as 21 afirmações foram analisadas por oito (8) pessoas de nacionalidade brasileira (cinco mulheres e três homens) de diferentes graus de escolaridade (ensino médio a pós-doutorado), com idades entre 24 e 50 anos. Foram sugeridas alterações em três de 21 afirmações para melhor compreensão das mesmas, e que foram as afirmações sete, oito e 10. Elas são apresentadas na sequência em português de Portugal e adaptadas ao português do Brasil, respectivamente: 7. ‘Explorei com atenção minha experiência no momento’ para ‘Explorei com foco a minha experiência durante a meditação.’; 8. ‘Eu senti de forma clara fisicamente o que estava

acontecendo no meu corpo.’ para ‘Eu percebi claramente o que estava acontecendo no meu corpo.’; e 10. ‘Senti que estava experimentando o momento presente completamente.’ para ‘Senti que estava vivendo no momento presente.’

A análise de itens, ferramenta do software estatístico Minitab, avaliou o grau de concordância das mesmas características (afirmações) no questionário SMS que contém múltiplas opções de resposta²⁴, no caso, a escala de Likert (Likert, 1932). Esse tipo de análise avalia a consistência interna geral da pesquisa, a força e direção entre pares de itens e determina se deve ou não emitir itens para aprimoramento dessa consistência interna (Minitab, 2019). A escala Likert (Likert, 1932) apresenta níveis de concordância nas afirmações propostas no questionário de cinco pontos: dois negativos e dois positivos que se diferenciam em intensidade e um neutro como opções.

A análise de itens retorna o alfa de Cronbach (Cronbach, 1951) como meio adicional de validar essas afirmações. Com valores de validação entre 0,7 e 0,95 em um intervalo de zero a um, mede-se a consistência interna das afirmações, interpreta-se a confiabilidade que correlaciona o questionário a ele mesmo (Tavakol & Dennick, 2011). Isso evidencia o nível de satisfação do respondente que passou pela experiência de algo, como o curso de Vipassana.

2.3. Análise estatística

Analisou-se os dados por meio de: porcentagem de respondentes homens e mulheres; validação do questionário; concordância ou não das afirmações usando tabelas divididas em corpo e mente; apresentação em tabelas das correspondências teóricas dos estados de consciência para Meditação Vipassana e estruturas e funções do sistema nervoso central de acordo com descobertas em Neurociências da Subjetividade. Os softwares utilizados foram Excel e Minitab.

3. RESULTADOS

3.1. Caracterização da amostra

Entre os 85 respondentes, 59% eram mulheres e 41%, homens. Essa diferença notável entre os sexos e não de forma discrepante, pois durante os cursos esse número costuma ser 50% cada, possivelmente recai na maior disponibilidade feminina em responder/participar de processos avaliativos em pesquisas.

3.2. Validação do questionário SMS

O alfa de Cronbach total relacionado às 21 afirmações retornou o valor de 0,8909 no software Minitab. Os valores do alfa de Cronbach variaram entre 0,8806 e 0,8930 (itens 18 e nove do questionário, respectivamente).

3.3. Porcentagem de concordância das afirmações dos participantes e suas correspondências teóricas

O questionário SMS pode ter seus itens divididos em duas subescalas: o estado de consciência do corpo e da mente. As tabelas construídas neste trabalho contêm uma coluna com as afirmações do questionário SMS (Tabela 1 com afirmações de estados de consciência do corpo e Tabela 2 com estados de consciência da mente), uma segunda coluna com as concordâncias em porcentagem dessas afirmações segundo coleta dos dados, uma terceira com a correspondência dos princípios essenciais de Vipassana e a quarta, e última coluna, com estruturas e funções identificadas no sistema nervoso que inferem, possam corresponder a Neurociência da Subjetividade. Tabelas 1 e 2 estão na seção Discussão, a seguir.

4. DISCUSSÃO

A presente pesquisa demonstrou que a participação em apenas um curso de meditação Vipassana foi suficiente para evidenciar a concordância dos vários estados de consciência corporal, mental e emocional relatados pelos participantes da pesquisa. Estes estados foram experienciados ao longo do curso de 10 dias, com uma média de 11 horas de práticas meditativas.

Os indivíduos que responderam a esta pesquisa basearam suas respostas no período em que estiveram no curso de meditação Vipassana. Durante período específico, a observação das experiências variou de acordo com o aprendizado do praticante no curso.

Isto aponta que a meditação é um processo que se desenvolve ao longo dos 10 dias e que abarca as alterações fisiológicas, emocionais e mentais enquanto continua, em paralelo, a observação dos princípios de meditação Vipassana (Goenka, 2019; Hart, 2012; Confalonieri, 2011; VRI, 2010).

Quanto ao número de representantes do sexo feminino (59%) e masculino (41%) respondentes, existe uma pequena discrepância entre os 50% de cada sexo que participa dos cursos de 10 dias. Os cursos acontecem com a divisão igualitária de representantes de ambos os sexos e as vagas são preenchidas desta maneira (Hart, 2012; VRI, 2010). Pode-se observar durante o período de inscrições em um curso que as vagas ao serem preenchidas, o número de

mulheres em espera para uma vaga é maior do que de homens, por exemplo. Esse fato pode explicar a tendência de mais mulheres terem respondido ao questionário do que os homens, e reflete uma possível demonstração de maior interesse pelo assunto da parte de pessoas do sexo feminino.

Na validação do questionário de avaliação dos estados de consciência corpo e mente SMS, os valores de alfa de Cronbach comprovam o alto nível de confiabilidade, consistência interna (Tavakol & Dennick, 2011; Cronbach, 1951). Essa validação significa que os respondentes conseguiram interpretar bem os itens do questionário e as respectivas respostas não variaram muito (Minitab, 2019). De forma que o uso desses dados e seus respectivos resultados na pesquisa foi efetuado com confiança (Ruimi et al.; 2022; Andrade, Arriaga & Carvalho, 2019).

Tabela 1: Porcentagem de concordância das afirmações dos participantes e suas correspondências teóricas – estados de consciência do corpo (n=85).

Afirmação	Concordância	Princípios essenciais de Vipassana	Neurociência da Subjetividade (estrutura e função)
8. Eu percebi claramente o que estava acontecendo no meu corpo.	77% sim 17% neutro 6% não	Anicca, kalāpā	RMP, plasticidade
9. Mudei a postura, a posição do corpo e prestei atenção nesse movimento físico.	80% sim 15% neutro 5% não	Anicca, kalāpā	Controle postural, RMP, plasticidade
13. Eu percebi várias sensações causadas pelo que acontecia a minha volta (por exemplo, calor, frio, o vento no meu rosto).	96% sim 3% neutro 1% não	Anicca, kalāpā, dukkha	Controle postural, CCP, RMP, plasticidade
14. Eu percebi sensações físicas indo e vindo.	95% sim 2% neutro 3% não	Anicca, dukkha, kalāpā	Controle postural, CCP, RMP, plasticidade
18. Eu me senti em contato com meu corpo.	93% sim 4% neutro 3% não	Dukkha, kalāpā	CCP, RMP, plasticidade
21. Percebi algumas sensações físicas agradáveis e desagradáveis.	99% sim 1% neutro	Dukkha	CCP, RMP, plasticidade

Anatta (não identificação com ego); Anicca (impermanência); Dukkha (sofrimento); Kalāpā (unidade de matéria)³; CCP (córtex cingulado posterior); RMP (rede de modo padrão); Plasticidade (da rede difusa a rede focada)⁴.

³ Goenka, 2019; Zeng et al., 2014; Confallonieri, 2011; VRI, 2010.

⁴ Corradini et al., 2021; Yeshurun, Nguyen & Hasson, 2021; Singer & Engert, 2019; Varise, 2019; Solomon & Siegel, 2017; Wise et al.; 2017; Brewer, Garrison & Whitfield-Gabrieli, 2013; Garrison et al., 2013.

Tabela 2: Porcentagem de concordância das afirmações dos participantes e suas correspondências teóricas – estados de consciência da mente (n=85).

Afirmação	Concordância	Princípios essenciais de Vipassana	Neurociência da Subjetividade (estrutura e função)
1. Eu percebi as diferentes emoções que surgiram em mim.	93% sim 7% neutro	Anicca, dukkha	CCP, RMP, plasticidade
2. Tentei prestar atenção às sensações agradáveis e desagradáveis.	99% sim 1% não	Anicca, dukkha, anatta	CCP, RMP, plasticidade
3. Achei algumas das minhas experiências interessantes.	97% sim 2% neutro 1% não	Anicca, dukkha, anatta	CCP, RMP
4. Observei muitos pequenos detalhes da minha experiência.	85% sim 11% neutro 4% não	Anicca, kalāpā, anatta	RMP, plasticidade
5. Eu percebi o que estava acontecendo dentro de mim.	80% sim 18% neutro 2% não	Anicca, kalāpā, anatta	RMP, plasticidade
6. Percebi emoções agradáveis e desagradáveis.	96% sim 1% neutro 3% não	Anicca, dukkha, anatta	CCP, RMP, plasticidade
7. Explorei com foco a minha experiência durante a meditação.	79% sim 18% neutro 3% não	Anicca, dukkha, anatta	CCP, RMP, plasticidade
10. Senti que estava vivendo no momento presente.	80% sim 15% neutro 5% não	Anicca, kalāpā, dukkha	CCP, RMP, plasticidade
11. Percebi pensamentos agradáveis e desagradáveis.	98% sim 1% neutro 1% não	Anicca, kalāpā, dukkha, anatta	CCP, RMP, plasticidade
12. Percebi que as emoções vêm e vão.	97% sim 1% neutro 2% não	Anicca, dukkha, anatta	CCP, RMP, plasticidade
15. Tive momentos em que me senti alerta e consciente.	98% sim 1% neutro 1% não	Anicca, kalāpā, dukkha, anatta	CCP, RMP, plasticidade
16. Eu me senti intimamente conectado ao momento presente.	83% sim 11% neutro 6% não	Anicca, kalāpā, dukkha	CCP, RMP, plasticidade
17. Percebi que os pensamentos vêm e vão.	99% sim 1% neutro	Anicca, dukkha, anatta	CCP, RMP, plasticidade
19. Eu prestei atenção ao que estava acontecendo em minha mente.	93% sim 4% neutro 3% não	Anicca, dukkha, anatta	CCP, RMP, plasticidade
20. Foi interessante perceber os padrões, os tipos de pensamento.	92% sim 7% neutro 1% não	Anicca, dukkha, anatta	CCP, RMP, plasticidade

Anatta (não identificação com ego); Anicca (impermanência); Dukkha (sofrimento); Kalāpā (unidade de matéria)⁵; CCP (córtex cingulado posterior); RMP (rede de modo padrão); Plasticidade (da rede difusa a rede focada)⁶.

As afirmações do questionário Escala de estado de consciência (Tabelas 1 e 2) e suas respectivas concordâncias (colunas um e dois, respectivamente) apresentaram alto grau de

⁵ Goenka, 2019; Zeng et al., 2014; Confallonieri, 2011; VRI, 2010.

⁶ Corradini et al., 2021; Yeshurun, Nguyen & Hasson, 2021; Singer & Engert, 2019; Varise, 2019; Solomon & Siegel, 2017; Wise et al., 2017; Brewer, Garrison & Whitfield-Gabrieli, 2013; Garrison et al., 2013.

concordância e, portanto, confiabilidade. De forma geral, 14 de 21 afirmações tiveram mais de 90% de concordância de que o praticante de meditação Vipassana em somente um curso de 10 dias considerou as mesmas como verdade (concordo e concordo plenamente). O modo como o curso foi planejado para que a experiência de meditar ocorresse de forma crescente em intensidade e aprendizados, o que foi confirmado durante os 10 dias de imersão, pela observação e reconhecimento de aspectos físicos, mentais e emocionais pelos praticantes (Hart, 2012; VRI, 2010). As afirmações restantes variaram as porcentagens entre 70% e 80%.

As afirmações que tiveram mais respostas neutras ou negativas correspondiam a percepção: do corpo de forma clara, da mudança de postura, de observar o momento presente. O que pode justificar essas respostas é o desafio de foco e concentração nas partes do corpo e/ou respiração na região do nariz juntamente com a observação/manutenção da postura corporal, tudo isto tendo como âncora a respiração ou a parte do corpo observada no instante de dispersão mental (Corradini et al., 2021; Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019; Tavares, 2019; Varise, 2019; Chamon et al., 2018; Zeng et al., 2014; Cardoso et al., 2007). Lembrar que os cursos acontecem em locais restritos a este propósito, com longas horas de prática e em silêncio para construção do ambiente e experiências mais apropriadas para aprendizado das técnicas (Goenka, 2019; Zeng et al., 2014; Hart, 2012; VRI, 2010).

As colunas três e quatro das Tabelas 1 e 2 apresentam Princípios essenciais de Vipassana e Neurociência da Subjetividade (estrutura e função), respectivamente. Processar, compreender e interpretar as experiências do indivíduo infere uma habilidade de medir, mensurar aquilo que se pensa e deseja, tanto de si mesmo quanto de outros sujeitos (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). A essa capacidade de imputar estados mentais para si mesmo e para os outros se denominou de Teoria da Mente (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). Esse sistema de inferências, deduções é visto como ‘teoria’ pois os estados mentais não são observados de forma direta e são utilizadas previsões para observar o comportamento do outro (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019) e de si próprio. Graças a essa teoria, é possível inferir das experiências de meditadores de Vipassana (durante o curso de 10 dias) os princípios trazidos por Buda (Goenka, 2019; Confalonieri, 2011) e os relacionar à Neurociência da Subjetividade, proposta neste trabalho.

