



**SOCIEDADE
CRISE E RECONFIGURAÇÕES**

VII CONGRESSO PORTUGUÊS DE SOCIOLOGIA

19 a 22 Junho 2012

Universidade do Porto - Faculdade de Letras - Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação

ÁREA TEMÁTICA: Conhecimentos, Ciência e Tecnologia

LABORATÓRIOS DO SUJEITO: PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO COMO AGENCIAMENTOS HETEROGÊNEOS

CARVALHO, António

Mestre em Sociologia

Universidade de Exeter e Centro de Estudos Sociais da UC

amcarvalho@ces.uc.pt

Resumo

Este artigo explora as ligações entre tecnologias do sujeito e a construção da subjectividade a partir de dois estudos de caso: meditação *vipassana* na linhagem de S. N. Goenka e meditação Zen na tradição de Thich Nhat Hanh. O material aqui apresentado é baseado numa revisão de literatura, observação participante em retiros, entrevistas semi-estruturadas e a análise de diversos relatórios acerca de experiências com estas práticas.

Irei iniciar este artigo com a análise da noção de tecnologias do sujeito e as suas ramificações em termos de prática e subjectividade. Posteriormente, irei apresentar uma explanação dos dois movimentos de meditação previamente referidos, incluindo as práticas do sujeito que estes promovem e os tipos de experiência que eles visam.

Terminarei esta apresentação com uma reflexão em torno de tecnologias, subjectividade e o social estruturada pelos meus resultados provisórios.

Abstract

This article explores the links between technologies of the self and the construction of subjectivity, drawing on two case studies: *vipassana* meditation as taught by S. N. Goenka and Zen meditation in the tradition of Thich Nhat Hanh. The material currently being presenting is based on a literature review, participant observation in retreats, semi-structured interviews and the analysis of several reports on meditative experiences.

I will begin this article with the analysis of the notion of technologies of the self and its ramifications regarding issues of practice and subjectivity. Afterwards, I will provide an overview of the two meditative movements previously mentioned, including the practices of the self they promote and the experiences they envision.

Palavras-chave: meditação, tecnologias do sujeito, subjectivação, Zen, Vipassana

Keywords: meditation, technologies of the self, subjectification, Zen, Vipassana

[PAP0091]

Foucault considera que as tecnologias do sujeito “(...) permitem aos indivíduos levar a cabo através dos seus meios ou do recurso a outros um certo número de operações sobre os seus corpos e almas, pensamentos, conduta e forma de ser, para se transformarem com o objectivo de desenvolverem um certo estado de felicidade, pureza, sabedoria, perfeição ou imortalidade” (Foucault, 1998, pp. 18). Esta noção é particularmente interessante porque sublinha a dimensão material ou performativa da prática espiritual. Ao invés de ser um jogo metafísico ou abstracto, esta depende de técnicas de meditação, abluções, dietas específicas ou de processos de verbalização (como a confissão).ⁱ

A ideia a salientar é a ligação entre práticas do sujeito e subjectivação, definida por Rose como “*todos aqueles processos e práticas heterogêneas através dos quais os seres humanos se relacionam consigo e com os outros como sujeitos de um certo tipo*” (Rose, 1998, pp. 25). Transformamo-nos em sujeitos e relacionamo-nos com outros mediante o conjunto de tecnologias que nos subjectivam. Considerando o sujeito ocidental moderno, qual a relação entre tecnologias do sujeito e subjectividades?