Quanto à classificação da coluna Princípios essenciais de Vipassana (Goenka, 2019; Zeng et al., 2014), estes se dividem em: *anicca* como a percepção e/ou observação da impermanência do que se sente ou observa; *kalāpā* são as possíveis sensações corporais e suas alternâncias; *dukkha* é considerado aquilo que julgou sentir ou percebeu, resgatou da memória;

e anatta, tudo o que se observou sem julgamentos, sem apego ou aversão. As informações que um indivíduo recebe em sua vida, tanto interna quanto externamente, são percebidas por meio dos órgãos dos sentidos e do corpo humano como um todo (Tavares, 2019). Ao experimentar o corpo durante o curso, como apresentado neste trabalho, o indivíduo compreende “os sentidos (significados) construídos artificialmente pelos conceitos, pela linguagem, pelos afetos, pela cultura de um modo geral” (Tavares, 2019). Então o conteúdo recebido teoricamente durante as palestras e ao receber as instruções de como meditar durante as práticas (Goenka, 2019) passam a ser uma possível referência para o meditador.

Quando se expressa que o indivíduo é o seu corpo ao se autorreferenciar, acontece a conexão entre o sujeito e o corpo (Tavares, 2019). Essa sensação de unidade, corporificação, é processada no cérebro na área extra-estriada, localizada no córtex occipitotemporal lateral, que responde de forma seletiva aos corpos e partes do corpo humano, assim como aos movimentos imaginados e executados do próprio corpo (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). Uma região cortical que pode se destacar é a junção temporoparietal, a qual faz parte do auto processamento e da integração de informações multissensoriais relacionadas ao corpo (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019).

No processo de meditar, primeiramente se entra em contato com a região do nariz, entre nariz e lábio superior para que, ao fim de três dias e meio de observação dessa área, a sensibilidade esteja mais intensa e presente (Goenka, 2019). Este período também é importante para habituação do indivíduo ao espaço e suas dinâmicas. Com a sensibilidade mais aguçada nessa área, também é aprimorada a percepção corpórea, assim o sistema nervoso central amplia o foco e a atenção na percepção das sensações do corpo todo e da mente quando se pratica Vipassana. Aqui, questões de postura (Wise et al., 2017) tem a sua importância e o que é assinalado durante todo o curso de Vipassana, observar a postura, manter a forte determinação em momentos de meditação em grupo e que se intensifica ao longo do curso. Neste escaneamento corporal, observa-se na prática questões como: a impermanência das sensações (anicca); o “dissolver” de dor/desconforto nas regiões do corpo (kalāpas) por ser o escaneamento dinâmico, sem se deter prolongadamente em uma região específica; os condicionamentos mentais como pensamentos repetitivos, imagens que geram sofrimento/desconforto (dukkha); e a desidentificação com essas sensações, percepções corporais e mentais (anatta) (Confalonieri, 2011) se desvanecem de forma progressiva.

A questão da impermanência da natureza, tanto interna quanto externa, apresentada em todas as afirmações, evidencia o primeiro contato com a possibilidade de se conscientizar sobre

os desconfortos, dor e sofrimento, que são inerentes à vida e também impermanentes, e, assim como, a possibilidade de se libertar deles por meio da observação (Goenka, 2019; Zeng et al., 2014; VRI, 2010). Quando o meditador concentra sua observação em uma parte do corpo e sua voz subjetiva comanda para voltar sua atenção à área entre o nariz e o lábio superior (Anapana – observar a inspiração, suspensão e expiração), observa-se anicca, a impermanência do que se experimenta no corpo e na mente. Isto é interessante pois nesses momentos ocorre o afloramento de sentimentos/memórias de situações subliminares para que se possa analisar de forma equânime, ou seja, sem julgamento de valor e, possivelmente, ressignificar tais situações. Quando se sente o corpo e percebe sua densidade, a matéria, seu peso, por meio de desconforto físico, ou sensações de temperatura, vibração, além da impermanência, observa-se kalāpas, ou seja, a dissolução da parte do corpo analisada/observada no instante em que se coloca atenção nesta (afirmações 4, 5, 8, 9, 10, 11, 13, 15, 16 e 9). Ao analisar as percepções, julgar a valência de sensações no corpo ou na mente como bom ou mau, alegria ou tristeza, verifica-se dukkha (todas afirmações menos 4, 5, 8 e 9). Finalmente, a percepção de anatta, quando o eu ou ego não se identifica com a valência das sensações, apenas observa sem apego ou aversão, experimenta-se a libertação da dor e do sofrimento, dos sañkhāra - condicionamentos mentais acumulados ao longo da vida da pessoa (afirmações 1, 10 e 16 – estado de percepção da mente) (Goenka, 2019; Confalonieri, 2011).

A classificação da coluna Neurociência da Subjetividade (estrutura e função) ilustra as regiões apresentadas na introdução como subsídio para interpretar e relacionar os componentes neurais, regiões encefálicas e suas funções, com as percepções dos participantes. A percepção de si mesmo abre um caminho de investigação da subjetividade e quais os processos psicológicos podem constituir esse caminho (de Souza & Torres, 2019; Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). A conexão sujeito e mente por meio da teoria da mente e de autorreferência, é a capacidade do ser humano de se referenciar sobre estados comportamentais (Tavares, 2019). O aumento de evidências sobre o CCP e suas funções relacionadas a processos autorreferenciais, cognição social, contribuem com o ponto de vista das atividades desta estrutura de processar cognitivamente as experiências relacionadas a apego ou de estar desperto, como se encontrar em alguma situação e perceber que passa por aquilo (Brewer, Garrison & Whitfield-Gabrieli, 2013; Garrison et al., 2013). Os trabalhos sobre a rede de modo padrão – RMP (Yeshurun, Nguyen & Hasson, 2021; Wise et al., 2017) (córtex pré-frontal medial, precuneus, córtex cingulado posterior, córtex retrosplenial, junção temporoparietal, lobo temporal medial e lóbulo parietal inferior) (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019) e da conexão

entre córtex pré-frontal com CCP estão correlacionadas a demanda cognitiva e processamento de emoções, ato de julgar, pensar de modo afetivo, estados harmônicos mentais, entre outras funções da RMP. Neuroplasticidade é a regulação de estados mentais e a sensação de se sentir em segurança que diminuem o cortisol circulante e promovem a neuroplasticidade; assim como treinamentos socioafetivos e sociocognitivos aumentam plasticidade parietal, frontoinsular e dos córtices frontal e temporal inferior (Singer & Engert, 2019; Solomon & Siegel, 2017). Enfim, falam da importância do controle postural e dos ajustes posturais de antecipação ou reativos (Corradini et al., 2021; Varise, 2019).

Na coluna referente então a Neurociência da Subjetividade, os locais, as redes aos quais se possa inferir aquilo que explique o subjetivo no ser humano, aquelas afirmações que indicassem tipo de avaliação ou julgamento sobre alguma percepção do corpo foram identificadas, atribuídas (Zeng et al., 2014; VRI, 2010) como relacionadas a área do córtex cingulado posterior. A sigla CCP associa dentro das Tabelas 1 e 2 questões de julgamentos como aos princípios de dukkha e anatta explicados anteriormente. A estrutura do córtex cingulado posterior está relacionada a questão do despertar para perceber todos os estados de corpo e mente vivenciados durante o processo de meditação, algo que durante mais de 100 horas durante um curso, permite, possibilita “afinar” o julgamento subjetivo daquele que passa pela experiência (Brewer, Garrison & Whitfield-Gabrieli, 2013; Garrison et al., 2013).

A ação da rede de modo padrão (RMP) foi identificada em todas afirmações, e a plasticidade em 20 de 21, pois abrangem todas as características e mudanças que resultam de uma experiência subjetiva de observação do corpo por longos períodos de tempo, como percepção de pensamentos, sensações corporais, emoções e conseguir discernir que uma sensação não é o que define aquele indivíduo, por exemplo (Goenka, 2019; Tavares, 2019; Brewer, Garrison & Whitfield-Gabrieli, 2013; Confalonieri, 2011). A rede de modo padrão (RMP) (Yeshurun, Nguyen & Hasson, 2021; Wise et al., 2017) mais ativa quando o foco de atenção se relaciona aos processos internos, é composta de vários circuitos e estruturas encefálicas atuantes no modo de repouso (sem concentração) e é considerada uma rede autorreferencial, que apresenta a capacidade de diferenciar atividades, refletir sobre e associar memórias por meio de julgamentos, percepção do corpo físico ou psíquico (CCP, isto é, uma área de conexão a RMP) (Brewer, Garrison & Whitfield-Gabrieli, 2013; Garrison et al., 2013).

O termo plasticidade, ausente somente da afirmação três (3) na Tabela 2, se refere a possíveis transformações que possam ocorrer durante a prática de muitas horas de meditação enquanto se observa e se conscientiza dos estados do corpo e da mente. Este constante observar

desse estados interrompe as atividades do circuito da RMP na geração de pensamentos, ruminações, divagações mentais e passa a ativar outros circuitos relacionados a atenção, como o regulador (córtices parietal e frontal) e o executivo (córtex pré-frontal medial e cíngulo anterior) (Cosenza, 2021). Em um primeiro momento a atenção voluntária, mais difícil de se manter por longos períodos de tempo, em manter o foco na respiração ou partes do corpo pode se transformar na atenção executiva após longos períodos de prática de meditação (Cosenza, 2021). Aquilo que para manter a concentração exigia esforço corporal e mental (atenção voluntária) no início do aprendizado de meditação pode se transformar em atenção executiva, reforçada com o exercício repetitivo e constante (Cosenza, 2021). A plasticidade (neuroplasticidade), então, decorre e é impulsionada pela relação do indivíduo consigo mesmo, com o ambiente e com outros sujeitos. Isto promove alterações comportamentais e estruturais, transformações provenientes de cunho social (Singer & Engert, 2019; Solomon & Siegel, 2017), como a própria experiência de estar em grupo em um curso imersivo que promove o “relaxamento lógico” (Chamon et al., 2018; Cardoso et al., 2007), o que leva a regulação dos estados de consciência física e mental.

As afirmações nove (9) e 13 foram assinaladas com controle postural (Wise et al., 2017; Garrison et al., 2013) já que a postura (Varise, 2019) e o seu controle (Corradini et al., 2021) durante as muitas horas de prática de meditação são relevantes, pois a observação desse possível desconforto indica a interação do sujeito consigo mesmo e com o ambiente também. A questão da postura em meditação Vipassana é sempre lembrada, pois o posicionamento mais ereto da coluna vertebral proporciona melhor comunicação sensorio-motora dos sistemas vestibular, visual (olhos fechados – concentração) e somatossensorial (Garrison et al., 2013), facilita o processo respiratório, além dos ajustes posturais perante os desafios (Wise et al., 2017) de horas de meditação contínua. Neste caso, principalmente com o desenrolar da experiência e o alcance do domínio das sensações, emoções e pensamentos, pode-se chegar, paulatinamente, a níveis mais profundos de concentração, como reforçar as conexões do circuito de atenção executiva (córtex pré-frontal medial e cíngulo anterior) (Cosenza, 2021).

Interessante refletir, para finalizar, que a ciência, em especial as neurociências, tem contribuído para compreensão das questões subjetivas por análises psicológicas, avaliações clínicas e de imagens, assim como sua aplicação ou reconhecimento nos processos meditativos e os circuitos de atenção. Isto contribui para a compreensão da relevância dos mesmos em neutralizar a RMP, que gera pensamentos repetitivos e pode submeter o indivíduo a situações de emoções negativas, enquanto a tarefa de escaneamento corporal ancorada na respiração,

possibilita a análise equânime, o equilíbrio corpo/mente dos estados de consciência observados. Os padrões subjetivos de pensamento, emoções, mentais, até então conhecidos, podem ser ressignificados e mudar o comportamento em concordância. A plasticidade neural e somática se faz presente e beneficiam o meditador e, em consequência, seu entorno. Nisto reside o mérito de um processo de meditação que observa princípios éticos, morais e requer do praticante constância e assiduidade.

Ao propiciar reflexões do envolvimento neural, por áreas diversas do encéfalo, esta pesquisa estabelece caminhos possíveis de relação com os princípios essenciais da meditação Vipassana, processo de imersão intenso e subjetivo, com a neuroplasticidade estrutural e comportamental observada naqueles que a praticam.

ARTIGO 2: Ensaio sobre o Caminho da Libertação: as Quatro Nobres Verdades, a Neurociência da Subjetividade e suas Implicações⁷

Resumo: A vida é como um ensaio na qual se testa, experimenta as sensações e o que se aprende com elas na relação do indivíduo com seu corpo e o ambiente em volta. A identificação com sofrimento do ser humano leva o mesmo a buscar forma de se libertar de grande desconforto. Por meio de prática de meditação Vipassana como caminho da libertação, do conhecimento das quatro nobres verdades sobre o sofrimento e de como a neurociência da subjetividade explica esses mecanismos, este artigo objetivou explorar a experiência de pessoas que perceberam as mudanças em suas vidas com o aprendizado e prática diária da técnica. Assim como desenvolveu teoria substantiva desse fenômeno por meio da Teoria Fundamentada nos Dados como metodologia qualitativa. Os resultados apresentaram o desenvolvimento da categoria central Caminho da Libertação e suas subcategorias, definições e implicações ao correlacioná-las as teorias de Vipassana e Neurociência da Subjetividade desenvolvidas.