O “Processo Civilizacional” de Elias (1978 e 1982) é um bom exemplo de como uma crescente interdependência entre indivíduos, depois do período feudal, lentamente introduziu novas maneiras (de comportamento à mesa, de lidar com necessidades fisiológicas, de expor o corpo) que racionalizaram e civilizaram o homem moderno. Este processo resultou numa internalização de certas emoções como vergonha e repulsa. A possibilidade de uma morte violenta é substituída por um ego “hiper-activo” que está num constante processo de auto-avaliação, de modo a que o indivíduo controle permanentemente o seu corpo e comportamento em público. Há uma obsessão com a exterioridade, algo que também é claro quando lemos o trabalho de Goffman em “A apresentação do eu na vida quotidiana (Goffman, 1969).ⁱⁱⁱⁱ

Se pensarmos na concepção de burocratização para Weber (1958) como uma forma de racionalização das relações sociais, o que podemos dizer em relação à modulação da experiência do sujeito? “Vigiar e Punir”, de Foucault (1995) é uma boa ilustração de como um novo imperativo político para regular a população resultou em formas racionais, organizadas e calculadas de normalizar a subjectividade e o “desvio” em prisões, hospitais, escolas, fábricas e no exército. A conduta humana é, a partir do século XVIII, submetida a imperativos de eficiência e produtividade que são ilustrados pelos movimentos repetitivos de Charlie Chaplin em “Os Tempos Modernos”. A disciplina leva a cabo uma ortopédica do sujeito, modulada por objectivos políticos, e os loucos, as crianças e os criminosos são os mais vulneráveis a este regime de subjectivação institucional.

A crescente interdependência entre indivíduos “maximiza” a força do social, que agora tem novos e poderosos mecanismos para modular a subjectividade, como a educação compulsiva, campanhas de vacinação ou drogas psiquiátricas. Ao mesmo tempo, a educação convencional não é particularmente eficiente na promoção da *epimeleia heautou*, a forma ancestral de cuidado do eu (Foucault, 2006), que podemos ler como a possibilidade de aceder a certas experiências através da condução de exercícios particulares, alguns deles a partir do que Mauss designava como as técnicas do corpo. O apelo de Richard Susterman a uma *somastética* (Shusterman, 2008), consciência do corpo, implica não só o reconhecimento da miséria do corpo nas humanidades e disciplinas ocidentais em geral mas é também um convite para explorarmos certas tradições, nomeadamente as contemplativas, e as correspondentes práticas do corpo e da mente.

Iremos agora focar-nos em dois sistemas de meditação que visam transformar o sujeito através da transformação de diversas esferas da experiência.

Vipassana Meditation ensinada por by S. N. Goenka

Vipassana é habitualmente traduzido como “ver as coisas tal como elas são” (Hart, 1987). Este movimento teve o seu início na Birmânia e foi trazido para a Índia e para o Ocidente por S. N. Goenka na segunda metade do século passado. As origens desta prática remontam, supostamente, ao Buda Sakyamuni, há 2500 anos atrás.

Para aprender esta técnica, é necessária a inscrição num curso residencial de 10 dias. Estes cursos são em silêncio, duas refeições principais são servidas durante o dia e o sujeito deve meditar aproximadamente 10 horas. Existe separação de sexos, e todo o tempo disponível deve ser dedicado à meditação, sem distrações como a leitura, a escrita, a utilização de um telemóvel, etc – tudo isto é proibido. É também necessário aceitar os cinco preceitos budistas – não matar, não mentir, não roubar, não consumir intoxicantes e não cometer má conduta sexual.

Em termos da meditação propriamente dita, a maior parte desta tem lugar no Hall de Meditação, um edifício central dedicado a esta prática. Os participantes são instruídos para se sentarem com as costas direitas numa postura confortável, como a posição de pernas cruzadas, de lotus ou de joelhos (com a ajuda de um pequeno banco). Quem sofre de problemas de saúde ou é idoso está autorizado a usar uma cadeira.

Os primeiros três dias são passados a praticar Anapana Sati, respiração consciente, através da concentração no toque do ar entrando nas narinas. A ideia é ficar consciente das várias sensações que podem ocorrer através desse toque – calor, frio, transpiração, comichão, etc. Depois de alguns dias, o participante é convidado a expandir o foco de concentração para um pequeno triângulo debaixo das narinas, continuando a concentrar-se nas várias sensações que possam aí surgir.