Palavras-chave: Meditação Vipassana; Consciência do Sofrimento; Neurociência da Subjetividade; Teoria Fundamentada nos Dados.

⁷ O Manuscrito foi submetido a Revista Psicologia USP, Novembro de 2022. Coautora: Maria Inês Nogueira

1. INTRODUÇÃO

Ensaio, ato ou efeito de ensaiar, experimentar, testar (sentimento, atitude etc.), realizar (movimento, ação) repetidas vezes... (Houaiss, Villar & Franco, 2008). Ao relacionar à experiência de viver, a vida se torna um ensaio na qual se testa, experimenta, pensa, erra e acerta. Ter consciência das experiências corporais, sejam físicas, cognitivas, emocionais, de modo real, verdadeiro, sem filtros coloridos é o caminho mais fácil de se autoconhecer. O desafio é como fazer este exercício de maneira correta, sem desvios ou interessantes pontos de vista tendenciosos.

A meditação Vipassana, técnica oferecida em cursos de 10 dias em vários lugares do mundo, tem sido o caminho escolhido cada vez mais por indivíduos que acreditam na existência de um caminho de libertação das dores e dos sofrimentos (Goenka, 2019). Assim como uma fonte de autoconhecimento e de integração em vários níveis. O objetivo geral deste artigo é desenvolver teoria substantiva ao explorar os conteúdos mentais relatados por praticantes de meditação Vipassana por meio de questionários e correlacionar esses relatos às Quatro Nobres Verdades e às estruturas e funções da Neurociência da Subjetividade.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1. Caminho da Libertação (Meditação Vipassana)

A prática da meditação Vipassana consiste em seguir os princípios do Dhamma/Dharma, a lei universal da natureza, que se constitui de orientações relacionadas à moralidade (sila), concentração (samadhi) e a conscientização (pañña) (VRI, 2010). Palavra de origem Pāli, Vipassana constitui técnica que, por introspecção, gera clareza mental súbita, que purifica a mente em sua totalidade. Vipassana traz à consciência a condição de impermanência da natureza da mente, do corpo e dos eventos ou circunstâncias (Hart, 2012).

Zeng et al. (2015) descrevem que, durante o retiro, curso de 10 dias, os alunos cultivam duas habilidades. A primeira é a sensibilidade em relação às sensações que é aprimorada com a prática contínua. A teoria budista acredita que a sensação corporal está ligada à emoção, o que foi parcialmente confirmado, de forma empírica, por estudos científicos no ocidente (Damásio, 1996; Zeng, Oei e Liu, 2013). Portanto, se demonstrou ser possível monitorar o processo psicológico da vida cotidiana a partir da sensação (percepção) corporal, chamada de "consciência corporal". A segunda é que os participantes buscam cultivar a atitude de aceitação quando observam diferentes sensações corporais, isto é, nem se apegam as boas sensações nem evitam as más. A atitude de aceitação é denominada equanimidade nesse processo (Hart, 2012).

Goenka (2019) descreve a importância de se conhecer o que é e como a mente trabalha, por meio dos “quatro segmentos ou agregados da mente” apresentados a seguir:

Viññāna (consciência): a consciência dá vida aos órgãos dos sentidos no momento que entra em contato com eles. Ao visualizar algo, caso surja um som, o indivíduo pode não o escutar pois está concentrado no sentido de visão. Certa parte da mente tem a função de perceber, conhecer sem procurar discriminar, como um som captado pelo ouvido e viññāna registra somente o fato da chegada de um som.

Saññā (percepção): na sequência, outra parte da mente começa a trabalhar, a perceber – saññā. Ao surgir um som, que juntamente às experiências e memórias do passado, o indivíduo o reconhece (som... palavras... elogio ou injúrias, algo perigoso, por exemplo). Valores como bom ou mau, então, são atribuídos de acordo com experiências anteriores.

Vedanā (sensação): de forma rápida, surge a terceira parte da mente a trabalhar as sensações – vedanā. Após a consciência e a percepção de um som, o indivíduo pode sentir em seu corpo algo agradável ou desagradável, que foi o valor atribuído de acordo com suas experiências de vida. A função chamada de vedanā é o surgir das sensações que são experimentadas pela mente.

Saṅkhāra (reação): por fim, a quarta parte da mente trabalha as reações - saṅkhāra. Após se conscientizar, perceber, sentir um som, o indivíduo reage ao prazer ou desconforto da sensação ao buscar por mais disso (avidez) ou se livrar disso (aversão). Isto acontece com todos os sentidos sensoriais (olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo), assim como com pensamentos e visualizações, imaginação que entram em contato com a mente, uma sensação surge no corpo, agradável ou desagradável, e se começa a reagir com agrado ou desagrado. Este constante reagir a momentos de satisfação ou insatisfação criam nós que são atados no interior, no mundo subjetivo do indivíduo.

Como sementes que dão frutos, este ciclo consciência – percepção – sensação – reação, resulta em padrões mentais. A todo momento, o ciclo de respostas se perpetua, com agrado ou desagrado, com avidez ou aversão e, ao fazer isso, o sujeito se torna não feliz.

2.1.1. As Quatro Nobres Verdades

Segundo Goenka (2019), as quatro nobres verdades são: 1. o sofrimento; 2. sua causa; 3. sua erradicação; e 4. a via para erradicar o sofrimento – “a cadeia do surgimento condicionado”. A Primeira Nobre Verdade é aceitar o fato de que existe sofrimento como uma verdade universal e, ao iniciar sua observação sem reagir (apego/aversão), como uma nobre

verdade, a pessoa também se torna nobre, pura. A Segunda Nobre Verdade surge ao aceitar que o sofrimento existe e começa a investigar sua causa. Então, a possibilidade de erradicar a causa do sofrimento é a Terceira Nobre Verdade, a de que o sofrimento pode ser erradicado. Finalmente, a Quarta Nobre Verdade é o caminho para acabar com o sofrimento, pela eliminação de sua causa.

Mesmo que desagradável aceitar a verdade sobre o sofrimento, cada pessoa deve se esforçar, trabalhar para a sua própria libertação ao unir otimismo, visão realista e trabalho individual neste caminho escolhido (Goenka, 2019).

Na tradição de S. N. Goenka, a meditação Vipassana é retratada como um instrumento que possibilita o processo de “descondicionamento” por meio de uma observação sistemática das sensações corporais de uma maneira não reativa e sem julgamento. Portanto, os meditadores são repetidamente informados (por Goenka, durante um curso de dez dias) que estão passando por um processo análogo à “cirurgia mental”. Essa representação ressoa fortemente com a maioria dos meditadores modernos que estão familiarizados com termos psicológicos populares como “condicionamento” e muitas vezes conceituam a meditação como uma forma de terapia, que envolve descondicionar a mente e pavimentar o caminho para um melhor controle e administração das sensações subjetivas (Rahmani, 2022).

Rahmani (2022) comenta que nesta tradição, acontece uma “reconstrução biográfica”, na qual ressoam as quatro nobres verdades no indivíduo quando este reconhece e/ou aceita que existe um “eu” em desequilíbrio e condicionado. O sofrimento da vida deste indivíduo parte da ignorância sobre as causas reais do sofrimento, ou seja, todo um passado de eventos e incidentes que revelaram o sofrimento que são interpretados no agora como resultado de sua ignorância e/ou padrões mentais (Rahmani, 2022). A libertação, ou seja, a erradicação das causas do sofrimento pessoal é de responsabilidade própria do indivíduo, na medida em que age para que isto aconteça.

Goenka (2019) descreve que a descoberta de Sidarta Gautama para se tornar iluminado, o Buda, foi observar todas as sensações dentro do limite corporal. Ao explorar as sensações, desejar momentos de prazer e/ou se livrar do que desagrada, Buda descobriu que se desenvolve um apego ao corpo, a matéria. O apego aumenta de acordo com os agregados mentais (item 1.1. Caminho da Libertação – Meditação Vipassana) da consciência, percepção, sensação e reação, o que desencadeia a sensação de posse, “eu, meu”, mesmo que a natureza de tudo é a impermanência – anicca (Goenka, 2019). De forma a compreender mais o apego, ele foi dividido em quatro tipos: apego aos desejos, ao hábito de avidez; apego ao “eu, meu” mesmo que desconheça o que é de fato esse “eu” e saiba da sua finitude; apego aos próprios pontos de vista e crenças, que gera intolerância a críticas ou crenças de outros indivíduos; e apego a rituais

próprios e práticas religiosas, demonstrações externas que podem conflitar com a observação interna da verdade do corpo.

2.2. Neurociência da Subjetividade

Souza e Torres (2019) descrevem a teoria da subjetividade que embasa um caminho de investigação para compreender os sentidos subjetivos e como a experiência subjetiva é constituída de processos psicológicos humanos nos e/ou pelos relacionamentos sociais e diferenciados (afetivos, familiares, amizade, etc.).

A experiência de meditar e a auto-observação abre espaço para reflexões de como funcionam os mecanismos internos corporais, como que partes ou sistemas neurobiológicos explicam as percepções subjetivas. Um praticante de meditação mais curioso pode se questionar sobre isso e, ao pesquisar, fazer interpretações que não correspondam às descobertas científicas em neurociências, ainda restritas mesmo com todo avanço atual. Algumas inferências, hipóteses sobre quais partes e/ou sistemas do sistema nervoso correspondem ao processo de classificação das experiências que acontecem durante práticas meditativas conduz a Neurociência da Subjetividade (Silva & Nogueira, 2022).

Lent (2015) comenta que o ser humano consegue distinguir entre a expressão e a experiência das emoções. Isso acontece a nível subjetivo, da experiência emocional resultante de um processo introspectivo consciente, como a meditação. Similar às respostas comportamentais são conhecidas por meio de alterações endócrinas e autonômicas. Damásio (2018) relata que os sentimentos podem ser localizados numa perspectiva do corpo como um todo, de onde surge a subjetividade. A subjetividade gera uma narrativa sem fim que surge das interações do organismo com ele próprio e o ambiente em que se encontra, ao criar experiências em bases mentais de sofrimento e prazer que revelam comportamentos gerados pela seleção natural e/ou transmissão genética.

O ser humano é capaz de “compreender e atribuir estados mentais como crenças, emoções e intenções a si mesmo e aos outros”, o que colabora com o processo de prever comportamentos e ao qual se nomeou Teoria da Mente (Rodrigues & Toledo, 2017). Assim, essa habilidade de imputar estados mentais a si mesmo e ao outro é chamada de teoria (da mente) pois é um sistema de deduções, inferências já que não se observa o conteúdo mental de forma direta e sim se observa, conhece o comportamento alheio por meio de previsões (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2014). Para Tholen et al. (2020), o como a pessoa se sente (rota afetiva) e como ela imputa os estados mentais dos outros (rota cognitiva), permite que ela compartilhe das emoções de outras pessoas (empatia, compartilhamento de afeto), como por exemplo ao se sentir triste pelo falecimento de alguém. Os mesmos autores indicam que a rota

cognitiva possibilita o raciocínio sobre os estados mentais dos outros (Teoria da Mente, mentalização).

Gazzaniga, Ivry & Mangun (2014) comentam que o ser humano recebe um fluxo de informações ao longo da vida, tanto interno quanto externo a ele, e o qual é percebido pelos órgãos dos sentidos do corpo e pelo corpo por inteiro. Tavares (2019) explica que o indivíduo compreende que os sentidos constroem uma forma artificial de experimentar o corpo, a matéria física por meio de informações, linguagens conceituais, afetivas, culturais de maneira geral. Isto leva o ser humano a se expressar como um indivíduo que é o seu corpo, o que conecta o sujeito ao corpo físico (Tavares, 2019). A sensação de ser um/uno com o corpo é processada no encéfalo na área extra-estriada, que se encontra no córtex occipitotemporal lateral, e responde de maneira seletiva às partes do corpo tanto quanto aos movimentos imaginados e realizados pelo próprio corpo (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2014). Já a junção temporoparietal se destaca na função de auto processamento e integração das informações dos vários canais sensoriais do corpo humano (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2014).

Cursos de meditação imersivos e com longos períodos de prática diária tendem a testar/exercitar o foco de concentração e atenção do sujeito que pratica. Os cursos, retiros de meditação Vipassana, como mencionado no item 1.1. Caminho da Libertação – Meditação Vipassana, os três primeiros dias e meio são dedicados a concentração na região do nariz e acima do lábio superior, localização entre a boca e o nariz do indivíduo. Isto objetiva sensibilizar o foco atencional da mente para que nos outros seis dias e meio, o praticante possa transitar com o foco de concentração nas várias partes do corpo, durante o escaneamento do mesmo, do topo da cabeça aos dedos dos pés.

Gazzaniga, Ivry & Mangun (2014) comentam que os sistemas de controle de atenção são dirigidos a objetivos, “de cima para baixo” e que podem influenciar o processo de percepção, assim como a atenção pode ser capturada por acontecimentos no plano sensorial. Os mesmos autores explicam que “os papéis e limites desses sistemas na atenção estão se tornando mais claramente definidos à medida que se relaciona a teoria da atenção a descobertas psicológicas experimentais e cognitivas e abordagens neurofisiológicas em participantes saudáveis e pacientes com danos cerebrais”. Os sistemas que controlam a atenção e são como fontes desse controle estão presentes em partes do lobo parietal, córtex temporal, córtex frontal e estruturas subcorticais (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2014).

Cosenza (2021) relata que pesquisadores conseguiram identificar em seus estudos sobre a atenção três cadeias neuronais (ou circuitos) importantes na regulação da atenção: 1. de vigilância ou alerta; 2. regulador; e 3. executivo. O primeiro circuito se encontra no tronco encefálico, no qual seus neurônios “enviam prolongamentos para extensas áreas do córtex cerebral” constitui o sistema ascendente reticular ativador (Kandel et al., 2014). Área responsável pelo controle dos estados de sono ou de alerta, e quando em vigília, um nível intermediário entre esses estados mencionados, torna possível que o encéfalo esteja atento a sensações variadas e de diferentes tipos, as quais o indivíduo julgar importantes. O segundo circuito (orientador) se localiza em duas regiões corticais: córtex parietal (mais posterior) e córtex frontal (mais anterior). Circuito responsável por mudar o foco de atenção, concentração quando se opta por essa mudança, como ao ler um texto e se escuta ao fundo o som que chama pelo indivíduo; escolhe-se continuar a leitura ou responder ao chamado. Finalmente, o circuito de atenção executivo é aquele que, de forma voluntária, mantém o foco atencional por um tempo específico para terminar tarefas, como meditar por uma hora por exemplo. Neste caso, aquilo que poderia distrair o foco de atenção é inibido. Isto acontece no córtex pré-frontal medial e cíngulo anterior.

Os benefícios da atenção focada foram expostos por Singer e Engert (2019) que apresentam provas de ocorrência de plasticidade tanto a nível comportamental como encefálico. Sujeitos com treinamentos relacionados a presença e baseados na atenção apresentaram aumento na espessura do córtex em regiões pré-frontais; já os treinamentos de afeto, socioafetivos induziram a plasticidade nas regiões parietal e frontoinsular; e treinamentos de perspectiva sociocognitiva também provocaram a indução de plasticidade nos córtices frontal e temporal inferior. Os autores evidenciam que essas descobertas apresentam “alta especificidade de diferentes práticas mentais na capacidade de induzir plasticidade cerebral e comportamental”, e indicam que ocorrem “alterações estruturais do encéfalo após o treinamento mental que persistem por longos períodos de tempo”.

Entretanto, por mais que se compreenda intelectualmente o funcionamento do sistema nervoso central nos processos subjetivos, existe um fator que potencializa as experiências de vida de qualquer ser humano: o emocional. A principal causa de dor e sofrimento no indivíduo, segundo Goenka (2019), é o apego às sensações, desagradáveis ou agradáveis, e as reações mentais que elas provocam estão intrinsecamente conectadas às emoções.

A meditação Vipassana propõe um caminho de libertação dessas reações mentais acumuladas ao longo da existência do indivíduo, os sañkhārā. Os condicionamentos mentais

ocorrem desde que o ser humano é gerado e adquire um sistema nervoso capaz de se relacionar com o mundo interno da mãe que é também afetado pelo externo, e posteriormente na dependência com outros seres para sua sobrevivência. John Bowlby, o precursor de pesquisas sobre o processo de apego, que acontece na formação de vínculos emocionais entre os bebês, suas mães e cuidadores, foi particularmente relevante ao conectar temas como psicologia experimental do desenvolvimento e neurociência (Hopkins, 2018). Estudo comparativo de três gerações familiares, possibilitou perceber formas de continuidade de comportamentos de apego entre crianças e adultos: quanto a se sentir seguro, quando criança mostrava sinais de ausência dos pais (pais separados) ao chorar quando estes se separavam, e quando adulto confessou dependência, precisar dos outros, sentir tristeza com o próprio comportamento e compaixão em relação aos pais; quanto a se sentir inseguro, na infância ignora o pai, tem pouca flexibilidade de atenção, demonstra preocupação com a mãe, se contradiz no comportamento de apego e de evitação. Sendo que na vida adulta apresenta discurso idealizador mais que de lembranças reais (pai normal, mãe excelente, por exemplo), insiste na ausência de memórias, demonstra preocupação nas discussões ou esquecimento de entes já falecidos ao acreditar que estão vivos; etc. (Hopkins, 2018).

Cassidy & Shaver (2016) comentam que Bowlby ao desenvolver a teoria do apego “sustentou que a saúde mental do indivíduo do berço ao túmulo está intimamente ligada aos relacionamentos com figuras de apego que fornecem apoio emocional e proteção física”. Os autores reiteram que “a qualidade de reforço da segurança desses relacionamentos depende não apenas do comportamento momentâneo dos parceiros de apego um em relação ao outro, mas também da tradução de seus padrões habituais de interação em representações de relacionamento”, as quais Bowlby nomeou de Modelos Internos de Trabalho (MIT) (Cassidy & Shaver, 2016). John Bowlby acreditou que estes modelos auxiliariam o relacionamento entre pais e filhos e casais adultos a compreenderem suas interações, tal como ferramenta para ajudá-los nesse processo.

Um dos primeiros desafios da vida humana é se perceber como indivíduo, único e separado de suas relações pois nos primeiros anos de vida, nos quais o ser humano é muito dependente, são criados fortes vínculos de apego, afetivos com os cuidadores. Pode-se inferir que são dessas transferências dos aprendizados infantis para a vida adulta que surgem as questões que desencadeiam dores e sofrimentos emocionais, psíquicos, mentais. Cosenza (2021) ressalta que as emoções (pensamentos, cognição) são processos mentais que decorrem

do funcionamento encefálico e, como estados mentais pode-se aprender a como observá-los com neutralidade, sem identificação com os mesmos, de forma equânime.

Para Cosenza (2021), esses estados mentais afetivos, ou as emoções, surgem desses estímulos externos e internos, os quais se manifestam no corpo e podem ocupar todo o espaço mental, o que leva o indivíduo a fazer julgamentos e escolhas no seu dia a dia que assumem maior relevância subjetiva. O fluxo de informações de conteúdo emocional é conduzido a amígdala, a qual tem a capacidade de identificar e provocar a reação correspondente a emoção que será manifestada no corpo como um todo (Cosenza, 2021). Segundo esse mesmo autor, “essas alterações corporais, principalmente viscerais, dão origem a sensações interoceptivas que, uma vez conduzidas ao cérebro, são processadas sob a forma de sentimentos emocionais. Dessa forma, informando ao indivíduo que uma emoção” se manifesta “naquele momento”, ou seja, o conteúdo das sensações corporais (emocional) é conduzido ao encéfalo, que reage e produz esta reação corporal compreendida pelo cérebro de forma consciente. Caso a ínsula seja lesionada, essa capacidade de compreender os conteúdos mentais de forma consciente fica comprometida.

A capacidade do ser humano de observar as sensações (densas e/ou sutis), fazer julgamentos é conhecida como interocepção consciente, a qual depende da capacidade do indivíduo e que pode aumentar quando o mesmo pratica meditação, por exemplo, de forma voluntária (Cosenza, 2021). Os resultados da melhoria dessa capacidade podem ser contabilizados como aumento da autorregulação dos estados emocionais, maior percepção de emoções de outros indivíduos (empatia, compaixão), por exemplo (Cosenza, 2021).

A subjetividade e a relação do indivíduo com o todo, seja familiar, social, planetário, é estudada há milhares de anos. Hart (2012) comenta que Buda descobriu a chave desta relação interna e externa ao definir que a estrutura corporal (kāya) existe objetivamente numa realidade externa e numa realidade subjetiva interna de sensações (vedanā). Como um não existe sem o outro, a mente e a matéria estão sempre intimamente relacionadas e que não é possível observar o corpo sem observar seus conteúdos mentais.

3. MATERIAL E MÉTODOS

Os critérios de inclusão da amostra deste trabalho incluem: participantes de curso, retiro de meditação Vipassana que fizeram mais de um deles de 10 dias e meditam de uma a duas horas/dia. Como critérios de exclusão foram pessoas menores de 18 anos e que não cumprissem os critérios de inclusão.

O número de participantes que responderam ao questionário online (Google Forms) com perguntas abertas foi de quatro participantes (dois homens e duas mulheres), com idades entre 33 e 70 anos e que participaram de muitos cursos, retiros de meditação Vipassana de 10 dias, incluindo cursos de 20 e 30 dias. As perguntas realizadas com suas respectivas respostas se encontram nos Anexos 2 a 5 ao final do texto (Melo-Silva, 2022).

Os dados analisados seguindo o método descrito a seguir são provenientes dos questionários desses quatro respondentes, do texto da palestra do dia cinco que consta no livro Os Resumos das Palestras de S. N. Goenka (2019) e o texto do artigo Meditação Vipassana: estados de consciência corpo e mente (Silva & Nogueira, 2022). As perguntas realizadas aos participantes coletou dados sobre o comportamento e experiência de vida antes, durante e depois da realização dos cursos de meditação Vipassana. Os textos selecionadas para codificação aberta contem: as quatro nobres verdades (Goenka, 2019) e inferências de estruturas e funções do sistema nervoso central capazes de identificar, processar e elaborar a experiência subjetiva do ser humano - Neurociência da Subjetividade (Silva & Nogueira, 2022).

3.1. Teoria Fundamentada nos Dados

A Teoria Fundamentada nos Dados (TFD), método de pesquisa qualitativa de nome original Grounded Theory (GT), foi desenvolvida por Glaser & Strauss (2017), pesquisadores da área de sociologia que desenvolveram metodologia estruturada com a intenção de desenvolver teorias baseadas nos dados coletados por pesquisadores. A TFD é um método que busca nos dados conceitos que se destacam em padrões integrados e categorizados e que passam por análise rigorosa em etapas de comparações constantes (Espriella & Restrepo, 2020). O objetivo do método é criar conceitos e teorias com fundamentos, com base nos dados recolhidos em pesquisas. Para Glaser, a TFD tem abordagem sem preconceitos para produzir o conhecimento que existe e emerge dos dados, no qual o pesquisador testemunha, sem suposições ou expectativas anteriores para sua análise (Espriella & Restrepo, 2020). Segundo Espriella & Restrepo (2020), os dados utilizados na TFD podem vir de qualquer método e fonte de pesquisa (experimento clínico, levantamento ou análise de conteúdo, etc.) pois “transcende os métodos descritivos e suas limitações, como a busca por dados precisos, a interpretação e a forma como os dados são construídos”.

A estrutura de análise dos dados dessa pesquisa seguiu as orientações de Hull (2013):

- i. Codificação aberta: de acordo com os dados coletados, interrogar/avaliar os mesmos de modo a considerar: de que tipo, qual estudo é esta observação (evento, frase, ideias,

parágrafo)? Qual categoria é indicada aqui? O que acontece realmente com os dados? Qual a principal preocupação? O que explica o problema de forma contínua? As respostas a estas perguntas indicam a direção de nomenclatura e categoria dos dados;

- ii. Categorização: reconhecimento dos padrões nos dados, juntar os códigos similares em categorias: a qual classe de fenômeno este código pertence; o que o fenômeno retratado por esses códigos têm em comum; o que esses fenômenos (e os códigos relacionados) parecem tratar;
- iii. Desenvolvimento das categorias: quais são as características, atributos que colocam a categoria em algum lugar de continuidade, coerência e que permitam reconhecer e desenvolver a base de relação entre categorias e subcategorias;
- iv. Aumento da sensibilidade teórica: o pesquisador deve ter capacidade analítica que resulte no desenvolvimento de “insights teóricos e ideias conceituais abstratas de várias fontes e tipos de dados”;
- v. Memos e diagramas: estes itens tem o dever de estimular e registrar o processo de análise e direcionar a amostragem teórica. Memos são os registros que o pesquisador faz sobre os dados e as categorias, enquanto diagramas representam visualmente as relações desses conceitos analíticos.

Quanto a validade interna e externa e confiabilidade, os critérios de avaliação são os seguintes: a validade interna na TFD considera a realidade como construção social a partir da percepção subjetiva do indivíduo, da observação dos dados coletados; a confiabilidade é a consistência entre os resultados da pesquisa e os dados empíricos coletados no campo; e a validade externa é o foco da TFD, que é a descoberta das condições nas quais acontecem determinados fenômenos, assim como suas causas e consequências (da Costa & da Silva Itelvino, 2018).

A TFD tem como meta final a criação de teorias e, para os autores (Glaser & Strauss, 2017), elas podem ser de dois tipos: teoria substantiva (desenvolvimento de teoria sobre área específica e empírica) e teoria formal (criação de teorias de áreas formais e conceituais). A teoria substantiva relaciona o fenômeno explicado a tempo e espaço distintos, enquanto a teoria formal transcende essas dimensões, ou seja, gerar este último tipo de teoria requer comparações constantes dos vários casos substantivos que caibam dentro de área formal específica (de Medeiros, dos Santos & Erdmann, 2019).

Para auxiliar e facilitar o desenvolvimento dessa metodologia, foi escolhido o software Atlas.ti (2022) que permite organizar os documentos, selecionar as citações nos textos que

foram associadas a códigos e que, então, foram agrupados para criar as categorias apresentadas no item 4. Resultados. Espriella & Restrepo (2020) apresentam na Tabela 3 - Procedimentos de codificação correspondentes entre TFD e Atlas.ti a associação das etapas da TFD com a sequência de criação de códigos, categorias no software.

Tabela 3: Procedimentos de codificação correspondentes entre TFD e Atlas.ti

Procedimentos de codificação	TFD	Atlas.ti
Codificação Aberta	Identificar propriedades e agrupá-las em categorias conceituais.	Identificar citações (fragmentos relevantes do texto) e memorandos (memos – notas sobre a interpretação do pesquisador) e agrupá-los em códigos (conjunto de citações e memorandos que fundamentam o fenômeno investigado).
Codificação Axial	Agrupar categorias e relacioná-las.	Agrupar códigos em famílias de códigos (agrupamento de códigos por co-ocorrência) e relacioná-los em uma visão de rede (quantidade e direção dos vínculos dos códigos).
Codificação Seletiva	Identificar a categoria central do fenômeno e suas subcategorias.	Identificar família de código superior (família com o maior número de vínculos) e suas subcategorias (famílias de códigos com número inferior de vínculos).