A prática de Anapana Sati é uma forma de Samatha (concentração). No budismo, existem dois tipos de meditação: concentração (num único objecto) e vipassana (também designada de *insight*) (Sumedho, 1987, pp. 13). A prática de samatha é usada, durante o curso, para tornar a mente mais precisa, preparando-a para o Vipassana. Os principais problemas que surgem durante esta fase inicial estão relacionados com a manutenção da concentração. A mente não treinada vagueia, perdendo-se em ideias ou outputs externos (como sons ou cheiros). Outros problemas estão relacionados com a postura e a incapacidade em ficar sentado durante uma hora (a duração de cada sessão de meditação). O corpo pode reagir com dor extrema, obrigando o praticante a mudar de postura frequentemente.

A técnica de Vipassana é ensinada no quarto dia. Tem diversos estágios e formas, mas a abordagem mais comum é a condução de um *scan* corporal. A mente foi treinada para se focar na zona das narinas, procurando sensações. Agora o objecto é o corpo inteiro. O participante é instruído para começar no topo da cabeça. Começa a concentrar-se no topo da cabeça, concentrando-se numa parte do corpo do tamanho da ponta de um dedo, mas se tal não for possível, podem-se usar áreas maiores. A ideia é, a partir desse ponto, direccionar o foco de atenção em outras partes da cabeça até que todas as áreas, à superfície, sejam sentidas. Depois disso, o sujeito dirige-se para a nuca, a face, o pescoço, o tronco, os braços e as pernas. A ordem não é particularmente importante, o que é crucial é o foco em todo o corpo. Depois de realizado um *scan* de cima para baixo, o processo é repetido ao contrário.

Existem dois tipos de sensações que podem surgir: sensações “comuns” como comichão, transpiração, calor e frio e sensações subtis, caracterizadas como uma vibração, similar à electricidade estática. O objectivo é desenvolver uma atitude de equanimidade em relação a todas estas sensações, não desejando sensações positivas ou rejeitando as sensações “comuns” e negativas. O foco contínuo em zonas do corpo com sensações comuns ou sem sensações de todo pode “abrir” estas áreas, fazendo com que sejam preenchidas por sensações subtis. Quando a superfície do corpo está repleta de sensações subtis, o sujeito pode penetrar o corpo de fora para dentro ou vice-versa, aplicando a mesma técnica de observação dentro do corpo, até que nenhuma área cega ou com sensações comuns seja encontrada.

Existem aspectos teóricos e de ordem processual que não poderemos abordar aqui. Iremos agora focar-nos nas ligações entre esta prática do sujeito e a experiência subjectiva.

O trabalho monumental de William James, denominado “*The Varieties of Religious Experience*”, valoriza e sublinha as transformações de consciência durante intensos episódios místicos e religiosos, rejeitando uma abordagem positivista que medicaliza tais estados. Numa linha similar, Bataille afirma que “*Abrindo-me à experiência interior, atribuo-lhe todo o valor e autoridade*” (Bataille, 1998, pp. 7).

A meditação Vipassana performa estados alterados de consciência. O sujeito pode sentir o corpo como um fluxo de vibrações subtis (o estado de Bangha); também pode ter uma experiência profunda de não-dualidade entre o sujeito individual e outros; também pode perder a noção de separação entre o corpo e o ambiente, imaginando que seria possível passar um copo de água através do corpo dissolvido, etc. Estes são relatos típicos de estados alterados de consciência, mas a lição mais importante referente ao processo do corpo/eu em transformação é o desenvolvimento do insight ou realização de *annica*, impermanência. O sujeito apercebe-se do fluxo contínuo de sensações ao longo do corpo, da constante projecção de novos pensamentos e da natureza impermanente da realidade. Através desta realização, o praticante fica equipado (no sentido da *pareskeue* Foucauldiana) com os mecanismos para desenvolver uma consciência reflexiva do eu através do corpo, que se transforma numa estrutura ética recrutada para transformar a conduta do indivíduo.

Apercebendo-se de que em cada episódio de reacção existe uma sensação física, o desenvolvimento de equanimidade em relação à emergência de sensações (dada a sua natureza impermanente) “equipa” o praticante de meditação com um forte dispositivo para lidar com problemas emocionais e físicos, transformando a técnica numa “arte de viver”.