Fonte: Espriella & Restrepo (2020)

4. RESULTADOS

Na busca dos dados conceituais (códigos) que se destacaram nas análises por meio de padrões integrados e categorizados, foi seguida a sequência de codificação da Tabela 3 – Procedimentos de Codificação da TFD: codificação aberta, axial e seletiva, na sequência (Espriella & Restrepo, 2020).

4.1. Codificação Aberta

Ao seguir os passos da Tabela 3, as propriedades dos textos analisados foram identificadas e agrupadas em categorias conceituais (Tabela 4 - Citações selecionadas dos códigos do ATLAS.ti).

Pode-se perceber que os códigos surgiram desta primeira codificação, análise do material escolhido. O próximo passo foi, então, perceber como os mesmos se relacionavam e quais tipos de categorias surgiriam desses códigos, pontos destacados pelas inúmeras citações encontradas no conteúdo textual escolhido para análise.

4.2. Codificação Axial

Após as primeiras percepções na codificação aberta, ficou claro que as quatro nobres verdades refletiram nos códigos, na experiência dos participantes da pesquisa e também no texto

do artigo realizado. A partir disso, alguns conceitos foram definidos para os códigos listados na sequência:

- **Aceitação:** aceitar a realidade que experimenta, sem julgamentos. Levar em consideração que, se o indivíduo não aceita a realidade como ela é, pode não ser desencadeado o processo de entendimento de causa e nem o movimento para que esta causa seja erradicada.
- **Causa:** o que desencadeia o sofrimento, a dor, sensações/percepções agradáveis e/ou desagradáveis.
- **Ação:** o que, como fazer para e observar a experiência subjetiva do corpo.
- **Erradicação:** eliminação, libertação do sofrimento por meio da prática contínua de meditação.

Essa sequência de códigos foi agrupada na categoria Caminho da Libertação. Após a conclusão dessa etapa de codificação, seguiu-se para a próxima e última etapa.

Tabela 4: Citações selecionadas dos códigos do ATLAS.ti

Códigos	Algumas citações identificadas na codificação aberta que definiram e deram significado ao fenômeno investigado
Aceitação	(1) Eu continuava reagindo as situações, acreditando que a causa do meu sofrimento era externa; (2) A vida começa com dor; o nascimento é um grande sofrimento; (3) Anicca como a percepção e/ou a observação da impermanência (de tudo).
Causa	(1) Por fim a um estado quase permanente de sofrimento psicológico; (2) Onde houver apego, é certo vir a haver sofrimento e, quanto maior o apego, maior o sofrimento; (3) Experiência subjetiva é constituída de processos psicológicos humanos nos relacionamentos sociais e como são diferenciados.
Ação	(1) Meditação à noite sempre ajuda a melhorar o estado de espírito; (2) Para alcançar essa vitória, precisa trabalhar por si próprio; (3) Essa sensação de segurança, como em um relacionamento terapêutico de qualidade, tem capacidade de ativar os principais mecanismos que impulsionam a neuroplasticidade, como diminuir o cortisol que resulta em inibir o funcionamento do hipocampo, síntese de proteínas e novos aprendizados.
Erradicação	(1) Meditar era para todo o resto da vida; (2) Continue a fazer tentativas e perceberá que, aos poucos, conseguirá livrar-se dos seus sofrimentos; (3) Sensação de unidade, corporificação, é processada no cérebro na área extra-estriada, localizada no córtex occipitotemporal lateral, que responde de forma seletiva aos corpos e partes do corpo humano, assim como aos movimentos imaginados e executados do próprio corpo.

Fonte: Melo-Silva (2022). Adaptado de da Costa & da Silva Itelvino (2018)

4.3. Codificação Seletiva

A identificação da categoria Caminho da Libertação como categoria central e que é composta das subcategorias Aceitação, Causa, Ação e Erradicação. No material analisado foram identificadas outras possíveis categorias relacionadas a antes e depois de realizar o curso, retiro de meditação Vipassana, como exemplo. Para melhor aproveitamento do texto, se escolheu focar em uma única categoria.

Tabela 5: Processos de codificação aberta, axial e seletiva baseados na TFD

Classificação dos Memos	Marcação	Dados Conceituados	Dados Categorizados	Categorias	Subcategorias
<p>Importância de Vipassana, ter clareza súbita sobre experimentar a realidade do corpo.</p> <p>...</p> <p>“Onde houver apego, é certo vir a haver sofrimento e, quanto maior o apego, maior o sofrimento.”</p> <p>...</p> <p>“Os padrões subjetivos de pensamento, emoções, mentais, até então conhecidos, podem ser ressignificados e mudar o comportamento em concordância.”</p>	<p>a1 “sentindo meio em férias e meio depressivo nos pensamentos”</p> <p>a2 “O apego àquilo que é impermanente está destinado a trazer sofrimento.”</p> <p>a3 “constante necessidade de retomar a concentração na respiração”</p> <p>a4 “trabalho sério de se purificar de sair do sofrimento”</p>	<p>aa1 Aceitar a realidade que experimenta, sem julgamentos.</p> <p>aa2 O que desencadeia o sofrimento, a dor, sensações/percepções agradáveis e/ou desagradáveis.</p> <p>aa3 O que, como fazer, observar a experiência subjetiva do corpo.</p> <p>aa4 Eliminação, libertação do sofrimento por meio da prática contínua de meditação.</p>	<p>A1 Aceitação</p> <p>A2 Causa</p> <p>A3 Ação</p> <p>A4 Erradicação</p>	<p>AA1 Caminho da Libertação</p>	<p>AA1 Aceitação</p> <p>Causa</p> <p>Ação</p> <p>Erradicação</p>
Coleta de dados inicial	734 itens	473 itens	4 itens	1 itens	4 itens

Fonte: Melo-Silva (2022). Adaptado de Wanqing et al. (2020)

A Tabela 5 - Processos de codificação aberta, axial e seletiva baseados na TFD demonstra a sequência realizada na análise, identificação e codificação dos dados e quantidade de itens selecionados nas etapas respectivas.

5. CONSIDERAÇÕES

O presente trabalho demonstrou que, ao explorar os conteúdos mentais dos meditadores de Vipassana por meio de relato sobre as mudanças que observaram em suas vidas antes, durante e após os retiros, cursos (assim como ao meditar diariamente entre uma e duas horas), é possível desenvolver teoria substantiva seguindo os passos do método qualitativo TFD. Ou seja, foi desenvolvida uma teoria que capta o fenômeno em tempo e espaço específicos e de forma empírica, apoiada na experiência de cada participante ao observar, refletir sobre processos subjetivos de vida e com auxílio da meditação (de Medeiros, dos Santos & Erdmann, 2019; da Costa & da Silva Itelvino, 2018; Glaser & Strauss, 2017).

Na sequência dos passos para se desenvolver a Teoria Fundamentada nos Dados, foi realizada a codificação aberta, na qual citações que explicassem o fenômeno de observar as experiências subjetivas tanto dos participantes da pesquisa (Melo-Silva, 2022) quanto (possíveis) explicações desses fenômenos subjetivos relacionados as quatro nobres verdades (Goenka, 2019) e a neurociência da subjetividade (Silva & Nogueira, 2022). A Tabela 4, que apresenta algumas citações, já revela que as quatro nobres verdades (o sofrimento - aceitar,

sua causa, sua erradicação e o meio de erradicar - ação) (Goenka, 2019) serão os códigos explorados dentro da categoria Caminho da Libertação (Codificação axial e seletiva), com a alteração na ordem deles (aceitação, causa, ação e erradicação). As definições das subcategorias (Codificação axial) buscaram traduzir o porquê dessa sequência escolhida como Caminho da Libertação (categoria).

Percebe-se que o ser humano, ao se desenvolver, parte de total dependência física, emocional na infância para a independência e administração de seus estados mentais por si só na vida adulta e carrega as informações de apego, afetos, pensamentos e emoções aprendidos com outras pessoas (Goenka, 2019; Hopkins, 2018; Cassidy & Shaver, 2016). A partir desses relacionamentos e experiências, lidar com suas interpretações e escolhas a partir delas, subjetivamente (Souza & Torres, 2019; Damásio, 2018). Sabe-se que essas deduções sobre si mesmo (Teoria da mente, corporificação) (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019; Rodrigues & Toledo, 2017), como o fluxo de informações acumulado ao longo da vida relacionado ao conteúdo corporal de sensações, pensamentos, emoções (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019; Tavares, 2019), são percebidas a nível físico pelos órgãos dos sentidos e o corpo como um todo. O processamento dessa sensação de unidade ocorre na área extra-estriada encefálica (córtex occipitotemporal lateral) ao responder de forma seletiva ao corpo ou as partes dele como movimentos visualizados e executados pelo próprio corpo (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). A junção temporoparietal do córtex faz parte desse auto processar e de integrar as várias informações sensoriais corpóreas (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019).

Durante os cursos, retiros de meditação Vipassana, a sensibilidade, a concentração e a observação se tornam práticas reflexivas mais comuns para o meditador (Zeng et al., 2015; Zeng, Oei & Liu, 2013; Hart, 2012; Damásio, 1996). Com o conhecimento atual sobre os circuitos de controle de atenção, por exemplo (Cosenza, 2021), o meditador experiente consegue sair de um estado de vigília (atenção a sensações variadas – tronco encefálico) para focar, executar a tarefa de observar partes específicas do corpo (circuito executivo – córtex pré-frontal medial e cíngulo anterior). Enfim, a pessoa percebe que as sensações, pensamentos, emoções (estados mentais e seus conteúdos) tem um ciclo de observação, como descreveu Goenka (2019) como os quatro agregados mentais: consciência – percepção – sensação – reação (viññāṇa – saññā – vedanā – saṅkhāra), quando a mesma observa por si mesmo o conteúdo subjetivo dentro dos limites do corpo com foco e atenção (Cosenza, 2021).

A partir dessas informações, pode-se inferir que o indivíduo toma conhecimento de algo quando ele desperta, foca, coloca a atenção concentrada naquilo. A descoberta da causa, a

tomada de atitude e a libertação de situações de dor e sofrimento são consequências do processo de aceitar que aquilo traz desconforto, incômodo para sua vida. Além disso, a compreensão de que sem ação (no caso, meditar) não ocorre a erradicação das causas do sofrimento, justifica a escolha da seguinte ordem das subcategorias: aceitação, causa, ação e erradicação.

Na última fase do desenvolvimento da TFD, na codificação seletiva, a Tabela 5 reúne o processo de codificação em todas as suas etapas. A categoria Caminho da Libertação foi construída a partir das etapas da erradicação do sofrimento (as quatro nobres verdades) (Goenka, 2019) e adaptada em subcategorias para melhor compreensão desse processo de auto observação constante que acontece durante prática de meditação Vipassana.

No instante em que o indivíduo tem clareza súbita sobre como experimenta sua realidade (subjetivamente), a realidade do corpo, percebe quais são os desconfortos que observa (exemplos): “sentindo meio em férias e meio depressivo em pensamentos” (Tabela 5); “continuava reagindo as situações, acreditando que a causa do meu sofrimento era externa” (Tabela 4). Este observar de sentimentos, sensações, pensamentos e suas avaliações, julgamentos são da capacidade do ser humano de aceitar sua própria realidade, o que pode impulsionar a decisão consciente de buscar ajuda, como o curso de meditação Vipassana por exemplo. Essa capacidade que depende do próprio indivíduo de observar sensações, fazer as análises sobre elas e que aumenta de forma voluntária, é chamada de interocepção consciente (Cosenza, 2021). Pode-se considerar como o primeiro passo desse caminho da libertação ter consciência do sofrimento e aceitá-lo: “A vida começa com dor; o nascimento é um grande sofrimento” e “Compreender esta realidade simplesmente no plano intelectual, não liberta ninguém” (Goenka, 2019); “Anicca como a percepção e/ou a observação da impermanência (de tudo)” e “Rede de modo padrão tem importância nas atividades “adormecidas” necessárias para manutenção de estados internos harmônicos e estáveis quando em repouso” (Silva & Nogueira, 2022).

Ao aceitar que o sofrimento existe, a realidade de suas causas pode ser melhor compreendida: “Onde houver apego, é certo vir a haver sofrimento e, quanto maior o apego, maior o sofrimento” (Goenka, 2019) (Tabela 5); “Por fim a um estado quase permanente de sofrimento psicológico”, “Desenvolve-se apego pelos próprios pontos de vista e crenças e não se tolera qualquer crítica a eles, nem mesmo se aceita que outros possam ter diferentes pontos de vista” (Goenka, 2019) e “Fenômenos condicionados, aqueles aprendidos e modificados por meio de mecanismos estímulo/resposta no sistema nervoso central” (Silva & Nogueira, 2022) (Tabela 4). Para Goenka (2019), o apego pode ser de quatro tipos: eu/meu corpo (imutável);

desejo pelas sensações (avidez/aversão); crenças próprias; rituais externos. Infere-se que os condicionamentos mentais geram reações (saṅkhārā) (Goenka, 2019; Hart, 2012) reforçadas com memória emocional dos apegos afetivos relacionados aos relacionamentos (cuidadores, amigos, afetivos) de uma vida toda (Hopkins, 2018; Cassidy & Shaver, 2016). Antes de perceber que o sofrimento pode se erradicar, é preciso agir, ou seja, meditar.

A subcategoria Ação é conceituada: o que, como fazer para e observar a experiência subjetiva do corpo (estados mentais). Como já discutido, a transição entre os circuitos de atenção (Cosenza, 2021) que a prática meditativa traz como benefício (neuroplasticidade) quando se mantém a atenção focada durante longos períodos de tempo (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019). Possivelmente, no período de aprendizado, a atenção varie entre os estados de vigília, regulador e executivo, que demandará maior esforço (ação) do praticante (Cosenza, 2021; Goenka, 2019; Hart, 2012). O hábito se cria com a execução, a prática diligente de algo novo, atitude nova na vida. Para ilustrar essa subcategoria, alguns excertos das Tabelas 4 e 5: “Observar com mais atenção a respiração e as sensações”; “Essa sensação de segurança, como em um relacionamento terapêutico de qualidade, tem capacidade de ativar os principais mecanismos que impulsionam a neuroplasticidade, como diminuir o cortisol que resulta em inibir o funcionamento do hipocampo, síntese de proteínas e novos aprendizados” (Silva & Nogueira, 2022); “constante necessidade de retomar a concentração na respiração”.

Finalmente, como último passo do Caminho da Libertação e correspondente a terceira nobre verdade, a Erradicação (subcategoria) do sofrimento. Da Tabela 5 “Os padrões subjetivos de pensamento, emoções, mentais, até então conhecidos, podem ser ressignificados e mudar o comportamento em concordância.” exemplifica o que é erradicar o sofrimento, como exemplo. A sensação de que os estados mentais provocados pelo conteúdo do corpo interpretados não são a pessoa, o indivíduo em si e sim algo que acontece com o indivíduo, pode ser comparado a uma libertação daquilo. Realiza-se que a prática meditativa, de conexão com o próprio conteúdo subjetivo é capaz de transformar, modificar o corpo físico, emocional, mental (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019) e manifestar estados mais harmônicos, autorregulados (Cosenza, 2021). A capacidade de criar um novo ponto de homeostase corporal mais em paz, de aceitação, de autoconhecimento é intrínseco ao ser humano, faz parte de sua subjetividade (Damásio, 2018) e é alcançável a qualquer instante, dentro do próprio limite corporal, como aconselhou Sidarta Gautama há mais de dois mil anos (Goenka, 2019; Hart, 2012).

5. DISCUSSÃO

De modo geral, a condução dessa pesquisa seguiu seu principal objetivo que era trazer o conteúdo subjetivo de praticantes de meditação Vipassana, seja a nível iniciante (realização de um curso, retiro de 10 dias) ou experiente (realização de vários cursos de 10 ou mais dias e prática diária de meditação entre uma e duas horas). No primeiro artigo publicado, de 85 respondentes, 59% eram do sexo feminino e 41% do sexo masculino. No segundo artigo essa proporção foi de 1:1 como dois respondentes de cada sexo como representantes. Como menção na discussão do Capítulo 1, durante os retiros existe divisão igualitária de representantes de ambos os sexos com o preenchimento de vagas dessa maneira (Hart, 2012; VRI, 2010).

Com o objetivo de apresentar uma frente de estudo sobre Subjetividade dentro das Neurociências, isto foi possível com a inspiração nos próprios cursos de meditação Vipassana pois o contato consigo mesmo durante práticas ou a impossibilidade de conversar com outros alunos leva o indivíduo a ampliar o seu conhecimento de conteúdos velados ao próprio conteúdo mental, o que pode ser intenso. Ao respeitar o “nobre silêncio” e se desligar das atividades da vida cotidiana, fica bem evidente o trabalho sistemático da Rede de Modo Padrão com as infinitas ruminções, pensamentos incessantes, preenchimento da “tela mental” com músicas, tarefas e pessoas que ficaram do lado de fora, preocupações, etc., como exemplos (Gazzaniga, Ivry & Mangun, 2019; Wise et al., 2017). O circuito de vigilância da atenção (Cosenza, 2021) pode variar entre a percepção do conteúdo que inunda a mente, aos momentos de sono ou ainda a contemplação do espaço a volta nos momentos sem prática meditativa. Os julgamentos, as avaliações sobre como a pessoa tem conduzido sua vida até aquele momento ativa o CCP, que é desativado durante as práticas de meditação, e assim amplia a ruminação (Brewer, Garrison & Whitfield-Gabrieli, 2013; Garrison et al., 2013).

Durante o ensino e a prática das técnicas desenvolvidas nos retiros (Anapana, Vipassana e Metta) (Goenka, 2019; Hart, 2012; VRI, 2010) de meditação Vipassana por até 11 horas/dia, os conteúdos mentais surgem como meio de distração no momento em que se observa a região do nostril (entre lábio superior da boca e a região do nariz, externa e interna) (Anapana), por exemplo. Quando, ao observar as partes do corpo em detalhes com a prática de Vipassana, se sente as dores físicas ou sensações dessas partes e junto acompanham memórias, imagens (visualização de memórias ou criação de cenas surrealistas), pensamentos do passado, presente e/ou futuro, é ativado o circuito regulador para que o foco retorne a área do corpo de observação (Cosenza, 2021). Essa dança entre os circuitos de atenção acontece com frequência nas várias horas de meditação, seja ao sono que aparece (vigilância), voltar a atenção a região ao se perder

em um pensamento (regulador) ou manter o foco de concentração durante uma hora sem perceber a tempo passar (executivo), como exemplos (Cosenza, 2021). Também nesses processos de alternância de foco a sua manutenção voluntária são desenvolvidos novos caminhos neuronais nos quais a plasticidade neuronal fica em evidência, ajustes estruturais na “máquina” encefálica que permitem novos aprendizados como exemplo (Solomon & Siegel, 2017).

Muitos relacionamentos afetivos que impulsionaram a escolha de realização desse curso, retiro (dois de quatro participantes da pesquisa do Capítulo 2 relataram que problemas de relacionamentos pessoais motivaram a participação no curso) (Melo-Silva & Nogueira, 2023) são observados, analisados e, possivelmente, ressignificados durante os exercícios de meditação. Todo o conteúdo emocional (Cosenza, 2021) que estava inconsciente (anusaya) surge com as sensações por meio de memórias até então esquecidas e que permite ao praticante deixar ir (anicca, anatta) ou criar mais saṅkhāra (reagir e se apegar aquilo) no momento presente (Goenka, 2019). Questões de infância, a conscientização de traumas, questões de insegurança, conflitos pessoais e suas repetições durante a vida que podem se dissolver, sem apego ou aversão (equanimidade) como informações que se manifestam no corpo como sensações agradáveis ou não (Goenka, 2019). Momento de oportunidade do indivíduo de compreender que é responsável por si mesmo como adulto e que pode ter uma vida mais pacífica, sábia, consciente das escolhas (Hart, 2012) que afetam a si e ao mundo ao redor (mente do grupo, sociabilidade cerebral) (Solomon & Siegel, 2017). Percepção do corpo e do espaço que ele ocupa ao observar seus limites funcionais e controlar sua postura, regra importante na meditação e que permite melhor integração sensório-motora dos sistemas vestibular, visual e somatossensorial, por exemplo (Varise, 2019).

Ao fim do curso, depois de todo aprendizado e tomada de consciência da própria natureza física e mental (dhamma), se é convidado a compartilhar os méritos adquiridos com a meditação da compaixão, Metta-Bhavana (Hart, 2012; VRI, 2010). Ao desejar que todos os seres sejam livres, se libertem dos saṅkhāra, das reações mentais que provocam a dor, o sofrimento com a intenção de um mundo melhor a partir do cuidado do universo interno, subjetivo. Como mencionou Damásio (2011) a validade de se estudar ‘neurociência da consciência’ (ou da subjetividade) a partir do próprio corpo e mente.

A meditação Vipassana tem como propósito a erradicação das causas do sofrimento que são a ignorância de suas causas e a avidez e aversão aos quatro agregados mentais: consciência, percepção, sensação e reação (Goenka, 2019; Hart, 2012). Além de todo o conhecimento por

meio de teoria (indicações de como praticar as técnicas meditativas e as palestras no período da noite) como os Princípios Essenciais de Vipassana (anicca, dukkha, anatta e kalāpa) e as Quatro Nobres Verdades (sofrimento, causa, erradicação e meio de erradicar) (Goenka, 2019; Hart, 2012; VRI, 2011), o principal foi a sabedoria desenvolvida ao experimentar os limites do corpo por meio da observação das sensações com equanimidade – Vipassana – a grande descoberta de Sidarta Gautama, o Buda (Hart, 2012).

Ao final dos cursos, retiros de Vipassana, se é convidado ao espalhar o Dhamma, sobre a natureza da vida para que mais pessoas possam aprender as técnicas e se libertarem também da dor e do sofrimento. Este trabalho é a contribuição, o espalhar do conhecimento da técnica, das experiências das pessoas que participaram e conduziram a pesquisa, da apresentação da Neurociência da Subjetividade como conhecimento científico e que traz luz a alguns mecanismos, estruturas, funções executados pelo corpo humano. O conhecimento intelectual pode ser o primeiro passo para estimular o interesse a mudar os estados mentais de sofrimento e se desenvolver a sabedoria de uma vida mais pura, feliz e pacífica como direito a todos os seres.

6. CONCLUSÕES

De maneira geral, o objetivo de apresentar Neurociência da Subjetividade por meio de inferências realizadas em estudos, ensaios com metodologias quantitativa e qualitativa com e sobre praticantes de Meditação Vipassana foi realizado na publicação e submissão dos artigos correspondentes aos Capítulos 1 e 2, respectivamente.

Em relação ao primeiro artigo Meditação Vipassana: Estados de Consciência Corpo e Mente (Capítulo 1), a pesquisa comprovou que, ao participar de um curso de meditação Vipassana de 10 dias, o indivíduo pode perceber claramente os estados de consciência de corpo e mente descritos nas afirmações.

A Neurociência da Subjetividade foi evidenciada a partir da relação das afirmações com os princípios essenciais de Vipassana e estruturas envolvidas.

As interrelações entre Princípios Essenciais de Vipassana e Neurociência da Subjetividade – estruturas e funções, foram discutidas, explicadas e constituem ponto de possíveis inferências, possibilidades para interessados no tema refletirem nessa correspondência entre ensinamentos sobre Meditação Vipassana e Neurociências da Subjetividade.

No artigo Ensaio sobre o Caminho da Libertação: as Quatro Nobres Verdades, a Neurociência da Subjetividade e suas Implicações (Capítulo 2), o trabalho desenvolveu uma teoria substantiva sobre a participação de pessoas em cursos, retiros de Meditação Vipassana e as mudanças observadas em suas vidas e suas correlações às Quatro Nobres Verdades e à Neurociência da Subjetividade ao explorar este fenômeno e identificar, desenvolver, correlacionar o Caminho da Libertação em todas as suas fases (subcategorias).

Pode-se concluir também que a libertação do sofrimento é um processo cíclico, ou seja, com a prática constante de meditação é possível observar as consciências do sofrimento: aceitar que existe, quais as causas, meditar e perceber que o sofrimento não define o que a pessoa é e sim como ela está naquele instante. Isso também porque, ao longo da vida, foram e são criadas camadas do ciclo de consciência, percepção, sensação e reação as sensações do corpo.

Como sugestões para **Trabalhos Futuros**, seguem as indicações:

- Explorar mais a diferença entre emoções e sentimentos ao analisar o discurso dos participantes e suas experiências da auto-observação destes fenômenos durante prática meditativa.

- Analisar de forma mais profunda como a meditação provoca mudanças quanto a neuroplasticidade, nas funções executivas do corpo humano.
- Realizar pesquisas para descobrir se a meditação pode representar um tipo de autoterapia.
- Desenvolver teoria formal com a metodologia TFD para criação de teorias e conceitos que expliquem o fenômeno de experiência meditativa a partir daqueles que praticam.
- Explorar os estados de consciência de euforia que se pode experimentar durante prática meditativa e se os praticantes desenvolvem o apego a essas experiências.