Meditação Zen na tradição de Thich Nhat Hanh

Esta secção lida com as diferentes práticas promovidas pela escola Zen do monge vietnamita Thich Nhat Hanh, famoso pela sua abordagem engajada ao Budismo. Iremos focar-nos em diferentes práticas que performam *mindfulness* (ou plena consciência) que, de acordo com Nyanaponika Thera, é “a consciência clara do que realmente acontece em nós e para nós nos sucessivos momentos de percepção” (Goleman, 1996, pp. 21).

Meditação sentada

O praticante é encorajado a sentar-se com as costas direitas, com três pontos do corpo tocando o chão e com um semi-sorriso.

Tanto as práticas de samatha e Vipassana são encorajadas mas, para esta tradição, a respiração é da maior importância. A respiração consciente é performada com a ajuda de algumas técnicas; estas práticas podem focar-se em seguir a respiração entrando e saindo; na consciência do corpo; na realização da unidade entre corpo e mente; na observação das emoções (Hanh, 1996).

A respiração é habitualmente associada a um Gatha, um pequeno poema que aumenta a consciência em torno de um objecto particular. Tendo em conta o primeiro exercício, seguir a respiração a entrar e sair do corpo, este é o Gatha sugerido. “Inspirando, *eu sei que estou a inspirar. Expirando, eu sei que estou a expirar.*” (Hanh, 1996, pp.5).

As diferentes formas de modular a consciência da respiração visam provocar relaxamento, através da concentração, e *insight*, conhecimento/sabedoria experiencial acerca, por exemplo, dos padrões psicossomáticos do sujeito.

Meditação a Caminhar

A meditação a caminhar (*Kinhin*) pode ser praticada no interior e exterior. No interior, os praticantes são instruídos a moverem-se bastante lentamente, com um sorriso, sentindo os passos no solo, sendo cuidadosos em relação à pessoa perto à sua frente e coordenando a respiração com os passos. A meditação a caminhar é uma forma de desenvolver presença durante a realização de uma actividade física, sentindo todo o corpo a mover-se, ampliando a prática de plena consciência da posição sentada para um processo em movimento.

Quando a prática é levada a cabo no exterior, os praticantes estão em contacto directo com o mundo exterior (como a natureza), tornando-se mais relaxados e atentos ao ambiente, com pausas regulares para a contemplação da paisagem.

De acordo com os meus informantes e com a minha experiência pessoal, esta prática é desafiadora, pois a mente está a ser bombardeada com inputs visuais, exigindo uma prática forte para manter a consciência do momento, mas também pode proporcionar uma oportunidade preciosa para ultrapassar o caos mental que muitas vezes absorve os praticantes durante a meditação sentada.

Meditação a Comer

A meditação a comer contempla dois aspectos. O primeiro reporta-se à consciência fenomenológica do corpo que come, uma *somastética* da nutrição. O sujeito enche a colher lentamente, sentindo os movimentos do braço e da mão até ao utensílio chegar à boca. O sujeito é convidado a sentir todos os movimentos que faz, lentamente mastigando a comida até que esta é liquidificada antes de chegar ao estômago – come-se muito lentamente e menos do que numa situação normal.

O segundo aspecto reporta-se à consciência do processo que leva à existência da comida na mesa. Somos encorajados a ter em mente a totalidade do processo – diferentes formas de trabalho humano (semear, cozinhar, guiar); a transformação de sementes em plantas, os elementos necessários para esse processo e a energia que estes geram.

A alimentação é transformada nas dimensões performativa mas também ética, sob a égide da base ontológica do Inter-Ser, a ideia de que todos estamos interligados e de que as nossas acções têm uma influência que transcende a subjectividade individual.