REFERÊNCIAS

- Abbagnano, N. (2004). Dicionário de filosofia. 4ª. São Paulo. Martins.
- Anderson, D. J., & Adolphs, R. (2014). A framework for studying emotions across species. *Cell*, 157(1), 187-200.
- Andrade, C., Arriaga, P., & Carvalho, M. (2019). The Psychometric Properties of the Portuguese Version of the State Mindfulness Scale. *Mindfulness*, 10(12), 2661-2672.
- Atlas.ti (2022). User Manual ATLAS.ti Windows Analyze anything, faster. Disponível em: <https://atlasti.com/media/pages/manuals-and-documents/7e3f47a192-1652338024/atlas.ti_manualwin.v22.pdf>. Acessado em: 03 de novembro de 2022.
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2002). Neurociências: desvendando o sistema nervoso. Artmed editora.
- Brewer, J., Garrison, K., & Whitfield-Gabrieli, S. (2013). What about the “self” is processed in the posterior cingulate cortex?. *Frontiers in human neuroscience*, 7, 647.
- Cardoso, R., De Souza, E., Camano, L., & Leite, J. R. (2007). Prefrontal cortex in meditation. *NeuroQuantology*, 5(2), 233-240.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* 3rd Edition. The Guilford Press New York, London.
- Chamon, R., Centurione, L., Sales, E., Nakamura, M. U., & Cardoso, R. The ancestry of Meditation being explained by neurobiology.
- Confalonieri, P. (2011). El tiempo de Vipassana ha llegado. Las enseñanzas y manuscritos de Sayagi U Ba Khin com comentarios de S. N. Goenka. Editorial Metta.
- Corradini, S., do Nascimento, C. F., de Castro, I. P. R., dos Santos, D. F., & dos Anjos, J. L. M. (2021). Controle postural e risco de quedas em pacientes com AVC agudo trombolisado. *Revista Neurociências*, 29, 1-34.
- Cosenza, R. M. (2021). Neurociência e mindfulness: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. Artmed Editora.
- da Costa, P. R., & da Silva Itelvino, L. (2018). Grounded Theory com utilização do software Atlas. ti: Um exemplo empírico de estudo sobre estratégia de ascensão do empreendedorismo inovador em negócios sociais. *Revista Ibero Americana de Estratégia*, 17(3), 17-40.
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *psychometrika*, 16(3), 297-334.
- Damáσιο, A. (2018). A estranha ordem das coisas: as origens biológicas dos sentimentos e da cultura. Editora Companhia das Letras.
- Damáσιο, A. (2011). E o cérebro criou o homem. São Paulo: Companhia das Letras, 5(5), 140-145.
- Damáσιο, A. R. (1996). The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. *Philos. Trans. R. Soc. Lond. B Biol. Sci.* 351, 1413–1420. doi: 10.1098/rstb.1996.0125
- Del Claro, F. (2009). O avanço tecnológico no mundo econômico. *Revista FAE, Vitrine da Conjuntura*, 2(8).
- Espriella, R. L., & Restrepo, C. G. (2020). Research methodology and critical reading of studies grounded theory Teoría fundamentada. *Revista Colombiana de Psiquiatría (English ed.)*, Available online, 18.
- Garrison, K. A., Scheinost, D., Worhunsky, P. D., Elwafi, H. M., Thornhill IV, T. A., Thompson, E., ... & Brewer, J. A. (2013). Real-time fMRI links subjective experience with brain activity during focused attention. *Neuroimage*, 81, 110-118.

- Gazzaniga, M. S., Ivry, R. B., & Mangun, G. R. (2014). *Cognitive Neuroscience: The Biology of the Mind*. Fourth Edi.
- Glickman, M. (2002). *Beyond the breath: extraordinary mindfulness through whole-body Vipassana meditation*. Tuttle Publishing.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (2017). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Routledge.
- Goenka, S. N. (2018). *Para benefício de muitos palestra e respostas a perguntas de alunos de Vipassana (1983 – 2000)*. Rede Bhavana. São Paulo, 1ed.
- Goenka, S. N. (2019). *Os Resumos das Palestras. "Palestras proferidas durante um curso de 10 dias de Meditação Vipassana"*. Dhamma Livros. Rio de Janeiro, 1ed.
- Hart, W. (2012). *Meditação Vipassana: A arte de viver segundo SN Goenka*. Pariyatti Publishing.
- Hochmüller, C. B., & Fontes, S. V. (2017). Meditação Ativa de Osho à luz dos Cuidados Integrativos:: relato de experiência empírica. *Revista Neurociências*, 25, 1-25.
- Hopkins, J. (2018). The significance of consilience: psychoanalysis, attachment, neuroscience, and evolution. In *Psychoanalysis and Philosophy of Mind* (pp. 47-136). Routledge.
- Houaiss, A., Villar, M. D. S., & Franco, F. M. D. M. (2008). Dicionário Houaiss da língua portuguesa. In *Dicionário Houaiss da língua portuguesa* (pp. lxxiii-2922).
- Hull, S. (2013). *Doing Grounded Theory: Notes for the Aspiring Qualitative Analyst*. *Division of Geomatics, University of Cape Town*.
- Kakumanu, R. J., Nair, A. K., Venugopal, R., Sasidharan, A., Ghosh, P. K., John, J. P., ... & Kutty, B. M. (2018). Dissociating meditation proficiency and experience dependent EEG changes during traditional Vipassana meditation practice. *Biological psychology*, 135, 65-75.
- Kandel, E., Schwartz, J., Jessell, T., Siegelbaum, S., & Hudspeth, A. J. (2014). *Princípios de neurociências-5*. AMGH Editora.
- Khoury, B., Knäuper, B., Schlosser, M., Carrière, K., & Chiesa, A. (2017). Effectiveness of traditional meditation retreats: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 92, 16-25.
- Lent, R. (2015). *Neurociência da mente e do comportamento*. Grupo Gen-Guanabara Koogan.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of psychology*.
- Lutz, J., Brühl, A. B., Doerig, N., Scheerer, H., Achermann, R., Weibel, A., ... & Herwig, U. (2016). Altered processing of self-related emotional stimuli in mindfulness meditators. *NeuroImage*, 124, 958-967.
- Mayring, P. (2003). *Introdução à pesquisa social qualitativa: uma orientação ao pensamento qualitativo*.
- de Medeiros, A. P., dos Santos, J. L. G., & Erdmann, R. H. (2019). A teoria fundamentada nos dados na pesquisa em administração: evidências e reflexões. *Ciencias da Administração*, 21(54), 95-110.
- Mesquita, R., & Duarte, F. (1996). *Dicionário de psicologia*. Lisboa: Plátano.
- Miguel, P. A. C., Fleury, A., Mello, C. H. P., Nakano, D. N., Turrioni, J. B., Ho, L. L., ... & Pureza, V. (2010). *Metodologia de pesquisa em engenharia de produção e gestão de operações*. Rio de Janeiro: Elsevier.
- Montero-Marin, J., Puebla-Guedea, M., Herrera-Mercadal, P., Cebolla, A., Soler, J., Demarzo, M., ... & García-Campayo, J. (2016). Psychological effects of a 1-month meditation retreat on experienced meditators: the role of non-attachment. *Frontiers in psychology*, 7, 1935.
- Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The Archeology of Mind. Neuroevolutionary Origins of Humans Emotions*, WW. W.

- Perrota, M. (2020). Shaping your meditation through brain science. Disponível em: <<https://medium.com/better-humans/shaping-your-meditation-through-brain-science-ddd33b0fe2ad>>. Acessado em: 19 de maio de 2020.
- Potthoff, S., Gather, J., Hempeler, C., Gieselmann, A., & Scholten, M. (2022). “Voluntary in quotation marks”: a conceptual model of psychological pressure in mental healthcare based on a grounded theory analysis of interviews with service users. *BMC psychiatry*, 22(1), 1-13.
- Rahmani, M. (2022). *Drifting Through Samsara: Tacit Conversion and Disengagement in Goenka's Vipassana Movement*. Oxford University Press.
- Rodrigues, M. C., & de Toledo, J. A. (2017). Teoria da mente em adultos: uma revisão narrativa da literatura. *Boletim Academia Paulista de Psicologia*, 37(92), 139-156.
- Roybal-Lewis, A. (2022). Moving Towards Proficiency: A Grounded Theory Study of Early Childhood Teacher Candidates and Professional Development Schools. *Early Childhood Education Journal*, 50(6), 913-924.
- Ruimi, L., Hadash, Y., Tanay, G., & Bernstein, A. (2022). State mindfulness scale (SMS). *Handbook of Assessment in Mindfulness Research*.
- Sampieri, R. H.; Collado, C. F.; Lucio, P. B. (2013). *Metodologia de pesquisa*. 5 Edição.
- Scopus. (2023). Elsevier. Disponível em: <<https://www.scopus.com/>>. Acessado em: 09 de fevereiro de 2023.
- Silva, E. M. M., & Nogueira, M. I. (2022). Meditação Vipassana: Estados de Consciência Corpo e Mente. *Revista Neurociências*, 30, 1-28.
- Silva, E. F. G. D., & Santos, S. E. D. B. (2017). Fenomenología Existencial como camino para la investigación cualitativa en Psicología. *Revista do NUFEN*, 9(3), 110-126.
- Simões, L. (2009). *Estudo semântico e diacrônico do sufixo-dade na língua portuguesa* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).
- Singer, T., & Engert, V. (2019). It matters what you practice: differential training effects on subjective experience, behavior, brain and body in the ReSource Project. *Current Opinion in Psychology*, 28, 151-158.
- Smit, B., & Scherman, V. (2021). Computer-Assisted Qualitative Data Analysis Software for Scoping Reviews: A Case of ATLAS. *ti. International Journal of Qualitative Methods*, 20, 16094069211019140.
- Sobotta, J. (2006). *Sobotta: atlas de anatomía humana* (Vol. 1). Ed. Médica Panamericana.
- Solomon, M. F., & Siegel, D. J. (2017). *How People Change: Relationships and Neuroplasticity in Psychotherapy* (Norton Series on Interpersonal Neurobiology). WW Norton & Company.
- de Souza, E. C., & Torres, J. F. P. (2019). A teoria da subjetividade e seus conceitos centrais. *Obutchénie: Revista de Didática e Psicologia Pedagógica*, 34-57.
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education*, 2, 53.
- Tavares, S. F. (2019). *O corpo e os fatores psicomotores como agentes intervenientes nas dificuldades de aprendizagem de leitura e escrita em escolares: contribuições da psicomotricidade em uma perspectiva inclusiva* (Master's thesis, Brasil).
- Tholen, M. G., Trautwein, F. M., Böckler, A., Singer, T., & Kanske, P. (2020). Functional magnetic resonance imaging (fMRI) item analysis of empathy and theory of mind. *Human Brain Mapping*, 41(10), 2611-2628.
- Varise, E. M. (2019). *Efeitos do treinamento cognitivo-motor no controle postural de idosos: ensaio clínico randomizado* (Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo).

- Minitab. (2019). Visão geral de Análise de itens. Disponível em: <<https://support.minitab.com/pt-br/minitab/18/help-and-how-to/modeling-statistics/multivariate/how-to/item-analysis/before-you-start/overview/>>. Acessado em: 13/08/2021.
- VRI (Vipassana Research Institute). What is Vipassana? Disponível em: <<https://www.vridhamma.org/What-is-Vipassana>>. Acessado em: 05 de dezembro de 2019.
- Wanqing, S., Tianyu, Z., Zhichong, Z., Jian, K., & Jianhua, S. (2020). A grounded theory approach to the understanding of creativity in common spaces of universities. *Interactive Learning Environments*, 28(6), 744-761.
- WHO. (2020). World Health Organization. Disponível em: <<https://www.who.int/pt>>. Acessado em: 13 de agosto de 2022.
- Wise, T., Marwood, L., Perkins, A. M., Herane-Vives, A., Joules, R., Lythgoe, D. J., ... & Arnone, D. (2017). Instability of default mode network connectivity in major depression: a two-sample confirmation study. *Translational psychiatry*, 7(4), e1105-e1105.
- Yeshurun, Y., Nguyen, M., & Hasson, U. (2021). The default mode network: where the idiosyncratic self meets the shared social world. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(3), 181-192.
- Zeng, X., Oei, T. P. S., & Liu, X. (2013). Monitoring emotion with bodily sensation: Literature review of awareness developed by Vipassana meditation. *Journal of Religion and Health*.
- Zeng, X., Li, M., Zhang, B., & Liu, X. (2015). Revision of the Philadelphia Mindfulness scale for measuring awareness and equanimity in Goenka's Vipassana meditation with Chinese Buddhists. *Journal of religion and health*, 54(2), 623-637.

APÊNDICE

Questionário aplicado no Artigo 2

RECOMENDAÇÕES

Para que sua participação ocorra de maneira leve e consciente, leia com atenção as recomendações a seguir:

1. Responda as perguntas sem expectativas, de forma relaxada e atitude positiva, sem preocupações quanto ao como ou o que sairá em suas respostas.
2. Escreva rápido e continuamente, em um ritmo próximo do seu pensamento. Deixe de lado qualquer crítica quanto a pontuação, escrita, formatação e até linha de raciocínio.
3. Limite o tempo de resposta a cada pergunta. Sugestão de 3 a 5 minutos por questão. Utilize o timer ou despertador do celular como auxílio.
4. Escreva como pensa, o que vem a mente. Siga e libere o pensamento, sem se importar com o que vier.
5. Redirecione sua atenção caso atinja algum bloqueio ao escrever. Por exemplo, faça a si mesmo perguntas que ajudem a explorar a situação que descreve nas questões a seguir.

Quaisquer dúvidas, entre em contato com Elisa pelo e-mail elisamms@usp.br

1. Qual foi a motivação de buscar o curso de meditação Vipassana? Por que escolheu esse curso?
 2. Como estava seu comportamento, sua vida antes do primeiro curso de 10 dias de Vipassana? Relate um dia de sua vida antes de participar do primeiro curso.
 3. Quais situações se repetiam antes do curso e que causavam sofrimento em sua vida na época?
 4. Como foi sua experiência durante o curso (ou cursos): escolha um dia que foi marcante para você e o descreva desde a hora em que acordou até o horário da palestra.
 5. Seu comportamento durante o(s) curso(s): como se auto observou durante as práticas - sensações, percepções, insights, pensamentos?
 6. Pós curso(s), como está sua vida atualmente? Descreva um dia de sua vida com a inclusão da meditação como prática cotidiana.
 7. Alguma observação extra que deseja compartilhar sobre suas experiências?
- Para finalizar, existe algum aspecto que sentiu falta nas perguntas anteriores?

ANEXOS

ANEXO 1 – Parecer consubstanciado do CEP

USP- INSTITUTO DE
PSICOLOGIA DA
UNIVERSIDADE DE SÃO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Substrato Neurobiológico da Meditação Vipassana

Pesquisador: Elisa Maria Melo Silva

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 21459019.2.0000.5561

Instituição Proponente: Universidade de São Paulo

Patrocinador Principal: CONSELHO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO CIENTIFICO E TECNOLÓGICO-CNPQ

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.906.780

ANEXO 2 – Respostas Participante 1

1. Qual foi a motivação de buscar o curso de meditação Vipassana? Por que escolheu esse curso?

Quando minha amiga Violeta me falou o que a professora de yoga lê falou de um problema que ela tinha no momento, falou para ela: " Vai fazer um curso de meditação Vipassana 10 dias em silêncio você vai descobrir que não existem impossíveis"...eu fiquei tão inspirada que falei posso ficar 20 dias em silêncio se consigo sair de minhas negatividades, minha raiva, frustração, dificuldades de relacionamento,...que até esse momento eu achava impossível me liberar delas... ninguém tinha me falado com essa segurança que me transmitia esse conselho da professora de minha amiga Violeta.De aí na frente procurei fazer meu primeiro curso de meditação Vipassana, menos de um ano estava em ele.

2. Como estava seu comportamento, sua vida antes do primeiro curso de 10 dias de Vipassana? Relate um dia de sua vida antes de participar do primeiro curso.

Eu era uma pessoa bem sucedida em quase tudo o que fazia, mas ainda assim me sentia insatisfeita.Os dias antes de meu primeiro curso eu tinha épocas que trabalhava muito e dias que ficava dedicada ao ócio, fumava muita maconha, bebia, tabaco também, dias de festa na praia com amigos procurava todo tipo de distrações para distender minhas tensões mentales , minha constante tagarelice mental que desde temprana idade tinha plena consciencia dela.

3. Quais situações se repetiam antes do curso e que causavam sofrimento em sua vida na época?

Dificuldades de relacionamento com meus pais falta de gratidão e reconhecimento a eles.

4. Como foi sua experiência durante o curso (ou cursos): escolha um dia que foi marcante para você e o descreva desde a hora em que acordou até o horário da palestra.

O primeiro curso foi intenso, surreal, mesmo antes o dia que fiz a inscrição voltei para dar um cochilo antes de trabalhar e acordei com a imagem clara de um ancião monge com um grande sorriso, quando cheguei no meu trabalho desse momento as pessoas me falavam : "que belo sorriso que você tem"

5. Seu comportamento durante o(s) curso(s): como se auto observou durante as práticas - sensações, percepções, insights, pensamentos?

Eu me achei na minha casa" nunca tinha feito algo que fora tão naturalmente eu mesma.Desde o primeiro momento ficou claro que meditar era para todo o resto da vida.

6. Pós curso(s), como está sua vida atualmente? Descreva um dia de sua vida com a inclusão da meditação como prática cotidiana.

Minha vida é o serviço no Dhamma constante desde que me levanto até que vou a dormir.Minha família e o Dhamma, meu esposo também pensa e vive na mesma dedicação e nossas filhas mesmo antes de nascer participaram de cursos de 30 dias e algum outro curso de menos tempo.

7. Alguma observação extra que deseja compartilhar sobre suas experiências?

O serviço ao Dhamma me traz grande suporte na minha prática diária, e quando participou de um curso também consigo sentir esses benefícios.

Para finalizar, existe algum aspecto que sentiu falta nas perguntas anteriores?

Não sei

ANEXO 3 – Respostas Participante 2

1. Qual foi a motivação de buscar o curso de meditação Vipassana? Por que escolheu esse curso?

Acompanhei as orientações de diversos mestres aos quais fui sendo apresentado

2. Como estava seu comportamento, sua vida antes do primeiro curso de 10 dias de Vipassana?

Relate um dia de sua vida antes de participar do primeiro curso.

Conturbada, confusão de sentimentos.

3. Quais situações se repetiam antes do curso e que causavam sofrimento em sua vida na época?

Relacionamento pessoal difícil.

4. Como foi sua experiência durante o curso (ou cursos): escolha um dia que foi marcante para você e o descreva desde a hora em que acordou até o horário da palestra.

Praticamente todos os dias foram marcantes. A prática representava grande alívio. Mas houve um dia, pela manhã, após mais de 9h de meditação, em que um "festival de luzes multicoloridas" se manifestou e senti grande bem-estar. Hoje em dia, sempre que inicio uma postura de Yoga, por mais simples e leve que seja, esta manifestação de luzes coloridas retorna, ao fechar os olhos... é um espetáculo magnífico, saboroso e curioso.

5. Seu comportamento durante o(s) curso(s): como se auto observou durante as práticas - sensações, percepções, insights, pensamentos?

O que mais me marca, quase sempre, é a absurda quantidade de pensamentos que afloram e a constante necessidade de retomar a concentração na respiração. Os vislumbres são diretamente proporcionais ao aprofundamento da prática.

6. Pós curso(s), como está sua vida atualmente? Descreva um dia de sua vida com a inclusão da meditação como prática cotidiana.

Tenho cerca de trinta anos de prática, logo, minha vida foi totalmente transformada pela prática de meditação, sou fruto dela e sinto-me pacificado mesmo que possa estar atravessando grandes vicissitudes. Hoje compreendo minhas dificuldades e a antiga confusão de sentimentos parece ter se reduzido muito consideravelmente, ainda que não tenha se extinguido.

7. Alguma observação extra que deseja compartilhar sobre suas experiências?

Através da prática, consegui perceber a base de diversos problemas pessoais, es especial, de relacionamento com pessoas, pais e filhos, dissolvendo graves dificuldades e transformando tanto a mim mesmo como os envolvidos. Incremento de alegria, felicidade e energia.

Para finalizar, existe algum aspecto que sentiu falta nas perguntas anteriores?

Como não sei qual a hipótese ou problematização imaginada pelo pesquisador, sequer posso avaliar quais seriam as questões necessárias e importantes para que o mesmo possa tentar aclarar seu próprio questionamento.

ANEXO 4 – Respostas Participante 3

1. Qual foi a motivação de buscar o curso de meditação Vipassana? Por que escolheu esse curso?

Me conhecer mais, tinha na época muita curiosidade sobre a vida, sobre a espiritualidade. Escolhi esse curso por recomendação de pessoas conhecidas.

2. Como estava seu comportamento, sua vida antes do primeiro curso de 10 dias de Vipassana? Relate um dia de sua vida antes de participar do primeiro curso.

Eu fazia uso de ayahuasca frequentemente, já estava me conectando com algo mais sutil, saindo do fluxo da sociedade, querendo outros caminhos, praticando yoga, mas ainda acreditava que eu era minha mente

3. Quais situações se repetiam antes do curso e que causavam sofrimento em sua vida na época?

Eu continuava reagindo as situações, acreditando que a causa do meu sofrimento era externa, eram os outros, vivia sob o domínio da mente, rolando em passado e futuro, dominada pelos meus sentidos, muitos estímulos de todos os tipos e eu continuava alimentando os padrões de sofrimento

4. Como foi sua experiência durante o curso (ou cursos): escolha um dia que foi marcante para você e o descreva desde a hora em que acordou até o horário da palestra.

Cada curso é completamente diferente, realmente depende do seu momento, o tipo de situação que preciso trabalhar. Acordo as 4h da manhã, com dificuldade, pois não é meu hábito acordar tão cedo, vou para sala de meditação para a sessão de meditação e cânticos, geralmente essa meditação é um pouco inconsciente, sonolenta, vou para o café da manhã as 6h30 e após durmo um pouco mais, nas próximas meditação já estou mais consciente e consigo observar com mais atenção a respiração e as sensações, tento não me distrair nos intervalos para permanecer no fluxo do trabalho, na hora do almoço muitas vezes fico sem comer ou como apenas fruta, sinto que fico mais leve e o processo digestivo me tira consciência, tomo banho e pego sol, cuido de mim, do cabelo, unhas, pele e descanso, a meditação das 14h30 volta um pouco do torpor, molho o rosto, e sigo observando o torpor com equanimidade, na hora do lanche tomo a água com limão e coloco mais chá na garrafa térmica, volto para o quarto e me alongo, me distraio geralmente, passeio pelo centro e vou para a meditação das 18h, gosto das palestras, procuro não ouvir fora de curso para ouvir com animo e atenção dentro do curso, sempre novas percepções, medito após e gosto de ouvir as respostas das perguntas noturnas.

5. Seu comportamento durante o(s) curso(s): como se auto observou durante as práticas - sensações, percepções, insights, pensamentos?

Geralmente minha criança interior não gosta dos cursos, fica procurando onde ela pode se distrair, brincar, e eu fico tentando trazer ela para a presença, para o trabalho sério de se purificar de sair do sofrimento, mas existem camadas de ignorância que ainda não me permitem simplesmente estar e seguir as instruções com afinco. São muitos pensamentos e você vai percebendo, percebendo os padrões deles, vai ficando alta a voz interna a ponto de te chatear as vezes, com padrões obsessivos. Tenho muitas sensações desagradáveis, de fácil percepção, poucas agradáveis. O que dificulta a minha prática é a concentração, tenho dezenas de cursos e ainda não consegui desenvolver a concentração correta. É um caminho difícil e quanto mais consciente parece que mais doloroso fica, vão saindo camadas e camadas de sofrimento que antes vc não queria ver e na prática ela surgem. Mas é uma jóia, um ensinamento realmente valioso, simples mas muito difícil de praticar corretamente, como ela pede.

6. Pós curso(s), como está sua vida atualmente? Descreva um dia de sua vida com a inclusão da meditação como prática cotidiana.

Estou em curso hoje, servindo, organizo os cursos na Bahia e isso demanda tantos pensamentos que acabo me perdendo no serviço. Já faz um mês que estamos na função dos cursos e é algo que exige bastante de mim, pq por mais lindo que seja e realmente me move, são muito poucas pessoas envolvidas na organização, por ser tudo trabalho voluntário. Então vou falar de um dia convencional, antes dos cursos: Acordo as 7h, tomo água morna, medito até as 8h30, as vezes pratico um exercício ou faço algum trabalho externo no espaço onde moro, tenho liberdade nos meus dias para escolher o que fazer, se trabalho, estudo, vou a praia, como pela primeira vez ao meio dia um açaí, banana, coco, manga.. descanso, tomo sol, e decido o que fazer a tarde, por volta de 17h como algo cozido e logo

após medito, 18h30 mais ou menos, após leio, vejo algum video interessante, compartilho o momento com minha companheira, durmo por volta das 22h.

7. Alguma observação extra que deseja compartilhar sobre suas experiências?

Vipassana foi um divisor de águas na minha vida, confio muito na técnica, espero realmente me aprofundar neste ensinamento, mas não me fecho nela, sigo o fluxo do meu proprio caminho, sentindo o que a vida traz para mim, cada um está em um estágio do caminho e vipassana certamente não é para todos, é preciso ter cautela para não ser rígido demais e apertar muito a corda pq não sai musica, percebo muitas pessoas muito rígidas nessa técnica, que não se permitem o prazer, o desfrute da Vida, que não cuidam de si com leveza, que se fecham para outros ensinamentos que seriam complementares ao desenvolvimento pessoal e escolho fazer diferente. Mas eu acredito que o equívoco nao seja do Vipassana e sim do próprio praticante na sua interpretação, pq o dhamma é muito amoroso. Mas compreendo que é importante cavar fundo um buraco para chegar a água e não misturar muitas coisas pq acabamos ficando confusos.

Nunca conheci nenhuma instituição tão pura quanto essa, que confia, entrega, voluntariamente o que tem de melhor, que realmente está aqui para ajudar, é lindo de ver, ver as pessoas saindo do curso tão diferentes de como chegaram, ver minha consciência clareando, e por mais difícil que seja remar contra a maré, sei que vale o esforço.

Para finalizar, existe algum aspecto que sentiu falta nas perguntas anteriores?

Acho que descrever meu dia revela pouco sobre como essa técnica é benéfica para mim e as minhas percepções sobre ela.

ANEXO 5 – Respostas Participante 4

1. Qual foi a motivação de buscar o curso de meditação Vipassana? Por que escolheu esse curso?

Para por fim a um estado quase permanente de sofrimento psicológico.

2. Como estava seu comportamento, sua vida antes do primeiro curso de 10 dias de Vipassana?

Relate um dia de sua vida antes de participar do primeiro curso.

Recém aposentado sentindo meio em férias e meio depressivo nos pensamentos.

3. Quais situações se repetiam antes do curso e que causavam sofrimento em sua vida na época?

Pensamentos negativos. Arquivos relacionados a aspectos pessimistas.

4. Como foi sua experiência durante o curso (ou cursos): escolha um dia que foi marcante para você e o descreva desde a hora em que acordou até o horário da palestra.

Levantei me sentindo muito completo! Alguém que "foi ao Castelo do Graal"! Comecei a encontrar meus colegas de Curso e comentávamos sem parar sobre a experiência! As observações eram complementares! Este estado de espírito perdurou pelo trabalho de limpeza do Centro, café da manhã, viagem de retorno, almoço e jantar! Foi um dia maravilhoso!!!

5. Seu comportamento durante o(s) curso(s): como se auto observou durante as práticas - sensações, percepções, insights, pensamentos?

Me sentindo desde extremamente deprimido até imensamente feliz!

6. Pós curso(s), como está sua vida atualmente? Descreva um dia de sua vida com a inclusão da meditação como prática cotidiana.

Muito sofrimento ainda, mas, de uma forma consciente! Dia com mais sofrimento pela manhã ao acordar. Melhora com a meditação. Meditação à noite sempre ajuda a melhorar o estado de espírito.

7. Alguma observação extra que deseja compartilhar sobre suas experiências?

Não.

Para finalizar, existe algum aspecto que sentiu falta nas perguntas anteriores?

Não.