Outras práticas de plena consciência

Existem outras práticas que são recrutadas para alcançar, manter e performar a plena consciência. Existe meditação a trabalhar, onde o processo do trabalho se torna o objecto da atenção. Existe uma frase interessante que resume o “espírito” desta prática: “*Existem duas formas de lavar os pratos: a primeira é lavar os pratos para ter pratos limpos, e a segunda é lavar os pratos para lavar os pratos*” (Hanh, 1976: 7). Também existem sinos de plena consciência, e o som do sino transcende o mero anúncio de uma certa actividade agendada, tornando-se numa oportunidade para o sujeito voltar a si mesmo, focando-se na respiração e no corpo; existe também uma forma de levar a cabo o exercício físico em plena atenção, com o

desenvolvimento de 10 movimentos de plena consciência similares ao Tai Chi e também meditação a telefonar.^{iv}

Reflexão

Estas diferentes formas de meditação Zen visam permitir a plena consciência. Apesar de algumas destas formas serem desafiantes, no sentido em que não são levadas a cabo no ambiente controlado do hall de meditação, estas são práticas que visam induzir calma, maior consciência do momento presente, um sentido mais forte do corpo e uma maior concentração nas tarefas levadas a cabo. Os meus entrevistados afirmam regularmente que se “sentem presentes” - *“Quando me entrevistas, eu sei que estou a ser entrevistado, estou presente.”* Para além desta experiência progressiva de estar presente, com origem numa mente calma, eles também referem transformações éticas que derivam de uma maior consciência das suas acções sobre si próprios e sobre o mundo. Já que esta tradição se centra na vida diária como uma fonte de insight (realização), a meditação é considerada como um processo constante de realização dos padrões do sujeito, acompanhado por uma gentil aceitação gentil do eu e dos outros.

Conclusão

As tecnologias meditativas que foram abordadas visam uma transformação do indivíduo. Os processos de auto-transformação dependem de diferentes formas de experienciar as dimensões físicas e mentais e da modulação dos automatismos habituais. Eles visam uma alteração da percepção de certas actividades como a respiração ou a sensação do corpo. Quando os indivíduos prestam atenção a estes processos, a sua experiência regular é modificada e estados alterados de consciência podem ocorrer. Como estas formas de transformação da experiência do corpo e do eu são mediadas por aparatos técnicos e conceptuais, a experiência em transformação contém uma dimensão ética, e estas tecnologias indicam novas formas de lidar com o eu e com os outros.

Estes dois estudos de caso indicam-nos que uma alteração dos automatismos performativos do sujeito modificam a forma como estes governam as suas experiências, indicando que diferentes tecnologias performam diferentes versões de nos relacionarmos com os nossos corpos, mentes e outros. Outro aspecto que tem de ser sublinhado é o facto de estas práticas não se limitarem a uma mera celebração do eu – Thich Nhat Hanh foi uma figura de destaque durante os protestos pela paz durante a Guerra do Vietname; a meditação Vipassana de Goenka é aplicada para a reforma dos sistema prisionais em diversas partes do mundo, nomeadamente na Índia, existindo vários filmes sobre este tema.^v Estas articulações dependem da capacidade das instituições e dos colectivos “recrutarem” os *ethos performativos* (Spry, 2010) promovidos por estes movimentos para diversas esferas da governação da conduta dos indivíduos.

As dimensões políticas e éticas das tecnologias do sujeito convidam a um exercício de desconstrução sociológica, desnaturalizando os estados de consciência e práticas regulares. Reconhecendo que estas políticas da experiência emergem em função de complexos agenciamentos heterogéneos, como aqueles que compõem o espaço do retiro, com as suas tecnologias do sujeito, regras organizacionais, instruções e formas de manutenção do cultivo do sujeito, podemos questionar os ambientes de subjectivação no exterior dos “retiros” (encarados como formas de reeducação ou de subjectivação). Como é que tecnologias como a televisão, a escolaridade obrigatória ou a multiplicidade de dispositivos que nos rodeiam, as práticas regulares e diárias que levamos a cabo e as performances naturalizadas do corpo e da mente performam a nossa experiência do mundo, constituindo formas de governar a nossa política da experiência?

Comparando os estados e ontologias do sujeito que os dois movimentos de meditação sob análise performam com a imagem paradigmática do sujeito moderno que foi inicialmente apresentada, apercebemo-nos que

estamos perante diferentes políticas da experiência. Ao nos tornarmos conscientes das diversas ferramentas, procedimentos, dispositivos e ambientes que são recrutados para a transformação da paisagem ontológica e política do eu, somos tentados a olhar para o sujeito mediante uma perspectiva performativa, realizando que as nossas subjectividades não estão separadas de agenciamentos heterogêneos de subjectivação, que podem ser encarados como formas de suportar as possibilidades de existência do sujeito mediante diferentes mecanismos de ordem ontológica, ética e política.

Bibliografia

Bataille, Georges (1988), *Inner Experience*. Albany, New York: State University of New York Press.

Descartes, René (1993), *Discourse on Method*. Ebook – Project Gutenberg.

Elias, Norbert (1978), *The Civilizing Process I– The Development of Manners – Changes in the code of conduct and feeling in early modern times*. New York: Urizen Books.

Elias, Norbert (1982), *The civilizing Process II. State Formation and Civilization*. English 1982. Oxford: Basil Blackwell Publisher.

Foucault, Michel (1995), *Discipline and Punish* : New York : Vintage Books.

Foucault, Michel (1998), *Technologies of the Self*, in Martin, Luther H., Gutman, Huck and Hutton, Patrick H, *Technologies of the Self*, a seminar with Michel Foucault. Amherst: The University of Massachusetts Press, 16-49.

Foucault, Michel (2006), *The Hermeneutics of the Subject – Lectures at the Collège de France 1981-1982*. New York: Picador.

Goffman, Erving (1969), *The Presentation of Self in Everyday Life*. London: Penguin Books.

Goleman, Daniel (1996), *The Varieties of Meditative Experience*. London: Thorsons.

Hanh, Thich Nhat (1976), *The Miracle of Being Awake – A Manual on Meditation for the use of young activists*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society.

Hanh, Thich Nhat (1996), *Breathe! You are Alive – Sutra on the Full Awareness of Breathing*. Berkeley: Parallax Press.

Hanh, Thich Nhat (2009), *Happiness*. Berkeley, California. Parallax Press

Hart, William (1987), *The Art of Living – Vipassana meditation as taught by S. N. Goenka*. New York: HarperCollins.

ⁱ Como sabemos, Foucault estabelece a evolução das práticas de confissão (*exagoresis*) até ao nascimento das ciências humanas como a psicologia. As tecnologias do sujeito deslocam-se da esfera da espiritualidade para a dimensão da vida quotidiana, lembrando-nos da ética protestante de Weber.

ⁱⁱ Quando estamos num contexto social, temos de nos comportar de certas formas. Se temos de levar a cabo numa tarefa num contexto específico, a preocupação não é meramente com a nossa capacidade técnica mas também com a dramática, que pode ser relativamente complexa quando fazemos parte de uma equipa.

ⁱⁱⁱ A exterioridade é um dos aspectos ligados a esta concepção do sujeito moderno. Mas a exterioridade não está desligado da racionalidade. A dimensão do corpo pertence à *res extensa* (Descartes, 1993), partilhada com os animais.

Para que possamos atingir a nossa natureza divina, somos convidados a abraçar a dimensão mental – o “eu penso” é a prova da nossa existência. A razão instrumental torna-se parte do eu.

^{iv} “ Da próxima vez que o telefone tocar, fica exactamente onde estás, e torna-te consciente da tua respiração: Inspirando, eu acalmo o meu corpo. Expirando, eu sorrio. Quando o telefone tocar uma segunda vez, respira novamente. Quando tocar pela terceira vez, continua a praticar respiração [consciente] e depois atende o telefone (...) Quando atenderes o telefone, estás a sorrir, não só por ti mas também pela outra pessoa” (Hanh, 2008, pp. 24-25).

^v “Dhamma Brothers”, “Doing Time, Doing Vipassana”, “Changing from Inside”